***Зіновія Карпенко***

**БІБЛІОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПРЕВЕНТИВНОГО КОПІНГУ**

 Складність сучасного суспільного життя, зумовлена глобальною віртуалізацією фінансово-економічних, політико-ідеологічних, культурно-мистецьких процесів та інформаційно-комунікативних впливів, ставить перед пересічною особою як агентом, адресатом-реципієнтом надважке завдання ціннісного самовизначення, повсякчасного екзистенційного вибору задля усвідомленого, раціонально вмотивованого захисту власної автентичності від чужих імперативних «голосів» – смислів, щільність яких в потужному інформаційному потоці залишає мало шансів для незаангажованої «об’єктивної» думки, критичного рефлексивного судження особистості, набуття і прояву її копінг-компетентності у відстоюванні права на індивідуальну життєтворчість.

 В умовах тотального взаємного поборення ціннісно-мотиваційних дискурсів, які генеруються й ретранслюються могутніми електронними ЗМІ, як не загубитися «маленькій людині»? Як їй зберегти за собою ексклюзивний привілей онтологічної суб’єктності, не розчинившись в нівелювальному «шумі» потужних інформаційних хвиль, не піддавшись «рятівному» самообману псевдоістин, що, як чужорідні інтроекти, підмінять їй «карту світу» – вибудують світогляд за чужими критеріями, навчать жити за інерцією стереотипу, під тиском тяглих колективних уявлень, у лоні домінантного ідеологічного наративу тощо?

 У цьому зв’язку варто активізувати пошуки верифікованого психотерапевтичною практикою здоров’язберігального реконструктивного інструментарію, релевантного сучасному мультикультурному контексту особистості з усіма його загрозами, викликами й імпліцитними ресурсами.

 Попри беззаперечну користь оздоровлення глобального і приватного ментального середовища соціалізації й життєздійснення особистості, складно опосередкованого медіатехнологіями, різними психотерапевтичними методами й техніками, перевагу все ж потрібно надавати інтегративним підходам з притаманним їм холістичним баченням природи людини, множинної взаємної детермінації її поведінки, діалектичним розумінням взаємозв’язку вад і ресурсів розвитку, оптимальним поєднанням директивності терапевта й відповідальності клієнта, можливостями компенсації негативного досвіду, позитивними поведінковими моделями, когнітивним спростуванням соціально-перцептивних спотворень і рефреймінгом звичних вчинкових патернів тощо.

 Зазначеним вимогам повною мірою відповідає схема-терапія, заснована Джефрі Янгом і розвинена його послідовниками (Дж. Фаррелл, Ш. Шоу, Х. ван Гендерен, Д. Бернстайн, А. Арнц, Г. Якоб та ін.) [2; 21; 22]. Незважаючи на те, що схема-терапія здійснюється в індивідуальному, парному (наприклад, подружньому) й груповому форматах, вважаємо за необхідне екстраполювати її надбання на аксіокорекцію ментального макросередовища особистості з огляду на її базові потреби і цінності, часто-густо розбалансовано і хибно представлені в сконструйованій медіа картині світу й образі людини як такої [12]. З цією метою важливо використати сильний, художньо виразний матеріал, що являє собою, наприклад, сповідальну літературну форму, в якій представлені різновекторні людські інтенції – потреби, мрії, прагнення й т. ін., способи їх досягнення й оцінка результатів життєдіяльності [18]. Йдеться про бібліотерапію – терапію читанням спеціально підібраних книг (більшість із них існує на електронних носіях і в Інтернеті), яку слід використати як експозиційний майданчик різноманітних знаково-символічних кодів семантичної реальності життєвого світу людини, моделей її захисної і долаючої поведінки, варіантів життєздійснення тощо [4]. Передбачається, що емпатійне вчування і рефлексія читачів переживання героями літературних творів критичних життєвих ситуацій допоможе підготувати їх до імовірних випробувань, що можуть зустрітися на власному життєвому шляху.

 Цей розділ присвячено демонстрації можливостей опосередкованої літературним змістом схема-терапії особистості і спільнот у спосіб актуалізації та валідизації проблемних емоцій і психічних станів, ідентифікації депривованих потреб і фрустрованих прагнень, імагінативного задоволення базових потреб через позицію обмеженого повторного батьківства схема- (бібліо) терапевта, його емпатійної конфронтації з непродуктивним копінгом клієнта (читача), використання когнітивних, емоційно сфокусованих і поведінкових втручань, насамперед техніки «Діалог крісел» в його терапевтичному переучуванні й опануванні продуктивними копінг-стратегіями.

