

**Доповідь Юрія Швалба на колі професійної  
взаємопідтримки 17.06.2022.**

**Тема “Психологічні моделі роботи з майбутнім”**

Будь-які проблеми будь-якої психологічної практики можна вирішувати по-різному. Можна заходити через минуле, можна заходити через майбутнє, через тут і зараз, можна заходити через поведінку, можна через уявлення та переживання. Проте будь-яка психологічна практика спрямована на те щоб змінилося майбутнє клієнта: щоб дитина з інвалідністю була прийнята у шкільному класі, щоб невротичні розлади не заважали життю, щоб людина могла прийняти соціальні норми і тд і тд. Це підкреслюється у будь-якому напрямку: хоч психотерапія і психокорекція хоч, консультування. Вони усі спрямовані на змінювання майбутнього клієнта.

А психологічних теорій, які б описували як представлене взагалі майбутнє у психологічній структурі особистості, майже немає. Й тому виникає постійна проблема: ми не можемо будувати практику спираючись на гарну теорію і тому, на мою думку, осмислення майбутнього як форми представленості світу в структурі психіки та взагалі психології й самій структурі особистості є найбільш актуальною темою на сьогодні.

Навіть якщо ми займаємося зняттям психологічних, чи то психоемоційного стану тут і зараз, коли ми це робимо практично, то ми це робимо з надією на те, що в людини з'являється певна на здатність і спроможність самостійно в майбутньому долати дію стресогенних чинників. Я не знайшов

як перекласти українською мовою, може хтось підкаже, російською “устремлений”. Цілеспрямованість це направленність. Стремління тяжіння, ну щось таке навколо в мене самого крутиться, але “устремленность” це об'єктивно активне майбутнє, це така тенденція, і тому сьогодні здійсню мабуть одну з перших спроб все якось зібрати, хоча б в першому наближенні, у такій моделі уявлення про майбутнє.

В теоретичній психології є хід, що насправді майбутнє представлено в будь-якому психічному процесі. Зараз не буду зараз акцентувати свою увагу на тому, що немає жодного психічного процесу, починаючи від перцепції, закінчуючи всіма абсолютно, які нараховують там скільки там.. Але в усіх цих процесах є певний формат представленості майбутнього

Але це хід, на мою думку, не є актуальним, бо у практиці спеціаліст працює не з психічними процесами, але зокрема на рівні особистості, на рівні ситуацій життєвих, на рівні ставлення до життя. Й тому я хочу ту сторону тобто як представлене майбутнє у психічних процесах безпосередньо, сьогодні не обговорювати. Оскільки це може бути цікавим хіба що викладачам, які читають загальну психологію і це може бути цікавим як суттєва така зміна змісту самої загальної психології.

Сформулюю такі короткі вихідні тези:

- майбутнє як реальність не існує;
- майбутнє існує тільки у форматі психологічного феномену
- майбутнє не може бути однозначно визначеним;
- невизначеність є атрибутивною властивістю майбутнього;

- усвідомлення невизначеності майбутнього створює напруженість і проблемність буття людини.

Можливо є питання на розуміння цих тез?

*Антоніна Львовичкіна питання:* Начебто зрозуміла друга теза, але можна трохи детальніше пояснити.

*Відповідь:* Кожен момент нашого життя у нас є тільки уявлення про можливе майбутнє уявлення може бути усвідомленим, неусвідомленим, воно може відбуватися на рівні там перцепції, може відбуватися на рівні почуттів і картинок майбутнього. Але це все картинки, все образи-символи, можуть бути усвідомлюваними чи ні не усвідомлюваними, конкретними чи неконкретними, але завжди тільки психологічний формат конструкт, якими утворюємо і спираючись на який ми розробляємо систему нашої поведінки, діяльності.

*Олексій Вернік питання:* По п'ятому пункту. Лише майбутнього утворює напруженість, чи будь-яке усвідомлення невизначеності?

*Відповідь:* Невизначеним є тільки майбутнє!

*Уточнення:* А теперішнє не може бути невизначеним?

*Відповідь:* Ні!

