

# КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>I. Предмет и задачи кризисной психологии.....</b>	<b>3</b>
<b>II. Система основных понятий кризисной психологии.....</b>	<b>5</b>
2.1. Кризисное событие.....	5
2.2. Психобиографический подход к изучению жизненного пути личности.....	9
2.3. Психическая травма.....	11
2.4. Психологическое содержание переживания.....	13
2.5. Скорбь как процесс переживания.....	14
2.6. Стратегии преодоления психологической травмы.....	15
<b>III. Антропологическая катастрофа.....</b>	<b>17</b>
3.1. Антропологическая катастрофа как потеря личностной целостности.....	18
3.2. Принцип Декарта.....	19
3.3. Принцип Канта - принцип второго "К".....	20
3.4. Принцип Кафки - принцип третьего "К".....	20
<b>IV. Экзистенциальное направление в психологии и философии как теоретическое основание кризисной психологии.....</b>	<b>21</b>
4.1. Основные положения экзистенциальной психологии.....	22
4.2. Экзистенциальный анализ.....	24
<b>V. Характеристика экзистенциальных тревог.....</b>	<b>29</b>
5.1. Тревога судьбы и смерти.....	30
5.2. Тревога вины и осуждения.....	31
5.3. Тревога пустоты и отсутствия смысла.....	33
5.4. Взаимосвязь страха и тревоги.....	34
5.5. Психотерапевтическая теория невротической тревоги.....	35
<b>VI. Основы логотерапии.....</b>	<b>37</b>
6.1. Характеристика смысла.....	37
6.2. Система ценностей осмысленной жизни.....	38
6.3. Учение о свободе воли.....	38
6.4. Экзистенциальный вакуум.....	40
6.5. Логотерапевтическая теория неврозов.....	40
6.6. Методы помощи человеку в ситуации ноогенного невроза.....	41
<b>VII. Теория посттравматического стрессового расстройства.....</b>	<b>44</b>
7.1. История создания теории.....	44
7.2. Этиология.....	45
7.3. Симптоматика.....	46
7.4. Эпидемиология.....	47
7.5. Анализ методов диагностики.....	48
7.6. Травматический стресс и крушение базовых иллюзий.....	49

7.7. Психологические последствия продолжительных издевательств.....	50
7.8. Психологические последствия терроризма.....	54
<b>VIII. Переживание детьми горя.....</b>	<b>56</b>
8.1. Общая характеристика переживания детьми горя.....	56
8.2. Фазы детского горя.....	58
8.3. Возрастные особенности переживания горя.....	60
8.4. Самосознание и проблемы, возникающие в горе.....	62
<b>IX. Стратегия и методология психотерапевтической помощи.....</b>	<b>64</b>
9.1. Фундаментальные принципы психологической помощи.....	64
9.2. Подходы к коррекции Травматического стресса.....	65
9.3. Сущность стратегического (превентивного) подхода.....	65
<b>X. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки.....</b>	<b>67</b>
10.1. Психологический дебрифинг.....	67
10.2. Аутодебрифинг. Индивидуально-групповой вариант дебрифинга.....	73
10.3. Психобиографический дебрифинг.....	74
10.4. Программа преодоления психических травм детства.....	78
10.5. Общая характеристика метода «группа поддержки».....	82
10.6. Группы поддержки ребенку в горе.....	85
10.7. Группа поддержки взрослым в горе.....	89
<b>XI. Психологическое просвещение.....</b>	<b>94</b>
11.1. Основные направления и принципы психологического просвещения.....	94
11.2. Общие принципы разработки буклета "В помощь жертвам катастрофы...."	96
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>102</b>
Приложение 1. К программе психологической помощи и поддержки взрослым в горе.....	102
Приложение 2 Детское горе.....	107
Приложение 3. Буклет в помощь пострадавшим в трагедии 30 мая 1999 года	116
Приложение 4. Архаичные формы психологической помощи в кризисных ситуациях.....	119
Приложение 5. Литературные иллюстрации к изучаемым темам.....	124

## **Введение**

Курс лекций "Кризисная психология" первая в отечественной психологии попытка осмыслить новую отрасль психологии.

Знаменательно, что курс начинается с рассмотрения системы основных понятий новой психологической дисциплины. Практическая психология уже не один год работает с пострадавшими в различных катастрофах людьми, а потребность в специалистах в области психологии кризисов все возрастает. В течение последних пяти лет ведется преподавание кризисной психологии в вузах Республики и, прежде всего, в Белорусском Государственном педагогическом университете имени Максима Танка.

Курс лекций "Кризисная психология" включает одиннадцать основных разделов и пять приложений к программам психологической помощи, в виде литературных иллюстраций к основным темам, буклеты «В помощь пострадавшим...».

В пособии приведена система основных понятий, используемых в курсе и список литературы.

## **I. Предмет и задачи кризисной психологии**

Современная социально-экономическая и культурологическая ситуация развития человека во многом противоречит привычным способам построения стратегий поведения исходя из природных (биологических) стимулов и общественных (социальных) нормативов. Современный человек оказался перед необходимостью более часто, чем его недавний предок, самостоятельно реагировать на необычный, ситуационный фактор, так как в его опыте не содержится похожих стратегий преодоления, выхода из непривычных ситуаций. Таким образом, рост социальных и природных катаклизмов, с одной стороны, и невозможность использовать для их преодоления биологического кода и опыта поколений, с другой стороны - во многом определило рост психологической травматизации населения, что не может не отражаться негативно на психическом здоровье.

Практическая психология XX века отвечала на вопросы, которые были сформулированы веком девятнадцатым. Этим можно объяснить появление в начале века психоанализа и бихевиоризма. Если психоанализ отвечал на проблемы психического здоровья, то бихевиоризм - на проблемы обучения и трудовой деятельности. Девятнадцатый век был «спокойным» от психических травм временем. Бурное развитие цивилизации всегда сопровождалось снижением защищенности человека от ее последствий. Начался век XX как эпоха перелома, который позже П. Тиллих назвал временем упадка цивилизации,

который угрожает духовному самоутверждению. Немецкая классическая философия стала говорить об отчуждении человека от продуктов своего труда, но более травмирующим стало отчуждение человека от человека и, как следствие отчуждение от самого себя, от своей сущности.

Отметим основания, которые определили необходимость выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологических знаний.

*Первое основание* - это мирное сосуществование различных психологических практик: педагогическая, спортивная, инженерная, медицинская, каждая из которых имеет свой предмет, свою технологию и инструментарий психологического подхода к человеку в зависимости от вида деятельности. Следует добавить, что это «мирный» вид деятельности, но в любой области человеческой жизнедеятельности все чаще и чаще встречаются ситуации (события), которые выходят за привычные рамки и требуют адекватного ответа, но этот ответ выходит за предмет данной отрасли психологической науки. В независимости от отрасли психологии ответ оказывается схожим и в кризисной ситуации спорта, медицины, педагогики и т.д.

*Второе основание* - существование различных психологических школ и направлений, каждая из которых вырабатывала свою объяснительную парадигму, свои методы исследования, свой способ вмешательства в психическую жизнь человека. Так, классический бихевиоризм брался «сконструировать» человека под любой заказ, если будет своевременно направлен на личность определенный набор стимулов. Психоанализ, готов помочь человеку избавиться почти от любых проблем, если будет в состоянии добраться до глубины его психики, до конфликтов раннего детства, проанализировать детские влечения, детские страхи и детские запреты. Не отрицая ни основные положения бихевиоризма, ни тем более влияние детских психических травм на жизнедеятельность человека, мы считаем, что сама человеческая жизнь, в каждый свой период в полной мере определяет психическую жизнь и поведение.

Жизненный путь человека характеризуется, прежде всего, наличием разнообразных событий, некоторые из них интерпретируются человеком как травматические. Эти события «узловые моменты жизненного пути» (С.Л. Рубинштейн) во многом определяют дальнейший сценарий жизни человека, его психическое и физическое здоровье.

Сложность внешнему наблюдателю (психологу) понять характер влияния внешнего события на жизнедеятельность человека определяется тем, что внешние события воспринимаются, переживаются, интерпретируются и относятся в разряд кризисных на основании субъективных переменных. Мы не можем предсказать, как конкретное событие будет отражено в сознании конкретного человека. Событие конечно можно фиксировать как некий фрагмент действительности, но как только в ней появляется человек, он меняет действительность «по своему образу и подобию».

*Методологическое основание выделения кризисной психологии в самостоятельную науку.*

Отечественная практическая психология прошла короткий, но интенсивный путь своего развития от провозглашения различий в академической и практической исследовательских парадигм (А..М. Эткинд, 1986) до осознания причин кризиса (схизиса, Ф.Е. Василюк, 1998). Существенным моментом, приведшим психологию к состоянию кризиса - методологический подход к человеку как к безголосой, безсубъективной вещи, монолог как принцип анализа, где слово и активность за психологом.

Установлено, что объективные методы исследования разобщают субъекта и объекта психологического исследования (В.П. Зинченко, М. Мамардашвили). Отсюда, парадигма классического психологического исследования несостоятельна, прежде всего, в своем решающем пункте, гласящем: объект независим (должен быть независим) от субъекта. Кризисная психология в своей основе психология не может себе позволить отделить субъект от объекта, стать объективной психологией. Объективный подход превращает психологию не только в ранг якобы независимый от переживаний

человеком основ своего бытия, но и создает бессубъектную науку, которая уже не может быть наукой о душе.

Все это предопределило необходимость выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки и практики.

Целью курса является: ознакомление с методологическими основаниями кризисной психологии, с объяснительными теориями поведения человека в ситуации неопределенности и непредсказуемости. Важнейшей задачей курса является обучение навыкам самостоятельного построения программ психологической помощи человеку в кризисной и посткризисной ситуации жизненного пути.

При рассмотрении курса кризисной психологии с точки зрения ее предмета, то можно отметить следующие моменты.

В курсе лекций, мы будем рассматривать состояние психики человека со-бытиях кризисных. В неопишуемых ситуациях выбора человеку трудно привычными средствами определить и определиться.

События жизненного пути являются основными конструктами, которые во многом определяют предмет кризисной психологии. Поэтому кризисная психология - это такая отрасль психологического знания, в котором личность человека рассматривается с точки зрения его бытия, в отношении к его бытию. В таком ракурсе - сознание есть бытие - для - себя, а внешний мир есть бытие - в - себе.

Таким образом, в курсе кризисной психологии изучаются особенности поведения человека в ситуациях кризисного события и катастрофы, стратегии преодоления неопределенностей жизненного пути, внутриличностные, объяснительные механизмы и программ психологической помощи и поддержки.

Исходя из цели и предмета кризисной психологии, в курсе предлагаются для изучения следующие задачи:

- анализ теоретических подходов в кризисной психологии;
- овладение навыками психодиагностики травматических состояний;
- подготовка к выбору стратегии психологической помощи человеку в кризисной ситуации;
- знание основных методов оказания психологической помощи и поддержки.

Вопросы:

Предмет кризисной психологии.

Задачи курса кризисной психологии.

Причины выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки

Литература:

- 1 Пергаменщик Л.А. Введение в психологию кризисов //Психологія, 1997. Вып. 7.
- 2 Пергаменщик Л.А. Методологические аспекты кризисной психологии //Кризисные события и психологические проблемы человека. Минск: НИО, 1997. С. 5 -16.

