

ДИНАМІЧНІ АРХЕТИПИ ЕМОЦІЙ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ: МЕТОДИКА "СТИМУЛ, ЕМОЦІЯ, ТИП"

Вступ. Рефлексія переживань клієнта – важливий етап психотерапевтичної дисоціації. Метою статті є обґрунтувати ідею авторської методики експрес-діагностики переживань клієнта та описати алгоритми роботи психотехнологічного інструменту психотерапевтичної дисоціації "Стимул, Емоція, Тип" (СЕТ).

Методи. Технологією передбачено трактування емоцій як ієрархії еволюційно сформованих динамічних архетипів пристосування, які представлені в структурованій карті-схемі, згідно з якою і ведеться аналіз переживань клієнта. Шляхом теоретичного й емпіричного дослідження у карту відібрано дев'ять типових модусів-архетипів переживань людини: Драматизація, Уникання, Обережність, Залежність, Виокремлення, Суперництво, Пізнання (Усвідомлення), Експансія, Збалансоване Прийняття Реальності. У методичному матеріалі вони представлені колодою асоціативних карток із зазначенням типів реагування та картою, на яку завдяки диференціації "сорочок" карток автоматично проєктуються переживання клієнта під час терапевтичного аналізу його ситуації. Наведені алгоритми роботи допомагають швидко розпізнати архаїчно згорнуту дію, яку презентує архетип, та передбачити її перебіг. Сутнісне прочитання індивідуального малюнка переживань дозволяє дистанціювати клієнта від напруження у бік аналізу та розшифрування символіки його типового реагування, обговорити ефективнішу для певної конфліктної ситуації стратегію і тактику розв'язання проблеми.

Результати. Продуктивність методу підтверджено в процесі математико-статистичного аналізу результатів емпіричного дослідження та доведено практично.

Висновок. Доведено, що технологія СЕТ є ефективним інструментом психотерапевтичної роботи з усвідомлення та трансформації афективних реакцій клієнта.

Ключові слова: архетипова психологія, динамічний архетип; біостратегія виживання, базові емоції; діяльність переживання; модус переживання: методика "Стимул, Емоція, Тип".

Вступ. Тема типології емоційного реагування – одна з базових у психології та психіатрії (К. Ізард, Р. Плутчек, О. Кернберг, Н. Мак-Вільямс, С. Джонсон та ін.). Не менш значущою вона є й для психотерапії та консультування. Однак завдання, яке стоїть перед практиками, полягає не в тому, щоб формально типізувати психологічні прояви, а в тому, щоб "схопити" провідну динаміку душі, і завдяки цьому знанню допомогти клієнтові вирватися із застарілих схем реагування.

Принагідно новим ракурсом в аналізі діяльності переживання особистості може стати аналіз емоцій як процесуальних архетипів. Функціонально архетипи є продовженням інстинктів, які гарантують виживання. Емоції – це енергія, яка приходить для подолання перешкоди, що блокує адаптацію. Типове емоційне реагування на конфліктні та стресові ситуації, до якого тяжіє людина, є адаптивною захисною функцією, яка, з одного боку, надає їй форми, структурує її сприйняття, з другого – обмежує та стримує її розвиток. Аналіз архетипового складника в емоційному реагуванні клієнта дозволяє розгадати істинний зміст невротичного збурення. Пошук способів та інструментів для пророблення глибинних інтенцій клієнта і визначив завдання нашої роботи. У статті узагальнено низку теоретико-практичних надбань, що трактують "діяльність переживання" з нового ракурсу та представляє авторську експрес-технологію роботи з емоціями клієнта – методику "Стимул, Емоція, Тип" (СЕТ) (Васьківська, 2019).

Метою нашого теоретико-практичного дослідження стало обґрунтування компактної класифікації динамічних модусів переживання, створення інструментарію для їх експрес-діагностики та алгоритму опрацювання емоційного реагування в психотерапевтичній практиці.

Теоретичні основи дослідження. Визначення архетипу як цеглини психічної діяльності знаходимо в роботах Карла Густава Юнга (Jung, 1996). Архетип (від

грец. *arche* початок + *typos* образ) – це первинний образ того чи іншого прояву життя, його універсальний символ, закарбований в аналах несвідомого колективного досвіду, створеного природою та попередніми поколіннями. Фрейд теж, як і Юнг, визнавав існування архетипів. Він називав їх філогенетичними "схемами", або філогенетичними "прототипами" (The Cambridge Companion to Jung..., 1997). Учені вважали, що успадковані категорії психіки за допомоги образів направляють індивідуальний досвід переживання зовнішньої реальності типовим, схематичним шляхом. Поняття стосується уявлень про прототип будови, який лежить в основі різних форм життя (прарослина, пратварина, прапсихіка тощо). Архетип може уособлювати не тільки морфологію (конституцію), але й поведінкові реакції, або конструкти свідомості тощо. Психодіагностичні одиниці, такі як типи особистості, теж є архетипами.