*Наталія Зернова питання:* Питання щодо усвідомлення невизначеності майбутнього, та його очікування. За умовчанням наші очікування на майбутнє є позитивні й тоді утворюється напруженість А якщо в нас базові очікування на негатив. Тобто коли ми очікуємо погане майбутнє.

*Відповідь:* У вашому питанні є дуже важливий приклад, коли майбутнє було переведене чи-то вами, чи то іншою людиною із зовні в абсолютну конкретику. Воно постає вже не майбутнім, воно втрачає психологічний статус майбутнього й набуває психологічний статус чітко визначеного елементу ситуації. Тобто ми попадає в наявну ситуацію, яка має свою пролонгованість.

Продовжимо.

Є на психологічному рівні три провідні форми представленості майбутнього. Перше це прогнозування. Прогнозування це форма інтелектуальної обробки перцептивних змістів. Есе що ми можемо спрогнозувати воно будується її усіх в кого є є більш-менш математична освіта знають, що будь-яке прогнозування будується через екстраполяції наявних даних, що лежать у зоні нашої перцепції й побудові так званого тренду. Будь-які прогнозування це особлива інтелектуальна процедура трансформації і переробки масиву перцептивних даних, все що ми можемо побачити, понюхати пощупати, всі ці перцептивні дані можуть ставати матеріалом для інтелектуальної обробки і прогнозування змін у світі. Це перше.

Друге це цілепокладання. Якщо прогнозування - це інтелектуальна форма організація перцептивних даних про зовнішній світ, тобто завжди предметизоване, то цілепокладання - це формат організації діяльності, активності, поведінки. Справа не в термінологія, але будь-яка форма цілепокладання - це особливий спосіб раціональної організації нашої діяльності. І майбутнє представлене у форматі

цілепокладання не через конкретно предметність, а через форми і засоби побудови діяльності з отримання цієї предметності. Цей перехід чітко зафіксований в частині в теорії управління, де показано, що будь-який прогноз не виводить нас у простір постановки управлінських задач. Для того, щоб вийти у простір цілепокладання, нам, навпаки, потрібно зупинити прогнозування. Прогнозування вимагає від нас лише одну форму взаємодії з реальністю це адаптація. Цілепокладання передбачає принципово інший спосіб - дії, спрямовані на виникнення тієї реальності, яка відповідає нашим інтересам, чи то потребам.

Третя форма це наші уявлення. є у нас особливий процес уява є наші уявлення. ми не будемо вдаватися в деталі чим відрізняється уява від уявлення яблука від знань і таке інше. Наше уявлення, це така суто психологічна конструкція, в якій ми набуваємо здатності фіксувати і утримувати множинність / варіативність майбутнього у наших власних переживаннях. Уявлень без переживань не існує, але вірним є і зворотне: немає жодних переживань, які б не оформлялися в уявленнях. Сформулюємо більш жорстко. Уявлення - це уявлене (уявне) переживання.

Таким чином я стверджую, що в усвідомленому просторі майбутнє може бути представлене у трьох формах:

- у перцептивно-інтелектуальній, у вигляді прогнозування;
- у раціональній формі фіксації наших потреб та інтересів, у вигляді цілепокладання. Воно є зв'язкою мотивації і предметності;

- в емоційно-переживальній, у вигляді уявлення, яке зв'язує множинність . варіативність уяви з нашою емоційною сферою, з нашими переживаннями.

*Антон Швалб, питання:* Тобто проектування майбутнього є формою цілепокладання.

*Відповідь:* Проектування є трохи складніше явище. Але в певних підходах, зокрема у Г.П.Щедровицького - так.

Усі ці три форми співіснують у свідомості особистості ОДНОЧАСНО! Одночасно ми маємо і прогнози, і більш-менш визначені цілі, і уявлення про майбутнє. Коли відбувається втрата можливості побудови однієї чи більше з цих трьох моделей, то людина потрапляє у ситуацію життєвої невизначеності. Якщо цей стан стає усталеним, отримуємо життєву кризу особистості. Якщо неспроможність побудувати майбутнє переводиться на себе самого, то це стає екзистенційною кризою, крахом, катастрофою. Це неспроможність в жодній моделі побачити себе у майбутньому.

