

## ЕМПАТІЯ ЯК ОСНОВНИЙ МЕХАНІЗМ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПЕРШОГО ЕТАПУ КОНТЕЙНУВАННЯ

### EMPATHY AS THE MAIN MECHANISM FOR PROVIDING THE FIRST STAGE OF CONTAINING

У статті розглянуто особливості емоційної сторони дитячо-материнської взаємодії, що впливає не лише на емоційний розвиток дитини, а й на її соціальну взаємодію у дорослому житті. Автором визначено, що мати відіграє основну роль у процесі контейнування емоцій, виступаючи першим «контейнером» для розміщення фруструючих емоцій немовляти, які воно ще не здатне витримати. Аналізуючи праці відомих науковців у сфері емоційного розвитку дитини дошкільного віку (Д. Віннікота, М. Кляйн, У. Біон), сформульовано та обґрунтовано три основні етапи процесу контейнування емоцій (сприйняття, обробки та повернення) та подана характеристика типів відносин між «контейнером» і «контейнованим». Водночас акцентується увага саме на першому етапі контейнування, адже від результативності його проходження залежить весь подальший процес емоційної взаємодії матері та дитини. Розглянуто особливості дитячо-материнських взаємовідносин у різних типах зв'язку контейнера та контейнованого: ригідному, гнучкому та тендітному. Дослідження проблеми контейнування емоцій у діаді «Мати-Дитина» дає можливість автору стверджувати, що саме емпатія є основоположним компонентом сприйняття матер'ю емоційного стану дитини, та визначити її як невіддільну частину його першого етапу. Також у статті здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз поняття «емпатія» та визначено основні підходи до тлумачення цього терміна (афективний, афективно-когнітивний, когнітивний та інтерактивний). Науковці, що вивчали емпатію, характеризують її як почуття, як здатність, як процес. Проте автор статті пропонує розглядати її у більш вузькому значенні – як здатність матері сприйняти емоційні переживання дитини, що дає можливість їй якісно та ефективно виконувати контейнуючу функцію, а також є основним компонентом протікання процесу контейнування.

**Ключові слова:** діада «Мати-Дитина», емоційний розвиток, емоції, контейнування,

контейнер, контейнуюче, емпатія, проєктивна ідентифікація.

The article examines the peculiarities of the emotional side of child-mother interaction, which has influence not only on the emotional development of the child, but on its social interaction in adulthood as well. The author defines that the mother plays a major role in the process of containment of emotions, acting as the first "container" for the placement of frustrating emotions of the baby – those emotions, which it is not yet able to hold. As a result of analytical study of the works of famous scientists in the field of emotional development of preschool children (D. Winnicott, M. Klein, W. Bion), three main stages of the process of containment of emotions – acceptance, digestion and returning – are formulated and substantiated and the types of relationship between "container" and "contained" are described. At the same time, attention is focused on the first stage of containment since the whole further process of emotional interaction between mother and child depends on its effectiveness. The peculiarities of the child-mother relationship in different types of communication between the container and the contained – rigid, flexible and fragile – are considered. The study of the problem of containment of emotions in the "Mother-Child" dyad allows the author to argue that empathy is a fundamental component of the mother's acceptance of the emotional state of the child and to define it as an integral part of its first stage. The article also provides a thorough theoretical analysis of the concept of "empathy" and identifies the main approaches to the interpretation of this term (affective, affective-cognitive, cognitive and interactive). Scientists who have studied empathy characterize it as a feeling, as an ability, or as a process. However, the author of the article proposes to understand it in a narrower sense – as an ability of the mother to accept the emotional experiences of the child, which allows her to provide containment with high quality and effectiveness and constitutes the main component of the process of containment.

**Key words:** "Mother-Child" dyad, emotional development, emotions, containment, container, contained, empathy, projective identification.

УДК 159.922/1.923.5+316.3  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.29.26>

**Кунченко Д.А.**

аспірант

ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Відомий психоаналітик Д. Віннікот стверджував, що «Дитина» як особлива система з'являється лише тоді, коли з'являється Дорослий: «дитина може існувати лише в особливому контексті турботи та піклування» (Мак-Вільямс).

Маленькі діти залежать від допомоги, яку вони отримують від інших, тож не можна розглядати дитину «саму по собі», поза контекстом її взаємодій з дорослим: який нею опікується. Всі фізичні та психологічні нужди дитини мають задовольнятися дорослим, або кількома дорослими, які розуміють не лише загальні потреби немовлят, а також

те, чого хоче і чого потребує цей конкретний малюк.

Розвиток дитини у всіх аспектах здоров'я та особистості залежить від здатності дорослих, які опікуються нею, розуміти, сприймати та реагувати на прохання дитини про допомогу та підтримку.

Походження та становлення стосунків між дорослим та дитиною, їх вплив на подальше життя особистості, цікавили представників багатьох психологічних напрямів і шкіл.

Науковцями неодноразово підкреслювалося, що саме взаємодія Мати – Дитина виступає первинною моделлю стосунків

особистості, що надалі складає основу її подальших соціальних взаємодій.

