

Гурлева Т.С. Від гармонії смислів – до гармонійної особистості: допомога психолога / Т.С. Гурлева // Сенс дитинства у контексті герменевтики і наративу: практико зорієнтований посібник / за ред. Д.І. Петренко, Н.В.Чепелєвої, Р.А. Рудковської, І.Г. Єрмакова. – К. : Приватна виробничо-комерційна фірма «Видавництво «Макден», 2018. – С.66-78.

## **ВІД ГАРМОНІЇ СМИСЛІВ – ДО ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ: ДОПОМОГА ПСИХОЛОГА**

**Гурлева Т.С., канд.психол.наук, ст.н.с.  
лабораторії консультативної психології та психотерапії  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України**

*«Гармонія — це не великий діамант, а мозаїка гармонійно  
викладених маленьких камінців» /Альфонс Жан Карр/  
«Якщо ми хочемо досягти справжнього миру в усьому світі, то  
починати треба з дітей» /Магатма Ганді/*

Сучасний соціокультурний простір характеризується загостренням значущості, відродженням вищих людських цінностей, торжеством духовних (високих, сутнісних) смислів, у процесі реалізації яких людина відчуває себе суб'єктом життя і в деяких випадках потребує психологічної допомоги. Таку допомогу можна розглядати як психологічну підтримку, бо це поняття враховує суб'єктність особистості, оскільки йдеться не про формування, надання, запозичення чи привнесення, а передбачається, що більшу частину активності людина здійснює сама, виходячи зі власних особистісних цінностей [10, с.179].

*У даній статті з позицій екзистенційно-гуманістичного підходу визначено теоретичні та методичні орієнтири психологічної допомоги людині, зокрема дитині, у пошуку особистісної гармонії через оцінку й переосмислення особистісних смислів та шляхів їх втілення в життя.*

### **Пошук гармонії як безперервний рух до абсолюту.**

Гармонія – це поєднання, злагодженість, взаємна відповідність якостей (предметів, явищ, частин цілого). Поняття "гармонія" відображає цілісність з точки зору міцності скріплення її елементів, узгодженості їх між собою, рівноваги і єдності полярностей. Протилежне гармонії – дисгармонія, колізія, неспільномірність предметів і явищ, які гальмують або руйнують процес досягнення результату, спотворюють дії та діяльність, призводять до втрати

здоров'я душі і тіла людини. А щастя, здоров'я і благополуччя є результатом гармонійної відповідності внутрішнього і зовнішнього взаємовідношення з оточуючим світом (Джеймс Аллен, «Людина Мисляча»). Упорядковане (гармонізоване) особистісно-екзистенційне життя – то момент його відносної сталості, самототожності та ідентичності у безперервному потоці “абсолютного руху становлення” (Г. Гегель).

У Великому тлумачному словнику сучасної української мови гармонія порівнюється з самодостатністю, оскільки всі сфери життя, такі як здоров'я, сім'я, кар'єра і бізнес, особистісний ріст, духовність перебувають у повному співзвуччі з людиною. Це поняття доречно визначити і як «здоров'я», яке можна розуміти як "внутрішню цілісність, незіпсованість, відсутність внутрішньої порчі", за Д.М.Ушаковим, і не лише як певний фізіологічний стан організму, а ще й психологічна рівновага та соціальне й духовне благополуччя людини, за Т.Ф. Єфремовою [див. 6, с. 93]. В античній філософії поняття «гармонія» означало благозвучність, злагодженість, погодженість частин до єдиного цілого, завершеність. У Древній Греції також пов'язувалася з поняттями «згода», «злагода», «мирне співжиття», «організованість Всесвіту». Хаотичність, як аналог дисгармонії, означає безформність, розлад. Результатом духовного розвитку є актуалізація духовного потенціалу і досягнення внутрішньої гармонії особистості [12, с.124].

Гармонійна особистість перебуває в єдності зі світом, людьми і сама собою. Г.О. Балл акцентує на наступних сторонах гармонійності особи: взаємна відповідність її підсистем (за О.Ф. Лазурським, «ендопсихіка» і «екзопсихіка»), і цілісність, яка знаходить яскравий вияв у «тісному, органічному зв'язку властивих даній людині здібностей, об'єднаних навколо одного спільного центра» – пов'язаного найчастіше з «головною справою, ... основним завданням життя» цієї людини [1, с. 60, 59]. Русійною силою розвитку системи (особи) є притаманні їй внутрішні суперечності, тобто структурні дисгармонії, без яких особистість (система) не здатна до розвитку.