 Продемонструємо можливості схема-терапії засобами художнього літературного твору (в даному випадку взято поліфонічний роман-сповідь «Час секонд хенд» лауреата Нобелівської премії в галузі літератури 2015 року Світлани Алексієвич) [1] шляхом експлікації ключових концептів і постулатів даного виду терапії у відібраних з цією метою цитатах з твору, тлумачення терапевтичного сенсу його провідних ідей, сюжетних ліній, ремінісценцій персонажів.

Отже, *схеми,* або риси, диспозиції, глибинні переконання, патерни, взірці, моделі – певні імпліцитні схильності, що визначають спосіб мислення, переживання і поведінки особи. Схеми бувають здоровими, конструктивними, такими, що дозволяють індивіду функціонувати повноцінно, і дисфункційними, деструктивними, що викривлюють сприймання соціальних ситуацій, стосунків і самого себе, призводячи до їх тенденційного тлумачення й дезадаптивної поведінки.

 Схема-терапевти виокремлюють п’ять *базових потреб* і відповідних їм сфер прояву і застосування дисфункційних схем. Це: 1) потреба в безпечній прив’язаності, прийнятті і турботі; у разі її депривації переживаються втрата зв’язку й відкинення (почуття покинутості, недовіри/скривдження, дефіциту емоцій, дефективності/сорому, соціальної ізоляції/відчуження); 2) потреба в автономії, компетентності, почутті власної ідентичності; в разі її депривації переживається обмеження автономії та здатності досягати успіху й реалізовувати себе (почуття залежності/безпорадності, вразливості до кривди та хвороб, злиття і дифузності особистої ідентичності, відчуття некомпетентності й очікування неминучих невдач); 3) потреба у встановленні реалістичних меж і самоконтролі; порушення меж інспірує претензії особи на особливий статус та права, породжує проблеми з самоконтролем і самодисципліною; 4) депривація потреби у свободі вираження потреб та емоцій веде до формування схем підкорення, самопожертви, пошуку визнання; 5) блокування задоволення потреби у спонтанності та грі веде до формування схем негативізму/песимізму, емоційної інгібіції, схем надвисоких стандартів/ гіперкритичності і покарання.

Цікаво, що поняття «схема» фігурує в теорії К. Грейвза, згідно з якою певній соціальній системі на конкретному етапі її культурно-історичного розвитку притаманний свій набір ціннісних орієнтацій і моделей поведінки (схем), які визначають спосіб мислення (як?), а не його тему, зміст (що?). За цим критерієм збігаються релігійні погляди ісламських фундаменталістів і так званий безбожний атеїстичний комунізм (див.: [8, с. 376]). Схеми суспільної свідомості організовані ієрархічно й укладаються у восьмирівневу побудову, в якій поперемінно чергуються схеми самовираження особистості (непарні) і схеми самопосвяти, самопожертви (парні): 1) просте виживання; 2) схема клану – духів племені; 3) право сили; 4) сила догми – абсолютистсько-праведний тип цінностей; 5) досягнення та змагання – множинно-матеріалістичний тип цінностей; 6) гармонія відносин – персонально-релятивістський тип цінностей; 7) вільний потік – системно-екзистенційний тип цінностей; 8) глобальна гра – трансперсонально-глобальний тип цінностей.

Порівняння обох рядів схем індивідуальної та суспільної свідомості авторства Дж. Янга і К. Грейвза відповідно вказує на їхню змістову подібність, крім цього, асоціативно пов’язується з епігенетичною концепцією онтогенезу особистості Е. Еріксона [9]. Так, 1) набуття емоційно депривованим немовлям базового досвіду недовіри виступає живильним середовищем для формування схеми покинутості; 2) депривація потреби в автономії, компетентності, почутті власної ідентичності деструктивно впливає на формування схем обмеження автономії та здатності досягати успіху; 3) дошкільний вік є сензитивним періодом для формування схем порушення меж внаслідок незадоволення відповідної потреби; 4) заблокована свобода самовираження (через надмірний послух в початкових класах) патологічно деформує прояви спрямованої на інших активності молодших школярів; 5) проблеми зі спонтанністю та грою відчутно подавляються на життєвому відрізку 11–20 років, сприяючи формуванню схем надмірної пильності та інгібіції [11, с. 7–8]. Культурний антропогенез в інтерпретації К. Грейвза своєю чергою представляє послідовні еволюційні етапи «дорослішання» соціуму, де фази самовираження й самовіддачі щоразу наповнюються все глибшими духовними спонуками й життєствердним ціннісним змістом.