Серед численних спроб систематизації і структурування емоційної сторони дитячо-материнських взаємовідносин слід відмітити систематизацію, запропоновану О.І. Захаровою [12; 13]. Аналізуючи різні аспекти емоційної взаємодії, вона виокремлює три змістовних блоки: чутливий, емоційно-приймаючий та емоційно-поведінковий.

Перші два блоки є традиційними для емоційної сторони взаємодії, їх особливості описані ще в роботах Дж. Боулбі і М. Ейнсворт, присвячених проблемі прихильності. Дослідники називали чутливість і чуйність матері, її емоційну доступність, а також прийняття дитини головними материнськими якостями, необхідними для встановлення прихильності [7].

Отже, перший блок (чутливість), відповідно до Захарової, відображає особливості сприйняття і розпізнавання дорослим емоційного стану дитини. Цей блок також поєднує у собі ті особистісні характеристики, що відображають чутливість дорослого, – емпатію (співвідношення почуття іншої людини зі своїм душевним станом) і здатність до співпереживання, без якого неможливе розуміння емоцій та почуттів дитини [12].

Другий блок – емоційне прийняття – представлений характеристиками, що розкривають ставлення батьків до дитини. Воно проявляється в реагуванні дорослого на будь-який емоційний стан малюка, в його чутливості до дитячих переживань і поведінки. Ступінь емоційного прийняття значущим дорослим дитини проявляється в почуттях, що виникають в процесі діадної взаємодії та створюють її емоційний фон. Водночас емоційний аспект відносин дорослого і дитини не може бути повним без прийняття своєї батьківської ролі та тих індивідуально-психологічних характеристик особи, які забезпечують її виконання.

Третій блок доповнює традиційні підходи до вивчення емоційних взаємовідносин, оскільки він включає такі поведінкові прояви: прагнення до тілесного контакту, надання емоційної підтримки, орієнтація на переживання дитини та вміння на них впливати.

Висвітлені О.І. Захаровою блоки емоційної сторони взаємодії матері і дитини по суті відповідають механіці процесу *контейнування*, що визначається як здатність людини сприймати та інтегрувати емоції іншої людини, водночас зберігаючи власну емоційну цілісність.

Койтейнування є здатністю, що забезпечує утримання емоційного балансу та екологічності переживань, що є особливо актуальним для сучасного світу катастроф, де ми щодня стикаємося з випробуваннями, що викликають інтенсивний стрес, тривогу та сильні емоції.

Дорослі зазвичай вже набули досвід адекватного реагування на різноманітні стресові ситуації, тоді як у дітей він ще не сформований. Саме тому перші спроби теоретично та емпірично обґрунтувати процес контейнування розглядалися крізь призму дитячо-батьківських відносин. Науковці, які досліджували процес взаємообміну емоціями у діаді «Мама-Дитина», визначають процес контейнування як ефективний навчальний інструмент, застосування якого допомагає навчити дитину переживати стрес та накопичувати ефективний досвід його попередження [25].

На основі проведеного теоретичного аналізу досліджень у сфері емоційного розвитку дитини ми визначили, що вирішальну роль у цьому процесі відіграє мати.

Контейнуюча функція матері надає немовляті вмістилище («контейнер») для його емоцій: станів та переживань, які видаються йому нестерпними («контейноване»). Пізніше дитина інтерналізує, привласнює цю материнську функцію як власну особистісну здатність, отримуючи разом з нею психічний простір для обмірковування та символічної обробки власних відчуттів, емоцій і думок.

Якщо стресові відчуття дитини позбавлені материнської уваги і відповіді, або мати виявляється нездатною прийняти, утримати та трансформувати їх, дитина неспроможна самотійно впоратися з ними.

Відтак це може призвести до виникнення фрустрації базових потреб дитини в безпеці та довірі до оточуючих, що спричинює розвиток різноманітних поведінкових відхилень – деструктивних, асоціальних, адиктивних.

Отже, у процесі контейнування мати виступає, з одного боку, у ролі «контейнеру» для дитини, допомагаючи їй зрозуміти власні емоції, що викликані стресовою ситуацією. З іншого боку, вона має володіти необхідними знаннями, вміннями й навичками прийняття та розуміння емоцій дитини. Йдеться про наявність у матері здатності до емпатії, вияву емоційної чуйності, прагнення розділити та полегшити переживання дитини.

Цей факт спонукає нас визначити емпатійний контакт матері і дитини **першим етапом процесу контейнування** емоцій.

У психоаналізі проблема взаємного емоційного впливу у діаді «Мама-Дитина» не є новою, її досліджували ще такі науковці, як З. Фрейд, К.Г. Юнг, М. Фордхем, Е. Нойман. К. Роджерс, Е. Фромм, Е. Еріксон, К. Хорні, що розглядають емоційне ставлення матері як провідну умову базової довіри до світу, основу особистісної стабільності, емоційної стійкості і соціального розвитку дитини. Теоретичним підґрунтям виникнення концепції контейнування стали наукові дослідження британських психоаналітиків М. Кляйн, У.Р. Біона, Д.В. Віннікотта.