## **II. Система основных понятий кризисной психологии**

### **2.1. Кризисное событие**

*Анализ понятий "кризис", "экстремальная ситуация", "событие", "кризисное событие".*

Понятие «Кризис» (от греч. *krisis* - решение, поворотный пункт, исход) - переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В науке рассматриваются кризисы медицинские, аграрные, биржевые, валютные, денежно-кредитные, финансовые, перепроизводства, колониальной системы.

В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

Кризис - это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удастся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления.

Гордон В. Олпорт

Слово кризис мы воспринимаем как своего рода предупреждение: следует что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее.

Мы исходим из того, что кризисная ситуация содержит опасность. Следовательно, ее следует избегать, устранять, предотвращать, а к тому же и скрывать. Безусловно, что психические кризисы могут нести в себе угрозу. Многие реакции, наблюдаемые в связи с кризисами, - стремление к самоизоляции или бурной деятельности, - представляет собой попытку преодолеть ситуацию. Такие типы реакции могут быть адаптивными. Причем желание изолировать себя не следует смешивать, например, с депрессией, как и стремление, бродить без устали в кризисной ситуации нельзя принимать за контролируемое маниакальное состояние.

Не всегда представляет опасность сам кризис, а скорее то, что мы упустили шанс. Кризис может повлечь за собой рост и созревание. В психическом кризисе можно выделить две стороны: опасность для личностного роста и потенциал личностного роста.

Понятия "*событие*". В Толковом словаре В. Даля определяется следующим образом: "Событие, событийность кого с кем, чего с чем, пребывание вместе и в одно время; событийность происшествий, совместимость по времени". Близкую по значению трактовку данного понятия дают В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев. Они выделяют в данном понятии два ключевых признака: "совместный" и "другой". Отсюда и определение понятия. "Со-бытие есть живая общность, сплетение и взаимосвязь двух и более жизней, их внутреннее единство при внешней уникальной, внутренне противоречивая, живая общность двух людей".

В терминах "событие" и "кризис" мы выделяем следующие существенные признаки: опасное переходное состояние (в термине "кризис") и событийность происшествий, совместимость по времени (в термине "событие"). Итак, состояние совместной по времени опасности - сущность содержания понятия "кризисное событие".

Два понятия: *кризис* и *событие*. В определяемом нами понятии "кризисное событие" системообразующим является элемент "нежелательное явление". Данная характеристика ставит кризисное явление в зависимости от личностной оценки и личностного восприятия. Нежелательность кризисного события определяется тем, что оно опасно ("совместная опасность" - второй системообразующий элемент данного понятия) для жизнедеятельности человека. Это может быть угроза его здоровью, материальному благополучию, социальному статусу, внутриличностному равновесию.

Эти две характеристики понятия "кризисное событие" - "совместная опасность" и "нежелательность" - раскрывают систему признаков, входящих в содержание данного понятия.

Выделим следующие основные признаки искомого понятия: внезапность наступления события; сверхнормативное для данного человека, для данной ситуации содержание события; возникновение внутриличностного, межличностного или межгруппового конфликта, требующего оперативного разрешения и отсутствия у человека опыта решения конфликта такого уровня; динамические, прогрессирующие изменения в ситуации, в условиях жизнедеятельности, в социальных ролях; усложнение процессов жизнедеятельности в связи с появлением неизвестных ранее и не имеющих аналогов в опыте человека неопределенных элементов жизнедеятельности; переход ситуации в фазу нестабильности, выход к пределам адаптационных ресурсов человека.

При анализе и определении сущности кризисного события можно выделить *пять подходов, последовательно пять различных вариантов рассмотрения данной категории: 1) житейский, на уровне здравого смысла; 2) психологический; 3) социологический; 4) философский; 5) технический.*

Для нас первостепенное значение имеют первые два. На житейском уровне кризисное событие характеризуют в следующих терминах здравого смысла. Событием кризисного характера для "наивного" человека, человека с улицы, будет всякое осложнение обстоятельств его жизнедеятельности, это осложнение носит чрезвычайный характер, оно неожиданно, и потому стихийно и непредвиденно. Данное событие несет угрозу, опасность для физического и психического здоровья. Таким образом, здравый смысл выделяет параметры чрезвычайности, стихийности, опасности, что и используется для характеристики кризисного события.

Психологический анализ обращает внимание на следующие параметры кризисного события: 1) неблагоприятные условия для жизнедеятельности; 2) событие имеет угрожающий характер; 3) резкое возрастание внутриличностной напряженности; 4) истощение адаптационных ресурсов и "прорыв" адаптационного барьера; 5) изменение динамических стереотипов поведения; 6) кризисное состояние личности.

*Координаты описания понятия «кризисное событие».*

Для описания индивидуального развития существует в современной психологической науке три главных термина: "время жизни", "жизненный цикл" и "жизненный путь". Характеристику данных категорий, описывающих индивидуальное развитие, дает И.С. Кон. Согласимся с ученым, что наиболее емкий и употребительный современный научный термин для описания данного явления - это "жизненный путь". При определении термина "жизненный путь" особое внимание уделяется понятию "событие". Важность данного понятия объясняется, прежде всего недостатками той психологии, которая изучала процессы индивидуального развития так, как если бы эти процессы совершались в неизменном социальном мире. Ограниченность такого подхода очевидна особенно тогда, когда необходимо ответить на вопрос, как происходит процесс развития индивида, когда необходимо изучать индивида в изменяющемся мире, в котором происходят события, носящие нередко кризисный характер. Понятие "возрастных кризисов" выработано в возрастной психологии. Слово "кризис" подчеркивает момент нарушения равновесия, появления новых потребностей и перестройки мотивационной сферы личности. Но так как в данной фазе развития подобное состояние статистически нормально, то и кризисы эти называются "нормативными".

Данный подход работал и оправдывал себя до тех пор, пока мы интересовались структурой жизненного пути среднестатистического индивида. По существу нас не интересовал отдельный человек. Но как только мы подходим к биографии индивидуальной личности, так называемые объективные данные необходимо дополнить субъективными. Периодизация в данном случае строится по тем

событиям, которые стали поворотными пунктами в развитии личности и ее жизненного мира, что предполагает внутреннюю систему отсчета.

Анализируя результаты многочисленных исследований американских ученых и, прежде всего данные Калифорнийского лонгитюда, И. Кон делает важный методологический вывод. Ученый отмечает, что жизненный путь, биография индивида не сводится к универсальным закономерностям онтогенеза. Этот путь обусловлен также сложной совокупностью социально-исторических условий, от которых зависят стоящие перед личностью на каждом данном этапе ее развития конкретные задачи и те средства, которыми она располагает для их решения.

Эти же выводы получены по результатам исследований процессов каузальной атрибуции, в рамках которых были выделены и зафиксированы фундаментальные ошибки приписывания; одна из них непосредственно относится к обсуждаемой нами проблеме. В сжатом виде эта ошибка выглядит следующим образом: профессиональные психологи часто склонны переоценивать роль диспозиционных (личностных) факторов регуляции поведения и недооценивать влияние ситуационных факторов.

W.Mischel и его сотрудники в ряде экспериментальных работ продемонстрировали, как "незаметный" ситуационный фактор нивелирует индивидуальные различия испытуемых. Эти эксперименты позволили ученому сделать вывод о том, что корреляция черт имеет место только в голове наблюдателя, а личностные тесты имеют малую валидность для предсказания поведения индивида в различных ситуациях.

Современная психология действительно сосредоточилась на внутреннем мире человека (или на его деятельности) и мало интересуется тем, "что происходит с ним при резких и значительных изменениях в пространственных, временных и социальных обстоятельствах его жизни".

Итак, понятие "жизненный путь" является систематизирующей категорией для понимания и объяснения поведения человека в экстремальных ситуациях, так как через это понятие мы можем понять природу переживаний человека тех событий, которые явились для него определяющими в его биографии.

Как мы уже отмечали, большая заслуга в постановке и разработке проблемы жизненного пути принадлежит в отечественной психологии Б.Г. Ананьеву, Н.А. Логиновой, С.Л. Рубинштейну, в западной психологии Ш. Бюлер, Г. Томе. В 70 - е годы XX века, за рубежом возникло самостоятельное научное направление исследования событий, отделившись от также достаточно нового направления, посвященного изучению психологического стресса, - событийно-биографическое направление. Данный подход подчеркивает уникальность жизненного пути личности, а также необходимость превращения психологии развития личности в психологию жизненного пути, что основой его периодизации становится не сензитивные периоды, социальные переходы и социальные кризисы сами по себе, а те конкретные (биографические) события, которые переживаются личностью как значимые в ее развитии.

Структура, основные моменты жизненного пути изменяются от поколения к поколению, что влечет за собой различия в психологическом облике разных поколений, т.е. жизненный путь зависит от исторического времени, в котором живет человек. По выражению, Б.Г. Ананьева, "сама история - основной партнер в жизненной драме человека", а общественные события становятся вехами его биографии. Однако мера отражения в ней истории для различных людей различна. В биографиях современников много общих моментов, но жизнь каждого уникальна. Разнообразие биографий обусловлено тем, что люди, живущие в одной и той же макросреде, являются не только членами общества, но и членами многих общностей -микросреды развития. На развитие личности влияет целостный образ жизни в микросреде, который отражается в индивидуальном образе жизни людей. Индивидуальный образ жизни устойчив, но в биографии человека бывают такие поворотные моменты -



биографические события, которые вызывают в нем значительные изменения. Поворотные этапы в жизни человека сопровождаются принятием определенного решения, изменением жизненных ценностей, смысла существования, т.е. жизненного пути личности. Концепция С.Л. Рубинштейна, рассматривающая личность в качестве субъекта жизни, опосредствующего любые влияния внешней среды, несет в себе идею об индивидуально-активном человеке, т.е. человеке, строящем условия жизни и свое отношение к ней. Отсюда вытекает центральная проблема личной жизни: сможет ли личность стать субъектом собственной жизни? Здесь жизнь понимается как движение вверх, к человеческому, этическому, социальному, психологическому.

## **2.2. Психобиографический подход к изучению жизненного пути личности**

Попытка всеобъемлющего изучения биографии личности была предпринята Ш. Бюлер и ее сотрудниками в конце 20-х - начале 30-х годов XX века. Ш. Бюлер попыталась понять жизнь человека не как цепь случайностей, а через ее закономерные этапы и понять личность через ее внутренний мир. Биографический подход Ш. Бюллер к изучению человека стоит особняком в истории психологии и не получил достойного дальнейшего развития в психологической науке. Главная движущая сила развития личности по Ш. Бюлер, - врожденное стремление человека к самоосуществлению, самоисполнению, т.е. всесторонней реализации самого себя. Реализовать себя человек может только благодаря творчеству, созиданию. Самоосуществление - итог жизненного пути. Она считает, что причина психического нездоровья человека, причина неврозов - в отсутствии жизненных целей, наиболее адекватных его внутренней сущности. В данном аспекте идеи Ш. Бюлер получили свое развитие в гуманистической теории А. Маслоу, который охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать.

На основе изучения сотен биографий самых различных людей, представителей различных классов и групп Ш. Бюлер выдвинула идею о многофазности жизненного пути человека. Фаза жизненного пути (она выделила 5 таких фаз) указывает на изменение направления развития, на прерывность в нем. Примечательно то, что возраст до 16-20 лет (период предшествует самоопределению) Ш.Бюлер выносит за пределы жизненного пути, как и возраст от 65 - 70 лет до смерти (человек влачит бесцельное существование). На наш взгляд, чтобы понять истинное значение какого-либо периода жизни, надо соотнести его с целостной структурой жизненного цикла, учесть не только, ближайшие, но, и отдаленно глубокие его последствия для развития личности, поэтому неправомерным решением ученого является вынесение этих двух фаз развития за пределы жизненного пути.