Оскільки поняття архетипу посідає наріжне місце в аналітичній психології, то цей напрям з повним правом можна назвати архетиповим. (Юнг, 1997; The Cambridge Companion to Jung..., 1997). Однак самостійне життя архетипова психологія отримала завдяки роботам постюнґіанців, серед яких чільне місце посідає Д. Гіллман (Hillman, 2004).

Для Д. Гіллмана архетипове не є категорією, воно є способом розгляду, перспективною дією, яку людина може здійснити стосовно будь-якої форми. Таким чином, Гіллман стверджує, що будь-який образ можна розглядати як архетиповий. Архетипове – це "радше здійснений кимось рух, а не річ". Вважати, що якийсь образ – архетиповий, означає визначати його таким, операційно забезпечити його типовість, або, як волів говорити Д. Гіллман, "цінність" (Hillman, 2004).

Практично всі визначення "архетипу" так чи інакше зауважують його динамічну природу. Однак, на відміну від змістовних образів-характеристик, таких як Мати,

Батько, Дитина, Трікстер, Герой, Ворог, або образів – структурних частин особистості: Персона, Тінь, Аніма / Анімус, Самість тощо, – це архетипи, які прямо передають специфіку руху, розвитку, трансформації, відновлення тощо. Саме до цього передусім привертає нашу увагу К. Юнг. Осмислюючи характеристики різних процесів, він, наприклад, детально описує найбільш епічні архетипи Трансформації, такі як: Метемпсихоз, Перевтілення, Воскресіння, Відродження та Вознесення (сутісне оновлення людини), Індивідуація (зближення свідомого і несвідомого особистості) (Jung, 1996). Розуміння механізмів цих змін дуже важливе для "вертикалі" психотерапевтичної роботи. Однак не менш значущою для неї є й "горизонталь" – невеликі динамічні зрушення, які відбуваються у конкретній злободенній діяльності людини, за якою завжди стоять емоції.

Архетипи як структурні компоненти колективного несвідомого проявляються у вигляді мисленнєвих ідей, ідеальних образів, імаго, домінант, міфологічних образів, поведінкових патернів. Вони активно пробуджуються у психіці людини у зв'язку з перешкодою в перебігу зовнішньої або внутрішньої діяльності. К. Юнг писав, що архетипи проявляють себе як образи і водночас як емоції, бо саме емоція є тією силою, що підштовхує процес. Поява емоції сигналізує про необхідність додаткової енергії на подолання перешкоди. Природа не помиляється в тому, яка енергія потрібна "тут і тепер" конкретному виконавцю у конкретній ситуації згідно з його відчуттями та патернами досвіду. Однак людина розумілася розуміти свої емоції та слідувати архаїчній дії, яка за ними стоїть. Тож, коли людина застрягає у переживаннях (це нерідко і приводить до психотерапевта), на допомогу їй може прийти чітке розуміння суті відповідного архетипу та логіки його еволюційної появи. Перехід в архетипну площину дозволяє швидко вказати на біостратегію виживання та "згорнуту архаїчну дію", яка стоїть за емоцією, визначити спрямованість (драйвер: "до", "від" "проти" людей (Horney, 1937), причинність інтенції (суб'єктність або об'єктність), та допомогти краще зорієнтуватись у полі актуальної взаємодії.

Аргументувати архетипову природу емоцій допомагає аналіз джерел їх виникнення та становлення. Виживання (будь-яким способом), яке забезпечує емоційна реакція, апріорі є процесуальним, бо визначає стратегію продовження життя (Plutchik, 1962). Славнозвісний "бій, втікай, замри" – тому приклад. Усе починається з базових реакцій живого: "наближення – віддалення", "орієнтація-завмирання", "акомодация-асиміляція" тощо. Тому ми, так само як і Конрад Лоренц (Lorenz, 1973), можемо сміливо **"поставити знак рівності" між несвідомим, архетиповим і сумою еволюційно набутих людиною адаптацій.**

Таким чином, базові способи емоційного реагування виникають філогенетично і спадкуються людиною у вигляді архетипів. **Архетипи уособлюють сплав емоції (енергії), когніції (інформації) і вектора мотивації (наміру), який структурує психічне життя людини.** Їхній зміст зберігається і передається від покоління до покоління. Підвалини функціональних комплексів (емоційних зациклів) закладаються у процесі ранньої соціалізації, тому мало усвідомлюються і важко піддаються трансформації. Ці першообрази породжують шаблонні реакції на стандартні ситуації і направляють поведінку людини. Не усвідомлюючи їхньої могутньої дії, людина надовго стає їх заручником. У зрілому віці сліпе слідування архетипу звільняє від відповідальності ("Я такий!", "Це доля!"), збіднює потенціал особистості. Пророблення

архетипового змісту емоцій може повернути людині лабільність і свободу вибору в найкритичніші ситуації її життя. У ході їх глибокого переосмислення та прояснення можна перетворити страх, злість, досаду, безсилля на емоції більш конструктивного ґибу – розуміння, орієнтацію, впевненість у своїх діях, енергію і силу.

