

УДК 159.98:159.955.4+159.942.5+81'373.612.2
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).4)

Роман БАБИЧ, методолог
ORCID ID: 0009-0007-7608-9258
e-mail: apt.in.ua@gmail.com

ГО "Всеукраїнська асоціація «Активне громадське мислення»", Дніпро, Україна

Світлана ЛАТИНІНА, магістр
ORCID ID: 0009-0007-9060-2839
e-mail: apt.in.ua@gmail.com

Міжрегіональна академія управління персоналом
ГО "Всеукраїнська асоціація «Активне громадське мислення»", Дніпро, Україна

РЕКОНСТРУКЦІЯ СИМВОЛІЧНИХ РЕПРЕЗЕНТАЦІЙ ЯК МЕХАНІЗМ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЧУТТЄВО-ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

Означено, що консультант-психолог, який ставить перед собою завдання отримати конкретні результати консультування у конкретні часові рамки, стикається з тим, що ефективність його роботи залежить від двох різнополярних вимог. З одного боку, консультанту необхідно дотримуватись певної стратегії дій, яка гарантувала би досягнення результату, а, з іншого боку, клієнт повинен бути максимально зацікавленим у процесі вирішення питання та мати широкую свободу для творчої роботи та розвитку.

Описано технологію гармонізації чуттєво-емоційних станів, яка ґрунтується на засадах системо-мислєдїяльнїсного пїдходу до психологїчного консультування.

Мета полягає в тому, щоб у межах однієї технології об'єднати стратегічну спрямованість консультанта та творчу свободу клієнта. Як метод конфігурування було використано схему психологїчного консультування у системо-мислєдїяльнїсному пїдходї та принципи її реалїзацїї. Об'єкт психотехнїчної роботи – символїчні репрезентацїї чуттєво-емоцїйних станів. Психотехнїчні засоби – Чиста мова та Символїчне моделювання.

Обговорено стратегію дій психолога-консультанта, розкрито принципи, засади та механізми психологїчного консультування у системо-мислєдїяльнїсному пїдходї. Розглянуто способи їх реалїзацїї в межах наведеної технологїї. Окрему увагу придїлено особливостям психоактивної метафори як знаково-символїчної репрезентацїї чуттєво-емоцїйних станів та засобом роботи з нею.

Розглянуто схему, завдяки якій консультант може управляти процесом дослідження клієнтом власного символїчного простору. Додано опис рефлексивних переходів, які проходять клієнт і консультант у процесі проблематизації та розвитку схем організації думки та дії. Також наведено докладний опис однієї із тактик реконструкції символїчних репрезентацій та приклад її практичної реалізації.

Ключові слова: психотехніка, стратегія, консультування, репрезентація, метафора, рефлексія.

Вступ

Широкомасштабна війна, економічна та гуманітарна криза в Україні кидає багато викликів усім українцям. Ситуація, що склалася, з одного боку, потребує від людей дій з граничним напруженням фізичних та душевних сил, а, з іншого боку, негативні емоційні стани, що виникають внаслідок стресових та травматичних ситуацій, стають на перешкоді відновленню сил та руйнівним чином впливають на психологічне та фізичне здоров'я людей.

Одним із ефективних способів вирішення цієї суперечливої ситуації можуть бути використані короткострокові методики гармонізації емоційних станів, які дозволять людині швидко подолати негативні стани та перейти від переживань до продуктивної діяльності.

Проблема ефективності психологїчного консультування є предметом постійного обговорення та дискусїї в психологїчній спїльнотї (Eysenck, 1993; Nardone, & Watzlawick, 1993). Якщо ми погодимось з тезою, що успіхом терапїї стане розв'язання проблем клієнта та досягнення цїлей, якї були узгодженї з ним на початку консультування ((Nardone, & Watzlawick, 1993), то ми повиннї погодитися і з тим, що ефективнїсть консультування залежить, по-перше, від того, наскїльки активнo клієнт бере участь у вирїшеннї свого питання, по-друге, від того, наскїльки методика, яку використовує консультант, вїдповїдає сутї питання клієнта, по-третє, від того, наскїльки методика консультанта вїдповїдає інтелектуальним, особистїсним та психологїчним особливостям клієнта.

Цї роздуми пїдводять нас до проблем природи об'єктивностї в психотерапїї та права спецїалїста на втручання (Minuchin, 1992) та вїдкриття для клієнта доступу до його власного досвїду в термїнах його власної концептуальної системи (Lawley, & Tompkins, 2000). Таким

чином, ми повиннї говорити про два вимїри ефективностї психологїчного консультування:

1. З боку клієнта – час та якїсть вирїшення питання.

2. З боку консультанта – час та ресурси, якї були витраченї на вирїшення питання клієнта/клїєнтом.

На перетинї цих вимїрїв і виникають проблеми втручання з боку консультанта та спївучастї з боку клієнта. З одного боку, вирїшення питання клієнта є результатом ефективного втручання консультанта, але, з іншого боку, будь-якї змїни не можуть вїдбутися без згоди та активної участї клієнта в їх реалїзацїї.

Серед численних варїантів розв'язання цїєї проблеми хотїлося б виокремити два напрями психологїчного консультування, оскїльки вони уособлюють протилежнї орієнтацїї до комунїкацїї консультанта та клієнта. Це:

1. Стратегїчна короткострокова психотерапїя Джорджo Нardone і Пола Вацлавїка (Nardone, & Watzlawick, 1993; Nardone, Salvini, & Watzlawick, 2008).

2. Чиста мова та Символїчне моделювання Девїда Гроува (Sullivan, & Rees, 2008; Lawley, & Tompkins, 2000).

Першїй пїдхїд полягає у максимальнїй формалїзацїї структури консультативного дїалогу, таким чином залучаючи клієнта у воронку логїчних мїркувань (Nardone, Salvini, & Watzlawick, 2008). Терапевт, згїдно з концепцїєю авторів, має створити вир запитань, якї пїдводять клієнта до поворотного моменту стосовно своїх переконань.