Введение понятия "жизненный путь" в арсенал современной психологии определяется и методологическими соображениями. Онтология "жизненного пути", так же как и онтология "жизненного мира", противостоит гносеологической схеме "субъект - объект", закреплённой в академической психологии. Отличие понятия "жизненный путь" от понятия "жизненный мир" в том, что в первом провозглашен и последовательно отстаивается динамический принцип анализа индивидуальной истории человеческой биографии, который позволяет преодолеть не только субъект-объектную оппозицию, но оппозицию "сознание-бытие", включить сознание в онтологизированное бытие, рассматривать "онтологизированное сознание".

В связи с рассмотрением понятия "жизненный путь личности" проведем некоторые уточнения понятия "событие" в психологической науке. В чем значение данного понятия для человека и какое оно занимает место в процессе его жизненного пути? Понятие "событие" встречается в психологии, но чаще

всего как некая вспомогательная категория для разъяснения других более значимых психологических терминов. Здесь основной единицей всякого исторического процесса, в том числе и биографии человека, является событие. Именно с событиями связаны коренные перестройки характера, изменения темпа и направления развития личности. Понимание сущности событий во многом определяет понимание природы жизненного пути в целом. "Событие, - отмечала И.А. Логинова, - основная "единица" всякого исторического процесса, в том числе и биографии человека". С событиями связаны коренные перестройки характера, изменения направления или темпа развития личности. Под событием в отечественной психологии понимают некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро.

С.Л. Рубинштейн вводит понятие "индивидуальная история", в которой бывают и свои "события" - узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется жизненный путь человека.

Б.Г. Ананьев предложил типологию событий, которая состоит из событий окружающей среды и событий поведения человека в среде; Н.А. Логинова добавила к этой типологии третью группу - события внутренней жизни, составляющие духовную биографию человека. События среды характеризуются как дискретные, составляют целый ряд значительных вех в биографии человека и вносят значительные изменения в ход жизни человека. Значимость одного и того же объективного события определяется той позицией, которую занимает по отношению к нему человек. События могут анализироваться с точки зрения поступков человека. Поступок человека есть единица поведения человека, и в зависимости от значимости поступок может приобрести характер события. Смысл поступков внутренней жизни определяется утверждением или отрицанием каких-либо ценностей, которое происходит тогда, когда субъект выступает объектом своих действий и переживаний. Все три описанных группы событий интересны своим психологическим содержанием и последствием для личности. Н.А. Логинова утверждает, что "ближайшие психологические последствия событий возникают в виде психических состояний, которые отражают объективное содержание событий и соответствуют характеру данного человека".

События среды - это существенная перемена в обстоятельствах развития, происшедшая не по воле человека. Перерыв в плавном течении жизни может быть обусловлен вторжением различных внешних сил в судьбу человека. Так, авария на Чернобыльской АЭС явилась причиной перемен во многих судьбах, биографиях людей. К событиям микросреды относят: рождение или смерть родственников; изменения в трудовом или учебном коллективе: назначение на новую должность, переход в новый коллектив. Наконец, к событиям среды относят роковые случаи - счастливые и несчастные, разом нарушающие все его планы и меняющие сложившийся образ жизни. Значение того или иного объективного события раскрывается в связи с позицией, которую занимает сам человек по отношению к нему. Роль события определяется тем, будет ли человек жертвой внешних обстоятельств или займет активную позицию по отношению к ним.

Вторая группа - события, связанные с поведением человека в окружающей среде, т.е. его поступки. Некоторые поступки имеют такое значение для человека, что приобретают характер события. Классы поступков-событий, как правило, соответствуют классам отношений. Поступки-события вызревают в сфере переживаний, во внутреннем мире человека, их смысл сводится к утверждению или отрицанию каких-либо ценностей. Поиск, принятие или, наоборот, отвержение ценностей составляют духовную биографию человека, которая имеет свои узловые моменты - события внутренней жизни (третья группа).

Т.Б. Карцева предлагает использовать понятие "жизненные события". Жизненное событие не может не иметь для его субъекта психологических последствий. Свершение поворотных событий в

жизни человека часто вызывает изменение социальной ситуации развития личности, приводит к смене ролей, к изменению круга лиц, включенных во взаимодействие с ним, спектра решаемых им проблем и возможностей принятия им решений и ответственности, к изменению его образа жизни, и наконец - его образа Я, представления о самом себе. Все это позволяет трактовать свершение жизненного события как фактор, создающий условия для личностных изменений, для перестройки личности как субъекта события. Событие является для человека жизненным лишь в том случае, когда его свершение затрагивает центральные аспекты его личности - его образа Я, представление о себе, действуя на них разрушительно или вынуждая личность изменять их. Если же произошедшее событие не затрагивает этих сфер личности, оно не является для нее жизненным, независимо от того, насколько тягостно для человека его переживание. Жизненное событие есть ситуация самоопределения личности. Отсюда следует важный вывод, сделанный Т.Б. Карцевой: одинаковые события могут для одних людей стать жизненными, а для других не стать ими. Одним из индикаторов жизненного события в жизни личности и соответственно косвенным критерием его является процесс переосмысления человеком своего прошлого, его переоценка, изменение целей и смысла жизни.

Жизненные, событийные кризисы, которые происходили у каждого человека, по существу оставались вне интереса психологов. Экологические катастрофы, стихийные бедствия, аварии и другие события заставили пересмотреть многие незыблемые взгляды на нашу жизнь. Оказалось, что человек живет в достаточно неопределенном мире, где стрессовые события достаточно частые явления.

### **2.3. Психическая травма**

Особое место занимают события, имеющие для психики человека травмирующий характер: угроза собственной жизни, физические травмы. Понятие "психологическая травма" не имеет четкого определения в отечественной литературе. Свое наибольшее распространение понятие "психологическая травма" получило в рамках теории посттравматического расстройства и возникшей в конце 80-х годов кризисной психологии. Психологическая травма - переживание особого взаимодействия человека и окружающего мира. Психологическая травма - переживание, потрясение. Главное содержание психологической травмы является утрата веры в то, что жизнь организована согласно порядку и поддается контролю.

В данном подходе активно рассматривается влияние психологической травмы на восприятие времени, т.е. как меняется видение прошлого, настоящего и будущего (динамический аспект в исследовании жизненного пути) под воздействием травмы. В какой-то момент жизни человек переживает психологическую травму, которая вызывает самые сильные чувства. Травматический стресс по интенсивности переживаемых чувств соразмерен со всей предыдущей жизнью. Из-за этого травматический опыт кажется наиболее существенным событием жизни, как бы "водоразделом", делящим всю жизнь на события, произошедшие до и после травмирующего события. Полученная травма меняет видение не только настоящего, прошлого, но и будущего. Человек, получивший психологическую травму, ощущает себя не таким, каким он был прежде, а значительно взрослее, опытнее, чем его сверстники.

Человек, который пережил травмирующее событие, но отреагировал его, как бы остается в прошлом. Травмирующее событие притягивает к себе человека и не отпускает его. По этой причине достаточно велика вероятность для таких людей повторения травматической ситуации в будущем. Они стремятся пережить травмирующее событие снова, чтобы отреагировать его. Пример: ветераны войны в Афганистане едут воевать в "горячие точки". Широко известно, что с людьми, пережившими

психологическую травму, чаще происходят несчастные случаи, они чаще, чем другие совершают самоубийства, увлекаются алкоголем и наркотиками. Одна из основных детерминант суицидального поведения - социально-психологическая дезадаптация личности при субъективной интерпретации жизненных проблем как неразрешимых. Человеку начинает казаться, что он "в тупике", из которого уже нет выхода. Так как сознание человека "сужено", то, порой кажется, что только смерть - единственный выход. Особенно страдает от социальной и экономической нестабильности и неопределенности молодое поколение. Число самоубийств в молодежной среде очень высоко. Увеличилось число непатологических суицидов - попытка отказа от жизни психически полноценных людей. Ценность самого понятия "жизнь" стала крайне низкой.

Недостаточно внимания психологическая наука уделяет детской травматизации. Как известно, традиции фрейдизма на Западе до сих пор очень сильны. Поэтому любая проблема рассматривается с оглядкой на фрейдизм. Но даже З. Фрейд, который уже в конце прошлого века установил, сколь сильно влияние детства на всю последующую жизнь, не мог в дальнейшем поверить в высокую распространенность такого рода явлений, считая травматический опыт фантазией пациентов. З. Холл провела анализ последствия сексуальных и психологических травм детства для дальнейшей жизнедеятельности человека. Этот анализ позволил ей отметить, «что психоаналитическая теория детского развития в значительной мере препятствовала тому, чтобы не только поколения аналитиков, но и поколения других профессионалов в области психического здоровья признали тот факт, что акты насилия над детьми имеют место не только в чьих-либо фантазиях, но и случаются наяву».

В исследованиях жизненного пути личности динамический аспект выделялся посредством категории прошлого, настоящего и будущего. Эти категории наиболее адекватны особенностям жизненного пути как специфического процесса, и не только потому, что в них раскрывается необратимость человеческого времени, но и потому, что они относительно к личности, постоянно перемещающейся во времени.

Психологическая перспектива (психологическое будущее) - это когнитивная способность предвидеть будущее, прогнозировать его, представляя себя в нем, это и целостная готовность к нему в настоящем. Такая перспектива может иметь место даже у личностей с когнитивно бедным, нерасчлененным, неосознанным представлением о будущем. Личностная перспектива открывается при наличии способностей как будущих возможностей, зрелости, а потому готовности к трудностям, неожиданностям. Представления личности о собственном будущем является фактором ее жизненного пути, образуют субъективный образ развития индивида. Прогнозирование личностью своего жизненного пути имеет количественные и качественные характеристики. Количественный аспект - длительность, объем, вероятность явлений будущего. Качественный аспект - определенность явлений будущего. Особенности их структурных отношений проявляются в оптимистичности - пессимистичности, реалистичности - фантастичности.

Исследования жизненных прогнозов подростков и старшеклассников показали, что травмирующие последствия постчернобыльской ситуации проявляются достаточно устойчиво в симптомах "укороченного будущего", в наличии неопределенных жизненных планов, в избегании ситуаций, связанных с необходимостью выстраивать жизненные прогнозы.

Мы уже отмечали выше, каковы последствия травматических событий. Ближайшие последствия травматических событий проявляются в виде психических состояний (страх, ужас, беспомощность и др.), которые отражают объективное содержание событий и соответствуют характеру данного человека. Возникшие состояния влияют на взаимодействие человека с новыми обстоятельствами, определяя, займет ли он активную позицию и будет бороться с ними или же, наоборот, растеряется, не найдет выхода из трудной ситуации. Длительность состояний колеблется от нескольких минут до нескольких

лет, и это зависит от силы внешнего воздействия и характера человека. Существует тесная связь между характером и состояниями. В этом отдаленный эффект события. Отдаленные психические последствия могут возникать и без отчетливо выраженных психических состояний. Определенные биографические факты не вызывают ближайшего психологического эффекта, но имеют отдаленные последствия. Психологическая роль такого события заключается в том, что оно определяет многие последующие события, кладет начало новому образу жизни.

## **2.4. Психологическое содержание переживания**

Основной единицей внутренней жизни личности является переживание. Переживания в форме психических состояний, в которых слиты эмоциональные, волевые и интеллектуальные компоненты, отражают события и обстоятельства жизни в их отношении к самому субъекту. Пережитое сохраняется в памяти личности и служит материалом для осмысления в процессе выработки жизненных планов и целей, жизненной философии, определяющих поведение человека.