Коли усі ми раптово потрапили у ситуацію війни, то усі потрапили спочатку у ситуацію ситуаційної невизначеності. Наприклад, картинки повернення до дому (через три місяці).

*Антон Швалб питання:* А якщо три моделі розсогласовуються, то яка це кризова ситуація?

*Відповідь:* Це є не кризова, а проблемна ситуація.

Наприклад, я долав цю кризову ситуацію через цілепокладання. Коли у березні зрозумів, що нічого не можу прогнозувати, моя уява про майбутнє вганяє мене в депресію. Почав “боротися” з власними уявленнями. Зосередився на цілепокладанні. За рахунок нашого “кола”, підготовки різних

публікацій й ін. Просування можливо дуже мале, але за рахунок цього для себе отримав хоч якусь визначеність.

Ще раз хочу підкреслити. Усі ці три форми співіснують одночасно у нашій свідомості як інтенції. Саме ці спрямованості, на мій погляд, утворюють простір тих ідей, установок, які постають як певні неусвідомлювані (не безсвідомі!, нерефлексивні) схеми.

Проведемо дві аналогії. Дещо подібне стверджується у КПТ. Там стверджується, що будь-яка поведінка є комплекс уявлень. Тут не використовуються терміни “схеми”, які є з лексикону мислєдїяльностї Г.П. Щєдровицького. Наша поведінка та діяльність детермінується не зовнішніми чинниками, а тими установками, переконаннями, схемами, тобто певними конструктами нашої свідомості, які можуть погано нами усвідомлюватися. Але саме вони і є базовими детермінантами нашої життєдіяльності.

*Антонїна Львовочкіна коментар:* Хочу навести з приводу пропонованого підходу таку думку. Він розкладається на три питання: *Що буде? Що при цьому робити? і Який у цьому смисл?*

*Відповідь:* Так, дякую!



У зв'язку з цим пропоную таку три-векторну модель (див. рис.). Ці три вектори утворюють простір базових ідей не про само по собі майбутнє, а про організацію нашої життєдіяльності.

Якщо будемо будувати модель, то дуже важливим є те, що ця модель має бути не тільки лінійною, й не тільки площинною, але об'ємною.

Взаємодія або перетин форм представленості майбутнього породжує особливий тип наших ідей по організації і реалізації нашої життєдіяльності у цьому світі.

Й це три таких площини.

*Перше.* На перетині прогнозування і уявлень у нас формується ідея готовності до змін. Ми очікуємо певне майбутнє, прогнозуємо й готуємося до нього. Тут формується життєва ідея внутрішньої готовності до змін.

Підготовка фахівців мнс, мчс в основі покладено ідею готовності, тобто прогнозування того, що відбудеться. І якщо будемо прогнозувати війну з росією, то будемо будувати домівки з бомбосховищами.



*Друге.* Взаємодія прогнозування і цілепокладання дає нам ідею програмування власного життя і управління процесами власної життєдіяльності, звісно в межах нашої можливості. Ми намагаємося кожного разу вийти в позицію управління. Навіть придумали таку цікаву річ, що склеїли контроль і управління. Проте контроль повністю лежить у просторі прогнозування, а управління передбачає наявність цілепокладання. Для нас управління процесами власної життєдіяльності. Тільки за рахунок / ідею управління ми виходимо за межі реактивності і переживаємо себе як суб'єкти.

*Третє.* Ідея досягнення мрії. Переживання завжди лежать у просторі нашої мрії. Якщо ми вважаємо їх такими, що можуть бути досягнутими, то утворюють з цілепокладанням площину планування.