Становлення гармонійно розвинутої людини пов'язане з формуванням ієрархічної структури мотивів і цінностей: домінуванням вищих рівнів над нижчими. Рівень мотивів і цінностей визначається мірою їхньої спільності, починаючи з особистих мотивів (найнижчих) через інтереси близьких людей, колективу, суспільства – до загальнолюдських універсальних цілей [3]. О.Ф.Лосєв відзначав, що головними прагненнями особистості є абсолютне самоствердження, внутрішня свобода, цілісність і гармонійність. "Вона бажає існувати так, як існують боги, що споглядають безкінечний світ і розумну тишу свого, ні від чого не залежного, світлого буття". І це існування стає можливим в любові, вважає С.Д. Максименко [9]. У даному контексті доречно навести вислів Моріхея Уесіба: «Кожний Майстер, в усі часи і в усіх країнах, чув поклик і досягав гармонії з небом і землею. Багато стежок веде до вершини гори Фудзі, але ця вершина одна — любов».

Рівень особистісного розвитку визначається рівнем духовно-моральної свідомості й волі, що зумовлює моральний самоконтроль людини над власними психічними станами, вказує на напружену діяльність особистості, спрямовану на позитивну зміну своїх думок, почуттів, вчинків, на оволодіння вищим смислом людського життя (А.Я. Арет, М.Й. Боришевський, І.С. Булах, Е.О. Помиткін, С.О. Ставицька та ін.). С. Л. Рубінштейн запропонував трьох-рівневу структуру особистості: психофізіологічний (базовий рівень), індивідуально-психологічний та індивідуально-смысловий, який базується на смисложиттєвих цінностях і зрілих ставленнях особистості (до себе, до інших, до світу), що забезпечують підтримку стану внутрішньої рівноваги [19]. Урівноваження структурних компонентів особистості вказує на її гармонійний розвиток, який тісно пов'язаний із творчістю. Адже здатність людини до функціонування на рівні життєтворчості визначає її особистісне (психічне, психологічне і духовне) здоров'я [16; 24]. Українські вчені зауважують, що людина потенційно може перебувати в таких станах гармонії механізму творчості: а) гармонія, що зароджується; б) гармонія, що розвивається; в) гармонія досконала; г) гармонія, що порушується; д)

гармонія втрачена [8].

Згадаймо міркування В.А. Петровського стосовно того, що «гармонія смислів... є не більш ніж чудова казка» [17], і можна говорити про те, що гармонійна особистість це за великим рахунком – ідеал. Але у процесі безперервного особистісного розвитку у людини є потреба прагнути і досягати певної узгодженості, урівноваженості і єдності усіх сторін своєї людської істоти, йти до творчих висот, духовної краси і досконалості. Як висловився Л.В. Ушкалов: «Вийти і прямувати до Абсолюту, а, отже, до самих себе справжніх» [22].

### **Прагнення смислу - шлях до гармонії.**

Дослідники екзистенційно-гуманістичної напрямку у психології (Д.О. Леонтєв, І.С. Кон, К. Роджерс, С.Л. Рубінштейн та ін.) визнають унікальність буття окремої людини, концепцію становлення, згідно якої особистість весь час перебуває у процесі розвитку, шукає сутнісного, прагне довершеності. Адже однією з найважливіших потреб особистості, є потреба у смислі свого існування [7, с. 208-209]. Для одних людей потреба в знаходженні смислу – це «знаходження смислу в роботі, спілкуванні, творчості», для інших необхідний «понад-смысл», та для усіх важливим є «осмислення життя» і воля до смислу [15]. Вважається, що питання про смисл життя є найлюдянішим з усіх питань, уже сама його постановка свідчить про опікуваність людиною духовною стороною життя [23]. Логічно думати, що гармонізація смислів, які підпорядковані, за В.Е.Чудновським, найголовнішому, найвищому смислу, веде до гармонізації смислової сфери, а значить до гармонійної особистості. Духовність як високе протиставляється низькому, гріховному, аморальному. Духовний розвиток – це свідомо самозміна людини, яка починається «з пошуку нових смислів, які перетворюють систему ставлень до себе і до світу» [14, с. 86]. Становлення особистості, її зростання може відбуватися доти, доки особистість є здатною до породження (а не «смыслозчитування», «смыслопрочитування») смислів, насамперед щодо власних життєвих цінностей [6, с. 92].

Сучасна людина часто потребує психологічної допомоги у віднайденні та реалізації не будь-яких, а сутнісних, буттєвих смислів, прагне відчувати і виявляти себе суб'єктом життя, особистістю, відповідальною, креативною, особистісно зрілою, вільною, духовною, спроможною піднесено переживати пошук і знаходження власної сутності, свого неповторного, унікального, емоційно багатого життєвого шляху. Згадаймо С.Л. Рубінштейна, для якого смисл життя – це ціннісно-емоційне утворення особистості, котре проявляється у саморозвитку, самореалізації особистісних якостей суб'єкта, що шукає і знаходить вищий, «замежовий» смисл свого буття. У чому ж виражається оця вищість особистості та її земного існування? Учений писав, що *"смисл людського життя – бути джерелом світла і тепла для інших людей. Бути свідомістю Всесвіта і совістю людства. Бути центром перетворення стихійних сил у сили свідомі. Бути перетворювачем життя, викорчувувати з нього всяку скверну і безперервно вдосконалювати життя"* [20, с. 113].