Другий пїдхїд, навпаки, робить ставку на природнї "органїчнї" процеси самомоделювання та самоорганїзацїї клієнта. "Коли самомоделювання продовжується, вїдбувається дивовижне явище – клієнт починає генерувати новий досвїд. [...] Таким чином, у символїчному моделюванні змїни є побїчним продуктом процесу моделювання" (Lawley, & Tompkins, 2000, p. 26).

© Бабич Роман, Латинїна Світлана, 2023

Як підхід, який, з одного боку, давав би клієнту широкі можливості для творчості у вирішенні свого питання, а це означає, забезпечував його максимальну залученість та зацікавленість, а, з іншого боку, забезпечував стратегічну орієнтацію, ми пропонуємо розглянути системо-мислительський підхід до психологічного консультування (далі СМД-консультування) (Дідковський, 2019). Ми ґрунтуємося на тезі, що СМД-консультування завдяки конфігуруванню двох фокусів – на організацію процесу вирішення питання клієнта та на природний рух клієнта в розмірковуванні над своїм питанням – створює сприятливі умови для підвищення ефективності процесу консультування як з боку клієнта, який вирішує своє питання, так і з боку консультанта, який організовує цей процес.

Мета статті полягає в описанні технології гармонізації чуттєво-емоційних станів за допомогою процедур реконструкції їх символічних репрезентацій, яка, з одного боку, давала би консультанту прозору схему дій та одночасно надавала б клієнту широкі можливості для творчого самовиявлення під час вирішення свого питання.

СМД-консультування ґрунтується на уявленнях про розвиток колективного мислення та діяльності (Щедровицький, 2006), які реалізовані в схемі психологічного консультування у СМД-підході (Дідковський, 2019).

Базова ідея СМД-консультування полягає у розрізненні складнощів у діяльності та проблем у схемах мислення. Схеми мислення задають логіку процесів думки й дії та визначають відправні пункти в оцінюванні людиною своєї ситуації та прийнятті рішення про дію. З цього погляду, негативні чуттєво-емоційні стани є результатом реалізації проблемних схем мислення, які не забезпечують людині цілісного розуміння суті того, що відбувається.

Завдання консультанта полягає у тому, щоб організувати процес виявлення та усунення проблем (суперечностей, обмежень, неповноти) у схемах мислення клієнта. Зрозуміло, що процес проблематизації та розвитку схем мислення неможливо здійснити ззовні. Схеми мислення не можуть бути виявлені із зовнішньої позиції шляхом спостереження за клієнтом як за об'єктом дослідження. Схеми мислення виявляються у процесі технічно організованої комунікації клієнта та консультанта, при цьому обидва є її учасниками, і спостерігачами одночасно. Ключову роль у цьому процесі відіграє зацікавленість, активність та залученість клієнта.

Принцип знакового заміщення. У СМД-підході мислення треба розглядати, по-перше, як фіксоване знання, по-друге, як процес, у якому це знання формується. У найпростішому випадку до структури знання входять три елементи: об'єктивний зміст, який виокремлюється в об'єкті пізнання; знакова форма, яка фіксує відповідні риси та характеристики об'єкта; зв'язок-значення – процеси заміщення властивостей об'єкта та віднесення знакових форм до об'єкта пізнання (Щедровицький, 2001). Таким чином, знання фіксує у собі не тільки об'єктивний зміст, а також логіку або форму організації процесів мислення, у яких це знання було отримане. Це означає, що для виконання свого основного завдання – проблематизації та розвитку схем мислення клієнта, консультанту необхідно якимось чином зафіксувати за допомогою знакових форм уявлення клієнта щодо питання, яке він хоче вирішити. Звичайно, консультант має справу з текстами мовлення клієнта, але вирішення його питання міститься у площині аналізу логіки організації процесів мислення, у яких формується уявлення клієнта про себе, про інших людей та про світ загалом.

Тексти мовлення є не зовсім зручним матеріалом для такого аналізу через викривлення, які обумовлені

особливостями процесів розуміння та інтерпретації значень у комунікації. Тому консультант організує процес об'єктивації уявлень клієнта в знаково-символічних формах на зовнішніх носіях (малюнок, модель, символ) та/або у вигляді образу свідомості (Дідковський, 2019). Такий хід дозволяє отримати об'єкт, що може сприйматися чуттєво і звертання до якого робить можливим аналіз логіки процесів мислення.

Принцип поділу форми та змісту мислення. Категоріальна опозиція "форма – матеріал" була введена ще Арістотелем, вона була пов'язана з аналізом діяльності. Поява виробу мислилася як накладення форми на матеріал. "Субстратом же називають, по-перше, матерію, по-друге, форму, а, по-третє, те, що з них складається (матерією ж я називаю, наприклад, мідь, а формою – зовнішній вигляд, а те, що з них складається, статую – цілим); тож, якщо форма є переднішою за матерію і більшою мірою суцільною, то на тій же підставі вона буде переднішою і того, що з них обох складається" (Арістотель, 2020). Пізніше під формою мислення стали розуміти мисленнєві засоби, за допомогою яких відбувається мисленнєве відображення дійсності.

У СМД-підході мислення розуміється як діяльність з оперування знаковими формами, у яких фіксується відповідний зміст. Наприклад, під час операції лічби ми фіксуємо сукупну кількість предметів (зміст) і записуємо результат лічби за допомогою цифр (знакова форма). А самі мисленнєві дії здійснюються за рахунок оперативних засобів або схем. Для операції лічби таким оперативним засобом буде виступати числовий ряд.

Спроби відокремлення форми (мисленнєвих засобів або схем мислення) від змісту (того, що виділяється в об'єкті мислі) виникає низка складнощів, які зумовлені тим, що бачення відповідного становища справ насправді неможливе без вираження цього бачення у знаковій формі.

