

Шрагина Лариса Исааковна,

Одесский государственный университет, г. Одесса

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИЗИС И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
КАК ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**

Показано, что психологический кризис протекает как творческий процесс, это позволяет применять закономерности функционирования психики в творческом процессе при консультировании.

**ПСИХОЛОГІЧНІ КРИЗА Й КОНСУЛЬТУВАННЯ
ЯК ТВОРЧІ ПРОЦЕСИ**

Показано, що психологічна криза протікає як творчий процес, що дозволяє використовувати закономірності функціонування психіки в творчому процесі під час консультивання.

**PSYCHOLOGICALS CRISIS AND ELUCIDATION
AS CREATIVE PROCESSES**

It's represented that psychological crisis goes by in the same way
as a creative process.

This fact allows us to apply the regularities to law of functioning of psyche
in creative process at consultation.

При взаимодействии с внешним миром человек как субъект сознательно регулирует свои действия на основе информации, отражающей этот мир. Возможность такого регулирования осуществляется благодаря функционированию психики, при этом конечная цель регулирования – не просто выживание, а творческая жизнедеятельность.

Но субъекту для качественного регулирования деятельности, то есть для принятия адекватных и эффективных решений, необходимо либо опираться на свой существующий опыт, черпая из него возможные варианты, либо заниматься творчеством, создавая варианты, принципиально для него новые. Отсюда очевидно, что функция регулирования обеспечивает выполнение еще одного вида деятельности – творческого. Творческую деятельность Л.С. Выготский рассматривал как *«деятельность человека, которая создает нечто новое, все равно, будет ли это созданное творческой деятельностью какой-нибудь вещью внешнего мира или известным построением ума или чувства, живущим и обнаруживающимся только в самом человеке.»* (Выготский Л.С., 1991. с. 3) (выд. мной – Л.Ш.).

Иными словами, творческий компонент функции регулирования обеспечивает выполнение деятельности, которая носит универсальный характер вне зависимости от того, что является новым конечным продуктом: внешняя «вещь» или *«новое психическое» – понимание новой информации, новые мысли, идеи, формирование идентичности, ощущение новой направленности жизненного пути, новые переживания – все то, что мы в целом определяем как развитие.*

Развитие человека с первых дней его жизни проявляется в самых различных изменениях, происходящих в нем, включая личностное развитие, моторные навыки, эмоциональное и умственное развитие, умение решать проблемы, формирование нравственных убеждений. Особенностью личностного развития является то, что оно протекает как ряд кризисов, в ходе преодоления которых идет перестройка внутренних переживаний и потребностей, движущих поведением человека.

В психологии кризисы рассматриваются как один из ведущих механизмов развития, которые обеспечивают изменение я-концепции, образа мира, модели поведения. Жизнь без кризисов невозможна. Развитие личности, ее движение вперед происходит в самые сложные жизненные моменты. Какие-то переживания и события отойдут в прошлое, чтобы «освободить» место для

других. Человек поднимается на более высокую ступень осознания, глубже понимает самого себя и окружающий мир и может изменить свою жизнь.

Состояние кризиса у взрослого человека начинается обычно с ощущения какой-то неудовлетворенности. Появляется смутное чувство, что со мной что-то не так, что я не проявляю свои способности, не реализую свои идеалы. Необходимо что-то изменить... Происходит переосмысление своей жизни, переоценка ценностей.

В ходе этих процессов возникают чувства напряжения, неуверенности, тревожности, страха. Эти чувства и состояния запускают механизм поиска и формирования мотивации к новой деятельности, создавая условия для преодоления кризиса. И если хватает собственных способностей, если есть силы преодолеть внешние ограничения – тогда человек вносит изменения в свою жизнь, разрешает конфликт между желаемым и реальным. Страх и неуверенность исчезают, происходит обнаружение человеком своего нового «жизненного значения», возникает чувство направленности жизненного пути, и кризис завершается, обеспечивая тем самым переход от одного этапа развития к другому. Кризис, не разрешенный эффективно, переходит в хроническое состояние, что часто приводит к психосоматическим нарушениям.