Наявність такого смислу, або таких смислів («духовного смислового ядра») як Любов, Совість, Гідність, Честь, Відповідальність, Творчість та ін. – ознака того, що людина є особистістю, яка здатна до постійного саморозвитку і самотворення, пошуку нових граней власного існування. Така особистість сама відчуває в собі і є, згідно цитати С.Л. Рубінштейна, транслятором світла, тепла, совісті, свідомих сил, спрямованих на перетворення і вдосконалення життя. Але трапляється, що дехто потребує підтримки в подоланні смислових протиріч, в оволодінні смислом особистісного існування – тоді приходить на допомогу психолог. Також у педагогічній практиці, у школі та вузі педагог власним прикладом і аргументами, у бесіді і творчій співпраці може сприяти відкриттю учнівською молоддю високих смислів і спрямуванню до досягнення особистісної довершеності і життєвої гармонії.

І психолог, і педагог, і батько з матір'ю, а також інші родичі, друзі, добрі знайомі, взмозі допомогти дитині, підлітку, юнакові прояснити й

проаналізувати деякі відповіді на екзистенційні питання життя таким чином, аби воно стало для них більш усвідомлюваним і реалізованим, «живим», таким, яке потребує яскравих емоцій, сил, натхнення. Адже найбільш осмислене життя є більш щасливим, «найкращим» – подібної думки були такі великі філософи, як Сократ, Платон, Декарт, Спіноза, Діоген. Також сучасні вчені вважають, що без наявності смислу та його успішної реалізації щастя неможливе [11; 18]. Психологічної допомоги особливо потребує той, хто перебуває у складній життєвій ситуації, отримав психологічну травму і не зможе вирівняти траєкторію свого життя, знайти вектор його розвитку, розрахувати власні сили і можливості на шляху до успіху і щастя.

Враховуючи те, що спосіб мислення детермінує спосіб життя, у спілкуванні з людиною, яка потребує психологічної допомоги, важливим є: розуміння нею унікальної сутності свого «Я», своєї життєвої ситуації, свого теперішнього, минулого і майбутнього, здатність здійснити правильний вибір, діяти, приймати відповідальність за наслідки своїх дій, бути максимально відкритим власним можливостям. Тоді постає питання смислу життя, його вивіщення, знаходження гармонії між нижчими потребами і духовними здатностями людини. Важливим є не лише розуміння значення «високого смислу» («Що то за смисл?», «Як його можна назвати?»), а й емоційне ставлення до нього і готовність певним чином діяти, вчиняти. Не випадково, опитані нами юнаки, відповідаючи на запитання «Що значить для вас високий смисл? Що ви вкладаєте в це поняття?», зазначили: «це означає – любити людей», «чинити добро», «намагатися знайти своє місце у житті країни», «бути гідним», «високе надихає» тощо. Отже, юнаки підкреслюють дієвість, вчинковість смислу поряд з його змістовним наповненням та емоційним ставленням до нього. Окрім того, більшість опитаних вітчизняних психологів-консультантів і психотерапевтів екзистенційно-гуманістичного спрямування виявляють екзистенційні смисли, а також смисли самореалізації, когнітивні (за методикою В.Ю. Котлякова), що підтверджує їх спроможність допомогти клієнту у пошуку особистісного смислу життя.

Анкетне опитування психологів показало, що провідним методом роботи з людиною у розв'язанні цієї екзистенційної проблеми є «душевна» розмова, емпатійна бесіда, діалогічне спілкування.

### **Діалог: шлях до щастя.**

Реалізація серцем відкритого смислу приносить людині задоволення своїм існуванням, справжнє щастя. Древньогрецький філософ Платон вважав, що життя має бути осмисленим, що сутністю усіякої добродієності є знання того, що треба робити і чого не можна робити, що природа людини визначається її душею, точніше, душею і тілом, але з приматом душі над тілом, божественного безсмертного начала над смертним, тілесним. Він закликав до пошуку істини, яка прихована в самій людині, і яку слід лише віднайти. До спільного пошуку зі співрозмовником смислу життя, до осмислення духовного життя, до діалогу запрошував філософ Сократ.