Щоб вирішити цю складність та відокремити схему організації мислення від його змісту, було введено уявлення о площинах (проекціях) мислення – площина об'єктів та площина засобів дії. Перша площина отримала назву онтологічної, а друга – організаційно-діяльній. Щоб діяти, людина повинна мати уявлення про об'єкти дії – про те, з чим вона має справу, а також про те, як їй потрібно діяти, щоб отримати результат. Використання цього засобу мислення дає змогу консультанту відокремити зміст обговорюваного питання (стани, ситуації, відносини) від схеми організації мислення клієнта (засоби думки та дії) (Дідковський, 2007; 2009).

Консультанту необхідно розуміти, що знаково-символічні форми, які створює клієнт, у метафоричній формі виражають сенс, який він приписує ситуації, що обговорюється. Тож, аналіз структурної організації знаково-символічних форм дозволяє розкрити схеми мислення, у якому ці форми створюються.

Принцип рефлексії. Консультант організує для клієнта послідовність рефлексивних переходів. Спочатку консультант направляє фокус рефлексії клієнта на зміст його уявлень відносно питання, що обговорюється, а далі – на схему організації його мислення. Цей перехід реалізується завдяки тому, що консультант переводить увагу клієнта зі змісту питання на структурну організацію знаково-символічних форм (Дідковський, 2005).

Оскільки знаково-символічна форма (рисунок, модель, образ) репрезентує зміст та логіку думки та дії клієнта, то виявлення та усунення проблем в логіці організації знаково-символічної форми приводить до змін логіки думки та дії в ситуації соціальної взаємодії.

Таким є рефлексивний механізм вирішення клієнтом свого питання з погляду СМД-консультування.

Стратегія СМД-консультування полягає у тому, що консультант допомагає клієнту:

1. Сфокусуватися на питанні, яке потребує вирішення.
2. Знайти наочну форму для об'єктивації своїх уявлень про питання, що його турбує.
3. Провести аналіз схеми організації думки та дії, на яких ґрунтуються уявлення клієнта про питання, що обговорюється.
4. Усвідомити проблеми в схемах організації мислення, які породжують складнощі в діяльності та негативні стани.
5. Підібрати засоби для усунення проблем, які були виявлені на попередньому етапі.
6. Провести реконструкцію знаково-символічних форм і таким чином усунути проблеми в схемах організації мислення.
7. Зафіксувати нове бачення ситуації, яке виникає з опорою на нові схеми організації думки та дії (реконструкція змісту).
8. Обговорити рішення, що впливають із нового бачення та запланувати дії з їх реалізації.

Функція консультанта полягає в тому, що він організує процес проблематизації та розвитку схем мислення, тоді як клієнт фокусується на засобах об'єктивації та роботі зі змістом свого мислення (Дідковський, 2001).

Одним із головних завдань консультанта є пошук форм знаково-символічного заміщення клієнтом змісту свого питання. Весь подальший хід консультації цілком визначається специфікою обраних засобів об'єктивації та характером отриманих знаково-символічних форм.

Результати

Технологія, яку ми пропонуємо, є одним із варіантів реалізації стратегії СМД-консультування на оперативному рівні. Мета технології – гармонізація негативних чуттєво-емоційних станів. Об'єкт заміщення – проблемний стан. Тип знаково-символічної форми – психоактивні епістемологічні метафори, образи свідомості. Спосіб об'єктивації – символічне моделювання. Оскільки образи свідомості клієнта недоступні для безпосереднього спостереження консультантом, мінливі та нестабільні, все це накладає відповідні вимоги та обмеження на засоби та способи його роботи.

Епістемологічна психоактивна метафора. За твердженням Дж. Лакоффа і М. Джонсона: "Наша повсякденна понятійна система, в межах якої ми думаємо та діємо, за своєю суттю метафорична. [...] Наші поняття структурують, що ми сприймаємо, як ми орієнтуємося у світі і як ми ставимося до інших людей" (Lakoff, & Johnson, 1980, р. 3). На наш погляд, метафора відображає логіку уявлень людини про те, як влаштовані або функціонують об'єкти її думки та дії. Саме логіка мислення та діяльності знаходить своє вираження у таких висловлюваннях як, наприклад, "машина бізнесу", "організм (тіло) компанії", "людський капітал", "сімейне гніздо" тощо. Іншими словами, за метафорами "ховаються"

схеми організації мислення та діяльності. Об'єктивація метафор дозволяє провести аналіз схем мислення, на яких вони ґрунтуються, та виявити проблеми та обмеження, які вони накладають на думку та дію людини.

Епістемологічну метафору як метод психотерапії було розроблено новозеландським психотерапевтом Девідом Гроуом. Епістемологічна метафора проявляє себе в результаті відповіді на так зване епістемологічне запитання: "Як ти знаєш, що...?" Щоб відповісти на це запитання, людина повинна направити фокус своєї рефлексії на структури свого стану та особистісного знання про те, що з нею відбувається. Епістемологічне запитання спонукає клієнта звернутися до змісту свого стану та спробувати описати його якимось своїм унікальним чином.

Оскільки не існує технічної мови для змістовного опису чуттєво-емоційних станів, клієнту доводиться вдаватися до мови метафор. З цим стикався будь-хто, хто намагався описати характер своїх відчуттів у кабінеті лікаря. Консультант уважно та серйозно ставиться до метафор клієнта, які той використовує для описання своїх станів. Консультант крок за кроком допомагає клієнту сформувати образ цих метафор і в результаті формується психоактивна метафора – жива суб'єктивна реальність клієнта, яка являє собою зв'язок мовлення, полімодального образу свідомості, тілесного відчуття та емоційного переживання.