До аналізу проблеми емпатії та різних її аспектів зверталися багато вчених, зокрема, суттєвий внесок у її розробку внесли К. Роджерс, В.А. Петровський, Т.П. Гаврилова, Д. Бетсон, М. Хоффман, Г. Баррет-Ленард, В. В. Бойко, І.М. Юсупов, А. Меграбіан, Н.І. Сарджвеладзе, Т.Н. Пашунова, О.А. Троїцька, Л.П. Журавльова, А. Зимянський, О.Д. Кайріс, О. Кормило, Ю.В. Майєр, Т.А. Рябовол, Л.В. Спіцина, Т.Д. Карягина та багато інших.

Попри значну кількість досліджень сфери емоційного розвитку дитини, особливостей впливу матері на її емоційний стан, ми змушені з прикрістю констатувати зростання дитячої тривожності, схильності до проявів немотивованої агресії тощо, викликаних порушеннями нормативних процесів взаємодії матерів та дітей.

**Мета статті** – проаналізувати феномен процесу контейнування емоцій, відтворити його структуру та «механіку» та визначити функцію емпатії у ньому.

Зарубіжними і вітчизняними вченими визнається той факт, що сенситивні періоди появи емоційних новоутворень припадають головним чином на дошкільне дитинство. Емоційний розвиток дитини у цей період полягає в переході від несвідомого мимовільного афективного реагування на зовнішні подразники в ранньому віці до свідомого розуміння соціальних емоцій і почуттів інших людей.

Перша значна спроба інтерпретації тісного емоційного зв'язку дитини з матір'ю була запропонована в класичному психоаналізі. З. Фрейд стверджував, що у немовляти є вроджені потяги. У дитинстві найбільш важливим джерелом задоволення є годування і супроводжуючі його дії. Здійснюючи їх, мати реалізує потребу дитини в їжі, теплі і фізичному комфорті та стає об'єктом потягу дитини.

М. Кляйн, чії ідеї колосально вплинули на розвиток сучасного психоаналізу, дотримувалася фрейдиської теорії інстинктивних потягів, причому в останніх публікаціях вона активно використовує поняття потягів до життя і до смерті. Мати таким чином розглядалася передусім як екран для дитячих проєкцій [16]. М. Кляйн описувала дві ранні «позиції» у немовлят: параноїдно-шизоїдну (приблизно до півроку) і депресивну (після шести місяців і до року). Відчуваючи загрозу саморуйнування з боку потягу до смерті, дитина захищається від неї, проєктуючи власну агресію на первинний об'єкт – материнські груди. В результаті материнський об'єкт виявляється розділений на «погані» груди (мати, яку немовля сприймає як фруструючу і ненависну) і «хороші» груди (люблячу мати, яка приносить задоволення). Потім і «хороший», і «поганий» об'єкти інтроєкціюються, і запускається повторюваний цикл

проєкції і інтроєкції. Такий захист М. Кляйн назвала проєктивною ідентифікацією. Науковиця стверджувала, що дитина перебуває в близькому контакті з матір'ю, не маючи можливості на довербальному рівні інакше заявити про свої потреби. Використовуючи базові, примітивні захисні механізми, вона спонукає матір до задоволення своїх потреб [16]. Під впливом проєктивної ідентифікації у немовляти формуються образи «поганої» і «хорошої» матері. Їх інтерналізація призводить до появи «внутрішніх об'єктів». Таким чином, у побудові об'єктних відносин є первинною внутрішня динаміка немовляти, а не реальні стосунки з матір'ю, які можуть модифікувати цей процес.

Розвиваючи ідеї М. Кляйн, У. Біон зробив істотний внесок у розуміння проєктивної ідентифікації, описавши її як процес примітивної міжособистісної комунікації та винісши її за рамки індивідуальної фантазії [3]. Дитина відчуває тривожні переживання, які вона не може структурувати і контролювати через незрілість психічних функцій. Намагаючись позбутися негативних емоцій, немовля евакуує їх у матір. Граючи роль «допоміжного Его», мати сприймає і «контейнує» негативний досвід (тобто стає своєрідним «контейнером»), який потім трансформує у зрозумілу і засвоювану форму для дитини. Поступово, на основі цієї зовнішньої підтримки, у немовляти формується власна здатність переробляти новий досвід. Слід, однак, підкреслити, що ця новоутворена здатність значною мірою визначається можливостями матері адекватно сприймати, переживати та трансформувати весь спектр людських емоцій, уміння навчати дитину розуміти та справлятися з власними переживаннями.

Також У.Р. Біон запропонував оригінальне пояснення змісту проєктивної ідентифікації як комунікації між несвідомим суб'єктом і об'єктом. Він вважає, що через незрілість психіки дитина не здатна обробляти почуття і емоції. Нетрансформовані чуттєві враження і емоційні переживання, які не стали психічно представленими, У.Р. Біон називає «елементами», тоді як зорові, слухові, нюхові або інші образи, що трансформовані у чуттєві враження і емоційні переживання, – «елементами». Він також розробляє теорію «функції як такої функції особистості, яка «задіює враження і сприйняті емоційні переживання, перетворюючи їх на «елементи» [11, с. 61]. Подібні алгебраїчні записи використовуються У.Р. Біоном для того, щоб уникати небажаних асоціацій з почуттями, бо «психічна реальність не є об'єктом фізичного чуттєвого сприйняття» [11, с. 109].