Діалог сьогодні розглядається як умова і метод психотерапії, що сприяє усвідомленню людиною життєвих смислів взагалі та пошуку власного, індивідуального смислу. Смісловий діалог ґрунтується на «відчутті спорідненості» у плані сприйняття і розуміння партнерами навколишнього світу, явищ і подій, ролі, місця та можливостей людини. Для досягнення всього цього слід створити належну атмосферу або, як писав К. Роджерс, «сприятливий клімат консультування», який заохочує відкритість клієнта досвіду й упевненість в собі, зараджує самодослідженню і розпізнаванню факторів, що заважають його особистісному зростанню.

З точки зору екзистенційно-гуманістичної психології і психотерапії діалог — це така форма міжособистісної взаємодії, за якої людина є не об'єктом чи умовою діяльності будь-кого іншого, а рівний йому вільний суб'єкт, який має свої інтереси, цінності, внутрішній світ, власну життєву мету. У розуміння діалогу покладено повага до іншого, прийняття його, рівність між людьми, взаємовідповідальність, взаєморозуміння, емпатія, душевна теплота. Це діяння, вчинок, що є сутнісним втіленням суб'єктної активності, коли одна людина активно сприяє розвитку іншої [21, с. 414 ].

Важливим є розуміння діалогу як духовного спілкування, одиницю аналізу психічного, душевного і духовного буття, як ідеальну форму «людино-людського» буття [5].

Психолог як суб'єкт, який прагне допомогти людині у відкритті смислу життя, створює умови, щоб клієнт, як належить суб'єкту, виявив резерви для власного розвитку, руху вперед до саморозуміння й усвідомлення особистої мети. Психолог помагає людині, подорожуючи у світ духовного, віднайти свої сутнісні витoki, звернутися до глибин своєї душі, стати по-справжньому щасливою. Діалог як відкрита і довірлива, суб'єкт-суб'єктна взаємодія, допомагає побудувати «внутрішній діалог, завдяки якому людина і здатна прислухатися й відкрити в собі ключові духовні змісти» [13, с.29]. Діалог існує лише між особистостями, а особистість виникає лише в діалозі, зазначає М.М. Бахтін [2].

*Саме на діалоговому рівні відбувається спілкування між особистостями і становлення особистості, а значить залучення до діалогу вже є запорукою міжособистісного розвитку і взаємовдосконалення.*

Психолог, як той, до кого звертаються, має дати поштовх до змін саме у процесі діалогового спілкування. А індивід, який потребує допомоги, будучи добровільно залученим у цю взаємодію, має відчувати себе людиною, яка сама робить висновки, стверджує свою позицію, налаштовує себе на конструктив, сприяє розвитку себе та іншого, вислуховує і сам дає відповіді на актуальні запитання. Завдяки діалогічному спілкуванню можливі розкриття людиною своєї унікальності і віра у позитивний результат співдії.

### **Притча в гармонізації життєвих смислів.**

Засобом, за допомогою якого спілкування досягне своєї мети – усвідомлення людиною власного життєвого шляху, життєвих цінностей, фізичного, соціального, морально-естетичного, а також духовного вектору саморозвитку і самовдосконалення – може бути метод інтерпретації будь-яких символічних текстів, зокрема притч (оповідок).



Символічний текст уможливорює сприймання, розуміння міфологічної ситуації, а також відповіді на життєво важливі питання. Основою будь-якої притчі є метафора – один із способів одухотворення людини і світу. Притча вказує шлях до пізнання, осмислення свого життя, ціннісних пріоритетів, відкриває поле життєвих смислів, націлена на осмислення зображуваного явища з духовних позицій. Це збагачує внутрішню картину світу людини, розширюючи горизонти самопізнання і пізнання навколишнього світу, що спонукає до збагнення все нових і нових буттєвих цінностей.

Використання оповідок дуже добре, органічно вплітається у бесіду, яка вибудована у формі діалогу, що передбачає рівний обмін думками, цінностями, життєвими смислами. Людина не лише вирізняє ті або інші цінності, але й, що особливо важливо, вибудовує ієрархічну драбину закладених та інтерпретованих у притчі смислів, дошукуючись до тих, які лежать поза твором. У ході обміну думками і враженнями щодо змісту притчі і приведених із реального життя аналогій, у клієнта відкривається можливість більш широкого розуміння самого себе, інших людей, учинків, намірів, способів і шляхів реалізації людини у світі.

Під час інтерпретації змісту того чи іншого твору, важливим є досягнення зустрічі смислових орієнтирів психолога і клієнта, обговорення позицій, вихід другого на бачення власної життєвої проблеми і шляхів її вирішення. Скориставшись методом інтерпретації оповідки, психолог може сприяти пізнанню (і впізнаванню) людиною власних життєвих цінностей і відкриттю для себе тих смислів, які підвищать рівень її життя на більш високий, духовний рівень. За допомогою цього методу, можливо досягти опанування людиною смыслом особистісного існування, поєднуючи зміст смыслу, почуття та асоціації, які він викликає, та конкретні дії, що можуть призвести до бажаного результату. Отримавши задоволення, радість від здійсненого, вчиненого, людина й надалі прагнучиме до власної досконалості, підняття свого індивідуального життя, взаємовідношень з іншими людьми і світом до більш високого рівня – аж до переживання щастя.