Психоактивні метафори утворюють метафоричні ландшафти, які складаються із символів, які взаємодіють між собою (Sullivan, & Rees, 2008). Особливість психоактивної метафори полягає в тому, що сам клієнт розміщується у символічному просторі і таким чином стає елементом метафоричного ландшафту.

Ми казали про те, що метафора відображає логіку уявлень людини про те, як влаштований об'єкт думки та дії. А тому таке уявлення про об'єкт визначає і характер дій, які можна і потрібно застосувати до цього об'єкта. Оскільки психоактивна метафора заміщує собою чуттєво-емоційний стан людини, ми, таким чином, можемо сказати, що вона відображає спосіб, за допомогою якого мислення людини створює цей стан або як людина впливає на себе. З цього погляду психоактивні метафори є символічними репрезентаціями схем організації думки та дії людини.

Особливості психоактивної метафори як знаково-символічної форми в структурі консультування. Оскільки психоактивна метафора клієнта не може бути безпосередньо сприйнятою консультантом, а її поява і закони "життя" визначаються внутрішніми принципами функціонування свідомості клієнта, то для її дослідження і реконструкції треба використати особливі проектно-аналітичні процедури.

Чиста мова. Засобом роботи з психоактивною метафорою є Чиста мова – психотерапевтична техніка комунікації, яка являє собою "простий набір запитань, у яких використовуються тільки базові елементи людського сприйняття: простір, подія, категорія, властивість і намір" (Sullivan, & Rees, 2008, р. VIII) (табл. 1).

Таблиця 1

Запитання чистої мови

Простір	Подія	Категорія	Властивість	Наміри
(И) де це X?	(И) коли X, що відбувається тоді?	(И) що це за X?	(И) яке це X?	(И) що б це X бажало би, щоб відбулося?

Консультант за допомогою так званих "чистих" запитань спрямовує вектор думок клієнта на дослідження його психоактивних метафор. Завдяки особливій

лінгвістичній конструкції запитання Чистої мови дозволяють консультанту не привносити свій зміст у процес розмірковування клієнта.

У процесі роботи з психоактивними метафорами консультант виконує три завдання:

1. Формування та розвиток метафор клієнта.
2. Дослідження витоків та послідовності подій на метафоричних ландшафтах.

3. Пояснення намірів елементів та символів метафори.

З функціонального погляду виокремлюються три групи "чистих" запитань: запитання для розвитку метафори, послідовності та витоків, запитання намірів (табл. 2).

Таблиця 2

Функціональна типологія чистих запитань

Запитання для розвитку метафори	Запитання послідовності та витоків	Запитання намірів
• (І) що це за Х? • (І) це Х яке? • (І) чи є що-небудь ще про Х? • (І) де (саме) міститься Х? • (І) чи є який-небудь зв'язок між Х та Y? • (І) коли Х, що відбувається з Y? • (І) це Х, як що?	• (І) що відбувається тоді? • (І) що відбувається потім? • (І) що відбувається саме перед Х? • (І) звідки могло б з'явитися Х?	• (І) що Х бажало би, щоб відбулося? • (І) що потрібно для того, щоб Х відбулося? • (І) чи може Х відбутися?

Приклади "чистих" запитань можна подивитись у Дж. Лоулі та П. Томпкінс (Lawley, & Tompkins, 2000, p. 282).

Для формулювання запитань використовується повний синтаксис Чистої мови:

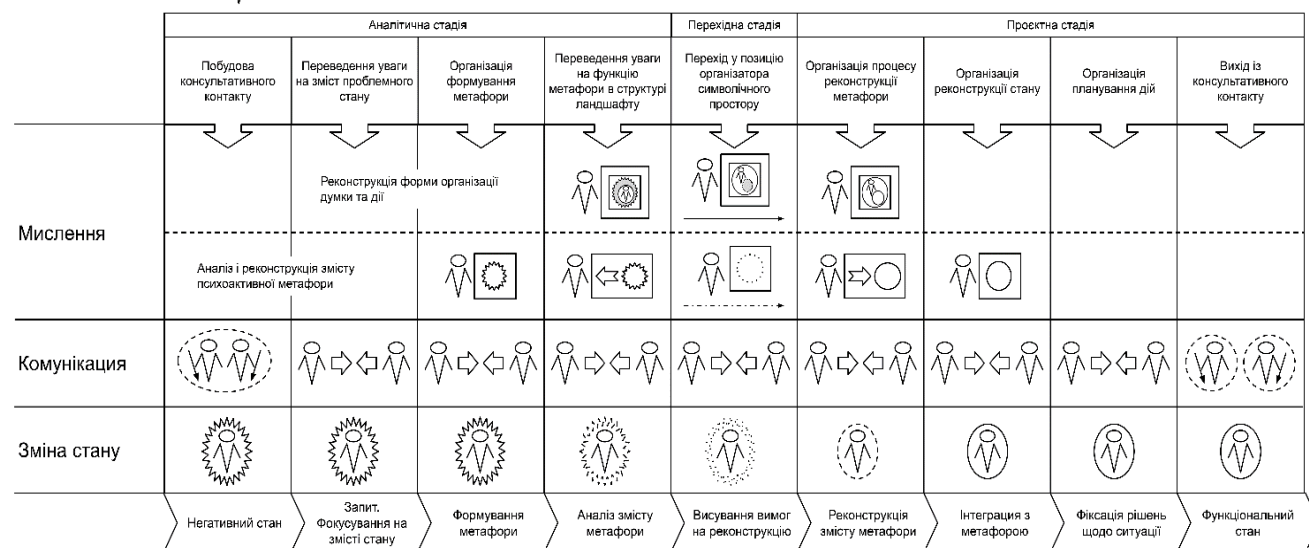
І (відтворити опис – слова та невербальні прояви клієнта), **пауза, і коли** (сфокусуватися на деталі – слова та невербальні прояви клієнта), **пауза, чи є що-небудь ще**

про це (чисте запитання стосовно цієї деталі)? (Lawley, & Tompkins, 2000, p. 282).

