

Самопроекування складних життєвих ситуацій.

Ключові слова: складна життєва ситуація, біфуркація, ідентичність, інтрпративні ресурси.

*У статті проаналізовано особливості реорганізації особистістю власної ідентичності під час проживання складних життєвих ситуацій. Найважливішою є здатність до мобілізації особистістю її когнітивних ресурсів. Процес когнітивної адаптації розгортається насамперед навколо пошуку смислу проблемної події. Важливу роль у цьому процесі будуть відігравати саме дискурсивні практики, тобто різноманітні способи структурувати власний досвід. У статті розглянуто алгоритм та стадії зміни нарративу, різноманітні прийоми роботи з ідентичністю, до яких вдається особистість під час вирішення життєвих проблем.

**В статье проанализированы особенности реорганизации личностью собственной идентичности во время проживания сложных жизненных ситуаций. Наиболее важна способность к мобилизации личностью её когнитивных ресурсов. Процесс когнитивной адаптации разворачивается прежде всего вокруг поиска смысла проблемного события. Важную роль в этом процессе будут играть именно дискурсивные практики, разнообразные способы структурировать собственный опыт. В статье рассмотрен алгоритм и стадии изменения нарратива, разнообразные приемы работы с идентичностью, к которым прибегает личность при решении своих проблем.

***The article analyzes the specific features of the personal reorganization of its own identity while living through difficult life circumstances. The most important is the ability to mobilize cognitive resources by the personality. The process of cognitive adaptation takes place primarily around the search for the meaning of problematic events. The important role in this process will be played by discursive practices, a variety of ways to structure personal experience. The article describes the algorithms and phases of changing of the narrative, different techniques for working with identity which a person uses to deal with difficult situations.

Наше життя не має однорідної структури. У просторі та часі воно проходить різні стадії – то протікає спокійно й неквапливо, то перетворюється на бурхливий водоспад, який скидає нас зі стрімкої кручі звичних смислів та сценаріїв, і, летячи з цієї кручі, ми раптом розуміємо: ні схопитися бодай за що, ні уповільнити «падіння» ми не можемо. Наша ідентичність потрапляє у точку біфуркації. Цей термін (походить від лат. «bifurcus»: роздвоєння), запозичений з синергетики, та описує такий стан живої системи, коли вона може суттєво змінитися. Біфуркація – це точка «перелому», такий момент часу у житті індивіда, коли певний збіг обставин (проблемних, складних, трагічних, драматичних) ставить під сумнів можливість продовжувати життєвий сценарій у звичному репертуарі властивих людині ідентичностей. Особливістю кризової ситуації є, напевне, інтенсивність, ритм такої зміни: вона виявляється, на відміну від інших подій у житті людини, такою, що різко знецінює, перекреслює, девальвує особисту історію, і автор може відчутно переживати свою безпорадність, відчуваючи, що той, ким він був дотепер – повинен змінитися, щонайшвидше.

Особистість потрапляє у поле складної життєвої ситуації з певною версією власного життєвого досвіду. У наративному підході вона має назву «домінуючої історії». Але залишатися сталою вона у зоні «біфуркації» не може. Логіка розвитку подій (під час кризи) не вписується в основну лінію, лейтмотив особистої історії, «вибиває з колії», руйнує усталені фрейми. Часто складна життєва ситуація відіграє роль «вибухівки» для докризових життєвих сюжетів. Сміслова будова особистої історії перетворюється на руїну. Те, що до моменту біфуркації було цілком упорядкованою, логічно вивіреною особистою історією, може несподівано розпастися на елементи, частини пазлу, які втрачають зв'язок одне з одним та перетворюються на «купу малу». У ціннісному вимірі це може відчуватися як втрата інтерпретативного ресурсу, здатності створювати цілісну, упорядковану історію власного життя.