Схема-терапія оперує також концептом *часток*, що являють собою психічні стани з їх емоційними маркерами, які поділяються на дитячі частки, дисфункційні батьківські частки і здорові частки дорослого і щасливої дитини. Як видно з цього переліку, наявна аналогія з его-станами в трансактному аналізі Е. Берна [3], класифікацією зон чутливості в гештальт-терапії Ф. Перлза [16], а витоки, звісно, слід шукати в знаменитій топографічній моделі психіки З. Фройда [19]. Схема-терапевти вважають, що первинними є дитячі і батьківські частки (в зазначеній послідовності), а вторинними – копінг-частки підкорення («здатися»), уникнення і гіперкомпенсації. Розглянемо їх у вказаному порядку із залученням рефлексивно-літературних ілюстрацій з книги С. Алексієвич «Час секонд хенд».

*Дисфункційні дитячі частки* є результатом депривації базових потреб дитини, пережитих нею психічних травм і є реакцією на душевні рани («зранена дитина»), завдані кривдниками в ранньому віці. Модифікаціями цих часток є «самотня», «принижена/підкорена», «залежна», «зла», «опозиційна», «розлючена», «імпульсивна», «недисциплінована» дитина.

Загалом, твір С. Алексієвич сповнений розповідями про страждання зранених тяжким дитинством, матеріальними нестатками, психологічним знущанням і різного роду насильством тоталітарного Радянського Союзу щодо його громадян – маленьких і дорослих, фізично сильних і неповносправних. Вони, гнані залізною рукою до комуністичного щастя, піддавалися репресіям не тільки за політичні погляди, а й за несміливі спроби відстояти власну гідність, за «непереконливу» для запопадливих сексотів демонстрацію лояльності тоталітарному режиму (символічному «караючому батькові»), «особисто товаришу Сталіну», зазнавали всіляких поневірянь, митарств, утисків, безсоромних маніпуляцій, піддавалися жорсткому «вишколу» в концентраційних таборах, кадебістських катівнях тощо з метою приниження людини до простого гвинтика страшної людожерської державної машини. Один із мільйонів таких жертв, зранених бездушним режимом, так говорить своєму синові: «Ти не знаєш, як можна боятися… Ти не знаєш… У нього на очах слідчий…здоровенний чоловік…всунув у парашу голову людини і тримав там, поки та не захлинулася. А дядю Ваню… його голого підвішували до стелі, а в ніс, в рот – в усі дірки, які в нього є, наливали нашатирний спирт. Слідчий мочився йому у вухо і кричав: «Ти розумних… Розумних згадуй!» І дядя Ваня згадував… Все підписав. А не згадав би і не підписав – і його би головою в парашу. Потім він деяких з тих, кого згадав, там, у бараках, зустрів… «Хто доніс?» – гадали вони. Хто доніс? Хто… Я – не суддя. І ви не суддя. Дядю Ваню приносили в камеру на носилках, мокрих від крові і сечі. У власному лайні. Я не знаю, де людина закінчується… А ви знаєте?» [1, с. 219].

Читаючи подібні приголомшливі спогади, переживаєш змішані почуття огиди, жаху, протесту, недовіри (Невже таке могло бути?»), обурення, жадоби помсти і т. д. – весь симптомокомплекс збірного образу радянської людини – жертви комуністичного «виховання», носія відповідного посттравматичного синдрому внаслідок пролонгованої інертної дії болісного ланцюга трансгенеративної передачі віктимних схем соціального функціонування знівельованої регулярним душевним каліченням особистості.

*Дисфункційні батьківські частки* постають у вигляді покарання і критики чи вимоги. Караюча батьківська частка – це інтерналізований голос батьків або інших вихователів, який критикує і карає дитину, котра своєю чергою сердиться на себе і почувається вартою покарання. Тон цієї частки суворий, критичний і невблаганний, а її ознаки і симптоми – відраза до себе, самокритика, самозречення, самоушкодження, суїцидальні фантазії й самогубна поведінка.

Вимоглива батьківська частка являє собою інтерналізацію постійного тиску на дитину, встановлення для неї надмірно високих стандартів. У підсумку дитина переконується, що єдиний прийнятний спосіб існування для неї – бути ідеальною і досягати неймовірних висот, тримати все під контролем, прагнути здобути високий статус, бути скромною, ставити потреби інших людей вище від власних, бути надефективною і не марнувати час. Для такої особи вільне вираження почуттів і спонтанність неприпустимі, оскільки позбавляють її мобілізованості, пильності й самодисципліни.

Головним караючим суб’єктом у романі С. Алексієвич «Час секонд хенд» виступає центральний комітет комуністичної партії Радянського Союзу на чолі з його вождем, який підпорядковував собі владну вертикаль зі свавільним, позбавленим громадського контролю комітетом державної безпеки. Жорсткий патерналізм, культ особи Леніна (Сталіна, Брежнєва та ін.), строга самоцензура і «дисципліна розуму» палких апологетів єдино вірного вчення марксизму-ленінізму не могли не виплекати покоління конформних, залежних, безправних, одурених, зазомбованих прихильників комуністичної ідеї, готових терпіти хронічні лихоліття, виправдовувати практику «залізної руки», тішитися примарними візіями «світлого майбутнього», заради наближення якого не жаліти ні себе, ні ближнього. «Ми вже починали цю тему,.. – міркує черговий співрозмовник письменниці. – Від Сталіна до Брежнєва на чолі країни стояли керівники, які воювали. Пережили час терору. Їхня психологія склалася в умовах насилля. Постійного страху. Не могли вони забути і сорок перший рік… Ганебний відступ Радянської армії до Москви. Як у бій солдатів відправляли зі словами: зброю здобудете в бою. Людей не рахували, а патрони рахували. Нормально…» [1, с. 101].