Как часто возникают психологические кризисы? Самые широко известные кризисы – это возрастные: кризис подросткового возраста, кризис середины жизни... Но достаточно часто человек оказывается в кризисном состоянии в результате «форс-мажорных» событий, создающих проблемы. Типичные примеры подобных событий – потеря работы, невозможность заниматься любимым делом, проблемы с супругом или детьми, смерть любимого человека, возникшая реальная угроза жизни, внезапное ощущение «опустевшего гнезда» – взросление и уход детей из дома... (Малкина-Пых, 2005)

Ни один кризис не похож на другой, каждая отдельно взятая ситуация уникальна. Тем не менее процесс протекания кризиса можно условно разбить на четыре стадии.

Первая, начальная стадия – это период от первичных психических изменений и/или негативных симптомов, может быть не всегда очевидных – до обострения. На начальной стадии внутренние переживания становятся слишком сильными, чтобы их не учитывать, они вторгаются в повседневность, постоянно отвлекая и не позволяя продолжать жить прежней жизнью. Начинается самоанализ своего внутреннего состояния – в поисках причин и решения. Если человек может найти пути выхода из сложившейся ситуации, которые его удовлетворяют, то кризис проходит. Если нет – кризис разворачивается: чувство дискомфорта и тревожности усиливается, то есть напряжение увеличивается. Эмоциональное возбуждение, определяющее мобилизационные сдвиги в организме, нарастает, и наступает **вторая стадия – реорганизация (или стадия мобилизации)**. Именно на этой стадии идет «внутренняя» перестройка, поиск новых внутренних или внешних ресурсов и/или пересмотр тех возможностей, которые, казалось бы, уже исчерпаны. Накапливается энергия и создаются условия для перехода в другое эмоциональное состояние – побуждение к действию. Как правило, при этом для поиска эффективного решения нужно или уединиться, или обсудить свои проблемы с другими людьми.

Третья стадия кризиса – понимание: возникновение чувства понимания того, **ЧТО** надо делать и, как результат – определение новой перспективы, новой направленности жизненного пути.

И четвертая, завершающая стадия кризиса – восстановление: появление уверенности, что проблема разрешена и разрешена эффективно, ощущение, что все стало на свои места, восстановление активной жизнедеятельности (Соловейчик, 2006).

Кризис завершается, когда в нашем внутреннем психическом мире сформировалось нечто «новое», чего не было раньше, когда мы стали уже «другие».

Но «нечто новое», как мы рассматривали выше, есть продукт творчества.

Можно ли в таком случае рассматривать психологический кризис как творческий процесс?

Сопоставим процесс протекания кризиса с ходом творческого процесса и те эмоциональные состояния, которые их сопровождают.

Еще Уоллес (Wallas, 1926), рассматривая творческий процесс в контексте когнитивной психологии, разбил его на четыре последовательных этапа и описал состояния, соответствующие каждому.

Первый этап – это подготовка: формулировка задачи и начальные попытки ее решения. В это время человек чаще всего испытывает напряжение, есть ощущение, что тебе необходимо решить проблему, это захватывает тебя, но нет четкого пути решения. В этот период трудно заниматься чем-то другим.

Второй этап - инкубация: отвлечение от задачи и переключение на другой предмет. Согласно одному из предположений Уоллеса, инкубационный период позволяет человеку оправиться от усталости, связанной с решением задачи. Перерыв в решении трудной задачи позволяет также забыть несоответствующие подходы к поиску ее решения. Еще одна гипотеза, объясняющая, как инкубация может помочь творческому процессу, полагает, что в этот период мы на самом деле продолжаем работать над задачей бессознательно. (По наблюдениям автора данной статьи за тем, как идет процесс решения изобретательских задач, функция фазы «Инкубация» – реорганизация и структурирование исходной информации, что часто приводит к переформулировке проблемы и тем самым создает условия для появления новых идей.)

Третий этап - просветление. Интуитивное проникновение в суть задачи. Инсайт или озарение.

Когда все разрозненные кусочки вдруг встают на место, все относящиеся к делу идеи согласуются друг с другом, а несущественные отходят в сторону – ошибиться в ощущениях невозможно: как бы неожиданно «включается лампочка» и возникает взрыв возбуждения. Известно много описаний состояний, которые испытывали люди, решившие после долгих поисков

сложные проблемы: открытие строения молекулы ДНК, открытие бензольного кольца, изобретение телефона, завершение симфонии или поэмы – все это примеры того, как в сознание приходит принципиально новое решение назойливой задачи.