*Певний алгоритм розуміння і пояснення клієнтом проблеми, відображеної в метафоричному творі (зокрема визначення ним самим значення, емоційного переживання смислу і пропозиція можливих дій щодо вирішення колізії) переноситься на подальші запропоновані йому притчі, а також на власні реальні історії життя, конкретні ситуації, причому як минулі, так і можливі, очікувані й прогнозовані.*

У ході інтерпретації оповідки, за ненав'язливої участі (спрямовуючих запитань) психолога можливе досягнення мети: розширення розуміння особистістю проблеми та власних можливостей щодо її подолання. На символічному рівні відбувається інтроєціювання вірогідного конструктивного виходу людини з кризової ситуації. Притча апелює до активної позиції людини як творця по перетворенню свого життя, містить у собі активізуючий потенціал здорових ресурсів особистості. Твір підбирається індивідуально до конкретного випадку, проблемної ситуації конкретної людини, з урахуванням її психологічних особливостей, соціокультурних умов, в яких вона перебуває. Стосовно дітей і підлітків, то вони особливо відкрито спілкуються через будь-які міфологічні, казкові твори, тому використання притч є виправданим і доведеним методом роботи з дітьми [4 та ін.]. Окрім того, бажана психологічна підтримка дорослих, зокрема татусів і матерів, у налагодженні стосунків з дітьми та підлітками. Наприклад, на науково-практичному семінарі “Психотерапевтична робота з дітьми та батьками: філософія, практика, методики”, присвяченому вирішенню проблем батьківства, американський психотерапевт Мадлен Розенблум наголосила, що батьки є найважливішими людьми у житті дитини, а значить і допомогу дітям треба починати з того, щоб добитися розуміння батьком і матір'ю того, як правильно спілкуватися з сином чи донькою, як знайти з ними порозуміння.

Можна констатувати, що гармонізація стосунків у сім'ї, між батьками і дітьми – є важливою ланкою у становленні гармонійної особистості.

*Наведемо приклад роботи з притчею у процесі діалогу з батьками.*

Батько 12-річного учня звернувся до психолога: «Мого сина у школі вважають непоганим учнем, але поведінка його вдома просто жахає. Він не хоче слухатися, хоча я постійно вимагаю цього від нього. Він якийсь час вдає, що виконує те, що я йому кажу, але потім зривається. Я, може це й неправильно, лупцюю його, ну так, не сильно. Але ж я маю показати, що він мусить батька слухатися? Я кажу йому: «Як ти будеш далі жити, адже маєш виконувати якісь правила, зобов'язання?». Що я ще можу зробити, аби мій Сашко був слухняним?...». Вислухавши чоловіка, психолог запропонував йому послухати коротеньку притчу. Батько хлопчика погодився.

**Притча «Про виховання».** *В зоопарк привезли ведмедика, посадили його у клітку. Клітка виявилась настільки маленькою, що він міг робити лише три кроки вправо і три кроки вліво. Так і ходив ведмедик три кроки вправо і три кроки вліво. Минув час, і ведмедик підріс. Він перетворився у красивого, могутнього ведмедя. І його випустили у просторий вольєр. Але і там він продовжував робити три кроки вправо і три кроки вліво. Спливав час, а наш ведмідь так і ходив три кроки вправо і три кроки вліво.*

Під час розповіді цієї притчі психолог навмисне інтонаційно виділяв слова «три кроки вправо і три кроки вліво» аби звернути увагу чоловіка на монотонність і безвихідність життєвої траєкторії героя притчі, якого приречено на внутрішню несвободу.

*Спочатку психолог (П.) досліджує ставлення клієнта (К.) до змісту твору.*

П.: Яке ваше враження від притчі? Які асоціації викликає у Вас ця метафорична розповідь?

К.: *(потирає лоба)* Перше, що спадає на думку, то те, що якщо людину силоміць поміщають в якісь умови, образно кажучи, в клітку, то вона виростає...ну, вона вже не може сама щось робити, на щось зважитися.

П.: А чи виростає вона? Яка ваша думка?

К.: *(замислюється)* Вона-то виростає, от і ведмедик виріс, став гарний і дужий...*(пауза)*

П.: Що у вас викликає сумнів? Справді, маленький ведмідь виріс у великого могутнього звіра, але що викликає занепокоєння, що втрачено?

К.: Внутрішньо він залишився начебто маленьким...Отак, виходить, і з людьми. З дітьми...*(К. сам переходить від сюжету притчі до реальних життєвих ситуацій, в які потрапляють люди)*

П.: Це відбувається не так просто, а з подачі тих, хто бере на себе право і обов'язок створювати певні рамки, або «клітку»?