Таким чином маємо три базові способи роботи з нашим власним майбутнім:

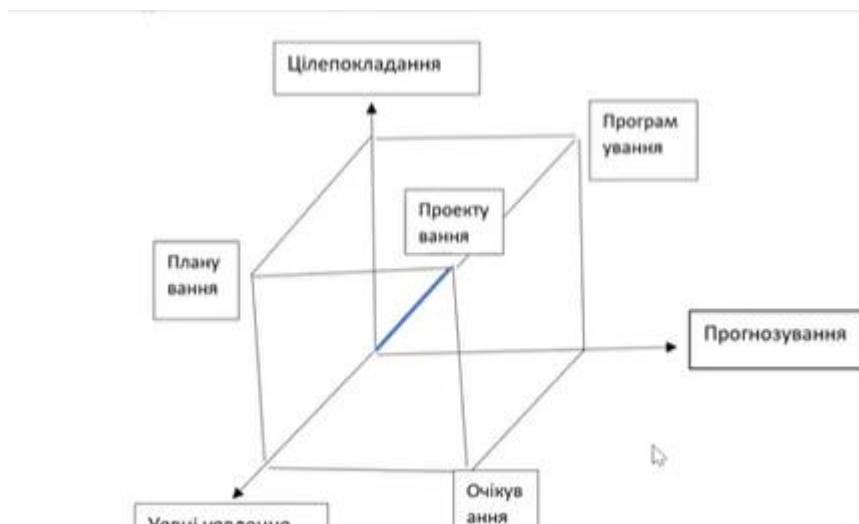
- 1) готовність - очікування;
- 2) управління майбутнім;
- 3) мріяння - планування.

Планування це скоріше уявлення ніж раціональний хід. Наприклад, в методиці “Життєвий шлях” Головахи, Кроніка. Розкладіть на життєвій часовій прямій події. До 40 років зазвичай йдуть мрії - планування “вийду заміж”, “куплю дім”, “стану програмістом”, а після відбувається “перескок” на прогнозування, тобто очікування того, що буде (без моєї активності). В сьогоденних умовах, так само як і в постчорнобильських, планування майже зникає, й заміщується очікуванням, позитивним чи негативним. В таких умовах

зникає “картинка” - мрія. Якщо її немає, то не може бути й планування.

Цілепокладання виникає тільки тоді, коли виникає не бажання, а спроможність управління певними процесами життєдіяльності.

Останнім кроком я замикаю вказані три площини у простір, й цей простір є простором проектування. Сформулюю одну з найбільш складних тез. Проектування як особлива форма ставлення до майбутнього виникає як “внутрішня діагональ” цього “кубу”. Тобто в ньому перетинаються усі три вказані площини. Проектування можливо тільки тоді, коли усі три компоненти: очікування, програмування і планування, є розвиненими на достатньому рівні.



Тому, по-перше, проектування, принаймні на сьогодні, є однією з найскладніших форм рефлексивної роботи з майбутнім. По-друге, проектування не рядоположно жодному з вказаних “пласких” процесів. Це принципово інший рівень, або метапроцес. В нульовій точці - є виключно наша реактивність. А здатність проектувати є протилежністю, проте прямого переходу від реактивності до проектування немає.

Повертаючись до питання про проєктування як цілепокладання, відповім так. Так, проєктування - це вища форма цілепокладання, але разом з тим, це й вища форма інших двох процесів - очікування і прогнозування.

*Іван Копитін, питання:* Так що ж таке проєктування? На схемі видно, де воно виникає, але що воно собою представляє?

*Відповідь:* Давайте йти за схемою. Проєктування це такий тип ставлення до майбутнього, коли ми вважаємо себе спроможними управляти процесами, спираємося на власні життєві інтереси (мрії і бажання) і готові реалізовувати це власним життям.

*Друга частина питання:* Людина може самостійно здійснювати свій проєкт, чи це колективна дія?

*Відповідь:* В рамках цієї моделі жодних інших не існує. Але хочу внести уточнення. У групи людей, незалежно від того, спілкуються вони, чи ні, можуть бути схожими уявлення про майбутнє. Тобто, проєкт у кожного свій, але люди можуть вступати в комунікацію для уточнення, розуміння, критики й т.і. Проєктування, на мій погляд, це явище виключно індивідуальної свідомості. А у групі ми можемо отримувати соціальні формати проєктів. Соціальний формат - це про те, як оформлюються і реалізуються соціальні, а не особистісні проєкти. Соціальні проєкти живуть на тому, що у людей є сходині почуття, сходині мрії тобто інтереси, сходині форми раціональності, яке досзволяє формулювати у програмі дій, є сходина готовність до дії.