И тогда наступает **четвертый этап – проверка:** испытание и/или реализация решения. Вслед за радостным возбуждением, сопровождающим открытие, наступает время проверить новую идею (по Солсо, 2006).

Более детальное дробление творческого процесса предлагает Г. Селье (Селье, 1987). Анализируя вопрос о том, кто должен заниматься наукой и какие способности более других необходимы для этого, Селье выделяет в механизме научного творчества семь стадий, вводя в качестве первой «любовь, или по крайней мере желание, т.е. страстную жажду познания», подчеркивая тем самым, что творческий процесс начинается с мотивации.

Первые четыре стадии связаны непосредственно с творческим этапом рождения идеи, две последующие — с их проверкой и использованием в жизни. Творческий процесс, по описанию Селье, происходит следующим образом: «Сначала мы посредством наблюдений собираем факты, накапливаем их в памяти, затем располагаем их в том порядке, который диктуется *рациональным мышлением* (курсив — Л.Ш.). Иногда этого вполне достаточно для достижения приемлемого решения. Но если после сознательного процесса рассуждений и умозаключений факты не желают образовывать гармоничную картину, *тогда сознание с его укоренившейся привычкой к наведению порядка должно отойти в сторону и дать свободу фантазии. При этом раскрепощенное воображение управляет порождением бесчисленных более или менее случайных ассоциаций* (курсив — Л.Ш.).

Они похожи на сны, и обыденный интеллект отверг бы их как явную глупость. Но иногда одна из множества мозаичных картин, созданных фантазией из калейдоскопа фактов, настолько приближается к реальности, что вызывает интуитивное прозрение, которое как бы выталкивает соответствующую идею в сознание. Другими словами, *воображение — это*

бессознательная способность комбинировать факты новыми способами, а интуиция — это способность переносить нужные воображаемые образы в сознание» (курсив — Л.Ш.).

Из этого описания творческого процесса видно, что «бессознательная способность комбинировать факты новыми способами», то есть поиск решения – **«перебор вариантов» – происходит на фазе инкубации.**

Сопоставим эмоциональные состояния, возникающие в ходе преодоления кризиса и при поиске решения творческой задачи.

Стадии творческого процесса и психологического кризиса и эмоциональных состояний, их сопровождающих

Стадии	Стадии творческого процесса и эмоциональное состояние в этот период	Стадии психологического кризиса и эмоциональное состояние в этот период
1. Начальная	Подготовка (формулировка задачи и начальные попытки ее решения): <i>ощущение «проблемы», напряженное желание что-то сделать, напряжение, нетерпение.</i>	Начальная стадия – «подготовка и обострение»: <i>ощущение какой-то неудовлетворенности, смутное чувство, что со мной что-то не так, паника, напряжение, беспокойство, тревога, беспомощность, тревожное состояние.</i>
2. Латентная	Инкубация (созревание): <i>отвлечение от задачи и переключение на другой предмет, потребность в уединении.</i>	Стадия реорганизации : <i>апатия, отрешенность, потребность в уединении. Накапливается энергия и создаются условия для перехода в другое эмоциональное состояние, побуждение к действию.</i>
3. Разрешающая	Просветление, интуитивное проникновение в суть задачи. <i>Интуитивное ощущение правильности решения, взрыв возбуждения, эйфория, потребность рассказать об открытии.</i>	Стадия понимания: <i>возникновение ощущения того, ЧТО надо делать, направленности жизненного пути, обретение новых смыслов, приподнятое настроение, чувство уверенности.</i>
4. Реализация	Проверка: испытание и/или реализация решения.	Стадия восстановления: <i>появление уверенности, что проблема разрешена и разрешена эффективно, ощущение, что все стало на свои места, восстановление активной жизнедеятельности.</i>

Хотя динамика как творческого процесса, так и психологического кризиса, бесспорно, зависят от внешних обстоятельств и обусловлены субъективными факторами (темперамент, характер, способности и направленность личности, ее предшествующий опыт), из сопоставления видно, что эти процессы имеют много общего. Их общность позволяет сделать вывод, что *психические механизмы творческой деятельности по созданию «нового» как во внешнем, так и во внутреннем мире – едины* (Шрагіна, 2010).