Схема технології реконструкції символічних репрезентацій. Технологія реконструкції символічних репрезентацій ґрунтується на схемі проблематизації в організаційно-діяльній грі та на схемах консультування як мислєдїяльності (Дідковський, 2019). Схема технології (рис. 1) має багатоплосщину організацію.



Консультант, що організовує рух клієнта в схемі



Рух клієнта в процесі дослідження власного символічного простору

Рис. 1. Схема технології реконструкції символічних репрезентацій негативних чуттєво-емоційних станів

У вертикальному вимірі фіксуються рефлексивні переходи та процеси мислєдїяльності, а в горизонтальному – процес проблематизації та розвитку мислення.

Завдання консультанта полягає у тому, щоб провести клієнта етапами проблематизації і розвитку, організуючи висхідні та низхідні рефлексивні переходи. На кожному етапі виконуються відповідні завдання стратегії СМД-консультування. При цьому повинні враховуватися особливості психоактивної метафори як особливого типу знаково-символічних форм, що заміщують проблемні стани клієнта.

Для організації та управління процесом проблематизації та розвитку схем мислення консультанта необхідно розрізняти три горизонтальних простори:

1. Простір чуттєво-емоційних станів клієнта.
2. Простір комунікації, у якому відбувається взаємодія клієнта та консультанта.

3. Простір мислення, у якому відбувається перебіг рефлексивного дослідження клієнтом змісту та форми організації власної думки та дії.

Верхня межа схеми являє собою опис організаційно-управлінських завдань консультанта, які виконує консультант. Нижня межа – послідовність етапів трансформації мислєдїяльності, які проходить клієнт у ході процесу проблематизації та розвитку схем мислення.

У горизонтальному вимірі ми вирізняємо три стадії процесу проблематизації та розвитку: аналітичну, перехідну та проектну. У ході аналітичної стадії консультант допомагає клієнту провести процедури об'єктивації метафор проблемного стану, а також усвідомити проблеми в їхньому змісті та формі організації.

На перехідній стадії консультант організує вихід клієнта в позицію організатора символічного простору. Цей

крок дозволяє виконати кілька завдань. Клієнт отримує можливість:

1. Поставитися до змісту метафор із зовнішньої позиції.
2. Висунути вимоги до реконструкції метафор.
3. Визначити засоби та способи реконструкції змісту та форми організації метафор.

В ході проєктної стадії клієнт реалізує свій задум щодо реконструкції змісту психоактивних метафор. Процес буде таким чином, щоб нові метафоричні структури забезпечували вирішення тієї символічної ситуації, що розгортається у просторі метафоричних ландшафтів.

Одночасно з процесом реконструкції психоактивних метафор відбувається процес реконструювання схем мислення, яким керує консультант, ставлячи запитання в певній послідовності та фокусуванні.

Усунення проблем у змісті психоактивних метафор та схем, на яких вони ґрунтуються, приводить до того, що клієнт починає по-іншому структурувати свій досвід, змінює погляд на питання, що його турбує. Це, у свою чергу, приводить до гармонізації чуттєво-емоційних станів.

У вертикальному вимірі схеми виокремлюються чотири рівні **рефлексивних переходів** (рис. 2). На аналітичній стадії рефлексивні переходи здійснюються у висхідному напрямі. Перехідна стадія – горизонтальний рух від площини аналізу до площини проєктування. На проєктній стадії відбувається рефлексивний рух вниз.

Аналітична стадія

Нульовий рефлексивний рівень (R0). Клієнт перебуває у проблемному стані, не відрізняє своїх уявлень про світ від самого світу. На цьому рівні людина живе "природним життям". За висловом Е. Гуссерля: "Природне життя [...] є життя в універсальному нетематизованому обрії. У його природності це якраз світ, постійно попередньо даний нам як те, що існує" (Husserl, 1970, p. 145).

Перший рефлексивний рівень (R1↑). Консультант пропонує клієнту обговорити суть свого проблемного стану та сформулювати запит на консультування. Таким чином консультант залучає клієнта до процесу тематизації його власного життєвого світу.

Другий рефлексивний рівень (R2↑). Консультант пропонує клієнту описати зміст проблемного стану. Для виконання цього завдання він використовує епістемологічне запитання: "Як ти знаєш, що...?". Завдяки цьому комунікація зміщується у змістову площину. Це дозволяє консультанту ініціювати процес об'єктивації стану клієнта у формі психоактивної метафори.

Третій рефлексивний рівень (R3↑). Консультант організує процес дослідження та проблематизації структури та змісту психоактивної метафори клієнта. Результатом цього етапу повинно стати усвідомлення клієнтом суті проблем у змісті і формі організації психоактивної метафори, що заміщує собою негативний стан. У результаті цього усвідомлення у клієнта природним чином виникає бажання щось із цим зробити, що створює передумови для переходу на наступний рефлексивний рівень.

Четвертий рефлексивний рівень (R4→). Консультант пропонує клієнту поставитися до метафоричного ландшафту, що розгортається у просторі образів його свідомості. Таким чином консультант спонукає клієнта зайняти позицію організатора власного символічного простору і сформулювати вимоги на реконструкцію метафоричного ландшафту. Також клієнту пропонується поміркувати над тим, як це можна було б здійснити, ураховуючи внутрішні "закони життя" конкретно цієї

психоактивної метафори. Починаючи з цього моменту, відбувається рефлексивний рух донизу.

Проєктна стадія

Третій рефлексивний рівень (R3↓). Консультант підтримує природний рух клієнта з реконструкції метафоричного ландшафту, фіксує його увагу на ресурсних образах та їхніх ключових елементах, допомагає поглиблювати та розширювати позитивні символи.