Інтелігентна, з «правильним» вихованням мати підлітка-самогубці дошукується інфернальних причин синового вчинку і знаходить їх у збоченій суспільній ідеології: «В нашому домі вірші звучали постійно, як мовлення: Маяковський, Свєтлов… Мій улюблений Семен Гудзенко: «Коли на смерть ідуть – співають, / а перед цим можна плакати./ Адже найстрашніший час в бою – / час очікування атаки». Ви помічали? Звісно… Навіщо запитувати? Ми всі в цьому виросли… Мистецтво любить смерть, а наше особливо її любить. Культ жертви і загибелі у нас в крові. Життя на розрив аорти. «Ех, руський народець, не любить помирати своєю смертю!» – писав Гоголь» [1, с. 116]. А ось ще один спогад, який видає невимовне страждання автора оповіді, що й на старості літ тримається за тоталітарні комуністичні інтроекти: «Мені було п’ятнадцять років. Приїхали до нас в село червоноармійці. На конях. П’яні. Продзагін. Спали вони до вечора, а ввечері зібрали всіх комсомольців. Виступив командир: «Червона армія голодує. Ленін голодує. А куркулі ховають хліб. Палять». Я знав, що мамин рідний брат… дядько Семен… завіз у ліс мішки із зерном і закопав. Я – комсомолець. Клятву давав. Уночі я прийшов у загін і повів їх до цього місця. Навантажили вони цілий віз. Командир руку мені потиснув: «Рости, брате, хутчій». Вранці я прокинувся від маминого крику: «Семенова хата горить!» Дядька Семена знайшли в лісі…порубали його червоноармійці шаблями на шматки… Мені були п’ятнадцять років. Червона армія голодує… Ленін… Боявся вийти на вулицю. Сидів у хаті і плакав. Матуся про все здогадалася. Вночі дала мені в руки торбочку: «Іди, синку! Нехай Бог тебе простить, нещасного». (*Закрив рукою очі. Але я все одно бачу – плаче).*

Хочу померти комуністом. Останнє моє бажання… [1, с. 146].

Дисфункційні копінг-частки представлені *стилями* підкорення або *«здатися»* (поступливо-покірна частка), *уникнення* у формах «відстороненого захисника» себе від сильних емоцій, відсторонено-захисної частки як реакції на складні соціальні ситуації, «злого захисника» і відсторонено-самозаспокійливої частки, *гіперкомпенсації* у формі самозвеличення, прагнення до схвалення і визнання, надмірного контролю, перфекціонізму, паранояльного контролю, агресивного нападу, обману і маніпуляції, частки безжального, холоднокровного «хижака».

Проілюструємо деякі з них. Крім численних конкретних вчинків героїв автобіографічних спогадів, С. Алексієвич часто наводить узагальнювальні рефлексії, притаманні національному і гендерному самоусвідомленню. Приміром, стиль «здатися», тобто прийняти у спосіб раціоналізації, характеризують такі сентенції: «Російська людина не раціональна, не меркантильна, може сорочку останню віддати, але іноді вкраде. Вона стихійна і більше споглядач, ніж діяч, здатна задовольнятися малим. Накопичення не її ідеал, їй нудно накопичувати. В ній дуже загострено почуття справедливості. Народ – більшовик. А ще російська людина не хоче просто жити, вона хоче жити для чогось. Вона хоче брати участь у великій справі. У нас швидше знайдеш святого, ніж чесного й успішного. Читайте російську класику…» [1, с. 233]; «В російської жінки ніколи не було нормального чоловіка. Вона лікує, лікує. Має чоловіка трохи за героя, трохи за дитину. До сьогоднішнього дня. У неї все та ж роль» [1, с. 170].