Варто лише пам'ятати, що коли тварини відповідають на виклик із чистих енергій / емоцій, то люди у зв'язку зі специфікою соціального життя і роботою психіки давно замінили первинні інтенції інтерпретаціями, далекими від істини. Так виникають заміщені, або рекетні, переживання (транзактний аналіз), які віддаляють тлумачення емоцій від їхніх базових аналогів (Васьківська, 2012, с. 266–270). Люди трактують свої переживання, не покладаючись на їхні базові виживальні характеристики, а виходячи з того, як розуміють соціальну ситуацію. Надалі вони вчать дітей придуманим поясненням, і цей обман не може не проєктуватися у те, як люди поводяться зі своїми емоціями / енергіями. Неправильно сприйняті стани та суперечливі тенденції, які з'являються під час переживання хибних трактувань, породжують страждання. Замість дії – навчена безпомічність, замість зрозумілого мотиву – соціально бажане пояснення, замість енергії – відчуття безпорадності, безнадії, відчаю. Повернення до архетипового підтексту емоцій спрощує як прийняття рішень, так і наближення до своєї суті (індивідуація). Таке розуміння переносить соціальний конфлікт на ціннісний рівень, де він і має бути розв'язаний. А "горизонтально" завжди знайдеться підказка у вигляді архетипового підтексту емоції, адже емоція – це згорнута дія, яку просто потрібно правильно "прочитати", розгорнути і реалізувати. Таким чином, конкретна дія, вчинок дозволить вийти із ситуації, а апеляція до ціннісної позиції допоможе виробити такі сенси життя, які сприятимуть соціально прийнятним формам асиміляції реальності.

Отже, резюмуємо: в основі будь-якого акту діяльності людини – і переживання теж – поряд з усвідомленим мотивом лежить мало усвідомлена або несвідома спонка, заснована на біостратегії виживання – архетипі. Архетип = емоції, тому нижче (табл. 1) ми наводимо розшифрування архетипового змісту біостратегій, яке є підказкою у роботі з основними базовими емоціями та їх заміщеннями. Акцентуючи увагу на дії, інформації та інтенції архетипу, отримуємо модус (від лат. *modus* – спосіб) переживання, який і потрібно донести людині для кращого розуміння свого зовсім "не спонтанного" реагування. Система наведених категоріальних одиниць створює повну картину архетипових трансформацій. Подібне трактування емоційної реакції і надихнуло нас на створення технології "СЕТ" як допоміжного інструменту кларифікації переживань клієнта.

Методологія дослідження. Суть запропонованого методу. Перевірку гіпотези про зв'язок архаїчних біостратегій виживання та емоцій, що супроводжують конфліктні переживання клієнта, було проведено в кілька етапів. На першому етапі ми заглибились в теоретико-психологічне узагальнення концепцій, які становилися вивчення глибинного змісту архетипового та емоційного реагування. Базовими розробками для аналізу емоційної діяльності стали концепції К. Ізарда, Р. Плутчека, Г. Келермана, П. Екмана, Д. Гоулмена, М. Лебо, Т. В. Леонтьєва, Т. С. Кириленко та інших (Izard, 1991; Кириленко, 2007; Леонтьев, 2001; Гребенщиков, 2016; Plutchik, 1962). Узагальнення типологічного та характерологічного статусу людини ґрунтувалося на вивченні типологій: Н. Мак-Вільямс,

С. Джонсона, А. Бека, Р. Курца та інших (McWilliams, 1994; Bek, Frimen, 1990; Johnson, 1994; Kurtz, 2007). Результатом стало обґрунтування існування дев'яти модусів свідомості, які організовують проблемні переживання людини навколо основних біостратегій виживання та базових емоцій. Зміст цих пошуків викладено в окремій статті (Васьківська, 2020, с. 69–78). У палітурі переживань, диференційованих за **вісьмома моду-**

сами переживань, увійшли як негативні (конфліктні, фрустраційні), так і позитивні вітальні напруження (див. табл. 1). Гіпотетичний, дев'ятий, модус переживань передбачав збалансованість та гармонізацію стану свідомості особистості. (Людина – єдина істота на Землі, яка в змозі трансформувати негативну емоцію в енергію позитивних звершень.)

Таблиця 1

Модуси переживання та їхні характеристики

	Біостратегія виживання	Функція	Базова емоція	Вектор дії	Тип поведінки	Типологія	Модус переживання
1	Утримання	травлення	задоволення	атракція	афіліція	істероїдність	Драматизація
2	Ретирування відступ	дихання	аутоагресія, страх	флексія	самозбереження	фобічність	Уникання
3	Орієнтація	сенсорика	тривога сором	абсорбція, вибіркове поглинання	вичікування	психастенія	Обережність
4	Дистрес	циркуляція (обмінні процеси)	горе	заклик про допомогу	реінтеграція	депресія	Залежність
5	Відокремлення	виокремлення, скидання	огида	опозиція, протистояння	пасивна агресія ідентифікація	паранояльність	Виокремлення
6	Долання опору, наступ	дія, рух, опорно-рухова система	гнів, атака, агресія	протистояння	владність домінування	шизотимність	Суперництво
7	Дослідження	пізнання, інтелект	інтерес	компульсія	примус, повинність	ОКР	Пізнання (усвідомлення)
8	Об'єднання	сингамія, (змішання) репродуктивна система	радість	активація	творення	маніакальність	Експансія

На другому етапі розроблявся методичний ("дорожня карта") та стимульний матеріал для експрес-діагностики типових переживань, формувалася процедура психотерапевтичної роботи. Методика отримала назву: "Стимул, Емоція, Тип (СЕТ)"¹. На третьому етапі перевірялася дієвість та надійність запропонованих процедур. Метод був апробований в психотерапевтичній практиці автора та показав свою ефективність. (На фото посібник та комплект стимульного матеріалу методики.)