У.Р. Біон виділив відносини між контейнером і контенуванним трьох типів:

1. Ригідний зв'язок. Контейнер реагує на вторгнення, стаючи ригідним і відмовляючись відповідати на те, що увійшло в нього.

В результаті його вміст, контейноване, втрачає свою форму або зміст. У.Р. Біон описує цю ситуацію в клінічній практиці: «Аналітична ситуація викликала у мене відчуття, що я беру участь у сцені з дуже раннього дитинства. Я відчував, що пацієнт в дитинстві бачив матір, яка відповідала на всі емоційні прояви дитини з почуття обов'язку. У цьому відгуку з почуття обов'язку було щось від неспокоїного «Я не знаю, в чому справа з цією дитиною». З цього я зробив висновок: щоб зрозуміти, чого ж хоче дитина, матері треба було почути в її криці щось більше, ніж вимогу її присутності» [5].

Немовля потребує живої присутності матері, а не механічного виконання функціональних обов'язків. У разі емоційної відчуженості матері дитина відчуває себе незрозумілою, неприйнятною і надалі не довіряє матері контейнувати свої переживання. З часом у дитини виникне особистий патерн, спосіб давати собі раду з почуттями, що супроводжуватиме її в дорослому житті.

Такими способами можуть виступати: витіснення, нестриманість, сплески ворожості, а також відтворення моделі, продемонстрованої матір'ю – механічний підхід до почуттів, радше спрямований на притлумлення, ніж на безпосередньо задоволення актуальної потреби.

2. Слабкий зв'язок. Цей тип є протилежністю першому. В цьому разі контейноване володіє такою силою, що переповнює контейнер, і він вибухає або тією чи іншою мірою втрачає свою власну форму і функцію. Материнська психіка буквально може розпастися на частини, і тоді мати впадає в паніку, або з нею трапляється

нервовий зрив. Після переживання досвіду такої реакції з боку матері дитина виростає з відчуттям, що її переживання і проблеми можуть переповнити її близьких, що вони нестерпні оточуючими або їх занадто багато.

3. Гнучкий зв'язок. Контейноване входить у контейнер і має на нього вплив, тоді як сам контейнер, його форма і функція також модифікують контейноване. «Мати здатна переживати почуття жаху, з яким дитина намагається впоратися за допомогою проєктивної ідентифікації, але при цьому зберігати спокій» [4, с.103]. Тобто для матері природньо відчувати жах, та все ж таки вона повинна зберігати емоційну рівновагу, і тоді безперервний процес взаємного впливу і адаптації не переривається.

Вирішальним аспектом відносин «контейнер-контейноване» є потреба в урівноваженому мисленні, тобто в контейнуванні гнучкого типу. Ригідна мати приймає щось в себе і, як описував це Біон, надає формальні відповіді без реального розуміння страждання дитини. Тендітна мати, стикаючись зі стражданнями своєї дитини, розпадається на частини і панікує. У будь-якому разі малюк отримує назад свої власні проєкції з непрямым повідомленням, що його переживання нестерпні. Своїми поведінковими реакціями мати показала, що ніяка душа не може винести цього. Дитина страждає від «безіменного жаху», тобто стану психіки, яке не піддається осмисленню.

Отже, на основі узагальнення та систематизації досліджень У.Р. Біона ми здійснили спробу визначити етапи процесу контейнування (рис. 1.).