Стиль уникнення у спосіб відстороненого самозаспокоєння добре ілюструють «кухонні розмови» шістдесятих і пізніших часів радянського періоду, де можна було обговорювати заборонену літературу, слухати радіопередачі «з-за горба», смакувати анекдоти, які висміювали убогу й лицемірну радянську дійсність, захоплюватися поодинокими дисидентами, безпечно так ризикувати, а, проте, «отримували навіть якесь задоволення від цього брехливого життя. Нікчемна кількість людей опиралася відкрито, більше було «кухонних дисидентів». З фігою в кишені» [1, с. 15]. Цікаво, що починається «Час секонд хенд» з узагальненої критики уникливо-вичікувального, споглядального російського менталітету, в який вживлено «відчуття своєї особливості, винятковості, хоча підстав для цього ніяких, крім нафти і газу. З одного боку, це перешкоджає переміні життя, а з іншого боку, дає відчуття смислу, чи що. Завжди висить у повітрі, що Росія повинна створити, показати світові щось непересічне. Богообраний народ. Особливий російський шлях. Кругом у нас Обломови, лежать на дивані і чекають на диво. Але не Штольци. Діяльні, проворні Штольци зневажені…»[1, с. 14].

При копінг-стилі «гіперкомпенсація» люди поводяться так, ніби правдою є дійсність, протилежна до схеми [2, с. 44]. Так, люди, що бояться зазнати невдачі через власну некомпетентність, намагаються справити враження «високих професіоналів». У даному творі з гіперкомпенсацією читач зустрічається дуже часто. Це і численні потворні зловживання владою, способи домінування над безправною людиною, нахабне утвердження своєї волі й нехтування потребами й інтересами інших людей, жахаючі й естетично відразливі епізоди геноциду, голокосту, голодомору і т. ін., коли вчорашні жертви, пригноблені, постраждалі надолужували втрачене й сторицею повертали «борг» у вигляді цькування, приниження гідності, позбавлення майна, здоров’я, честі аж до відбирання життя іншої, як правило, невинуватої людини. Проте подекуди у творі зустрічаються персонажі, спроможні здолати радянський конформізм чи зеківську психологію «Не вір, не бійся, не проси!» або ж кадебістське свавілля. Ці люди – нові капіталістичні хижаки, породження дев’яностих, відносно новий на пострадянських теренах тип, сучасні Штольци: діячі, а не спостерігачі; матеріалісти, а не ідеалісти; індивідуалісти, а не колективісти; зациклені на досягненні особистого успіху, а не на «химерах» загального блага як щастя для всіх. Одна така героїня риторично запитує: «Щастя? Що таке щастя? Світ змінився. Зараз самотні – це успішні, щасливі люди, а не слабкі або невдахи. У них є все: гроші, кар’єра. Самотність – це вибір. Я хочу перебувати в дорозі. Я – мисливець, а не смиренна дичина. Я сама вибираю. Самотність дуже схожа на щастя… [1, с. 278].

Такий гіперкомпенсаційний копінг радше базується на акцентуванні меж і особистої автономії, ніж на безпечній прив’язаності. Схема-терапевти ж зараховують до здорових неодмінно частку *щасливої дитини*, яка «відчуває мир і спокій, оскільки в цей момент базові емоційні потреби задоволені. У цій частці людина відчуває, що її люблять, відчуває зв’язок з іншими людьми; вона задоволена, захищена, відчуває схвалення, власну значущість і гідність, отримує достатньою мірою ведення і скерування від важливих людей. У цій частці людина відчуває, що її розуміють, визнають, вона впевнена в собі, компетентна, достатньою мірою самостійна, життєрадісна, сильна, оптимістична, спонтанна, легко пристосовується до нових умов, відчуває силу й контроль» [2, с. 58–59].

Роман С. Алексієвич – не лише гнівне викриття людиноненависницького комуністичного режиму, це не ідеологічно вмотивований політичний памфлет; це – сповідь з катарсичним звільненням душі, бережливим вимиванням з її надр «золотої субстанції» щедрості і щирості – цих атрибутів частки щасливої дитини. Мотив любові, силою якої можна врятувати світ і себе в ньому рефреном звучить на багатьох сторінках твору. В інтерв’ю Н. Ігруновій письменниця заявляє: «У нас немає культури щастя, радісного життя. Культури любові. Наступна книга, яку я буду писати, – про любов: розповіді сотень людей» [1, с. 385].

Нарешті ще одна здорова частка – *доросла.* Вона виконує функції, притаманні зрілій людині, як, наприклад, професійна діяльність, виховання з чітко усвідомлюваною відповідальністю за їх ефективність. «Здорова доросла частка проявляє інтерес і втілює приємні види діяльності: сексуальні, інтелектуальні, естетичні та культурні інтереси, піклування про здоров’я і спортивна активність» [2, с. 59]. У «Часі секонд хенд» практично не чути голосу дорослої частки, котра належала б комусь із персонажів. Цей голос як сумарна авторська позиція щодо експлікованих у романі ціннісних позицій, ідеологічних настановлень, соціальних ілюзій сповнений турботливого материнського вболівання, супроводжується лікуванням правдою рани, що кровоточить і загрожує сепсисом всього суспільного організму. Авторка, по суті, виконує функцію, яку схема-терапевти називають *обмеженим повторним батьківством*: травмований, хворий народ треба «нагодувати» співчуттям, турботою (з боку державних інституцій, громадських організацій, небайдужих громадян), залучаючи нині сущі покоління до творчої відповідальної праці з розбудови демократичних, гуманних засад здорового функціонування посттоталітарного суспільства, бо «в такий темний час, як зараз, нам дуже потрібні проповідники [1, с. 387], тобто, авторитетні високоморальні люди, котрі, як маяки, освітять дорогу постраждалим і збещещеним, але прозріваючим сліпцям – жертвам антигуманних, деперсонізуючих соціальних практик.