Еще Л.С. Выготский обращался к сфере эмоций и переживаний. В конце жизни он предпринял большое теоретическое исследование, посвященное учению Б. Спинозы о страстях. Он писал о том, что в системе знаний обобщается, осознается мир внутренних переживаний - человек выходит из "рабства аффектов" и обретает внутреннюю свободу. С.Л. Рубинштейну принадлежит утверждение, что эмоции рождаются в действии, и поэтому в каждом действии заключены хотя бы зачатки эмоциональности. А.В. Запорожец проводил исследования генезиса детских эмоций и рассматривал последние, как функциональные органы индивида и как специфические формы действия. В 40-е годы А.Н. Леонтьев и А.Р. Лурия писали о том, что необходимо рассматривать сложные человеческие переживания, как продукты исторического развития. Другими словами, при разработке психологической теории деятельности неоднократно высказывались определенные методологические положения о том, как строить деятельностную теорию человеческих эмоций и переживаний. В качестве объекта своего исследования Ф.Е. Василюк избрал процессы, с помощью которых человек преодолевает жизненные критические ситуации. Основной целью исследования явилось установление закономерностей, которым подчиняются процессы переживания. Переживание рассматривается Ф.Е. Василюком не как отблеск в сознании субъекта тех или иных его состояний, не как особая форма созерцания, а как особая форма деятельности, направленная на восстановление душевного равновесия, утраченной осмысленности существования.

С других теоретических позиций рассматривала категорию "переживания" Л.И. Божович, выделив в ней компоненты отношения, ориентирования и побуждения. Переживание действительно отражает состояние удовлетворенности субъекта в его взаимоотношениях с окружающей общественной средой. И, таким образом, выполняет в жизни субъекта крайне важную функцию: "осведомляет" его о том, в каком отношении со средой он находится, и в соответствии с этим ориентирует его поведение, побуждая субъекта действовать в направлении, уменьшающем или полностью ликвидирующем возникший разлад". Подход Л.И.Божович может служить в качестве объяснительного механизма понимания психологической природы переживания.

Итак, под экстремальным воздействием мы будем понимать такое событие жизненного пути, которое воспринимается и переживается человеком как кризисное и оценивается им негативно.

## 2.5. Скорбь как процесс переживания

Скорбь это процесс переживания состояния потери, смерти близких людей. Процесс скорби описан как феномен, состоящий из трех стадий: первая стадия включает в себя шок и отказ верить в то, что любимый человек умер, сопровождается плачем и сильнейшим дистрессом; вторая стадия характеризуется болезненной тоской по умершему и мыслями о нем; третья стадия характеризуется уменьшением печали и возвратом к нормальной деятельности.

Проведены многочисленные исследования, в которых рассматривалось соотношение между горем и последующими болезнями и смертью того, кто понес утрату. Современные исследования выявили несколько факторов, связанных с повышенным риском смертности у людей, потерявших близких: одиночество, отсутствие сети социальной поддержки, снижение эффективности иммунной системы (особенно у мужчин перенесших горе).

### *Основные стадии скорби*

Временные этапы

Проявления

Стадия 1

Начинается сразу после смерти близкого человека, обычно длится от одного до трех дней

Шок

Неверие, отрицание

Оцепенение

Рыдание

Смятение

Стадия 2

Пики наблюдаются между второй и четвертой неделями после смерти; обычно длится в течение года

Болезненная тоска

Погруженность в переживания

Воспоминания,

Яркий образ умершего в душе

Ощущение, что умерший жив

Печаль, слезливость, бессонница

Анорексия

Потеря интереса к жизни

Раздражительность и беспокойство

Стадия 3

Обычно наступает в течение года после смерти близкого человека

Завершение

Уменьшение количества эпизодов печали

Способность вспоминать о прошлом с удовольствием

Возобновление повседневной активности

## 2.6. Стратегии преодоления психологической травмы

Понятию "психологическое преодоление" (coping) в зарубежной психологии посвящено значительное количество работ. Русскоязычные психологические журналы начали публиковать статьи по этой проблеме в конце 90 годов, которые опирались на исследования западных ученых.

Прежде чем рассматривать проблему преодоления следует на наш взгляд ответить на ряд вопросов: Когда возникает необходимость преодолений? Что мы преодолеваем? Какова природа критических ситуаций?

Стратегия преодоления, возникает, включаются (или не включаются): а) при столкновении личности с новыми для этой личности требованиями; б) когда ранее усвоенные и привычные формы реагирования уже не срабатывают; в) когда субъект сталкивается с невозможностью реализации своих планов и намерений, стремлений и ценностей.

Определение критической ситуации дает Ф.Е. Василюк: "Критическая ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)"

Кризисные, жизненные ситуации описываются следующими понятиями: стресс, конфликт, фрустрация

Понятие "coping" происходит от английского "cope" - преодолевать и по содержанию оно ближе к понятию "адаптация", которое в отечественной психологии до последнего времени применялось чаще.

Распространенность понятия "coping" объясняется рядом тенденций современной психологии.

Во-первых, освоением отечественными психологами теоретических концептов К. Левина и прежде всего понятия "психологическое жизненное пространство". В понятии «психологическое жизненное пространство» ключевое место занимает концепт взаимосвязи личности и ситуации. Положение о том что ситуация определяет логику поведения человека требует уточнения. Ситуация влияет на возникновение у человека соответствующей диспозиции. Отсюда важное положение: существует тенденция к некоторой конгруэнтности между личностными диспозициями и ситуативными стратегиями, приводящая к тому, что люди с определенными типами диспозиций будут выбирать определенные типы социальных ситуаций и определенные стратегии поведения в этих ситуациях.

Во-вторых, большее внимание ученых к идеографическому подходу в психологии. Идеографический подход при объяснении поведения человека акцент делает не на параметры ситуации как таковой, а на характеристику восприятия, понимания и истолкование этой ситуации (К. Левин, Х. Томе, Л.И. Анцыферова).

Преодоление - индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями (С.К. Нартова-Бочавер).

Главная задача преодоления удержать человека в состоянии психического равновесия, когда он попадает в ситуацию неопределенности.

Выделяют модусы психологического преодоления: направленного на решения проблемы или на изменение собственных установок в отношении ситуации

Существует большое число классификаций, которые иногда дополняют друг друга, иногда противоречат. Так, говоря о чисто когнитивных стратегиях, выделяют: ищущие информацию и "толстокожие", "закрытые" для нее (Е. Koplik). К. Parkers обращает внимание на прямое и психологическое подавление и на вытеснение фрустрирующих факторов.

Billings, R. Moos предлагают для рассмотрения три способа психологического преодоления: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию и избегание.

Более развернутую классификацию предложил Н. Weber : 1) реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы; 2) поиск социальной поддержки; 3) перетолкование ситуации в свою пользу; 4) защиту и отвержение проблем; 5) уклонение и избегание; 6) сострадание к самому себе; 7) понижение самооценки; 8) эмоциональную экспрессию. Данная классификация не предел. Так С. Carver, M. Scheier выделяют 14 модусов психологического преодоления, а Н. Thomaе, анализируя жизненный путь нескольких возрастных групп, выделил 20 типичных реакций психологического преодоления.

Опубликован Бернский вопросник "способы преодоления критических ситуаций" в котором перечислено тридцать следующих стратегий: отвлечение (П1), альтруизм (П2), активное избегание (П3), компенсация (П4), конструктивная деятельность (П5), концентрированное расслабление (П6), самоизоляция (П7), солидарность (П8), поиск выхода из сложившейся ситуации (П9), обращение за поддержкой (П10), переключение (К1), восприятие ситуации в черном цвете (К2), принятие, стоицизм (К3), игнорирование деятельности (К4), сохранение самообладания (К5), юмор, ирония (К6) анализ проблемы (К7), относительность (К8), религиозность (К9), мыслительная жвачка (К10), осмысление (К11), повышение самооценки (К12), возмущение, жалость к себе (Э1), эмоциональная разрядка (Э2), изоляция, подавление (Э3), оптимизм (Э4), пассивное сотрудничество (Э5), безропотное смирение, фатализм (Э6), самообвинение (Э7), поиск виновных, ярость (Э8).

Всего опросник предлагает оценить поведение по 30 возможным вариантам, способам преодоления критических ситуаций. Обозначенные формы преодоления кризиса связаны с одним из трех уровней: с поведением (П), с когнитивными схемами (К) и с эмоциями (Э).

*Классификация видов психологического преодоления*, как справедливо отмечает С.К. Нартова-Бочавер, дело будущего. Она предлагает следующие возможные основания для классификации:

- 1) Ориентированность, или локус coping (на проблему или на себя).
- 2) Область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства).
- 3) Эффективность. Приносит стратегия желаемый результат или нет.
- 4) Временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней).
- 5) Ситуации, провоцирующие coping-проведение (кризисные или повседневные).

*Проблема эффективности психологического преодоления.*

Рассматривая проблему эффективности психологического преодоления травматических событий, следует остановиться, прежде всего, на критериях эффективности.



*Можно выделить несколько критериев эффективности coping.*

Ситуационный критерий. Можно считать завершившимся процесс преодоления тогда, когда ситуация для субъекта утрачивает свою негативную значимость.

Личностный критерий. Происходит заметное понижение уровня невротизации личности, выражающейся в снижении депрессии, тревожности, раздражительности и психосоматической симптоматики.

Адаптационный критерий. Надежным критерием эффективности coping можно считать и ослабление чувства уязвимости к стрессам, повышение адаптационных ресурсов.

Выделенные критерии эффективности coping редко проявляются в чистом виде: например, решение эффективности на личностном уровне "тянет" за собой и остальные два критерия.

Обусловленность полоролевыми стереотипами. Женский тип преодоления трудностей преимущественно эмоциональный, мужской - инструментальный, путем преобразования или перетолкования внешней ситуации.

*Эффективность основных стратегий преодоления.*

Эффективные стратегии: реальное преобразование ситуации или, по крайней мере, ее перетолкование. Изменение ситуации это не столько переделка внешнего мира, сколько изменение отношения к этому миру, что и ведет за собой изменение ситуации. Фрагмент действительности становится ситуацией (здесь лучше все же использовать термин "событие") только тогда, когда он включен субъектом в свой жизненный путь.

К неоднозначным стратегиям относят эмоционально-экспрессивные формы преодоления. Общее положение звучит следующим образом: выражение чувств достаточно эффективный способ преодоления стресса. Психологов, педагогов учат обращать внимание на поведение человека в горе. Так, аффективное поведение - признак выздоровления, замкнутость - тревожный признак. Однако, в этом положении есть исключение. Открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности не является эффективным. Вместе с тем и сдерживание гнева представляет собой фактором риска, так как нарушает психологическое благополучие человека.

Фактором риска является стратегия самообвинения

### **III. Антропологическая катастрофа**

Понятие "антропологическая катастрофа" до последнего времени (конец XX века) чаще являлось объектом внимания писателей фантастов. Это они предсказывали, что произойдет с человеком, если он доверит машине (роботу) или обезьяне свои функции, свои обязанности станет ленивым и спустя столетия его наследие будет с удивлением изучать археолог- шимпанзе (Р. Буль). Эта тема переходила из одного романа в другой и к ней не относилась сколько-нибудь серьезно академическая наука. Так, прогнозы великого прорицателя, писателя-фантаста Артура Кларка на удивлении не раз сбывались.