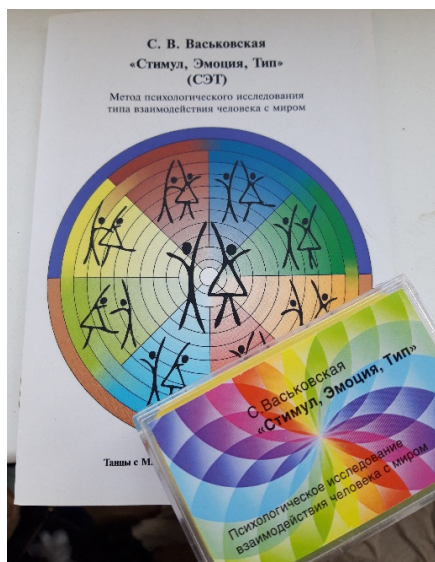


Рис 1. Методичний комплект "Стимул, Емоція, Тип" (СЕТ)

¹ Назву вибрано не випадково. Сет – це ім'я єгипетського бога, якому приписувалися подвійні функції. З одного боку, він керував усіма явищами, протилежними добрим та корисним, був богом плутанини та обману. З другого боку, Сет виступав не менш значним покровителем влади і військової справності. Виходячи з метафори, методика "СЕТ" дає можливість людині зорієнтуватися у власних оманах, розрізнити некорисне, тобто отримати свою перемогу.

Аргументом введення нового поняття – "модус переживання" є його релевантність щодо ситуації вживання у психотерапевтичній практиці. Поняття дозволяє зрозуміти пояснити розгортання складного психічного процесу. Модус переживання – це консолідований архетиповий досвід людини, що визначає її ставлення до світу і себе в ньому. Сформувавшись як автоматизм, він набуває нав'язливого характеру та змушує проживати одні і ті самі, часто неприємні, почуття. Людина ідентифікує себе з цим типовим переживанням і не рефлексує його деструктивний вплив. У процесі науково-теоретичного дослідження було виокремлено такі **модуси: Драматизації, Уникнення, Обережності, Залежності, Відособлення, Суперництва, Дослідження (Усвідомлення) та Експансії**. Еволюційно вони відповідно забезпечили такі шаблі пристосування, як: 1) приєднання – вступ у взаємодію зі світом (Драматизація), 2) пошук способу уникнути загрози (аж до померти від страху) (Уникнення), 3) зорієнтуватися (Обережність), 4) реінтегруватись, тобто повернутися до збалансованого стану за рахунок оточення (Залежності), 5) протидіяти тому, що зашкодить (Відособлення), 6) подолати перепони на шляху до цілі (Суперництво, атака), 7) дослідити щось, щоб взяти його під контроль (Дослідження, усвідомлення), та 8) проявити себе у творчості (Експансії). Основою цих модусів є відповідні базові емоційні реакції: задоволення, страх, подив, горе, відроза, гнів, інтерес, радість та їх заміщення, що сформувалися впродовж онтогенезу (Plutchik, 1962)².

Для поглибленого архетипового осмислення переживань клієнта створено спеціальний ключ – "дорожню карту-схему", на яку можна спроектувати пережиті емоції. У цій карті, крім указівки на модус та адаптивну архетипну дію, яка його уособлює, представлені типологічні

² Більш детально інтерпретацію та змістове наповнення цих архетипічних структур особистості представлено в посібнику до методики "СЕТ" та інших публікаціях автора (Васьківська С., 2019, 2020).

характеристики, а також провідні архетипові інтенції: 1) на переживання тривоги, 2) захист, 3) на протидію та конкуренцію, 4) на довіру та співробітництво). Площина карти ділить усі реакції на конструктивні (Система акомодатії та автономії) та деструктивні (Система асиміляції та залежності). У ній виокремлено "земне" поле переживань (внизу кола), у якому клієнт здійснює спробу за допомоги "емоцій" подолати проблему та "небесне" поле (верхня частина кола) – місце, де основне – це визначення свого ставлення, своєї позиції щодо проблеми. Шлях емоційного розв'язання проблеми здебільшого гальмує конструктивну динаміку подій ("Діти емоціонують, дорослі – думають"). Крім того, життя влаштовано так, що не всі проблеми мають розв'язок у матеріальному полі – дещо потребує смирення та асиміляції. Тож рішення може бути знайдено лише в "небесному" полі. ("Людина не може змінити обставини, але може змінити ставлення до них".) Реакції в полі "ідеального" психічного, куди супроводжує клієнта психолог, за будь-яких умов гарантують розв'язання проблеми, адже сприяють виробленню конструктивного ставлення до того, що відбувається (Васьківська С., 2020).