В руслі цього завдання психоедукація й аксіокорекція суспільства шляхом опрацювання добротних художніх текстів рефлексивного характеру в закладах освіти, із залученням викладачів з рідної та зарубіжної літератур, історії в загальноосвітній школі [20] та з широкого спектру світоглядних і соціогуманітарних дисциплін у вищій школі, психологічної служби, обговорення в медіа дозволить впровадити засадничі ідеї та підходи схема- і бібліотерапії в систему повсякденних комунікацій, дасть поштовх ресоціалізації покоління «секонд хенд», що ностальгує за дискредитованими ідеалами і старими «правилами гри», а також розвінчає інфантильні сподівання юних громадян, які шукають противагу аномії, дифузії ідентичності, жорсткій конкуренції в реанімації лозунгів, символів і смислів тоталітарної доби. Проаналізований тут роман С. Алексієвич, як і всі її твори загалом, становлять благодатний ґрунт для експозиції ментальних схем і копінгів з метою оздоровлення суспільств перехідного типу і запобігання рецидивам ідей комуністичного реваншу в індивідуальній та колективній свідомості громадян.

Бібліотерапію як засіб превентивного копінгу можна використати і в системі виховної роботи з підлітками та молоддю. При цьому слід опиратися на засадничі феноменологічні студії філософсько-психологічного характеру, в яких у ролі копінг-стратегій виступають відомі герменевтичні процедури.

Так, започаткований пізньою феноменологією Е. Гуссерля концепт життєвого світу передбачав опертя на первинну, донаукову форму свідомості, джерело апріорної впевненості в достовірності власних відображень дійсності та довіри до ціннісно-цільової релевантності власної практики [5]. Подальший розвиток філософської феноменології Е. Гуссерля відбувався в основному в лоні персонології (психології особистості) та в царині індивідуальної психотерапії. Зокрема Т. М. Титаренко зазначає, що життєвий світ виражає певне співвідношення між світом зовнішнім і світом внутрішнім. Він репрезентує унікальну цілісність усвідомлюваного й неусвідомлюваного психічного життя та його зовнішніх предметних втілень. У життєвому світі особистості співіснують не реальні фізичні об’єкти, а їх суб’єктивні інтерпретації. Його можна розглядати як деяку концептуальну модель багатовимірного відображення дійсності, що описує реальність за допомогою різних перцептивних, вербальних, міфологічних, символічних мов [17, с. 33].

Однак це визначення не схоплює ще однієї важливої риси життєвого світу – наявності вроджених інваріантних структур трансцендентальної свідомості (простору й часу, каузальності, інтерсуб’єктивності тощо), які не можна сконструювати соціалізувальними зусиллями, але які є, сказати б, архетипними засадами будь-якого духовного досвіду будь-яких спільнот, а не лише індивідуального суб’єкта. Відтак, концепт життєвого світу внаслідок своєї універсально-трансцендентальної (в синергетичному прочитанні – холістично-фрактальної [6]) природи і залежно від довільно вибраної оптики дослідження застосовний до життєвих світів різних суб’єктів – від індивідуального до загальнолюдського. Слов’янський світ – «транзитна станція» цього неозорого, структурно й інтенціонально неоднорідного континууму. Український же світ у структурі слов’янського (і європейського теж) ще й досі потребує самоідентифікації, знаходження свого «епохе трансцендентального смислу», окреслення свого життєвого простору як сфери розвою унікальної культурно-історичної спільноти (українського народу як новітньої політичної нації) та життєвого шляху як осягнених і реалізованих у шерезі історичних подій певних суспільних цінностей та стратегічних завдань з розбудови держави й консолідації української поліетнічної нації.