В начале двадцатого века, в Австро-Венгерской республике из-под пера Ференца Кафки выходили, странные, сюрреалистические предсказания. Это много позже появились интерпретации в культовой песни советского времени: "Мы рождены, чтоб Кафку сделать былью". И современный человек во многом преуспел в этом. Предвидения гениального писателя сбываются успешно, быстро и без особых сопротивлений со стороны венца природы. Создается такое ощущение, что человек с радостью вступает в кафкианский век раньше времени, и что он получает удовольствие от ситуации

неописуемости и неопределенности. Век следующий становится незащищенным от человека от его убийственной для самого себя активности.

В советской науке первым, кто стал бить в колокол антропологической катастрофы, был Меграб Мамардашвили. Основные идеи по этой проблеме впервые в сжатом виде он отразил в докладе сделанном еще на III Всесоюзной школе по проблеме сознания в Батуми, в 1984 году. "Сознание и цивилизация" - название доклада грузинского мудреца. Позже он неоднократно возвращался к этой проблеме.

М. Мамардашвили писал о своих тревожных ощущениях судьбы XX века. Он отмечал, что среди множества катастроф, которыми славен и угрожает нам XX в., одной из главных и часто скрытой от глаз является антропологическая катастрофа. Она проявляется совсем не в таких экзотических событиях, как столкновение Земли с астероидом, и не в истощении естественных ресурсов или чрезмерном росте населения, и даже не в экологической или ядерной трагедии. Философ писал, что о том, что происходит с самим человеком, с цивилизацией в том смысле, что нечто жизненно важное может необратимо в нем сломаться в связи с разрушением или просто отсутствием цивилизованных основ процесса жизни.

### **3.1. Антропологическая катастрофа как потеря личной целостности**

Язык философа сложен и метафоричен и для пояснения своих мыслей он пользуется притчами и иносказаниями, которые в свою очередь требуют прояснения. Метафору "черная дыра" М. Мамардашвили позаимствовал у А. Азимова. Очевидно, - пишет ученый, - что существует какая-то фундаментальная структура сознания, в силу чего наблюдаемые разнородные, внешне друг с другом никак не связанные микроскопические, макроскопические и космические явления предстают как далеко идущие аналогии. Эти явления ученый предлагает рассматривать как метафоры свойств сознания, которые демонстрируют фундаментальную включенность сознания в процессы познания реальности. Здесь идет речь о внутреннем знании, которым обладает человек - сознании до опыта, до познания и в познании, недоступное никакому внешнему, удаленному наблюдателю. (Чужое знание, как и чужая душа - потемки).

Используя в качестве иллюстрации стихотворение Г. Бенна "Целое", М. Мамардашвили так определяет судьбу внутреннего знания и носителя его - человека.

а) Сознания и самосознания человека всегда фрагментарно: одновременно и в опьянении, и в слезах, в сиянии блеска и во тьме. Ускользает определенность и авторство содержания сознания. Как пишет поэт: в сознании всегда бушуют бури, но "какие бури, чьи"? Человек принципиально не в состоянии установить авторство содержания его сознания. Об этом же строчки А. Ахматовой: "Я на чужом пишу черновике..."

б) Человек обречен на одиночество. Человек всегда несчастлив, вечно одинок - он "редко с кем-то, все больше укрыт" от внешних глаз. Все варится в глубине и, вырываясь во вне, к "нутру" сводится.

в) В одном и том же действии твоим один видит разрушение, другой созидание: "Что строил ты, один то видел, другой - лишь то, что разрушал". Все это виденья половинки, ведь целым обладает (должен обладать!?) только сам человек. ["Другому как понять тебя? Поймет ли он, чем ты живешь? Мысль изреченная есть ложь". Ф. Тютчев]

г) Так же неопределенна любая цель, которую ставит сам человек перед собой, которая при встрече должна прояснить наконец-то человеческую судьбу. "Но вот предстало, то, что должно было".

И что же - живая цель "окаменела". И что же это за результат, на что это похоже: "гологоловый гад в кровавой луже".

Итак, ощущение "целого" есть особое, внутреннее умонастроение, потеря которого есть звон колокола, который всегда "звонит по тебе" (Дж. Донн).

Для пояснения антропологической катастрофы рассмотрим принципы трех "К"- метафоры, которые использует М. Мамардашвили для описания и иллюстрации ситуации принципиальной неопределенности.

## 3.2. Принцип Декарта

Основной принцип Декартовой философии можно выразить формулой «Cogito ergo sum» - мыслю, следовательно, существую, фраза, которая была положена им в основание человеческой возможности вообще, иметь идеи или понятия о вещах.

Декарт как бы замкнул человеческий мир, философию и науку на себя. Положил основу взгляда на человека через себя в соответствии с собственным взглядом, мироощущением, установками. Философ дал понять, что существует множество миров, столько сколько людей. Разнообразие, богатство мира зависит от тебя. Эта не совсем точно. Скорее можно сказать, что ты и есть этот мир.

Принцип первого «К» - принцип Декарта сформулирован следующим образом: в мире имеет место и случается некоторое простейшее и непосредственное очевидное бытие "я есть". Оно подвергает все остальное сомнению. Что это означает: подвергать все сомнению - крайний солипсизм? Нет. Этот принцип обнаруживает определенную зависимость всего происходящего в мире от собственных действий человека, от его активности. Мир создан и дело теперь за тобой: только приняв данный принцип, человеческое «Я» может произнести "я мыслю, я существую, я могу". И это условие, как моей активности, так и моей ответственности. Любая возможность может реализоваться только при условии моего собственного труда и духовного усилия к своему освобождению и развитию.

Вот, что писал М. Мамардашвили в другом тексте по поводу известной метафоры Декарта «Cogito ergo sum». Мы обнаруживаем две вещи. «Во-первых, понимание философии того обстоятельства, что есть некоторый субъект нравственных поступков, субъект культуры, который совершает нечто, называемое «нравственным. В том смысле, что это не природная данность - не действие инстинкта, не действие вожеления, - а нечто, что поддается суждению в терминах «нравственно - безнравственно». Во-вторых, отмечает философ, усвоим простую мысль, что родители не рожают то «я», у которого есть врожденные идеи. Итак, согласно Декарту, мое «я» - не от родителей.

Следствие первое из принципа Декарта. Чтобы быть надо превосходить. Мыслить (чувствовать, действовать и т.д.) исключительно трудно, мысли трудно держаться. Ибо мысль есть движение, и нет никакой гарантии, что из одной мысли может последовать другая. Чтобы быть собой, чтобы наступило завтра, где есть твое бытие, необходимо в каждый момент времени превосходить себя.

Следствие второе из принципа Декарта. Чтобы быть надо иметь возможность именовать. Чтобы держаться мысли нужно иметь "мускулы мысли", наращиваемые на базе некоторых первоактов. Другими словами, должны быть проложены тропы связного пространства для мышления, которые есть тропы гласности, обсуждения, взаимотерпимости, формального законопорядка. Такой законопорядок создает пространство и время для свободы интерпретации, собственного испытания, собственного

наименования. Это и есть закон названности мира собственным именем, присвоение мира. Закон именования как условие вхождения в мир, соединения моего Я и еще не Я, создание Я-в-мире.

### **3.3. Принцип Канта - принцип второго "К"**

В устройстве мира есть особые "интеллигибельные" (умопостигаемые) объекты (измерения). Их характеристика:

- а) они предстают перед человеком непосредственно;
- б) констатируются в опыте;
- в) являются неразложимыми образами целостностей как бы замыслами или проектами развития.

Сила этого принципа в том, что он указывает на условия, при котором конечное в пространстве и времени существо (человек) может осмысленно совершать на опыте акты познания, морального действия, оценки, получать удовлетворение от поиска и т.д.

Итак, принцип второго "К" утверждает: осмысленно, поскольку есть особые "умопостигаемые объекты" в устройстве самого мира, гарантирующие это право и осмысленность.

Мысли - тоже реальные эмпирические явления, так же как и реальные явления или их совокупность, они подчиняются закону понятности, т. е. интеллигибельности; так и совокупность мыслей тоже подчиняется закону интеллигибельности, т. е. если я, не меняя *ad hoc* (кстати) одного какого-нибудь принципа объяснения, могу понять, не вступая с собой в противоречие, и поставить на свое разумное место совершенно различные мысли И. Канта и они у меня не распадутся в кучу мусора, а останутся космосом, гармонией, то тогда понимание правильно.

Итак, в чем же условие осмысленности мира, познания этого мира?

Во-первых, сами мысли, и их совокупность являются эмпирическими фактами.

Во-вторых, мы можем проверить свое понимание, измеряя его тем, насколько эти мысли приводятся в понятную связь, ставятся на свое место и не распадаются и могут держаться вместе.

В-третьих, совместное существование мыслей не требует для каждого случая разнородных гипотез или их смены.

### **3.4. Принцип Кафки - принцип третьего "К"**

Когда не выполняется все то, что задается первыми двумя принципами при наличии внешних знаках и предметных номинациях и наблюдаемости их натуральных референтов (предметных соответствий). Это вырожденный или регрессивный вариант "зомби"- ситуации, продуктом которой является человек, отличный от *Homo sapiens*, т.е. не знающего добро и зло, "человек странный, "человек неопиcуемый". К такому человеку не применимы категории добра и зла, его поведение вне моральных законов. О таком человеке нельзя сказать, что он совершил доброе дело, так как он не получил непосредственно, через свой опыт категорию добра и принципы поведения в рамках добра. Доброе дело может быть следствием инструкции, в которой определены правила поведения, которые не стали его правилами, не прошли путь интериоризации.

Итак, общий смысл принципа трех "К". Проблема человеческого бытия состоит в том, что нечто еще нужно снова и снова превращать в ситуацию, которое могло бы поддаться осмысленной оценке и решению, например в терминах этики и личностного достоинства, т.е. в ситуацию свободы или отказа от нее как одной из ее возможностей. Другими словами, человеческое бытие определяется тем, что еще нужно жизнь, и каждый ее фрагмент превратить в ситуацию, оживить бытие. «Живое бытие» возможно

только в том случае если человек, следуя двум первым принципам, реализует себя и несет ответственность за все то, что он из себя сделал или не сделал.

## **IV. Экзистенциальное направление в психологии и философии как теоретическое основание кризисной психологии**

Почему именно это направление в психологии выбрано в качестве теоретической парадигмы (основы) кризисной психологии?

Кризисная психология рассматривает человека в ситуации кризиса основ его бытия, на том этапе его жизненного пути, когда перед человеком встают вопросы: «Кто я?», «Зачем я живу?», «В чем смысл моей жизни?». Это не те вопросы, которые ребенок начинает задавать в 4-5 лет и заканчивает в 14-15. Трудно найти более удачной иллюстрации, показательного примера, чем душевные искания графа Л.Н. Толстого. Конечно, можно представить их как интеллигентские переживания. Однако, такие же вопросы явно или неявно, осознанно или неосознанно появляются у человека в периоды крушения базовых иллюзий. Крушение же базовых иллюзий есть следствие травматических событий жизни человека.

Истина была то, что жизнь есть бессмыслица. Есть ли в моей жизни такой смысл, который не уничтожился бы неизбежно предстоящей мне смертью

Л.Н. Толстой «Исповедь»

Великий писатель ставил вопросы перед собой и не находил удовлетворительные ответы. Герои его романов: Анна Каренина, Андрей Волконский, Наташа Ростова мучительно пытаются понять смысл жизни. И только Пьер Безухов, пройдя путь страдания и личностного роста, подошел к ответу на экзистенциальный вопрос «Зачем я живу?»

Мы определили, что предметом кризисной психологии является состояние человека в ситуации кризиса.