льшого гальмує конструктивну динаміку подій ("Діти емоціонують, дорослі – думають"). Крім того, життя влаштовано так, що не всі проблеми мають розв'язок у матеріальному полі – дещо потребує смирення та асиміляції. Тож рішення може бути знайдено лише в "небесному" полі. ("Людина не може змінити обставини, але може змінити ставлення до них".) Реакції в полі "ідеального" психічного, куди супроводжує клієнта психолог, за будь-яких умов гарантують розв'язання проблеми, адже сприяють виробленню конструктивного ставлення до того, що відбувається (Васьківська С., 2020).



Рис. 2. Зразок карток та карти циклу переживань у методиці "СЕТ"

Розробляючи карту-схему, ми скористалися архетипом Уробороса (Neumann E., 1949), який символізує логіку розвитку біостратегій виживання та дозволяє дотримуватись принципів системного підходу. Топографія типових переживання представлена октаграмою – восьмисекторною круговою діаграмою. Координатна площина карти-схеми: 1) абсциса – об'єднання / роз'єднання (з лівого боку на правий); 2) ордината – пасивність (стагнація) / активація (розвиток) (знизу – вгору), – задає площину сегментів, які метафорично можна представити у вигляді базових переживань у чотирьох перинатальних матрицях народження Станіслава Грофа (Гроф С., 2019). Їх трактування вкрай архетипне – вони детально описують перебіг емоцій живої істоти, яка за допомогою природних енергій виживає та адаптується до змін у процесі пологів. Ця метафора дозволяє пояснити складні процеси таким чином, щоб вони "стали зрозумілими і дитині" (Е. Берн), та пояснити еволюційно придбані способи пристосування до ситуації, що уособлюють "страждання" клієнта.

В остаточному варіанті кожен із восьми сегментів карти включив 12 рубрик, які покликані розшифрувати стан клієнта. Це рубрики: 1. БПМ (Базові перинатальні матриці народження С. Грофа). 2. Номер БПМ. 3. Назва БПМ (матриці: Симбіозу (Вселенський рай), Катастрофізації, Боротьби, Трансформації). 4. Біостратегія: розслаблення, напруження, завмирання, реінтеграція, відкидання, активізація (напад), дослідження, об'єднання. 5. Базова емоція (задоволення, страх, здивування, горе, відраза, гнів, інтерес, радість). 6. Функція (прийняття, самозбереження, орієнтація, повернення до об'єкта прив'язаності, ідентифікація, потреба в змінах,

дослідження перетворення). 6. Вектор дії (асимілювати, уникнути, вичекати, клич про допомогу, відокремитися, подолати перепону, зрозуміти, оволодіти). 7. Тип акцентуації (істеричність, фобічність, психостенічність, депресивність, паранояльність, агресивність, нав'язливість, творчість). 8. Тип поведінки (демонстративність, порятунк, нарцисизм, залежність, пасивна агресія, активна агресія, обсесивність, гіпертимність). 9. Модус переживання (див. вище). 10. Спрямованість: а) система асиміляції і залежності, б) система акомодатії і автономії. 11. Тип взаємодії: а) орієнтація на довіру і співробітництво, б) орієнтація на стан; в) орієнтація на захист; г) орієнтація на дію і конкуренцію). 12. Тип розв'язання проблеми: а) емоційне рішення проблеми; б) раціональне рішення проблеми (диференційованість)).

Результати. Алгоритм роботи із "СЕТ" у консультативній практиці. Процедура роботи із "СЕТ" починається з того, що клієнтові, який ділиться враженнями щодо пережитого, пропонують асоціативні картки (у комплекті 96 карток розміром 9 x 5 см), на яких з одного боку – слово, що вказує на певний емоційний стан, з другого – "сорочка" картки – іконка, яка зараховує це переживання до **типового модусу переживань** (див. табл. 1) – по 12 емоційних станів на кожну з 8 груп, виокремлених у процесі нашого теоретичного аналізу. Колір "сорочки" карти вказує на певну групу переживань та допомагає провести швидку класифікацію згідно з картою-схемою, сектори якої розфарбовані у відповідні кольори. Нюанси одного і того ж кольору (світлий / темний) диференціюють часто протилежні, взаємопов'язані стани. Наприклад, темно-зелені "сорочки" символізують групу емоцій *атаки* та *нападу* (інстинкт: бий!), а група

емоцій у світло-зелених тонах є протилежною, і символізує *напруження* та страх, які часто паралізують живу істоту (інстинкт: втікай, замри!). Серед емоційних станів з модусу Уникнення на картках у світло-зелених кольорах такі слова: напруження, страх, втеча, небезпека, боязкість, безнадія, тривога, мазохізм, поступливість, байдужість, самопожертва, самоїдність, невибагливість. На противагу на картках з модусу Суперництва емоційні стани протилежного змісту: злість, гнів, агресивність, дратівливість, претензійність, образа, владність, конкурентність, презирство, самоствердження, рішучість. Подібно сформовані змісти всіх інших модусів (Васьківська, 2020). Після класифікації емоцій клієнта йде активне обговорення нової картини ситуації з підказками, які отримали внаслідок проєкції переживань клієнта на карту-схему емоційного реагування.