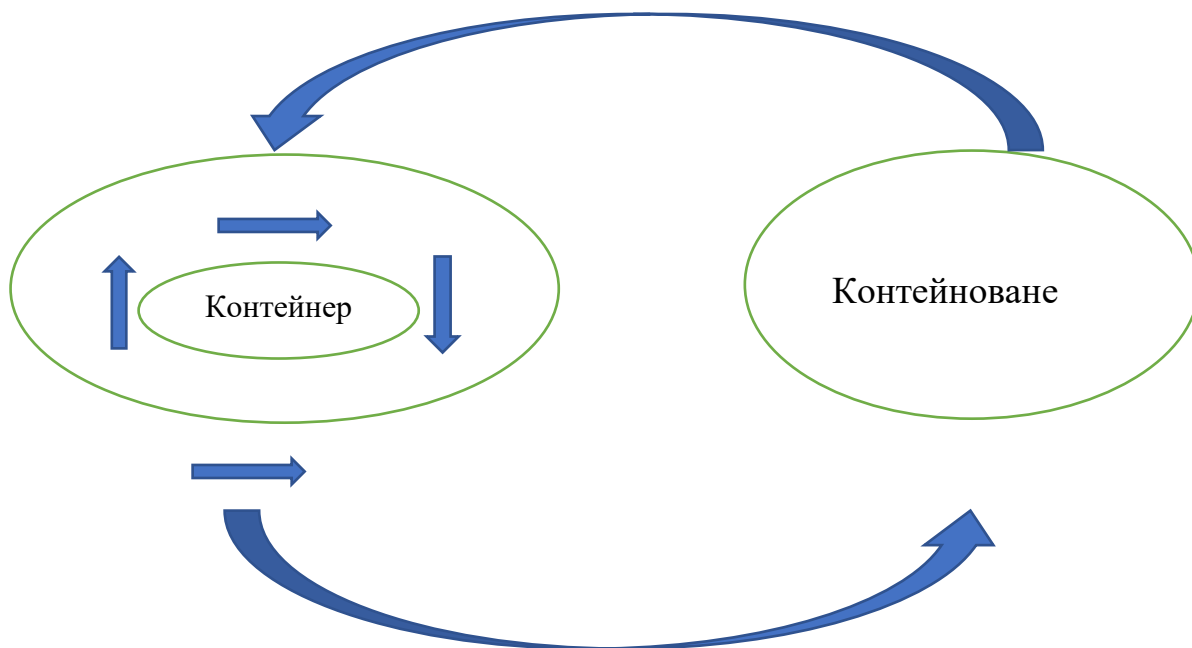


Рис. 1. Етапи контейнування (за У.Р. Біоном).

– елементи

Розглянемо детальніше етапи процесу контейнування:

1) Етап сприйняття. За допомогою доступних експресивних засобів дитина запускає в зовнішній світ (в формі проекційної ідентифікації) руйнівні переживання (-елементи), які ще не здатна уявити в своїй незрілій психіці. Завдання матері на цьому етапі – проявляти емоційну чутливість, прагнення бути в емоційному контакті з дитиною.

2) Етап обробки. Пропускаючи відчуття і емоції немовляти крізь власну альфа-функцію, мати втілює їх у необхідну дію або слово. У свідомості матері відбувається сепарація переживань дитини і своїх власних емоцій. Кінцевим результатом цього етапу є виокремлення почуттів дитини, розуміння причин виникнення дитячих переживань та підбір адекватних варіантів вирішення ситуації, що викликала негативні емоції.

3) Етап повернення. Мати повертає дитині відповідь (-елементи), адекватну її потребі, яка спричинила початкову проекцію. Цим вона надає малюку перероблене зображення почуттів, трансформуючи їх у доступній формі (їх можна представляти в уяві, фантазіях, снах, тобто вона дає дитині можливість обробляти їх у процесі мислення). Мати ніби позичає дитині свій психічний апарат для осмислення психічних змістів. Дитя поступово інтеріоризує цей апарат і таким чином набуває здатності самостійно виконувати функцію контейнування.

Таким чином, саме перший етап контейнування впливає на результативність усього процесу, адже уміння матері відчувати внутрішній світ дитини, правильно інтерпретувати її емоційний стан, проявити чутливість до її переживань. Цей факт зумовив нас розглядати емпатію як ключову характеристику матері, яка виконує роль «контейнера» для дитячих емоцій.

У психологію термін «емпатія» першим ввів Е. Тітченер [14, с. 52]. Він перевів словом «емпатія» (empathy – англ.) як запозичене у німецького психолога Т. Ліппса слово «вчування» (einfuhlung – у буквальному перекладі з німецької означає «проникнення»), яке розуміється автором як наслідок життєвої активності людини, її діяльності, прагнення до вдосконалення. Т. Ліппс розвиває ідею про те, що вчування характеризує пізнавальну спрямованість на об'єкт, а як способи пізнання об'єкта використовуються ресурси проекції, імітації і співвідношення себе з ним. Також вчування розглядається як складова частина процесу розуміння мистецтва, природи і людини [18].

Е. Тітченер відносив емпатію до категорії складних почуттів, у яких відіграють важливу роль стани задоволення і невдоволення [22, с. 100]. Вчення Е. Тітченера виходило з того, що вчування, або емпатія, перебуваючи в структурі інтроспекції, дозволяє об'єктивніше описати відчуття, образи і почуття під час сприйняття зовнішніх об'єктів.

Варто відзначити, що серед сучасних науковців не існує єдиного загальноприйнятого

Таблиця 1

**Наукові підходи до розуміння сутності поняття «емпатія»**

Назва підходу	Науковці	Зміст
Афективний	Дж. Морено, Т. Н. Пашунова	Емоційна реакція, емоційна співучасть в переживаннях інших людей. Здатність долучитися до емоційного життя іншого, розділити його емоційний стан.
Афективно-когнітивний	О.В. Аллахвердова А.А. Бодалев, А.Г. Ковалев, В.П. Морозов, П. Массен, Л.А. Петровска, Т. Шибутані	Здатність розуміти переживання іншої особистості і співпереживати їй у процесі міжособистісних відносин. Почуття у відповідь, що виникає у дитини під час осягнення душевного стану інших людей.
Когнітивний	В.А. Лабунісія, А.І. Макеева	Спосіб розуміння іншу людину, її почуття, потреб, як інтелектуальна реконструкція її внутрішнього світу, розуміння і оцінка відмінності людей один від одного. У рамках цього напряму емпатія вивчається як здатність прогнозувати поведінку іншої людини, передбачати її реакцію і відповіді.
Інтегративний	В.В. Бойко, Т.П. Гарілова, Ю.А. Менджерицька, К. Роджерс	Єдність когнітивного і афективного аспектів, доповнене дієвим, реалізований в актах безкорисливої допомоги іншим, комунікативний, що дозволяє передавати партнеру розуміння його переживань.