Каков же предмет экзистенциальной психологии. Дать исчерпывающий ответ на этот вопрос не так просто. Анализ доступной литературы не прояснил его до конца.

В первом приближении можно так ответить на этот вопрос: «Экзистенциальная психология изучает проблему бытия в преломлении через: а) проблему судьбы и смерти; б) проблему вины и одиночества; г) проблему смысла жизни и ответственности» Более кратко предмет экзистенциальной психологии можно сформулировать следующим образом: экзистенциальная психология изучает смысл человеческого бытия, условия его приобретения, изменения и утраты.

Когда же обычный человек задумывается о смысле своего бытия? Как правило, перед порогом своего небытия. В повседневной жизни возникают ситуации, которые заставляют человека задумываться о своей жизни. Нередко, он просто не понимает, что происходит, почему он оказался там, где ему плохо, почему это случилось с ним, который вел праведный образ жизни. Он ведь никого не обманывал, никогда не нарушал правила дорожного движения. Что же случилось. Он не может вербализовать свои смутные подозрения о мире, который не устроен для удовлетворения его

потребностей и желаний. Возникает данная ситуация непонимания и неопределенности собственной жизни в таких событиях жизненного пути, которые сами неопределенны и неопишутемы. Такие события мы называем кризисными событиями. В такие периоды жизни происходит крушение базовых иллюзий. В такие периоды своей жизни человек как бы приоткрывает занавес, за которым видится небытие в признаках одиночества, вины, отчуждения, судьбы и смерти.

Таким образом, экзистенциальная психология пытается описать человеческую жизнь в понятиях, которые она позаимствовала из экзистенциальной философии.

#### **4.1. Основные положения экзистенциальной психологии**

В центре внимания экзистенциальной психологии категория личности. В этом ее принципиальное отличие от других психологических подходов и теорий. Известно, что бихевиоризм изучает поведение, психоанализ инстинкты, психология сознания - сознание и только экзистенциальная психология предметом своего исследования берет целостную личность.

Экзистенциальная психология непосредственно связана с философской системой экзистенциализма. В экзистенциализме психология бытия приобрела (позаимствовала) не только понятийный аппарат, но механизмы становления и распада личности.\*

Онтологическая трактовка сознания. Экзистенциальная психология делает попытку найти априорные характеристики «чистого» сознания. Эти априорные характеристики понимаются как врожденные свойства человеческого бытия. Сознание обладает не меньшей сущностью, чем бытие. Нельзя ставить вопрос о первичности двух фундаментальных категорий. Нет бытия человека без бытия сознания. Таким образом, в рамках экзистенциальной психологии сознание объективируется. Взгляд на эмоции. Эмоции экзистенциальная психология рассматривает не как аффекты наподобие страха, а как характеристики, коренящиеся в онтологической природе человека. Чувство вины как беспокойства в связи с нереализованной возможностью подлинного бытия. Свобода как поиск выбора, что предполагает беспокойство, есть такое состояние личности, когда она сталкивается с проблемой реализации жизненных потенциалов. Онтологическая и экзистенциальная вина имеет три модуса. Первый модус связан с невозможностью полной самоактуализации и относится к внутреннему миру. Второй модус связан с обреченностью человеческого существования на бесчувствие, в силу невозможности до конца понять другого и относится к социальному миру. Третий модус вины наиболее всеобъемлющий - это вина в утрате единства с природой, что относится к объективному миру.

*Взгляд на человека.*

Экзистенциальная психология в своей основе пессимистична относительно человека. «Ничто» всегда на пути человека. «Я свободен, означает, в то же время «я полностью ответственен за свое существование. Свобода, всегда соседствует с ответственностью (Э. Фромм «Бегство от свободы»).

"Человек есть то, что он делает из себя сам" писал Ж-П. Сартр. Человеческое бытие уникально и существует в определенный, конкретный момент времени и пространства. Человек живет в мире, постигая свое существование и свое не существование (смерть). Мы не существуем вне мира, но наш мир не существует без нас, не имеет значения без нас (если быть точным).

Что есть человек. Его сущность определяется генетическими факторами или воздействием социального окружения? Что в нем больше от среды или наследственности? Экзистенциалисты отвергают это на их взгляд непродуктивный, принижающий человека спор. Человек и наша жизнь есть то, что мы из нее делаем. Не происхождение человеческого бытия, а сущность бытия вот поистине

человеческое прочтение вопроса. Вот тема достойная для раздумья. Не откуда и как он появился, а куда и зачем он идет, что он из себя «делает» и что не делает, не может, не хочет, предают.

Мы пришли в этот мир с предназначением реализовать то, что в нас заложено. Человеческая жизнь это постоянная работа по реализации собственных потенциальных возможностей стать человеком. Что трудно, никогда не достижимо в полной мере и это не может не вызывать тревога по поводу возможности найти смысл в этой нескончаемой борьбе, в этом бессмысленном мире. Человек принимает ответственность за обретение смысла в этом абсурдном, бессмысленном мире. Человек это существо, которое чувствует, должен чувствовать, ответственность за свою судьбу. В человеке столько человеческого, сколько чувства ответственности за свою судьбу Поэт Александр Блок очень точно обозначил это состояние как «чувство пути». Вместе с этой ответственностью за свою судьбу человек всегда на грани отчаяния, одиночества, тревоги. Одиночество и тревога как следствие невозможности получить помощи в поиске своего пути, так и невозможности до конца пройти этот путь. Вопреки такой абсурдности и неоднозначности мира, человек ответственен за выбор своего пути. Человек может сказать, характеризуя сущность самого себя - "Я есть мой выбор" (Ж.-П. Сартр).

#### *Становление человека.*

Становление человека сложный проект и немногим удастся его выполнить (психологическая смерть в детстве А. Б. Орлов, К. Чуковский). Понятие становление наиболее важное в экзистенциальной психологии. Существование не статично, оно всегда процесс. Цель - стать полностью человеком (или богом по Сартру), т.е. наполнить все возможности Dasein\*. Следует признать, что это безнадежный проект, так как выбор одной возможности есть отказ от других.

Становление предполагает направленность, которая может меняться, и непрерывность, которая может разрушаться.

Человек всегда в динамике становления, Человек ответственен за реализацию как можно большего числа возможностей. Подлинная жизнь - реализация этого условия. Подлинное существование требует больше чем удовлетворение биологических потребностей, сексуальных и агрессивных побуждений. В каждый момент своего времени человек обязан (перед самим собой) максимально выявить свои способности.

Человек должен принять вызов, создать свою жизнь, полную смысла. Другой путь это путь предательства. Легче, оказывается, предать свою судьбу, свой жизненный путь. Что тогда? Незаметно для человека наступает психическая смерть, которая может застигнуть его еще в детстве. «Тайная психическая смерть в детстве», - так психолог А.Б. Орлов характеризует это состояние, цитируя анонимного автора. Моя жизнь имеет смысл только тогда, когда я могу реализовать мою человеческую природу.

Поиск подлинной и полной смысла жизни не легок. Особенно поиск затруднен в эпоху культурных перемен и конфликтов, в эпоху упадка (Нового времени, например). В такие эпохи, внешние, традиционные ценности и убеждения больше не являются адекватными вехами для жизни и для нахождения смысла существования.

В частных случаях, в кризисных ситуациях действует тот же психологических механизм. Проверенные, способы реагирования не работают, и происходит пошатывание, частичная потеря жизненного смысла.

Не всем хватает мужества «быть». Человеческое бытие предполагает уход от старых шаблонов, стереотипов, умения настоять на своем, желания искать новые и эффективные пути для самоактуализации. Именно, в кризисные моменты жизни, проверяется наличие "мужества быть", способность к самоактуализации вопреки.

Человек ответственен, полностью ответственен за одну единственную жизнь - собственную.

Избегать ответственности, свободы, выбора - означает предавать самого себя и жить в состоянии отчаяния, безнадежности, быть не подлинным, неаутентичным.

*Связь бытия человека и бытия мира.*

Становление человека и становление мира всегда связано (М. Бубер, М.М. Бахтин). Это со- становление (Эрвин Штраус) Я и Ты (М. Бубер), диалог (М. М. Бахтин).

Человек раскрывает возможности своего существования через мир другого (М. Бубер), а мир, другой, в свою очередь, раскрывается человеком, который в нем. С ростом и расширением одного, поневоле растет и расширяется другой. Если один останавливается в росте, останавливается и другой. Кризисные события выражают различные возможности - невозможности человеческого существования.

*Методы экзистенциальной психологии.*

Единственная реальность, утверждает психология экзистенциализма известная кому-либо - субъективная реальность или личная, но необъективная. Значение субъективного опыта состоит в том, что этот опыт основной феномен связи человека с миром. После коперниковского переворота И. Канта, который он совершил в гносеологии: мышление является конституирующим для своих объектов, оно создает их, познавая их, - психологи могли опираться на опыт при конструкции своих психологических моделей. Только в опыте можно обнаружить и мир и человеческое «Я», задача подняться над ним и увидеть опыт в процессе рефлексивного анализа.

Теоретические построения вторичны по отношению к непосредственному опыту.

Именно поэтому методы экзистенциальной психологии построены по существу на самоотчетах, возвращая психологию к субъективизму. Экзистенциальные исследования подчинены следующей задаче: найти проект или фундаментальные отношения, к которым сводятся все поведенческие проявления. Предполагается, что структура мира человека раскрывается через его жизненную историю, характер, содержание языка, сновидения. Экзистенциальная психология интегрирует целостный психологический опыт в непосредственной данности сознанию, она сосредотачивают внимание на переживаниях. Экспериментальные методы, принятые в психологии, экзистенциальная психология считает следствием дегуманизации и принципиально их отвергает.

## **4.2. Экзистенциальный анализ**

Экзистенциальный анализ базируется на следующих принципах рассмотрения и определения личности: а) динамический, б) базисные проблемы существования, в) внутриличностный конфликт между осознанием самого себя и осознанием конечных данностей своего существования (смерть, свобода, изоляция и бессмысленность).

К областям базисных конфликтов, которые анализирует экзистенциальная психология, относятся: смерть, свобода, изоляция, бессмысленность,

Смерть наиболее очевидная и легко осознаваемая конечная данность. Противостояние между сознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить - центральный экзистенциальный конфликт.

Свобода. Обычно свобода представляется однозначно позитивным, желанным явлением. Это то, что человек жаждет и стремиться на протяжении всей истории человечества. Однако свобода как первичный принцип порождает ужас. "Свобода" - это отсутствие внешней структуры, отсутствие опоры. Первый глоток свободы сопровождается первым криком младенца, появившегося на свет. Это крик, заявляющий о новом «Я», которое освободилось и далее? Человеческую жизнь можно



рассматриваться как постепенное обретение свободы до полной свободы от жизни. Человек питает иллюзию, что он приходит в хорошо организованный мир. На самом деле индивид несет ответственность за свой мир, сам является его творцом. Мир для него, оказывается, никто и не организовывал, его никто не ждал. Мир готов что-то сделать для тебя, но при условии, что ты отдашь за это свою свободу.

Свобода есть ничто иное, как ужас пустоты, бездны. Под нами нет никакой почвы, нам не на что опереться. Свободы - это отсутствие внешней структуры. Здесь сущность экзистенциального конфликта проходит между стремлением к свободе на протяжении всей человеческой жизни и ужасом перед обретенной свободой, за которой нет опоры, организации, нет ничего.