К.: Виходить, саме так. Дорослі, от ми, батьки, хочемо, щоб діти все робили, як ми скажемо.

П.: А навіть нам, батькам, це треба?

К.: Ну, щоб був порядок. Діти мають слухатись батьків, інакше з них виростуть бешкетники, нероби, трутні (*дотримується свого попереднього погляду – діти мають слухатися батьків*).

П.: А якщо Великі Ведмедики?

К.: Це також погано.

П.: Якщо згадаємо Вашого сина, чи хочете Ви, аби він виріс, став дорослим, але не мав би своєї думку, й кроку не міг зробити без Вашого відома чи дозволу матері? А якщо Ви самі у себе на роботі буде слухати свого начальника і некритично виконувати усі його накази, навіть забаганки – хіба це добре? (*психолог порівнює світ дорослих і дітей*) А як ви думаете, яким виросте син такого керівника, слухняним чи навпаки?

К.: Певно, якщо він буде безхарактерним, то або кричатиме на сина, або буде все дозволяти, бо не впорається з труднощами виховання.

П.: Згодна з Вами. А в чому характер батька проявляється?

К.: Бути сильним, розсудливим, справедливим.

П.: А чи хоче сильний, розсудливий, справедливий тато виховувати слухняного і безініціативного хлопця?

К.: (*винувато усміхається*) Певно, ні. Мабуть, треба поважати...

П.: Кого?

К.: Дитину свою.

П.: А що це означає? Поясніть, будь ласка.

К.: Прислухатись до його думки, поважати в ньому майбутнього чоловіка.

П.: А що Ви цінуєте в своєму синові? За що його поважаєте? Може за слухняність?

К.: Він добрий, співчутливий. Та й не дуже таки й слухняний...

П.: Ви говорили, що йому 12 років, адже це підлітковий вік, коли відбувається формування самосвідомості, характеру, самооцінки. Як ви думаете, чи нормально буде, якщо він слухняно підкорятиметься Вам або кому іншому з дорослих? Чи не вплине це на його розвиток, на становлення його індивідуальності?

К.: Мабуть, не дуже добре. (*запобігає до порівняння*) Я чомусь уявив собі деревце: якщо йому не давати рости, воно чи буде якесь викрочене, скалічене, чи зовсім загине.

П.: Гарне порівняння. Саме так. (*підтримує і розвиває думку далі*) Умови, в яких зростає дитина, можуть сприяти її розвитку, творчості, розквіту особистісних якостей, а можуть, навпаки, спотворювати, калічили особистість. Але я Вас розумію: мабуть, не дуже добре, коли хлопчик-підліток зовсім не прислухається до вашої думки і не виконує ваші вимоги.....

*У ході бесіди вдається викликати сумніви щодо попередньої думки про поведінку сина, що сприяє розмірковуванню над зміною стратегії батьківської поведінки.*

К.: Та я би так вже і не сказав....(дещо хвилюється) Скоріш за все, я надто вимогливий, просто мене інколи дратує, що він...(намагається сформулювати думку)

П.: ...не виконує, те, що ви просите, з першого слова?

К.: ...так. То я не вчасно підійшов, каже він, то забагато вимагаю...

П.: Чи можна так сказати: якщо ви будете звертатися з якимсь проханням, беручи до уваги темп життя сина, його зайнятість, інтереси, бажання відпочити чи побути на самоті, то невдоволеності з його боку буде менше?

К.: Так (ствердно хитає головою), але... так я буду весь час в напруженні і думати про те, аби синові вгодити!?

П.: Зрозуміло. Та уявіть собі, що Ваш син весь час під напругою, що ви щось попросите або вимагатимете і не залишатимете йому право вибору. Та як би ви самі, на його місці, реагували?

К.: ...думаю, нервував би. До речі, пригадую, коли я був таким само, як мій син, моя мати раз у раз просила мене перекласти свої речі у шафі, але мені було не до цього: і часу не було, і бажання. То, відчувши її чергове нагадування, я просто збігав з дому до товариша, аби не займатися нецікавою справою...

П.: (жваво підтримує думку)То що в решті-решт дивного в поведінці Вашого хлопчика?

К.: Мабуть, для цього віку й нормально?

П.: Так. Підліток має право на свою думку, свій час, дозвілля. Якщо до цього ставитися з повагою, то знайдеться місце і для роботи, і для виконання доручень і просьб батьків. Загалом я вітаю Ваші спогади про себе у віці Вашого сина, це корисний і цінний досвід. ... Адже тепер давайте згадаємо притчу про красеня Ведмедя. Яким, на Вашу думку, має бути дорослий ведмідь, справжній звір, доросла істота?