Другий рефлексивний рівень (R2↓). На цьому рівні консультант направляє увагу клієнта на його стан у ситуації "тут-і-зараз". Новій формі і змісту психоактивної метафори відповідає й нова форма організації процесів думки та дії клієнта. Реконструкція форм організації мислення відбувається на концептуальному рівні та захоплює структури думки та дії, які відповідають за різні контексти його соціального життя. Тому у клієнта на цьому етапі виникають нові, часто несподівані, рішення відносно таких сфер його життя та діяльності, які можуть зовні здаватися не пов'язаними з первісним запитом.

Перший рефлексивний рівень (R1↓). Консультант організує процес співвіднесення отриманих рішень та станів із первісним запитом або ситуацією, що вирішується. Насправді це є дуже тонкий маневр з боку консультанта. Пряма вказівка на первісний запит, надто – в його первісному формулюванні, може: а) здаватися безглуздом, оскільки змінилися і рамка мислі, і дискурс клієнта; б) попередні формулювання можуть повертати клієнта в негативний стан, тому що актуалізують попередні мисленнєві конструкції. Тому консультанту краще використовувати загальні або нейтральні формулювання (Про що ти думаєш зараз? Що в тебе на думці? Які думки до тебе приходять (у тебе з'являються?) та інше).

Завершується процес виходом із консультативного контакту та повертанням клієнта на нульовий рефлексивний рівень (R0) до "природного життя", але вже в іншій символічній та концептуальній рамці.

Програма дій консультанта. Для ілюстрації дій консультанта наведемо одну із можливих тактик реалізації технології реконструкції символічних репрезентацій (табл. 3).

Після побудування контакту консультант допомагає клієнту сформулювати запит. Для цього він використовує відкриті запитання: "І що ти хотів би, щоб відбулось?". Британський психотерапевт Норман Воотон на своїх семінарах зазначає, що на це запитання може бути чотири варіанти відповіді.

1. Негативний запит. "Я не хотів би бути таким нещасним".
2. Позитивний запит. "Я хотів би бути щасливим".
3. Невизначений запит. "Я не знаю...".
4. Погано сформульований запит. "Мабуть, це...".

Консультанту необхідно досягти перших двох типів запиту, після чого за допомогою епістемологічного запитання перевести фокус рефлексії клієнта на зміст його чуттєво-емоційного стану. "І коли ти такий нещасний, як ти знаєш, що ти такий нещасливий?".

Фокусуючись на своєму стані, клієнт поглинає у світ власних відчуттів та образів свідомості. Консультант спрямовує увагу клієнта на місце розташування цих відчуттів та їхні характеристики. І коли консультант бачить, що клієнт сформував мисленнєвий об'єкт свідомості стосовно свого стану, він організує оформлення цього образу у вигляді психоактивної метафори.

У результаті клієнт опиняється у реалістичному світі власних образів та відчуттів, навколо нього розгортається метафоричний ландшафт, символи якого мають

для нього концептуальне значення. Він і сам є структурним елементом метафоричного ландшафту. Тому наступне завдання консультанта полягає у тому, щоб допомогти клієнту з'ясувати сутність відносин між собою та елементами метафоричного ландшафту – як ключові елементи ландшафту впливають на клієнта, яку дію вони здійснюють стосовно нього.

Усвідомлення дії елементу метафоричного ландшафту дозволяє перейти до формування бачення позитивної структури метафоричного ландшафту. Консультант підхоплює проєктний рух клієнта і таким чином допомагає йому побудувати позитивну конфігурацію метафоричного ландшафту, яка несе в собі ресурсні стани та

рішення. Клієнт займає позицію організатора власного символічного простору.

Паралельно з цим процесом відбувається реконструкція змісту ставлення клієнта до питання, що обговорюється, та його чуттєво-емоційного стану. Консультант спрямовує увагу клієнта на його стан "тут-і-зараз" і допомагає довершити реконструкцію його чуттєво-емоційного стану. Коли стан клієнта набуває ідеальні характеристики, консультант організує планування дій та рефлексію нового ставлення клієнта до його життєвої ситуації. (Коментар: опис програми має зняти низку проблем щодо невизначеності запитань у табл. 3.)

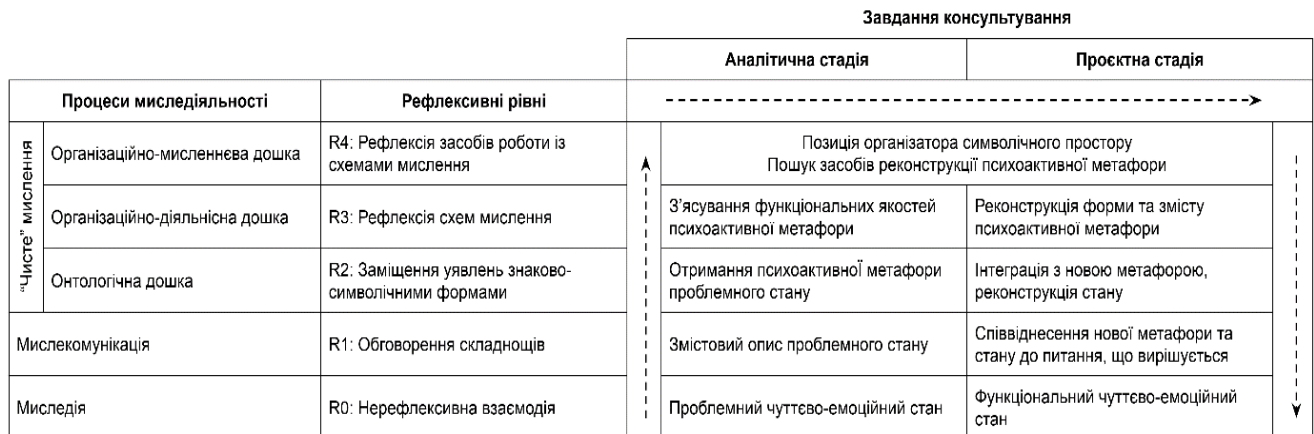


Рис. 2. Структура рефлексивних переходів

Таблиця 3

Програма дій консультанта з реконструкції символічних репрезентацій негативних станів