Изоляция - это не изолированность от людей с порождаемым ею одиночеством и не внутренняя изоляция от частей собственной личности. Это фундаментальная изоляция и от других созданий и от мира. Сколь близки мы бы не были к кому-то, между нами непроходимая пропасть. Каждый из нас в одиночестве приходит в этот мир и в одиночестве должен его покинуть. Экзистенциальный конфликт есть конфликт между создаваемой абсолютной изоляцией и потребностью в контакте, в защите, в принадлежности к чему-то большему целому. Может быть, поэтому человек так падок на суррогаты принадлежности - конформизм и безответственность. Человеку всегда хочется передать ответственность за себя кому-нибудь другому или другим, тем самым разомкнуть пути изоляции. Безответственный человек это человек коллективистический, человек толпы, где толпа преодолевает за нас изоляцию и одиночество, взамен часто забирая разум и мораль.

Бессмысленность. Четвертая конечная данность существования. Мы конечны, мы должны умереть, мы сами конструируем свою жизнь, создатели своей вселенной, каждый из нас обречен на одиночество в этом равнодушном мире. Какой же тогда смысл нашего существования? Как нам жить и зачем? Если ничего изначально не предназначено, то каждый должен сам творить свой жизненный замысел. Каждый имеет свою дорогу (Никому сюда входа нет, эти врата были предназначены для тебя одного! - кричит изо всех сил привратник врат Закона умирающему поселянину в романе Ф. Кафка «Процесс»).

Но как нам сотворить нечто прочное, чтобы оно выдержало нашу жизнь. Этот экзистенциальный динамический конфликт порожден дилеммой, стоящей перед ищущим смысл человеком, который брошен в бессмысленный мир.

Экзистенциальная психология предлагает следующую формулу существования человека в мире:

Сознание конечной данности - тревога - защитный механизм.

Тревога здесь как впрочем, и в психоанализе движущая сила развития. Но если в психоанализе тревогу вызывает влечение (импульс), то в экзистенциальной психологии - осознание и страх, страх перед будущим.

Итак, четыре конечных фактора человеческого бытия: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность - определяют основное содержание экзистенциальной психодинамики, экзистенциальной психологии.

Экзистенциальный анализ - рассмотрение личности во всей ее полноте и уникальности существования. Это феноменологический анализ актуальности человеческого бытия.

Цель экзистенциального анализа - реконструкция внутреннего мира опыта. Подлинное бытие личности обнаруживается благодаря углублению в себя с целью выбрать «жизненный план».

Экзистенциальная психология (проблема глубины).

Чтобы рассмотреть данный вопрос необходимо обратиться к классическому психоанализу. Для З. Фрейда исследование всегда связано с понятием глубины. Цель психоанализа добраться до ранних событий жизни индивида. Самый глубокий конфликт - самый ранний конфликт. Так,

"фундаментальными" источниками тревоги считаются в психоанализе самые ранние опасности - сепарации и кастрации. Таким образом, психодинамический процесс запущен самим развитием человека.

Экзистенциальный подход (экзистенциальная динамика) к человеку определяется не развитием. С экзистенциальной точки зрения глубоко исследовать совсем не обязательно означает исследовать прошлое. "Это, значит, отодвинуть повседневные заботы и глубоко размышлять о своей экзистенциальной ситуации. Это, значит, размышлять о том, что вне времени - об отношениях своего сознания и пространства вокруг" [И. Ялом]. Глубина экзистенциального анализа это глубина осознания своего бытия в этом мире и неизбежность наступления небытия.

Вопрос не в том, каким образом мы стали такими, каковы мы есть, а в том, что мы есть.

На первую часть вопроса (каким образом мы стали) можно найти ответ в психоаналитической психологии.

На вопрос каковы мы есть отвечает бихевиоризм и необихевиоризм.

Вопрос что мы есть, в психологии долгое время не столько не получал ответа, сколько не ставился.

Наше прошлое, безусловно, нередко является источником различных опасностей, источником немотивированной тревоги. Память о прошлом важна постольку, поскольку является частью нашего теперешнего существования.

В экзистенциальной психологии главное время "будущее, становящееся настоящим". В отличие, от психодинамической психологии, которая ищет в прошлом ответы на проблемы сегодняшнего дня, экзистенциальный анализ пытается ответить на причину или первопричину того страха, ужаса, который настигает человека при встрече с реальным или воображаемым небытием. Ответ на причину страха и ужаса можно найти впереди, в будущем. И дает единственно правильный ответ, который требует мужества для принятия.

Основополагающая роль времени и его структуры проявляется со всей очевидностью при экзистенциальных переживаниях страха и отношения к смерти. Именно анализируя время и переживания времен можно достичь понимания того, что «в глубине глубин» и есть человеческое бытие

Психические кризисы представляют собой такой пограничный опыт, и они способны затронуть индивидуальные ощущения времени. Изменения ощущения времени многих пугают и ставят в тупик

Вневременной характер экзистенциальной психологии определяется тем, что в ней идет речь о "ситуации" человеческого существа в мире.

*Л. Бинсвангер выделяет следующие модусы бытия, опираясь на которые он исследует личность.*

Модус будущего. Подлинное существование человека связано с будущим временем, куда и трансцендирует собственные пределы человек. Он выбирает свой путь, от которого зависят и пределы существования.

Модус прошлого. Если эта открытость исчезает, то человек начинает цепляться за прошлое, там пытается найти причины своих неудач. Свою жизнь, жизненные неудачи он объясняет с позиций детерминизма, а не своими собственными просчетами, нежеланием выбирать.

Модус настоящего. Если детерминирует модус настоящего времени, то человек «падает» в das Man, обезличивается.

Посылки (основания) экзистенциального анализа.

1. Подлинная личность - свободна от причинных связей с материальным миром, социальной средой.

2. Личность, закрытая будущему невротик. Невротик - человек, который ощущает себя "заброшенным", внутренний мир сужается, возможности развития ускользают от непосредственного видения. Происходящее человек объясняет детерминациями прошлых событий. (Здесь личность - это личность вопреки, а не благодаря. Личность невротика, по своей выраженности, близка к нарцисстическому типу).

3. Психическое нездоровье есть утрата непрерывности самостановления; крайняя степень не подлинности, удаленности от свободного трансцендирования. Невротики не "видят" вероятностный характер бытия ("Бытия возможности").

Модусы бытие-в-мире.

1. Umwelt- ландшафт, физический мир, который с нами разделяют все живые организмы;

2. Mitwelt- социальный мир, сфера общения с другими людьми, четко отделяемая от социального мира животных;

3. Eigenwelt - мир самости (в том числе телесный), который присущ только человеку. Это не просто субъективный мир, а основа, на которой строится отношение к двум другим модусам.

*Понятие трансценденции.*

«Трансценденция» буквально означает выход за пределы чего-либо. Категория «Трансценденция» психологами экзистенциального направления рассматривается в качестве фундаментальной способности человеческого существа, заданной онтологической структурой и находящейся вне рамок причинного объяснения. Трансценденция предполагает отношение к себе как к объекту и субъекту одновременно, способность взглянуть на себя со стороны. Благодаря трансценденции преодолеваются границы времени и пространства. Сущностью личности является способность переносить прошлое в настоящее, приближать будущее. Через введение понятия «трансценденция» психологи подчеркивают активность человеческой личности, ее творческое начало.

Понятие «трансценденция» позволило уточнить такую важную характеристику личности как психическое здоровье. Л. Бинсвангер считал, что норму душевного здоровья следует выводить из непрерывности становления, саморазвития, самореализации. Этот тезис сближает Л. Бинсвангера с А. Маслоу и с его самореализацией как высшей ступени развития человека и с В. Франклом, который самореализацию рассматривал как самотрансценденцию себя в мире.

Остановка на этом пути (Л. Бинсвангер) может привести к «окостенению» и абсолютизации какого-то «ставшего», достигнутого состояния. Отсюда психическая болезнь по определению Л. Бинсвангера есть высшая степень неподлинности. Болезнь и здоровье находятся в прямой зависимости от подлинности или неподлинности совершенного человеком выбора. Индивид сам выбирает свое существование как больное, и все события его внутреннего мира связаны с этим выбором. Болезнь трактуется как состояние человека, отказавшегося от свободного проектирования собственного будущего, отказавшегося от основополагающего принципа человеческого существования - принципа трансценденции.

Таким образом, трансцендирование выступает главной характеристикой психического здоровья.

Вместе с тем, в процессе трансцендирования, человек выходит за пределы самого себя к миру. Тогда его сознание есть всегда сознание чего-то, так как самим актом трансцендирования конституируется как мир, так и сам человек.

Время. От понятия трансценденция легко перейти к анализу понятия время, как его понимают психологи экзистенциалисты. Вслед за Хайдеггером экзистенциалисты подчеркивают, что будущее в контраст к настоящему и прошлому - основной образец времени для человека. Здесь принципиальное отличие экзистенциальной психологии от психоанализа. Прошлое имеет или приобретает точнее значение только в свете проекта будущего, ведь даже события жизненного пути избирательно

извлекаются из памяти. Отсюда значения прошлых событий не так уж и фатально для человеческой жизни как считают ортодоксальные фрейдисты.

Утрата временной перспективы становится фатальной в генезисе психических нарушений. Наши опыт показывает, что эффект укороченного будущего есть симптом психической травматизации личности. Утрата будущего, или нежелание строить будущее приводит к депрессии и беспокойству.

Миро-проект - термин, введенный Л. Бинсвангером для всеобъемлющего паттерна индивидуального модуса «бытия-в-мире». Миро-проект человека позволяет понять, как он будет действовать в определенной ситуации. Границы проекта могут быть узкими и сжатыми, а могут быть широкими и экспансивными. Внешне данная категория напоминает понятия аттитюд, установка, диспозиция (В. Ядов).

Миро-проект представляет собой ориентир, с помощью которого мы можем интерпретировать каждое действие личности. Принципиально важно, что миро-проект, определяя поведение личности, сам остается за пределами сознания.

Л. Бинсвангер рассматривает категории, которые отличают здоровый миро-проект от больного.

Важнейшая категория - «*непрерывность*». Любой разрыв непрерывности может вызвать чувство страха. В каких случаях происходит разрыв непрерывности? Тогда, когда человек сталкивается с такими событиями жизненного пути, которые нарушают его внутриличностное равновесие и социальную ситуацию человек интерпретирует как травматическую. Внутренний мир клиента в таких случаях сужается, его личность опустошена, он старается, как можно проще реагировать или вовсе не реагировать на опасный мир. Он уходит в глубокий невроз.

Другая важная категория из характеристик миропроекта - категория *разнообразие*. Л. Бинсвангер отмечает, что когда миро-проект определяется незначительным числом категорий, угроза сильнее, чем тогда, когда он более разнообразен. Разнообразие человеческих миров позволяет уйти из мира, в котором существует угроза, в мир, где этой угрозы нет. Один мир подставляет опору для угрожающего человека мир.

Миро-проект можно рассматривать как стратегию жизни или более узко как стратегию преодоления кризисных ситуаций (сoring-стратегию).

Модусы бытия в мире. Безусловно, что существует много модусов бытия в мире. Что такое модус бытия - это способ самоинтерпретации, самопонимания, самовыражения.

Бинсвангер выделяет несколько модусов бытия в мире.

Дуальный модус это состояние, которое достигают два человека в любви.

Аутентичный модус человеческого бытия, когда Я - Ты становятся Мы.

Сингулярный модус это стратегия, индивида, живущего исключительно для себя.

Анонимный модус - стратегия индивида, прячущегося в толпе.