К.: Сильним, мужнім, вміти себе захищати, нічого і нікого не боятися...

П.: А якщо його змалечку весь час стримували і вимагали робити те, що комусь хочеться?

К.: З нього виросте от такий здоровий, але слабкий духом ведмідь...

П.: Начебто великий, але Дитина, правда?

К.: «Ведмідь», який не здатний до дорослого життя. От клітка для нього буде найкраще, і він ходитиме назад-вперед, адже він нічого більше в житті не зуміє і не зможе зробити.

П.: Ви прагнете, щоб Ваш син став саме таким?

К.: Звичайно, ні. Я дещо зрозумів. Спробую інакше з ним поводитись. Причому, мій син усе ж таки не ведведик, а розумний хлопчик, якого я люблю.

П.: Я рада нашій розмові. Бажаю Вам і Вашому синові порозуміння, щоб ви все найкраще передали своєму хлопцеві, аби він розкрився, загартувався, виріс і став гарною людиною, сильним і мужнім чоловіком.

К.: Дякую!

*Робота з притчею сприяла розумінню батьком конкретної життєвої ситуації. Він усвідомив свою роль у розв'язанні колізії, зумів поглянути на свої педагогічні методи з позиції експерта, дослідити можливості перебудови і удосконалення стосунків з сином-підлітком. Подорож у світ своєї дитини, у її майбутнє і у власне минуле дозволило налагодити місток між дитинством і дорослістю, батьком і сином, своїм уявленням про виховання у сім'ї й тими виховними резервами, які сприятимуть гармонійному становленню зростаючої особистості, зокрема узгодженості життєвих смислів юної особистості.*

**Отже.** Для сучасної людини питання пошуку смислу життя і гармонізації власної особистості у нинішніх кризових умовах є досить актуальним. Будь-хто – і дорослий, і дитина – потребує прояснення та урівноваження почуттів і віднайдення для себе тих цінностей, до яких він прагне і які може втілити у реальність, забезпечивши розвиток себе як біологічної, соціальної і духовної істоти, досягти гармонії всередині себе і у зовнішньому світі. Умови для відкриття людиною смислу власного життя, пошуку гармонії між смислами різного рівня створює смисловий діалог між психологом і людиною. У процесі діалогічної взаємодії фахівець допомагає тому, хто потребує допомоги, розширити власні уявлення про життєві смисли, виявити перспективи їх розвитку і власні можливості для їх пошуку і реалізації. Ефективним методом смислової діалогічної взаємодії виступає метод інтерпретації притч. Умовою гармонізації смислової сфери дитини вважається психологічна допомога її батькам у тому, аби любити своїх дітей, розуміти їх потреби і підтримувати у намірі і зусиллях жити у мирі з собою, своїм оточенням, світом взагалі.

**Кілька яскравих цитат про гармонію, смисл життя, щастя, любов до дитини і допомогу їй у знаходженні особистого смислу, своєї життєвої гармонії.**

Гармонія — впорядковане з'єднання протилежного. *Макс Люшер. «Закон гармонії в нас»*

Життя діалектичне. Ви не можете завжди бути щасливі, бо тоді щастя втратить усе своє значення. Ви не можете постійно бути в гармонії, бо тоді ви не знатимете, що таке гармонія. *Ошо (Бхагван Шрі Раджніш), «Книга мудрості»*

Шукаємо щастя по країнах, століттях, а воно скрізь і завжди з нами; як риба в воді, так і ми в ньому, і воно біля нас шукає нас самих. Нема його ніде від того, що воно скрізь. Воно схоже до сонячного саява – відхилили лише вхід у душу свою. *Григорій Сковорода*

...особистість не може розвиватися у рамках споживання, її розвиток обов'язково передбачає зміщення потреб на творення, яке одне не знає меж. *О.М. Леонт'єв*

Моє життя завжди йшло по висхідній, не дивлячись на життєві втрати, що його супроводжували, не дивлячись на те, що деколи воно приймало трагічний поворот. *С. Л. Рубінштейн*

...саме духовні цінності є тією головною енергетичною силою, яка спонукає людину до дії, мотивує її поведінку, надає осмисленого характеру вчинкам, усій життєдіяльності. *М.Й.Борішевський*

Але про реальну духовність можна казати лише тоді, коли, по-перше, людина не костеніє в обраних раз і назавжди смислах і цінностях, а лишає їх відкритими до діалогу з іншими смислами і цінностями, по-друге, коли смисли і цінності, описані на рівні принципів і переконань, не залишаються на рівні лише слів. *Д. О. Леонт'єв.*

Діти повинні жити у світі краси, гри, казки, музики, малюнка, фантазії, творчості. *Василь Олександрович Сухомлинський*