трактування поняття «емпатія», тому можна виділити кілька підходів до його розуміння (табл. 1.) [10].

Розглянемо детальніше сутність поняття «емпатія», значний внесок у який зробили К. Роджерс та Х. Кохут. У своїх працях американський психолог К. Роджерс дає визначення емпатії як здатності людини до паралельного переживання тих емоцій, які виникають у іншої людини в процесі спілкування з нею. «Бути в стані емпатії» означає сприймати точно внутрішній світ іншого, зі збереженням емоційних і смислових відтінків: начебто стаєш цим іншим, але без втрати відчуття «начебто» [20, с. 167]. Він наполягає на тому, що емпатія – це одна з базових умов особистісного зростання; це не стан, а процес, особливі взаємини. На такому розумінні базується клієнто-центрований підхід у психотерапії, що згодом був поширений на інші сфери людського спілкування: учень-учитель, дитина-мати.

Х. Кохут визначав емпатію як спосіб спостереження і збору даних, вважаючи, що емпатія дозволяє терапевту переживати досвід іншого, без втрати здатності об'єктивно оцінювати його психічні стани. Ця ідея простежується у запропонованому науковцем визначенні психоаналізу як дисципліни, яка базує свої спостереження на інтроспекції і емпатії (перетворююча інтроспекція). На його думку, емпатія – є ніщо інше, як «близьке до досвіду спостереження». Крім того, він вважав емпатію універсальною потребою розвитку. Переживання немовлям емпатичного відзеркалення значущого дорослого – необхідний складник у розвитку зв'язного Я, і навпаки, травматичні провали у забезпеченні емпатичних відзеркалень відіграють критичну каузальну роль у розвитку дефектів і патології Я [17].

У радянській психології термін «емпатія» був введений тільки на початку 1970-х років Т. Гавриловою, яка дає її як «специфічну здатність особи відгукуватися на переживання іншого, будь-то людина, тварина або антропоморфізований предмет. Автор стверджує, що емпатія може виникати і при безпосередньому сприйнятті переживань іншої людини, і в ситуації неблагополуччя індивіда, яка сприймається як жалість, печаль, співчуття [10]. У концепції Т.П. Гаврилової емпатія представлена у формі співчуття, яке призводить до актуалізації відносин теплоти, довіри, турботи, відкритості, підтримки на адресу об'єкта емпатії [9, с. 140–180].

Т. Гаврилова, розглядаючи розвиток емпатії в зв'язку з формуванням мотиваційної спрямованості на себе і на іншого, виділила 2 види (рівня) емпатії:

- співпереживання – більш імпульсивне переживання індивідом тих же почуттів, які відчуває інша особа, але звернене на себе;
- співчуття – переживання неблагополуччя

іншого як такого, що не має відношення до власного благополуччя. Цей рівень опосередковується через когнітивні канали.

Інші дослідники виділяють тріаду: співпереживання, співчуття, сприяння [6]. Співпереживання і співчуття проявляються не тільки в чистому вигляді. Іноді в співчутті можна виявити елементи співпереживання і навпаки, але обов'язково один вид домінує. Виходячи з уявлень про різний характер спрямованості в спілкуванні, індивід може бути більшою мірою орієнтований на власні інтереси і потреби або на потреби іншого. Тоді в першому разі у відношенні до партнера він буде відчувати співпереживання, а в другому – співчуття. Інакше кажучи, в основі співпереживання лежить потреба у власному благополуччі, а в основі співчуття – потреба в благополуччі іншого. Оскільки в співпереживанні і співчутті актуалізуються різні за спрямованістю потреби, то переживання ці різноспрямовані. Різна також їх предметна віднесеність – предметом співпереживання є сам індивід, а предметом співчуття – інша людина. Однак якщо ті чи інші мотиви закріплені в структурі особистості індивіда, найтипівішим для нього буде той чи інший вид емпатії. Співпереживання і співчуття, як стійкі емпатичні почуття в різних ситуаціях, спонукатимуть індивіда до егоїстичної або альтруїстичної поведінки у взаємовідносинах з оточуючими. Відчуваючи співпереживання або співчуття, особа може одночасно переживати безпосереднє емоційне ставлення до іншого або жалість. Жалість можлива при альтруїстичному і при егоцентричному типі емпатичних реакцій. Феноменально вони ідентичні, а по суті це різноспрямовані переживання.

В.В. Бойко визначає емпатію як раціонально-емоціонально-інтуїтивну форму відображення, яка є особливо витонченим засобом «входження» в психоенергетичний простір іншої людини [6].

Порівнюючи вітчизняні та зарубіжні підходи, в яких зроблені спроби визначення емпатії, Ю. Менджерицька трактує це поняття як соціально-психологічну властивість особистості, що складається із:

- 1) здатності емоційно реагувати і відгукуватися на переживання іншої особи;
- 2) здатності розпізнавати емоційні стани іншої особи і подумки переносити себе в її думки, почуття і дії;
- 3) здатності вибирати адекватну емпатичну відповідь (вербального і невербального типу) на переживання іншої людини, використовувати способи взаємодії, що полегшують страждання іншого [19].