Перебіг роботи такий:

1. У процесі психотерапевтичної бесіди визначаємо психологічну проблему клієнта та допомагаємо йому сформувати психологічний запит.

2. Пропонуємо людині, переглянувши картки з назвами емоційних станів, вибрати ті, що описують її переживання.

3. Аналізуємо пережите згідно з темою бесіди за будь-якою з відомих психологічних концепцій.

4. Згідно з ключем (сорочка картки) визначаємо кількість емоційних реагувань у кожній групі, ієрархію (співвідношення) модусів переживання, та їхні характеристики: спрямованість (до світу, від світу, проти світу, на себе), тип фрустрації, психологічного захисту, патерн психосоматичної вразливості, причинність (суб'єктність, об'єктність).

5. Аналізуємо разом із людиною характерні для неї стратегії емоційного відреагування та архетипи, що стоять за ними, інтерпретуємо причини емоцій і труднощів, що з'явилися. За допомогою карти "СЕТ" шукаємо більш адекватні форми реагування.

6. Шукаємо варіанти виходу із ситуації, інтегруємо ресурси людини.

Крім вище згаданого перебігу роботи, СЕТ має й інші вбудовані в карту тактики процесуального просування, які ведуть до ширшого усвідомлення себе і своєї ситуації (Васьковская, 2019). Тобто:

1. Аналізуючи емоційні труднощі насамперед необхідно зрозуміти, де і чому застоїлося переживання (оптимальна кількість карток), визначити вторинні вигоди (плюси і мінуси) таких переживань. Слід перевірити, як ці емоції втілюються в життя, чи це ті інтенції, які прагне виразити клієнт. Тобто варто зупинитися і ще раз детально дослідити актуальну ситуацію у світлі архетипних біостратегій та архетипів, які узагальнюють цей модус переживань.

2. Додаткову енергію або ресурс можна витягти з інтенції, закладеної в опозиційному векторі за тією самою віссю. Наприклад, страхи у спілкуванні (з протилежною статтю) у структурі Обережності можна подолати завдяки активній соціальній взаємодії, передбаченій у Структурі суперництва. (Психологи зауважують, що страх знайомства можна подолати, здійснивши велику кількість знайомств.)

3. Зазвичай блоки виникають у зв'язку з переживанням астеничних станів (2, 3, 4, 5 модуси). Але якщо актуальному переживанню буде надано можливість повністю виплеснутися, то, можливо, людина перейде в новий стан, тобто замість питання: "Чому зі мною так?" постане завдання: "А що з цим робити?" (1, 6, 7, 8).

4. Якщо людина не може гармонійно каналізувати емоцію, вона мимоволі переводить її в енергії протилежного модусу. Тобто обережність обертається підвищеним контролем, повинністю. Страх "вибухає" гнівом. Розуміючи ці взаємопереходи, легше припустити, якими насправді є приховані мотиви реагування та дати можливість їм проявитися, трансформуватися в енергію конструктивних дій.

5. Доцільно іноді відступити на крок назад і допомогти людині зрозуміти, якою була попередня інтенція, тобто ще раз звернутися до витоків, причин ситуації. Психологи стверджують: раціональне пояснення ситуації знижує напруження.

6. Переживання можна завершити або дією, або перейшовши від "фатально-безпорадного" стану (нижнє півколо) до стеничних переживань (верхнє півколо), де включається раціональне мислення.

7. Безпрограшний спосіб завершити переживання: послідовно пройтись по еволюційній драбині архетипових трансформацій, усвідомивши природу всіх етапів адаптаційних пристосувань і завершити станом прийняття реальності (8, 1 модус).

Як бачимо, запропонований алгоритм психотерапевтичної роботи з архетиповим змістом емоцій дозволяє не тільки швидко визначити канву складних кризових переживань людини, але й наштовхнути на більш конструктивні способи взаємодії зі світом. Крім того, метод дозволяє коректно дисоціювати клієнта та з метапозиції поміркувати про те, що відбувається.