Найвище щастя в житті — це впевненість в тому, що вас люблять: люблять заради вас самих, точніше сказати — люблять всупереч вам... *Віктор Гюго. «Знедолені»*

Вчитися любити, вчитися бути добрими, треба з дитинства. *Фрідріх Ніцше*

#### Література:

1. Балл Г.О. Категорія гармонії в аналізі проблем освіти / Г.О. Балл // Педагогічна майстерність академіка Івана Зязюна: зб. наук. пр. / [редкол.: Н.Г. Ничкало (голова), та ін. ; упоряд.: Н.Г. Ничкало, О.М. Боровік ; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України. — К. : Богданова А.М., 2013. – С. 114-120.
2. Братченко С.Л. Диалог / С.Л. Братченко, Д.А. Леонт'єв // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2007. № 2 (11). – С. 23-28.
3. Варій М. Й. Загальна психологія / М.Й Варій: Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
4. Гурлева Т. Притча як прийом психологічного консультування / Тетяна Гурлева // Практичний психолог: Школа, № 10/2014. – С. 28-35.

5. Дьяконов Г.В. Экзистенциально-онтологическая концепция диалога [Текст] / Г.В. Дьяконов // Психология общения: социокультурный анализ. Материалы конференции. – Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского университета, 2003. – С.114-116.

6. Зазимко О. Формування життєвих цінностей у юнацькому віці: психологічні особливості / О. Зазимко // Вісн. Київ. нац. торг.-екон. ун-ту. – 2012. - № 4. – С. 89-104.

7. Кон І.С. Психологія ранньої юності: Кн. для вчителя / І.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989 . – 255с.: пл . – (Психол. наука - школі).

8. Максименко С.Д. Загальна психологія: Підручник / С.Д. Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко, М.В. Папуча, В.О. Соловієнко; за ред. С.Д. Максименка. – Вінниця: «Нова книга», 2004. – 704 с.

9. Максименко С. Д. Особистість починається з любові [Текст] / С. Д. Максименко // Загальна психологія : хрестоматія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / упоряд.: О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К. : Каравела, 2007. – С. 428-444.

10. Музика О.Л. Ціннісна підтримка особистісного розвитку як теоретична та прикладна проблема / О.Л. Музика // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах/За ред. В.О. Моляко. – Т. 12. – Вип. 8. –Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – С.177-188.

11. Осичнюк Е.В. Смысл жизни... В чём он? [Текст] / Ефим Вениаминович Осичнюк. – Киев: Знание, УССР, 1987. – 47,[2] с. (Серия 2. Теория и практика научного коммунизма).

12. Павлик Н.В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці / Наталія Василівна Павлик. – Дис. д-ра психол.наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Київ, 2017.

13. Папуча М.В. Проблеми психології особистісного розвитку / М.В. Папуча. — Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2008. — 384 с.

14. Пашукова Т. И. Изменение смысла жизни и духовное



преобразование человека / Смысл жизни и акме : 10 лет поиска : в 2 ч. / Т. И. Пашукова / под ред. А. А. Бодалёва, Г. А. Вайзер, Н. А. Карповой, В. Э. Чудновского. – М. : Смысл, 2004. – Часть 2. – 224 с.

15. Пошките В. Позитивные аспекты переживания бессмысленности среди молодых людей / В. Пошките // «Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии»/сборник, том 2, составитель Ю. Абакумова-Кочюнене, ВЕЭАТ, Бирштонас-Вильнюс, 2005. [Елестронний ресурс] – режим доступу: <http://hpsy.ru/public/x2270.htm>

16. Психологія і педагогіка життєтворчості : навч.- метод. посіб. / за ред. Л. Сохань, І. Г. Єрмакова. – К. : ВІПОЛ, 1996. – 792 с.

17. Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. — М.: «Смысл», 1997. — 335 с. — (Фундаментальная психология).

18. Рошин Д.Г. Категорія "смысл життя особистості" в системі суміжних понять гуманітарних наук / Д.Г. Рошин // Вісник Київського нац. університету ім. Тараса Шевченка: сер: Соціологія . – 2010. – N1/2 . – С. 94-98.

19. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 720 с.

20. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. - М.: Наука, 1997. – 190 с.

21. Татенко В.О. Вчинок в онтологічному вимірі/ В.О. Татенко // Основи психології: Підручник. - Київ : “Либідь”, 1995. – С. 402-424.

22. Ушкалов Л. Ловитва невловного птаха: життя Григорія Сковороди / Леонід Ушкалов. – К. : Дух і Літера, 2017. – 368 с. (Серія «Постаті культури»).

23. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 360 с.

24. Ямницький В. М. Психологія життєтворчої активності особистості : монографія / В.М. Ямницький. – Одеса : СВД Черкасов М. П., Рівне: РДГУ, 2004. – 360 с.