Завдання, що виконує консультант	Чисте запитання	Дїя клієнта
Побудова консультативного контакту		Вхід в ситуацію консультування
Організація формулювання запиту	– І що ти хотів би, щоби відбулось? – І що ти хотів би, щоби відбулося на цій зустрічі?	Формулювання запиту
Фокусування на змісті проблемного стану і особистісного знання	– І як ти знаєш, що...?	Рефлексія змісту проблемного стану
Прояв і розвиток психоактивної метафори	– І що це за...? – І чи є що-небудь ще про...? – І де є це...? – І це ... як що? – І що це за...? – І чи має це ... колір, форму, розмір, матеріал? (Визначення метафори образу негативного стану)	Формування та дослідження психоактивної метафори
Переведення уваги на функцію метафори і характер відносин клієнта і метафори	– І що робить це...? (Визначення метафори образу негативного стану) – І що відбувається з тобою, коли ... робить...?	Усвідомлення проблем у змісті та формі організації психоактивної метафори
Організація виходу клієнта в позицію організатора символічним простором	– І як тобі, коли ... ? – І що ти хотів би, щоби відбулось?	Перехід у позицію організатора символічним простором
Організація реконструкції форми та змісту психоактивної метафори	– І що відбувається тоді? – І що відбувається потім? – І що це за...? – І чи є що-небудь ще про це...? – І чи є у цього ... колір, розмір, форма, матеріал?	Реконструкція форми та змісту психоактивної метафори
Організація реконструкції чуттєво-емоційного стану	– І коли це ..., то що відбувається з тобою? – І де це...? – І як себе відчуває твоє тіло?	Реконструкція чуттєво-емоційного стану
Організація планування дій	– І про що ти думаєш зараз? – Які думки до тебе приходять? – І що в тебе на думці, коли...?	Рефлексія нових рішень, планування дій
Завершення консультативного контакту		Вихід у ситуацію соціальної взаємодії

Дискусія і висновки

Від самого початку ми виходили з того, що ефективність психологічного консультування залежить, серед іншого, від двох параметрів:

1. Від того, наскільки методика, яку використовує консультант, відповідає особистісним та психологічним властивостям клієнта.

2. Від того, наскільки клієнт є залученим до процесу вирішення свого питання.

Наша мета полягала в тому, щоб представити засіб вирішення питань ефективності консультування шляхом конфігурування фокусів стратегічних дій консультанта та природності руху думки клієнта.

Як методологічне підґрунтя ми використали системомислительний (СМД) підхід та побудоване на його засадах СМД-консультування. Як психотехнічні засоби – технології Чистої мови та Символічного моделювання.

Ми поставили перед собою завдання – описати технологію гармонізації чуттєво-емоційних станів, яка задовольняла б три умови:

1. Забезпечувала для консультанта можливість управляти процесом консультування і таким чином дозволяла реалізувати стратегічний складник.

2. Відкривала широкий простір для залучення і творчості клієнта у вирішенні свого питання.

3. Дозволяла б консультанту гнучко реагувати на унікальність кожної людини, на її неповторні засоби усвідомлення та описання чуттєво-емоційних станів.

Особливість технології полягає у тому, що вирішення питання є результатом співпраці консультанта і клієнта з опорою на концептуальну систему клієнта. Одночасно процес є керованим завдяки чіткому описанню процедур та поділу аналітичних і проектних тактів роботи.

У межах технології ми представили одну із тактик її реалізації, яка є достатньо простою і одночасно дозволяє отримати суттєві результати щодо гармонізації чуттєво-емоційних станів.

З практичного погляду технологія реконструкції символічних репрезентацій є ефективним додатковим засобом для роботи з посттравматичними розладами, розвитку емоційного інтелекту та символічної сфери особистості.

У перспективі нам здається цікавим докладне описання інших тактик реконструкції символічних репрезентацій, а також розроблювання програм навчання технологіям дослідження та трансформації символічних просторів життєвого світу особистості.

Внесок авторів: Роман Бабиш – концептуалізація, методологія, написання – оригінальна чернетка; Світлана Латиніна – написання – перегляд і редагування.

Список використаних джерел

- Арістотель. (2020). *Метафізика* (О. Юдін, Ред.; О. Юдін, Пер.). Фоліо.
- Дидковський, С. В. (2005). Модель акта арт-терапії. *Журнал практикуючого психолога*, (11), 134–142.
- Дидковський, С. В. (2001). Структура соціально-психологічного консультування. *Соціологія. Психологія. Педагогіка*, (9), 32–35.
- Дидковський, С. В. (2007). Розвиток теоретичних концепцій соціально-психологічного проектування. *Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання*, 8(4), 58–64.
- Дидковський, С. В. (2009). Подвійне розуміння схем в оргпроектванні. *Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання*, 8(6), 79–85.

Дидковський, С. В. (2019). Схема організації психологічного консультування. *Технології розвитку інтелекту*, 2(9(20)). <https://doi.org/10.31108/3.2019.2.9.8>

Щедровицький, Г. П. (2001). Розуміння та інтерпретація схеми знання. *Психологія і суспільство*, 4(6), 8–15. <http://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/43>

Щедровицький, Г. П. (2006). Організаційно-діяльнісна гра як нова форма організації та метод розвитку колективної мислительності. *Психологія і суспільство*, 3(25), 58–69. <http://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/259>

Eysenck, H. J. (1993). Forty Years On: The Outcome Problem in Psychotherapy Revisited. In T. R. Giles (Ed.), *Handbook of Effective Psychotherapy* (p. 3–20). Springer Science+Business Media.

Husserl, E. (1970). *Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology: Studies in Phenomenology and Existential Philosophy* (D. Carr, Trans.). Northwestern University Press.

Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live by*. University of Chicago Press.

Lawley, J., & Tompkins, P. (2000). *Metaphors in Mind*. The Developing Company Press.

Minuchin, S. (1992). The Restored History of Family Therapy. In J. K. Zeig (Ed.), *The Evolution of Psychotherapy: The Second Conference* (p. 3–9). Brunner/Mazel.

Nardone, G., Salvini, G., & Watzlawick, P. (2008). *The Strategic Dialogue: Rendering the Diagnostic Interview a Real Therapeutic Intervention*. Karnac Books.

Nardone, G., & Watzlawick, P. (1993). *The Art of Change: Strategic Therapy and Hypnotherapy Without Trance*. Jossey-Bass.

Sullivan, W., & Rees, J. (2008). *Clean Language: Revealing Metaphors and Opening Minds*. Crown House Publishing.

References

Aristotle. (2020). *Metaphysics* (O. Yudin, Ed.; O. Yudin, Trans.). Folio [in Ukrainian].

Didkovsky, S. V. (2001). Structure of Social and Psychological Counseling. *Sociology. Psychology. Pedagogy*, (9), 32–35 [in Ukrainian].

Didkovsky, S. V. (2005). The Model of Art Therapy Act. *Journal of Practicing Psychologist*, 11, 134–142 [in Russian].

Didkovsky, S. V. (2007). Development of Theoretical Concepts of Social-Psychological Design. *Current problems in psychology: Psychological theory and technology*, 8(4), 58–64 [in Ukrainian].

Didkovsky, S. V. (2009). Double Understanding of Schemes in Organizational Design. *Current problems in psychology: Psychological theory and technology*, 8(6), 79–85 [in Ukrainian].

Didkovsky, S. V. (2019). The Scheme of Organizing Psychological Counseling. In *Technologies of Intellectual Development*, 2(9(20)). <https://doi.org/10.31108/3.2019.2.9.8> [in Ukrainian].

Eysenck, H. J. (1993). Forty Years On: The Outcome Problem in Psychotherapy Revisited. In T. R. Giles (Ed.), *Handbook of Effective Psychotherapy* (p. 3–20). Springer Science+Business Media.

Husserl, E. (1970). *Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology: Studies in Phenomenology and Existential Philosophy* (D. Carr, Trans.). Northwestern University Press.

Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live by*. University of Chicago Press.

Lawley, J., & Tompkins, P. (2000). *Metaphors in Mind*. The Developing Company Press.

Minuchin, S. (1992). The Restored History of Family Therapy. In J. K. Zeig (Ed.), *The Evolution of Psychotherapy: The Second Conference* (p. 3–9). Brunner/Mazel.

Nardone, G., Salvini, G., & Watzlawick, P. (2008). *The Strategic Dialogue: Rendering the Diagnostic Interview a Real Therapeutic Intervention*. Karnac Books.

Nardone, G., & Watzlawick, P. (1993). *The Art of Change: Strategic Therapy and Hypnotherapy Without Trance*. Jossey-Bass.

Sullivan, W., & Rees, J. (2008). *Clean Language: Revealing Metaphors and Opening Minds*. Crown House Publishing.

Shchedrovitsky, G.P. (2001). Understanding and interpretation of knowledge schemes. In *Psychology and society*, 4(6), 8–15. <http://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/43> [in Ukrainian].

Shchedrovitsky, G.P. (2006). Organisational activity games – a new way of organising and a method for developing collective thinking activity. In *Psychology and society*, 3(25), 58–69. <http://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/259> [in Ukrainian].

Отримано редакцією журналу / Received: 23.09.23

Прорецензовано / Revised: 27.10.23

Схвалено до друку / Accepted: 03.11.23

Roman BABYCH, Methodologist
ORCID ID: 0009-0007-7608-9258
e-mail: apt.in.ua@gmail.com
NGO "Ukrainian Association «Active Public Thinking»", Dnipro, Ukraine

Svitlana LATYNINA, Master of Arts
ORCID ID: 0009-0007-9060-2839
e-mail: apt.in.ua@gmail.com
Interregional Academy of Personnel Management,
NGO "Ukrainian Association «Active Public Thinking»", Dnipro, Ukraine

RECONSTRUCTION OF SYMBOLIC REPRESENTATIONS AS A MECHANISM FOR HARMONISING SENSORY-EMOTIONAL STATES IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING

A consultant psychologist aiming to achieve specific results within a defined timeframe faces the challenge that the effectiveness of their work depends on two opposing demands. On the one hand, the consultant must adhere to a specific action strategy to guarantee achieving the desired outcome. On the other hand, the client must be highly engaged in the problem-solving process and have the freedom for creative work and personal development.

The article aims to describe a technology for harmonizing sensory-emotional states based on the principles of a system-thinking-activity approach to psychological counseling.

Our aim is to combine the consultant's strategic orientation and the client's creative freedom within one technology. We used the scheme of psychological counseling in a system-thinking-activity approach and the principles of its implementation as a method of configuration. The object of psychotechnical work is the symbolic representations of sensory-emotional states, and the psychotechnical tools used are Clean Language and Symbolic Modeling.

The article examines the action strategy of a consultant psychologist and discusses the principles, foundations, and mechanisms of psychological counseling within the system-thinking-activity approach. Methods of their implementation within the technology are also considered. Particular attention is given to the features of the psychoactive metaphor as a sign-symbolic representation of sensory-emotional states and the means of working with it.

The study investigates the scheme that allows the consultant to manage the process of exploring the client's own symbolic space. It describes reflective transitions that both the client and the consultant go through during problematization and the development of schemes for organizing thought and action. It also includes a detailed description of one of the tactics for reconstructing symbolic representations, along with an example of its practical implementation.

Key words: *psychotechnique, strategy, counseling, representation, metaphor, reflection.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.