Складна життєва ситуація дає поштовх до ре-інтерпретації власного життя, але власне під час перебігу подій, «біфуркації» життєвих колізій автору/Герою може бути не до рефлексивних вишукувань, бо «занадто багато від-

бувається занадто швидко». Проблеми, які продукує така ситуація, вимагають невідкладного вирішення, а ресурси для цього суб'єктивно відчуються як обмежені або відсутні. Часто поведінка, емоційний стан у такій ситуації має хаотичний, неузгоджений, непродуктивний характер, особливо на перших етапах адаптації до неї. Як правило, знову і знову особистість намагається вирішити кризову ситуацію звичним способом, у звичній ролі, заходячи у глухий кут невирішених проблем, і лише після цього починає задаватися питаннями про те, чи варто так упиратися щодо власних обмежень у вирішенні проблеми, і чи не варто дозволити собі принаймні «тему з варіаціями», приміряючи інші ролі. Найважливішою є здатність до мобілізації особистістю її когнітивних ресурсів.

Якою ж буде трансформація історії, життєвого сюжету, складових ідентичності, якому алгоритму вона підпорядковується? Як саме це відбувається?

Ідентичність постмодерного «Я» постійно зазнає змін, але у складних життєвих обставинах це відбувається особливо, істотним чином. Суб'єктивно це відчувається так, ніби усталені «Я» драматично припиняють своє існування. Вони є нежиттєздатними у нових контекстах, життєвих декораціях. Якщо контекст є новим і досі незнаним, незнайомим, то зазвичай актуалізується почуття безпорадності і відсутності інтерпретативного ресурсу. «А саме: де я? Ну, умовно кажучи – на якому світі я знаходжуся? Що дійсно зі мною відбувається?» [1, стор.41]

Особистість робить спроби відшукати бодай будь-які ознаки подібності з вже знайомими особистості конструкціями. На чому ґрунтується складна ситуація, як саме функціонує? Що ж, власне, тут є? Крок за кроком відбувається така ідентифікація певних складових нової історії, яка складається з поки що роз'єднаних, з точки зору потенційного автора нового сюжету, окремих частин. Так, це поки ще абсолютно фрагментована реальність, пазл, який ще потрібно зібрати, додавши до цього зусиль. На цій стадії може відбутися негативне смислове відчуження: ні, я так не можу і не хочу, це не має для мене сенсу. Складна ситуація кидає виклик моїй історії, і я не готовий проживати її, бо вона за-

надто чужа, неприйнятна для мене. Але оскільки життя продовжується, а моя історія виявилася нежиттєздатною, то я змушений (-на) досліджувати нові території, яким би суб'єктивно травматичним це не було.

Для збереження власного «Я» для людини важливо, щоб її образ себе мав певну протяжність у часі і спадкові ознаки. Але залишатися сталою вона у зоні «біфуркації» не може. Як пише Т.М. Титаренко: «Кожна криза перериває плинний розвиток ідентичності, вимагаючи певних кардинальних рішень. І власний автопортрет постійно оживає в інтер'єрі нових життєвих обставин» [2, с.119]. Кризова ситуація робить власне наголос на необхідності трансформації. Постає питання: чи можна залишити бодай щось від «себе-минулого», щоб здійснити успішну адаптацію у кризовій ситуації? І, якщо особистість не витримує певної спадкоємності власних наративів, а також своїх «Я» (ідентичностей), то вона може відчувати загрозу втратити себе, розчинитися у новій, але чужорідній для неї смисловій реальності. Який би виклик не кидала кризова ситуація, якою б масштабною не була «біфуркація», але є дещо, що повинно бути збережено для відчуття спадковості життєвого досвіду, розуміння, що «Я» залишаюся собою, принаймні хоч у певних вимірах себе.

Є певний клас подій, які можна назвати «випробуванням для ідентичності». Суть такого випробування полягає у тому, що певні рольові моделі, життєві патерни повинні бути не зруйновані, а **зміцнені** складними життєвими обставинами. Це може стосуватися певних форм ідентичності, започаткованих «унікальними епізодами», тобто таких, які перебувають у «зародковому» стані їх формування. Але не тільки таких. У наративній психології ми апелюємо до терміну «ідентичність», маючи на увазі те, що є багато векторів у ціннісній сфері, які очікують на свою реалізацію. Вони не завжди утворюють узгоджену «армію», тому для створення наративу його автор змушений обирати серед інколи рівнозначних смислів. Під час кризової події («біфуркації») може відбуватися перебудова ієрархічної структури ціннісної сфери. Є певні «Я» та життєві сценарії, які є затребуваними у періоди спокійного життєздійснення у «рівнинному ландшафті». Складні ж життєві обставини розраховані на актуалізацію інших

«Я», зовсім інших вимірів ідентичності. До таких форм досвіду апелює вислів «те, що нас не ламає – робить сильнішими». Не обов'язково складна життєва ситуація є ознакою того, що ми не маємо у своєму «репертуарі» певних якостей, які допомогли б нам її подолати, або що сформовані ідентичності втратили свою актуальність. Вони (наші «Я») можуть бути цілком життєздатними, а складна життєва ситуація є способом їх зміцнити, загартувати, можливо вплинути на їх місце у ціннісній ієрархії.