Дещо модифікуючи призначення феноменологічного аналізу як методу дослідження життєвого світу (тут – українського світу, а не особистості, як у [10, с. 455–456], зазначимо таке: феноменологічний аналіз є різновидом описових (якісних, герменевтичних) досліджень, метою якого виступає ідентифікація базових структур культурно-історичного досвіду українського народу – його духовних інтенцій (прагнень, інтересів, ідеалів тощо), суб’єктних потенцій (задатків, здібностей, технологічного етосу культури загалом), екзистенційно релевантних ціннісних виборів (поссіденцій), утілених в конкретних вчинках і проектах (політичних, економічних, правових, військових, мистецьких, просвітницьких, наукових, соціальних і т. д.). Конкретними феноменологічними психотехніками є інтроспекція і медитація (на полюсі «я») емпатія та ідентифікація (на полюсі «ми»), соціальна рефлексія (на полюсі «вони») і відсторонене споглядання (на полюсі «воно» або «інше»).

З цього погляду роман росіянина за походженням, а тепер громадянина США, військового фотокореспондента Сергія Лойка «Аеропорт» [15] – художньо-літературна спроба феноменологічної верифікації автентичності українського життєвого світу. Роман складається з восьми глав та епілогу, кожен з яких – важливий пазл в сув’язі окремих приватних історій та ремінісценцій, що розгортаються в зловісному контексті протиприродного смертельного поєдинку захисників донецького аеропорту, названих кіборгами за їх непереборність, й орками – гібридними російсько-сепаратистськими силами, що прагнуть реставрації новітньої олігархічної імперії на всіх теренах колишнього Радянського Союзу і щонайперше – України, чия автономна державницька воля підривала історико-ідеологічні підвалини імперського міфу Росії як Третього Риму [13; 14] й потужної в уяві її очільників образу супердержави в комфортному для них двополюсному світі [7].

Крізь вражаючу брутально-натуралістичну механіку подробиць локальних протистоянь, страждання поранених, спраглих, голодних, отруєних, контужених, простуджених, агонію вмираючих, несподіваних щасливих порятунків і неминучих смертей раз-по-раз пробивається сакраментальне «Навіщо?». Для чого потрібно було захищати цей клаптик української землі, наче це – крайній (кіборги не вживали слово «останній») бастіон спротиву орді? Одначе зіставлення різних епізодів, серед яких і події принизливо ганебної здачі росіянам Криму й Ілловайський котел, що стали можливими через корупцію, тотальне занедбання армії, безпечну політичну наївність і недалекоглядність, а також відверту зраду військово-політичного керівництва, деморалізацію особового складу, – всім цим невдачам, прорахункам, саботажу і поразкам необхідно було покласти *край*, а саме: принести сакральну жертву на алтар майбутньої перемоги!

А тому варто було боронити цю п’ядь рідної землі до останнього подиху, аж поки «бетон не витримає», та українські воїни все ж здобудуть знакову, символічну перемогу над смертоносним ворогом.

 …Тіла кіборгів були вразливими для смерті, та дух їх було не зламати, що й поклало межу принизливому відступу перед віроломним ворогом. Аеропорт став кульмінацією самоусвідомлення українського світу як належного до європейського цивілізаційного ареалу з власним культурним кодом, ментальним єством і самобутнім характером, про що свідчать численні етнопсихологічні студії минувшини і сьогодення.

«Орки зайшли в термінал без пострілів. Вони забрали своїх поранених і вбитих, і всіх живих кіборгів. Вони не стали нікого відкопувати, бо ніхто більше під руїнами не стогнав.

Над задимленим терміналом до смерку кружляли дві пташині зграї. Одна велика, чорна, друга – маленька, біла. Вони не кричали. Кружляли мовчки. Потім обидві зграї розлетілися в різні боки» [15 , с. 313].

Ці обидві зграї символізують неправедний у своїх геополітичних зазіханнях і смертоносний у засобах їх реалізації «руський мир» (велика чорна зграя) і миролюбний, свідомий своєї історичної місії, праведний український світ (маленька біла зграя), дороги яких остаточно розійшлися.

Так завдяки доладно вмонтованим у романний формат окремим образкам-новелам і виразним, тонко психологічно нюансованим засобам образотворення автору – Сергію Лойку – вдалося переконливо донести до читача переживання і вчинки людей в переломні моменти історії, коли занепадницька соціальна віктимність змінюється трагічним оптимізмом, який започатковує сценарій державного народу-переможця.

Таким чином, на прикладі проаналізованих художніх творів з документально-рефлексивною основою в даному розділі колективної монографії представлено можливості превентивного копінгу молодого покоління і духовного оздоровлення посттоталітарних суспільств. Важливим чинником такого оздоровлення виступає зокрема синтез схема-терапії та бібліотерапії як засобу розв’язання завдань ресоціалізації, гуманістичної психоедукації нині сущих поколінь, самовиховання особистості.