М. Шнайдер зазначає, що емпатія є одним з регуляторів взаємовідносин між людьми; проявляється в прагненні надавати допомогу і підтримку іншим; веде до розвитку гуманіс-

тичних цінностей особистості; супроводжує особистісний ріст і стає одним з провідних її ознак [24].

У дослідженнях Є.П. Львіна емпатія розглядається як емоційна особливість людини, яка відіграє важливу роль у відносинах між людьми, в сприйнятті ними один одного, у встановленні взаєморозуміння між ними [15, с. 365–370].

У роботі А.А. Бодалева і Т.Р. Каштанової підкреслюється, що високий рівень розвитку емпатії викликає зацікавленість і чутливість на адресу об'єкта емпатії, а також формує боязнь образити інших. Автори вказують на безсумнівний зв'язок емпатійності з душевним і моральним здоров'ям особи. Отже, емпатія, як безумовно позитивне ставлення до іншої людини, що виключає насильство і містить любов, довіру та повагу, може виступати моральною якістю людини [24].

Розширюють розуміння емпатії як позитивного ставлення до іншого здатності відображати моральний рівень розвитку особистості дослідження, здійснені Л.П. Виговською. Вона виділяє п'ять можливих рівнів прояву емпатичних відносин. До першого (нижчого) рівня емпатійних стосунків психолог віднесла відносини індиферентності, ігнорування, нетерпимості, роздратування, ворожості, що виникають під час сприйняття переживань об'єкта емпатії. Другий рівень представлений пасивно-негативним ставленням до почуття іншого. Третій – відношенням співчуття або пасивно-позитивним ставленням до іншого. Для опису четвертого рівня емпатійних відносин Л.П. Виговська використовує поняття «ситуативно-позитивне ставлення до іншого», що виражає внутрішнє сприяння його у власних переживаннях. П'ятий (вищий) рівень емпатійних стосунків означає стійке позитивне ставлення до іншого, реальну допомогу йому в проблемних ситуаціях. Вищий рівень прояву емпатійних почуттів характеризує високоморальну людину [8, с. 20–27].

Таким чином, емпатія – це здатність особи реагувати на емоційний стан іншої людини, при цьому проявляти чутливість, розуміння, співпереживання. На цей час можна констатувати розбіжності, що зберігаються в самому терміні емпатії. Тут можна виділити такі основні категорії визначень: емпатія як почуття, емпатія як здатність, емпатія як своєрідний процес. Одні науковці це поняття розглядають суто як особистісну характеристику адекватно реагувати та сприймати емоційний стан іншої особи, тоді як інші вкладають у нього більш ширше змістове наповнення та визначають як процес, що забезпечує не лише сприйняття переживань іншої особи, а й наявність умінь та навичок їх інтерпретувати, переробляти та передавати їх у переробленій формі іншим.

У нашому дослідженні ми будемо розглядати емпатію у більш вузькому значенні, тобто як здатність матері сприйняти емоційні переживання дитини, тобто перший етап контейнування. Мати, проявляючи емпатійність до немовляти, формує у нього відчуття самого себе та свого емоційного стану. Ш. Ференці описав чотири послідовних етапи самовідчуттів дитини, стимульовані материнською емпатією, причому материнська позиція в нормі змінюється від матері, яка «без розуму від своєї дитини», до «досить хорошої матері» (терміни Д.В. Віннікотта).

Перша стадія несвідомої всемогутності є внутрішньоутробною, коли всі бажання немовляти задовольняються «до виникнення», через плаценту. Ференці говорить про всемогутність як про відчуття того, що маєш все, що хочеш, і більше бажати вже нічого. Саме так живе плід в материнському лоні.

Друга стадія магічно-галюцинаторної всемогутності: варто тільки чогось побажати, і це відразу виконується. «Оскільки дитина не має ніяких ґрунтовних знань про реальне співвідношення причин і наслідків, про існування і діяльність людей, які доглядають за нею, то вона починає відчувати, що володіє магічною здатністю – може реалізовувати фактично всі бажання, просто уявивши собі їх задоволення» [23, с. 53].

Третя стадія виявляється значно складнішою, вона описується як всемогутність за допомогою магічних жестів. Немовля змушене здійснювати рухи, що копіюють ті стани, яких воно жадає (наслідування смоктання тощо). Дитина торкається до матері і навчається тягнутися рукою до предметів, які хоче отримати. У цьому разі мати повинна демонструвати когнітивне розуміння жестів і рухів дитини, а не просто розчулюватися від їх наявності.

Нарешті, на четвертій стадії магічних думок і слів немовля пристосовується до реальності, описуючи і оцінюючи її (звичайно, перш за все з точки зору задоволення своїх бажань). Мати і дитина оперують конвенціональними смислами і значеннями слів, одностороннє розуміння матері змінюється на взаємне. Динаміка проєкції-інтроекції переходить у власне спілкування – на основі принципу реальності та оберігання кордонів власного Я.