Змінюючи свою історію, особистість змушена досліджувати історії інших людей у спробі ідентифікувати їх смислові конструкції. Інколи у якості адаптивного механізму під час кризової ситуації використовується «порівняння, спрямоване вниз», тобто має місце спроба особистості виокремити тих, хто у обставинах, схожих на ті, у які вона потрапила, поведився більш деструктивно. Є також й інший різновид адаптивного механізму: «порівняння, спрямоване вгору», аналіз досвіду тих, хто потрапивши у складні обставини, які подібні до тих, у яких перебуває суб'єкт, знайшов спосіб перетворити їх у цікаву, захопливу, видатну особисту історію.

Яких змін зазнає у цей час ідентичність особистості? По-перше, для неї стає очевидним, що певні її «Я» у поточному життєвому сюжеті будуть незатребуваними, що може спонукати до спроби переоцінки власного «амплуа», зміни пріоритетів. Це зовсім не означає, що не актуальні ідентичності будуть викинуті на «смітник», адже у нарративному просторі постмодерний акцент на щоденному виборі одного з можливих варіантів себе і своєї історії. У складній життєвій ситуації є й елемент примусу до зміни, тому що її «декорації» та сценарій відносяться до особливого жанру: «інше», завдяки *контрасту*, який має поточний сюжет по відношенню до попереднього. І саме відсутність потрібного досвіду та напрацьованих способів його розуміння та інтерпретації є наріжним каменем складної життєвої ситуації.

З усіх актуальних «Я», які є наявними у репертуарі ідентичності, актуалізуються такі, що бодай у найменших своїх проявах можуть бути життєздатними за обставин, які складаються. Як вже зазначалося, це можуть бути якості, акту-

алізовані «унікальним епізодами» – певними подіями, які вже мали місце у досвіді особистості, але не були інтегровані у «домінуючу» історію. Але можливо також використання інших ресурсів, наприклад гіпотетичних, уявних, вигаданих варіантів вирішення життєвих проблем. Влаштуваючи «мозковий штурм», особистість може знайти евристичний спосіб вирішення власних проблем, абсолютно не знаний для неї до цього часу, та актуалізувати абсолютно нові ідентичності, грані «Я».

Може бути і так, що нові «Я» даються через «не хочу», і викликають ностальгію за часами, коли була можливість прекрасно обходитися без них. Але крок за кроком вони («Я») можуть розкриватися новими гранями, і процес знецінення нового досвіду вже не набирає обертів, а переходить у фазу коливань щодо доцільності його здійснення. Може мати місце і «перетягування канату» коли стара і нова ідентичності розхитують човен ціннісної сфери, і наполягають на властивих їм пріоритетних напрямках життєвої реалізації. Криза не залишає вибору – це час змінюватися, а якими саме будуть ці зміни і як швидко вони відбудуться багато у чому залежить від вибору людини та її особистих зусиль.

Опанування різноманітних дискурсивних практик самопроекування у процесі вирішення складних життєвих проблем та кризових життєвих ситуацій є впливовим фактором, що допомагає переструктурувати власний досвід, шукати нові можливості самореалізації та нові ідентичності особистості. Саме кризові життєві ситуації часто дають поштовх для зміни ідентичностей особистості, які втрачають свою актуальність, потребують модифікацій, а використання дискурсивних практик сприяє усвідомленню життєвого досвіду та можливості його змістовного та структурного перегляду.

Література:

- 1) Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути [текст] /М.К.Мамардашвили – С-Пб.: Издательство Русского Христианского гуманитарного института, 1997.

- 2) Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодолением [текст] / Т.М. Титаренко – К.: Людопринт Україна, 2009. – 277 с.