 З’ясовано, як експозиція представлених у художньому літературному творі ірраціональних переконань і диспозицій (схем) та способів опанування у формі дисфункційних дитячих і батьківських часток та копінг-стилів підкорення, уникнення й гіперкомпенсації сприяє усвідомленню причин формування, механізмів збереження і функціонування в колективній та індивідуальній ціннісній свідомості ілюзорних деструктивних і віктимних настановлень, що позбавляють окремих осіб і суспільство загалом атрибутів суб’єктності, відповідальності, гідності.

 Зроблено висновок про те, що авторська позиція обмеженого повторного батьківства дає змогу здійснити аксіокорекцію наявного мотиваційного дискурсу травмованих комуністичної ідеологією і деприваційною практикою поколінь людей: валідизувати й реконструювати негативний життєвий досвід та зміцнити продуктивні копінг-частки дорослого і щасливої дитини з метою переривання патологічної трансгенеративної передачі.

1. *Алексиевич С. А.* Время секонд хэнд / С. А. Алексиевич. – М. : Время, 2016. – 392 с. – 4-е изд., стереотип. – (Собрание произведений).
2. *Арнц А.* Схема-терапія: модель роботи з частками /А. Арнц, Г. Якоб. – Львів : Свічадо, 2014. – 264 с.
3. *Берн Э*. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человече­ской судьбы / Э. Берн.– М. : Прогресс, 1988. – 400 с.
4. Библиотерапия // Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер Ком, 1998. – с. 60–61 с.
5. *Гуссерль Е.* Формальна і трансцендентальна логіка. Досвід критики логічного розуму // Зарубіжна філософія XX століття / за ред. Г.  І.  Волинки. – К. : Фірма «Довіра», 1993. – С. 48–81.
6. *Донченко Е. А.* Фрактальная психология (доглубинные основания индивидуальной и социетальной жизни) / Е. А. Донченко. – К. : Знання, 2005. – 323 с.
7. *Дугин А.* Основы геополитики: геополитическое будущее России / А. Дугин. – М. : Арктогея, 1997. – 608 с
8. *Зеленін В. В.* Культурно-антропологічні джерела психотехнологій сучасної інформаційно-психологічної війни / В. В. Зеленін // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2015. – Вип. 2 (16). – С. 371–388.
9. *Эриксон Э.* Детство и общество / Э. Эриксон. – Обнинск : Изд–во «Принтер», 1993. – 55 с.
10. *Карпенко З. С.* Аксіологічна психологія особистості / З. С. Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. – 512 с.
11. *Карпенко З. С*. Експірієнтальна модель профілактики емоційної депривації в процесі становлення особистості / З. С. Карпенко // Психологічна модель профілактики насилля і ворожості в суспільному і приватному житті: тези доповідей учасників Круглого столу (Івано-Франківськ, 5 травня 2015 року) [редактор-упорядник З. С. Карпенко]. – Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2015. – 4–9 с.
12. *Карпенко З.* Аксіопсихологічне спростування деструктивних ідеологем тоталітарних соціумів / Зіновія Карпенко // Психологія особистості. – 2014. – № 1 (5). – С. 55–66.
13. *Карпенко З. С.* Психолого-історична реконструкція соціальних міфологем як метод протидії маніпулятивним медіатехнологіям / З.  С.  Карпенко // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2015. – Вип. 2 (16). – С. 361–370.
14. *Кінан Е.* Російські історичні міфи / Е. Кінан. – К. : Критика, 2001. – 284 с.
15. *Лойко С.* Аеропорт. Головна книга про війну, якої не повинно було бути, і про героїв, які хотіли жити, але вмирали. Роман / С. Лойко. – К. : Брайт Стар Паблишинг, 2015. – 328 с.
16. *Перлз Ф.* Внутри и вне помойного ведра / Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлин. – СПб : Петербург-ХХІ век, 1995. – 448 с.
17. Психология личности: Словарь-справочник / под ред П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : РУТА, 2001. – 320 с.
18. *Старовойтенко Е. Б.* Культурная психология личности: монография / Е. Б. Старовойтенко. – М. : Академический Проект; Гаудеамус, 2007. – 310 с.
19. *Фрейд 3.* Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд. – М. : Наука, 1989. – 456 с.
20. *Шульженко О.* Транспективний підхід і біографічний метод у навчанні шкільного курсу історії / Олександр Шульженко // Психологія особистості. – 2014. – № 1(5). – С. 195–202.
21. *Bernstein, D. P., Arntz, A.,& de Vos, M.* (2007). Schema focused therapy in forensic settings: theoretical model and recomendations for best clinical practice. International Journal of Forensic Mental Health, 6: 169–183.
22. *Farrel, J. & Shaw, I.* (2012). Group Schema Therapy for Borderline Personality Disorder: A Step-by-Step Treatment Manufl with Patient Workbook. Sussex: John Wiley & Sons.

**Опубліковано:** Карпенко З. С. Бібліотерапія як засіб превентивного копінгу / З. С. Карпенко // Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с. (С.440-456)