Формулюючи психотерапевтичні завдання у роботі з клієнтом з домінуванням певного модусу, ми теж можемо скористатися ідеєю Карла Юнга про топоси розвитку душі, яка плідно розробляється в архетиповій психології. Ідеться про таку прогресію віх індивідуалізації, як 1) Архетип "Дитина", 2) Архетип "Герой", "Красуня" (Анімус / Аніма), 3) Архетип "Троїстого союзу" (возз'єднання Батька, Матері та Дитини), 4) Архетип "Самості" та "Мудрості" (Юнг, 1996; Young-Eisendrath, Dawson (ed.), 1997; Yung, Kerenyi, 1949). Підказки для пророблення конкретного модусу проблемних переживань особистості такі: 1. "Ахіллесовою п'ятою" Структур Обережності і Залежності є інфантильність, претензії на особливості та унікальність, невміння самостійно рухатися по життю, патологічна нездатність розв'язувати життєві та особистісні проблеми, наївні очікування допомоги від інших. Виною всьому емоційна безпорадність, невміння подолати депресію, якщо щось пішло не так, аутоагресія і інфантильне очікування того, що проблема розв'яжеться "сама собою" або з'явиться хтось (синдром "Доброї Феї, Санта-Клауса"), хто все "вирішить" (Топос розвитку душі за К. Юнгом – "Дитина"). 2. Люди в модусах Самозбереження і Виокремлення вимушені самостійно взаємодіяти зі світом, але вони непластичні ("принцип "або-або", "або чорне, або біле, третього не дано") та "недиференційовані" (класифікація М. Боуен), бо легко "ламаються" замість "диференціювати світ" ("бачити відтінки") та не змішувати емоції та думки в заплутаний клубок тривоги. Їхні енергії або імпульсивні, або асимілятивні. Вони часто спрямовані на руйнування себе та своєї ситуації. У своїх проявах вони радше пасивно агресивні (Топос розвитку: "Красуня"). 3. Модуси Драматизації і Суперництва підпорядковані акомодативним прагненням отримати, скористатися, заволодіти, використати інших. Це активно агресивний маніпулятивний патерн пристосування (Топос розвитку "Герой"). 4. Люди в модусах Дослідження та Експансії здатні підпорядкувати свою енергію розуму, контролю-

вати себе та свою ситуацію і продемонструвати світові своє творче начало (Топос індивідуалізації: Троїстий союз) (Васьковская, 2019).

Психотерапевтичним завданням кожного ступеня розвитку буде подолання відповідно: 1) інфантильності – асиміляція Тіні; 2) залежності – творення Анімус; 3) силового протистояння – прийняття Аніми і 4) маніпулятивності – асиміляція архетипів Значення, Сенсу, Духу. Тільки пройшовши цим шляхом, можна досягти зрілості – модусу № 9 Структури Любові, тобто вищого топосу індивідуалізації за К. Юнгом – архетипу Самості та Мудрості.

Результати дослідження. Представлений алгоритм роботи, покладений в основу техніки пророблення процесуальних архетипів емоційного відреагування "Стимул, Емоція, Тип", був апробований емпірично та показав свою ефективність. Для перевірки надійності методу було проведено невелике дослідження (вибірка складалась із 18 студентів бакалаврату) з використанням: 1) технології психотерапевтичного аналізу проблеми за допомогою "СЕТ", 2) Мультимодального опитувальника життєвої історії А. Лацаруса (2001) (BASIC I.D. – модальний аналіз наявних проблем особистості), 3) тесту-опитувальника Плутчика – Келлермана – Конте "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index, LSI-R. Plutchik, H. Kellerman, H. R. Conte, 1979, в адаптації Л. І. Вассермана (2005) та ін.) (тип психологічного захисту), 4) "Кольорового тесту відносин" О. М. Еткінда (визначення емоційного фону конфліктних ситуаційних переживань та ставлень). Процедура математико-статистичного опрацювання отриманих результатів підтвердила значущі кореляційні зв'язки між основними фоновими та конфліктними переживаннями, діагностованими "СЕТ" та іншими методиками, і індексом життєвого стилю людини, який опосередковано через визначення механізмів захисту дозволяє встановити типологічний статус особистості. Значення отриманих коефіцієнтів кореляції коливалися в межах $0,8 > r > 1$. Це свідчить про високу інтенсивність залежностей і ще раз доводить, що атрактором типологічної структури особистості є панівний архетип емоційного реагування.

Перспективи подальших розвідок

Надалі планується розроблення детального методичного посібника за методом "СЕТ" для психологів-практиків, що розкриває додаткові можливості інтерпретації терапевтичного матеріалу, отриманого а його допомогою. Відбувається розроблення проєктивного тесту, що унаочнює модус переживання в іншій модальності. Планується перевірка ефективності методу на великих вибірках респондентів.

Список використаних джерел

- Васьківська, С. В. (2020) Переживання опозиції зі світом як предмет об'єктивації в психотерапевтичній роботі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 69–78. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\)](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48))
- Васьковская, С. В. (2019) "Стимул, Эмоция, Тип" (СЭТ). *Метод психологического исследования типа взаимодействия человека с миром*. Горностаи П. П.
- Васьківська, С. (2012) Аналіз заміщених емоцій та способи роботи з ними в консультуванні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 37(61), 266–270. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_72