Создание «нового» во внутреннем мире происходит также во время консультирования. Пример такого процесса приводит Ролло Мэй в книге «Искусство психологического консультирования», также рассматривая четыре этапа развития консультативного процесса. Первая часть встречи с клиентом – достижение раппорта. Вторая, «главная часть встречи — исповедь». Далее «наступает стадия толкования». И, наконец, последняя фаза консультирования — «трансформация личности, что является завершением и целью всего процесса» (Мэй, 2001). Показано что эти *стадии отражают универсальные черты психологического консультирования любой ориентации, в том числе и при кризисном консультировании* (Кочюнас, 1999; Соловейчик, 2006).

Можно предположить, что практика консультирования отработала этапы консультирования как процесса решения жизненной проблемы, и поиск этого решения является для клиента процессом творческим. Понимание структуры кризиса, его динамики и его общность с творческим процессом дают возможность взглянуть на него с другой точки зрения: *психологический кризис – это поиск решения очередной творческой проблемы, возникшей на жизненном пути личности и ведущей к ее развитию*. Такой подход позволяет наметить пути «осознанного переживания» его стадий, необходимости их пережить и оптимизировать условия их прохождения, а также учитывать эту динамику на этапах прохождения консультирования.

Сопоставим теперь стадии всех трех процессов – творческого, кризиса и консультирования.

**Стадии творческого процесса,
психологического кризиса и психологического консультирования**

Фазы	Стадии творческого процесса и эмоциональное состояние в этот период	Стадии психологического кризиса и эмоциональное состояние в этот период	Этапы психологического консультирования
1. Начальная	Подготовка (формулировка задачи и начальные попытки ее решения): ощущение «проблемы», напряженное желание что-то сделать, напряжение, нетерпение.	Начальная стадия – «подготовка и обострение»: ощущение какой-то неудовлетворенности, смутное чувство, что со мной что-то не так, паника, напряжение, беспокойство, тревога, беспомощность, тревожное состояние.	Подготовительно-настроечный этап.
2. Латентная	Инкубация (созревание): отвлечение от задачи и переключение на другой предмет, потребность в уединении.	Стадия реорганизации: апатия, отрешенность, потребность в уединении. Накапливается энергия и создаются условия для перехода в другое эмоциональное состояние, побуждение к действию.	Диагностический этап для консультанта – этап «исповеди» для клиента.
3. Разрешающая	Просветление, интуитивное проникновение в суть задачи. Интуитивное ощущение правильности решения, взрыв возбуждения, эйфория, потребность рассказать об открытии.	Стадия понимания: возникновение ощущения того, ЧТО надо делать, направленности жизненного пути, обретение новых смыслов, приподнятое настроение, чувство уверенности.	Рекомендательный этап, на котором психолог-консультант, собрав на предыдущих этапах необходимую информацию о клиенте и его проблеме, на данном этапе вместе с клиентом вырабатывает практические рекомендации по решению его проблемы.
4. Принятие	Проверка: испытание и/или реализация решения.	Стадия восстановления: появление уверенности, что проблема разрешена и разрешена эффективно, ощущение, что все стало на свои места, восстановление активной	Контрольный этап: контроль и оценка практической реализации клиентом полученных им рекомендаций

		<i>жизнедеятельности.</i>	
--	--	---------------------------	--

Сравнение стадий творческого процесса и психологического кризиса и эмоциональных состояний, их сопровождающих, и подход к психологическому консультированию как к творческому процессу позволяют сделать вывод, что эффективность консультирования определяется также созданием для клиента «пауз», выполняющих функцию «периода инкубации» в творческом процессе. Это время создает условия для «комбинирования фактами», и, по аналогии с инсайтом, происходит понимание своей проблемы, осознанный выбор своего решения, его принятие и, как результат – ощущение новой направленности жизненного пути.

Литература

Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1991. — 93 с.

Кочюнас С. Основы психологического консультирования М.: Академический проект, 1999. — 240 с.

Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 896 с.

Мэй Р. Искусство психологического консультирования М: ЭКСМО-Пресс, 2001. — 256с.

Селье Г. От мечты к открытию. — М.: Прогресс, 1987. - 368 с.

Соловейчик М. Я. Кризис и основы кризисной интервенции // Мастерство психологического консультирования. — СПб.: Речь, 2006, с. 98-111.

Солсо Р. Когнитивная психология. 6-е изд. - СПб.: Питер, 2006. - 589 с.

Шрагіна Лариса. Психологічна криза як творчий процес // Психолог, №38, 2010 г. с.31-32.