Відмінності в материнському ставленні, помічені У. Біоном, стосуються саме її емпатійних проявів. У першому випадку «шалено любляча мати» має справу з так званою фантазійною дитиною, яку вона бажає і уявляє собі з самого початку вагітності. Дитина стає суб'єктом численних батьківських очікувань і проєкцій. Народження реального немовляти автоматично узгоджується матір'ю з її численними і часто несвідомими фантазіями, так що її емпатія спрямована не тільки на те, що вона

дійсно відчуває, але і прагне наділити дитину відповідними їй уявними почуттями, потребами і станами.

Ці фантазійні емпатичні взаємодії дуже важливі для обох сторін. Поступово мати відмовляється від своїх проєктивних фантазій, замінюючи їх справжньою емпатією і отримуючи таким чином більш достовірні відомості про переживання і бажання малюка. Тепер вона – досить хороша мати, здатна не тільки задовольняти його потреби, а й стимулювати конструктивну динаміку його зростаючої активності.

Отже, проведений теоретичний аналіз та узагальнення щодо проблеми контейнування емоцій дає можливість стверджувати, що контейнування – це важливий компонент емоційного розвитку дитини. У цьому процесі мати виконує роль «контейнера» для емоцій дитини, які їй складно зрозуміти. Її основна функція полягає у правильному та своєчасному реагуванні на зміни у емоційному стані дитини, в умінні сприйняти та регенерувати дитячі емоції, а також ретранслювати їх таким чином, щоб вони стали зрозумілими і доступними для незрілої дитячої психіки. Якщо дитина неспроможна впоратися зі своїми емоціями, мати має допомогти їй їх пережити: заспокоїти, вислухати та пояснити, що саме переживає дитина.

Для того, щоб якісно та ефективно виконувати контентуючу функцію, мати повинна володіти емпатичними здібностями, що забезпечує ефективно та результативно протікання першого етапу контейнування – сприйняття емоційного стану дитини. Ми розглядаємо емпатію як здатність матері проявляти чутливість до емоційного стану, що є основоположним фактором ефективного протікання процесу контейнування.

Наступним етапом нашого методологічного аналізу процесу контейнування у діаді «Мати-Дитина» буде теоретико-методологічне обґрунтування другого та третього етапу.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Андерсен Р. Введение. Клинические лекции по Кляйн и Биону. Москва, 2012. С. 24–25.
2. Бех И.Д. Нравственность личности: стратегия становления. Ровно : РИО управления по печати, 1991. С. 22
3. Бион У. Внимание и интерпретация. Санкт-Петербург, 2010. С. 58.
4. Бион У. Научение через опыт переживания.

Москва, 2008. С. 48.

5. Бион У. Элементы психоанализа. Москва, 2009. С. 35.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва, 1996. 472 с.
7. Боулби Дж. Привязанность. Москва : Гардарики, 2003. 477 с.
8. Выговская Л.П. Эмпатичные отношения младших школьников, воспитывающихся вне семьи. *Психологический журнал*. 1996. Т. 17. № 4.
9. Гаврилова Т.П. Социальная децентрация и ее роль в развитии эмпатии. *Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга*. Москва, 1979.
10. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. исторический обзор и современное состояние проблемы. *Вопросы психологии*. 2009. № 2. С. 47–52.
11. Гринберг Л., Дарио С., Табак де Бьянчеди Э. Введение в работы Биона. Москва, 2007. С. 139-140.
12. Захарова Е.И. Опросник для исследования эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия. *Семейная психология и семейная терапия*. 1997. № 1. С. 67–77.
13. Захарова Е.И. Психология освоения родительства: науч. моногр. Москва : ИИУМГОУ, 2014. 258 с.
14. Зелигман М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день. Москва : Вече, 1997. 432 с.
15. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург, 2001.
16. Кляйн М., Айзекс С., Райвери Дж., Хайманн П. Развитие в психоанализе. Москва : Академический проект, 2001. 512 с.
17. Кохут Х. Интроспекция, эмпатия и психоанализ: исследование взаимоотношений между способом наблюдения и теорией. «Антология современного психоанализа». Т. I. Москва, 2000.
18. Лабунская В.А. Психология затруднённого общения. Москва : Академия, 2001. 288 с.
19. Менджеричкая Ю.А. Эмпатия личности и ее роль в возникновении ситуаций затрудненного и незатрудненного общения. *Психология затрудненного общения*. Москва, 2001. С. 165–179.
20. Роджерс К. Эмпатия. М., 1984. С. 235–237.
21. Старовойтов В.В. Психоанализ в портретах. Москва : ИФ РАН, 2018. 226 с.
22. Титченер Э.Б. Очерки психологии. Санкт-Петербург, 2001. 169 с
23. Ференци Ш. Ступени развития чувства реальности. Теория и практика психоанализа. Москва : Университетская книга, 2000. с. 49-64.
24. Шнайдер М.И. Эмпатия как форма отражения другого человека. *Гуманизация образования*. 2016. № 2. С. 60-65.
25. The handbook of child and adolescent