Й я зроблю ще один крок. Поки ми обговорювали майбутнє як певну предметність. Але майбутнє - це ще й мое

ставлення до нього. У самому простому варіанті ставлення до майбутнього розглядається на очікуванні позитивного чи негативного. Опозиція оптимізм - песимізм. Нажаль вона мало чого дає для роботи з переживаннями щодо майбутнього.

Існує, на мою думку, три таких варіанти.

Перше, людина може бути спрямованою на майбутнє, як відповідь на питання “куди хочу потрапити?”, “де хочу бути?”, “яким я себе бачу”. Тобто чи є в мене те, куди я хочу потрапити. Формат бажання, інтересів.

Друга частина, це тривожне ставлення до майбутнього. Ї вона актуалізується у питанні “як уникнути, того негативного, зменшити його вплив?”. Це моя тривога за майбутнє. Це формат реагування, реактивне ставлення до майбутнього.

Третя частина, що виникає за межами оптимізму - песимізму, це наша турбота про майбутнє, тобто питання власного благополуччя. “Що я можу зробити для власного благополуччя?”. Формат прагматично активний.

Відповідно маємо три моделі організації життєдіяльності. Чи то (1) пошук безпечного місця у житті; (2) чи то організація власного місця для життя; (3) чи то розбудова життєвої “фортеці”.

Ї остання теза. Поки не знаю, як співвіднести дві вказані моделі.

*Оксана Павленко. Коментар:* вказані дві моделі можна співставити. Перше, це когнітивне ставлення, емоційне переживання і те, що було у “кубі”, то можна співставити з нашою активністю по відношенню до майбутнього.

Відповідь: Дякую за хорошу ідею! Це і є демонстрація того, як працює колективна мислєдїяльність. У когось має бути проєктна ідея, а хтось має бути зацікавлений в її реалізації

*Валентин Єкімов, питання:* Как мечта формируется. Начинается с нее, но она откуда-то тоже берется?

*Відповідь:* Об'єктивна реальність, з якою ми маємо справу, завжди є косою. Вона яка є така, яка є. І в реальності діє принцип необратимості: якщо змінилося, то змінилося. Але ми маємо справу не з реальністю, а з образом реальності. Але образ має таку дивну властивість як "текучість" або змінюваність (Джемс). Це базова властивість усієї свідомості. Ця змінюваність поширюється на усі сфери й оформлюється в психіці як особий процес і здатність - уяву. Вона дає трансформацію не зовнішньої предметності, а образів. Там де ця трансформація починає склеюватися з нашими бажаннями й виникають мрії і фантазії. Тому, звідки беруться наші мрії. З безмежної варіативності образів уяви, які можуть взагалі бути незв'язаними з реальністю, але зв'язуються з нашими переживаннями й наповнюються смислами. У нас з'являються мрії і фантазії, які розрізняються так. Мрії - це те, що ми вважаємо в принципі можливим в нашому житті, тобто як можливість. Головне, що образ склеюється з переживанням можливого. Фантазії, це там де є емоція, а переживання можливого відсутнє. Тому мрії виникають на зв'язці з цілепокладанням.

*Антон Швалб:* Суть питання така, все, що було сказано про мрію відносилось до майбутнього. Але людина може

виконувати ті самі маніпуляції й по відношенню, наприклад, до власного минулого. Що тоді тут відбувається?

*Відповідь:* По-перше, абсолютно так. Й навіть не тільки можемо, але й постійно робимо. Наприклад, коли про щось розповідаємо двом різним людям (у різних ситуаціях), то це будуть дві різні оповіді. Тобто спочатку перед згадуванням ми завжди вирішуємо конкретні мнемічні задачі, окрім хіба що споминів, які є мимовільні.

Дякую за увагу!