- Гроф, С. (2019) *Психологія майбутнього. Уроки сучасних досліджень свідомості*. Terra Incognita.
- Кириленко, Т. С. (2007) *Психологія: емоційна сфера особистості*. Либідь.
- Леонтьев, В. О. (2002) *Классификация эмоций*. Инновационно-ипотечный центр.
- Юнг, К. Г. (1996) *Душа и миф: шесть архетипов*. Государственная библиотека Украины для юношества.
- Izard, C. E. (1991) *The Psychology of Emotions*. Plenum.
- McWilliams, N. (1994) *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. The Guilford Press.
- Bek, A., Frimen, A. (1990) *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. Guilford Press.
- Young-Eisendrath P., Dawson T. (Eds.). (1997) *The Cambridge Companion to Jung*. Cambridge University Press.
- Hillman, J. (2004) *Archetypal Psychology* (Vol. 1). Spring Publications.
- Horney, Karen (1937) *The Neurotic Personality of Our Time*. W. W. Norton & Co.
- Johnson, Stephen M. (1994) *Character Styles* (1st ed.). W. W. Norton & Company.
- Kurtz, R. (2007) *Body-centered psychotherapy: The Hakomi method*. LifeRhythm.
- Lorenz, K. (1973) *Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte des menschlichen Erkennens*. Piper Verlag.
- Neumann, E. (1949) *Ursprungsgeschichte des Bewusstseins*. Fischer-Taschenbuch-Verlag.
- Plutchik, R. (1962) *The emotions: facts, theories, and a new model*. Random House.
- Yung, C. G., Kerenyi, C. (1949) *Essays on a Science of Mythology*. Pantheon Books.

References

- Vaskivska, S. (2020). Experiencing opposition with the world as a subject of objectification in psychotherapeutic work. *Scientific Studies on Social and Political Psychology*, 45(48), 69–78 [in Ukrainian].
- Vaskovskaya, S. V. (2019). "Stimulus, Emotion, Type" (SET). *Method of psychological research of the type of human interaction with the world*. Gornostai P. P. [in Ukrainian].
- Vaskivska, S. (2012) Analysis of substituted emotions and methods of working with them in counseling. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Series 12: Psychological sciences*, 37(61), 266–270. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_72 [in Ukrainian].
- Grof, S. (2019) *Psychology of the future. Lessons from modern studies of consciousness*. Terra Incognita [in Ukrainian].
- Kyrylenko, T. S. (2007) *Psychology: emotional sphere of personality*. Lybid [in Ukrainian].
- Leontiev, V. O. (2002) *Classification of emotions*. Innovation Mortgage Center [in Ukrainian].
- Jung K. G. (1996) *Soul and Myth: Six Archetypes*. State Library of Ukraine for Youth [in Russian].
- Izard, C. E. (1991) *The Psychology of Emotions*. Plenum.
- McWilliams, N. (1994) *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. The Guilford Press.
- Bek, A., Frimen A. (1999) *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. Guilford Press.
- Young-Eisendrath P., Dawson T. (Eds.). *The Cambridge Companion to Jung* (1997) Cambridge University Press.
- Hillman, J. (2004). *Archetypal Psychology* (Vol. 1). Spring Publications.
- Horney, Karen. (1937) *The Neurotic Personality of Our Time*. W. W. Norton & Co.
- Johnson, Stephen M. (1994) *Character Styles* (1st ed.). W. W. Norton & Company.
- Kurtz, R. (2007) *Body-centered psychotherapy: The Hakomi method*. LifeRhythm.
- Lorenz, K. (1973) *Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte des menschlichen Erkennens*. Piper Verlag [in German].
- Neumann, E. (1949). *Ursprungsgeschichte des bewusstseins*. Fischer-Taschenbuch-Verlag [in German].
- Plutchik, R. (1962). *The emotions: facts, theories, and a new model*. Random House.
- Jung, C. G., & Kerényi, C. (1949). *Essays on a science of mythology*. Pantheon Books.

Отримано редакцією журналу / Received: 07.02.2023

Прорецензовано / Revised: 15.02.2023

Схвалено до друку / Accepted: 20.05.2023

Svitlana VASKIVSKA, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0003-3639-3371
e-mail: vasswet17@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

DYNAMIC ARCHETYPES OF EMOTIONS AS TOOLS OF PSYCHOTHERAPEUTIC WORK: THE "STIMULUS, EMOTION, TYPE" METHOD

Background. The article substantiates the idea of the author's method of express diagnosis and psychotherapeutic study of a typical human emotional response: "Stimulus, Emotion, Type" (SET). The technology involves the interpretation of emotions as evolutionarily formed dynamic archetypes of adaptation, which makes it possible to gain a deeper understanding of the content of the client's conflict reactions and effectively transform them.

Methods. As a result of theoretical generalization and empirical research, nine typical modes-archetypes of human experiences were identified: Dramatization, Avoidance, Caution, Dependence, Isolation, Rivalry, Research (Awareness), Expansion, Balanced Acceptance of Reality. In the methodology, they are represented by a deck of associative cards with an indication of emotions that replace the basic experience, and a card that reveals their archetypal characteristics. Projecting the client's current emotions onto the map of the evolutionary unfolding of modes of experience helps to establish an archaically condensed action and predict its course.

Results. The essential reading of an individual pattern of experiences allows you to quickly distance the client from tense emotional states, decipher the symbolism of the leading archetypal experience, and discuss a strategy and tactics for solving the problem that are more effective for this conflict situation.

Conclusion. The productivity of the method was confirmed in the process of mathematical and statistical analysis of the results of empirical research and proved practically. SET technology is an effective tool for developing algorithms for psychotherapeutic work.

Keywords: archetypal psychology, dynamic archetype; survival biostrategy, basic emotions; activity of experiencing; mode of experiencing; "Stimulus, Emotion, Type" technique.

Автор заявляє 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 author declares 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; or in the decision to publish the results.