Как правило, у человека не один, а много модусов существования. Модусы существования чем-то напоминают социальные роли, которые человек проигрывает в своей жизни. Принципиальная разница между этими понятиями состоит в том, что роли есть функция микросреды, а модусы функции бытия человека в мире через самовыражение и самоинтерпретацию.

*Свобода*. Данная категория наиважнейшая в психологии экзистенциализма. Свобода это категорический императив человеческого существования. Человек свободен потому, что он сталкивается с единственной необходимостью (в философии категория «свобода» сосуществует с категорией «необходимость») - все время выбирать; он как бы обречен, быть свободен.

## V. Характеристика экзистенциальных тревог

В четвертой теме раскрывается содержание понятие экзистенциальная тревога, дает систематика базисных тревог.

Психотерапевтическая теория тревоги сегодня находится в трудном положении. Одна из причин такого положения - отсутствие четкого различения между экзистенциальной и патологической тревогой, а также между главными формами экзистенциальной тревоги. Жизнь человека, - утверждает философия экзистенциализма, можно рассматривать как движение от бытия к небытию. Такой путь, заведомо в некуда, требует от человека мужества. "Мужеством обычно называли способность души преодолевать страх", страх перед событиями жизненного пути. Человеческую жизнь нельзя отделить от тревоги за эту жизнь. "Тревога, - пишет П. Тиллих, - это состояние, в котором бытие осознает возможность своего небытия". Роль катализатора небытия выполняют травматические события жизненного пути. Первый постулат: "события" жизненного пути, которые не вписываются в опыт переживания, напоминают человеку о не-бытие. Так переживания смерти близкого человека воздействует на латентное осознание неизбежности собственной смерти. Смерть как сигнал небытия подкрепляет базовую тревогу.

*Тревога* - это субъективное восприятие чрезвычайных обстоятельств (К. Гольштейн). По утверждению К. Гольштейна индивид в чрезвычайных обстоятельствах не может справиться с требованиями окружающей среды и поэтому ощущает угрозу своему существованию (или своим ценностям, которые важны для его существования). Тревогу человек воспринимает как разрушение самого себя, прекращение существования собственной личности. Поэтому если быть до конца последовательным, то следует говорить «не у человека имеется тревога, а человек и есть тревога». Тревога персонифицирована, первична, а страх развивается позже.

Психоаналитик Кьюби (Kubie) считает, что реакция испуга - это стадия онтогенеза тревоги. Он утверждает, что реакция испуга, прежде всего, указывает на существование разрыва между индивидом и окружающим миром. Плод в утробе матери, считает Кьюби, не может быть испуган. Но ребенок и реакция испуга рождаются одновременно. С этого момента существует «дистанция» между индивидом и средой. Ребенок испытывает такие состояния, как ожидание, отсроченное реагирование, фрустрация. Как тревога, так и мышление возникает вследствие этой ситуации разрыва между индивидом и окружающим миром, причем появление тревоги предшествует развитию мышления. «Тревога в жизни индивида связывает реакцию испуга с зачатками всех разновидностей мыслительного процесса»

Экзистенциальный философ и теолог П. Тиллих систематизировал эти типы тревог в соответствии с областями угроз человеческому самоутверждению. Ученый считает, что в различные периоды, связанные с закатами различных цивилизаций определенная область человеческого самоутверждения подвергалась характерными для данного времени угрозе.

Так, закату античности соответствует угроза онтическому самоутверждению, [онтическое (от греческого "он" - сущий), в данном случае обозначает основополагающее самоутверждение бытия в его простом существовании], закату средневековья угроза нравственному самоутверждению, закату нового нашего времени - угроза духовному самоутверждению.

Итак, перед нами виды экзистенциальных тревог, которые угрожают человеческому самоутверждению в трех областях: простом существовании, нравственном и духовном становлении.

Рассмотрим последовательно эти три пары экзистенциальных тревог.

## **5.1. Тревога судьбы и смерти**

Эта пара экзистенциальных тревог наиболее основополагающая, наиболее универсальная и наиболее неотвратимая. Любые попытки доказать ее несостоятельность бесперспективны. Даже представления о бессмертии души не состоятельны, так как каждый понимает, что с угасанием биологического тела происходит осознание потери самого себя.

Тревога смерти абсолютная константа жизни, существенная постоянная угроза человеческому самоутверждению. Тревога смерти возрастает по мере развития индивидуализации, поэтому представители коллективистических культур менее подвержены этому типу тревоги. Однако это не означает, что в коллективистических культурах отсутствует базисная тревога смерти. В коллективистических культурах существует особый вид мужества, который свойственен устойчивому коллективизму.

Разнообразные группы людей, от уличных банд до целых народов могут пользоваться принадлежностью к группе, чтобы выразить свой страх перед уничтожением особым способом: нападая на другие группы и уничтожая их. Быть может война - просто проявление потребности встретиться с лицом смерти, покорить ее, выйти из этого поединка живым, то есть причудливая форма отрицания собственной смерти?

Э. Кюблер-Росс.

Это мужество создается, формируется посредством множества внутренних и внешних (психологических и ритуальных) действий и символов, что свидетельствует, что даже коллективизм вынужден преодолевать эту базисную тревогу. Тревога смерти (страх смерти) основа формирования коллективистических сообществ. Действительно, одному страшно принимать смерть. "На миру и смерть красна" очень точно подмечает русская пословица, подтверждая предыдущий тезис. Смерть как неизбежную реальность небытия трудно переживать и ожидать одному. Требуется изрядное мужество встретить конец собственного "Я". Так герой повести В. Быкова "Сотников" судорожно ищет перед смертью в толпе человеческие глаза, которые смогли бы ему помочь встретить смерть и передать, оставить часть своего бытия в этой жизни.

Онтическому самоутверждению угрожает и тревога судьбы. Этот тип тревоги характеризуется: а) случайностью, б) непредсказуемостью, в) невозможность выявить смысл и цель. Все это характеризует наше бытие, которое по сути своей случайно. Случайно наше пребывание в определенном месте, случаен характер этого места. Случайность всего, что нас окружает не может не вызывать тревогу по поводу нашего пространственного существования. Судьба существует по случайным законам сама есть закон случайного. «Случайный» - не значит причинно неопределенный, но значит, что определяющие силы нашего существования не обладают предельной необходимостью. Они заданы, но их нельзя

вывести логически. Тревогу смерти и тревогу судьбы порождают не объекты, с которыми мы сосуществуем, которые преодолеваем, с которыми боремся, а человеческая ситуация как таковая. Отсюда гамлетовский вопрос возможен в несколько ином прочтении: "Есть ли у нас мужество быть и не меньшее мужество не быть?"

## 5.2. Тревога вины и осуждения

В экзистенциальной психологии «вина» имеет иной смысл, чем в традиционной психологии, где она обозначается как эмоциональное состояние, связанное с переживанием неправильного действия, ощущения своей плохости. Экзистенциальная психология (перспектива, И. Ялом) добавляет важное измерение к концепции вины. Полное принятие ответственности за свои действия расширяет границы вины, уменьшает возможности бегства. Человек несет вину не только за преступления против других людей, моральных или социальных правил. Он несет вину за преступления против себя.

Бытие человека не просто дано ему, оно предъявлено ему как требование. Человек несет ответственность за себя, за свое бытие. Человек обязан дать ответ на вопрос о том, что он из себя сделал. Судит человека он сам. Человек выступает в двух ролях: он и судья он и ответчик. Такая ситуация порождает тревогу, которая в относительном смысле есть тревога вины, а в абсолютном смысле - тревога самоотвержения и осуждения. Человек в сущности своей есть «конечная свобода», как способность человека определять себя через принятие решения в рамках случайностей, заданных его конечностью. В этих рамках человек предназначен сделать из себя то, чем он должен стать, т.е. исполнить свое предназначение. Но как узнать свой потенциал, свое предназначение? Как узнать свой потенциал, встретившись с его проявлением? Как мы узнаем, что потеряли свой путь? С помощью вины. Экзистенциальная вина - это позитивная конструктивная сила, советчик, возвращающий нас к себе самим.

Однако человек способен действовать и вопреки своему предназначению, противоречить своему сущностному бытию.

Никто не изобразил предательство по отношению к самому себе более точно, чем Ф. Кафка. Этому посвящен роман «Процесс», о чем более подробно описываем в приложении. Анализируя этот роман, И. Ялом делает очень точный вывод: «Поселянин в романе Кафки был виновен - не только в том, что вел неживую жизнь, ожидал позволения от другого, овладевал своей жизнью, не проходил через врата, предназначенные для него одного; он был виновен и в том, что не принимал свою вину, не использовал ее как проводника вовнутрь, не признавался «безусловно» - акт, в результате которого врата бы «распахнулись».

Эрих Фромм так охарактеризовал состояние героя Ф. Кафки: «В человеческом смысле он был почти мертв, но он мог продолжать вести жизнь банковского служащего точно так же как прежде, ибо эта деятельность не имела никакого отношения к его человеческому существованию».

«Человек есть не что иное, как-то, чем он делает себя сам», - писал Ж.-П. Сартр. Наша жизнь есть не что иное, как-то, что мы из нее делаем.

Человеку жизнь дана как возможность реализации.

Чувство вины.

Существует несколько точек зрения на проблему чувства вины.

Понимание чувство вины восходит, как и многое в современной практической психологии ориентированной на психологическую помощь, к З. Фрейду. Согласно классической теории, невротическое чувство вины возникает в результате конфликта между Супер-эго и инфантильными сексуальными и агрессивными желаниями.

В экзистенциальной психологии вину определяют как эмоциональное состояние, связанное с переживанием неправильных действий, дискомфортное состояние, характеризующееся тревогой в соединении с ощущением своей "плохости" (И. Ялом).

Наша культура воспитывает в нас чувство вины, когда мы оказываемся в зависимом положении.

Выделяют три рода вины. Первые две подходят под вышеприведенное определение и отличаются только степенью "преступности" по отношению к другому человеку или животному. Это вина невротическая и подлинная.

Невротическая вина происходит от воображаемых нарушений правил, нанесения ущерба, мелких проступков против другого человека, родительских и социальных запретов.

Подлинная (реальная) вина обусловлена реальным нанесением физического или морального ущерба другому человеку, действительное нарушение социальных, родительских норм и правил.

Некоторые авторы выделяют возрастную вину, которая формируется в детстве в том случае, когда ребенок чувствует себя несоответствующим требованиям взрослых, родителей. Ребенок и не может в принципе соответствовать, у него другой мир, не менее ценный, чем мир взрослых, но взрослые об этом часто забывают, как будто никогда не были детьми.

Вина безнадежно больных, которая является следствием нескольких причин: 1) они часто выражают подозрение, что их болезнь и их участь заслуженное наказание и является следствием собственного поступка; 2) они, в большей или меньшей степени, принимают на себя роль чрезвычайно зависимого ребенка; 3) умирающий человек чувствует, что заставляет живущих столкнуться лицом к лицу с неизбежностью смерти, за что они должны его ненавидеть; 4) больной человек иногда осознает, что он завидует тем, кто остается жить, и что он желает (это желание редко осознается), чтобы супруг, родитель, ребенок или друг умерли бы вместо него.

Экзистенциальная (онтологическая) вина вносит иное прочтение данного феномена. Человек несет ответственность не столько за нарушения социальных запретов и не столько за реальные или воображаемые преступления против других людей, но, прежде всего за «преступления» против самого себя. Что это за преступление, за которое Ф. Кафка отправил своего героя на плаху? И кто этот судья, который вынес такой страшный приговор?

Хайдеггер писал: "быть виновным также подразумевает "быть ответственным за", то есть являться источником, или автором или, по крайней мере, случайной причиной чего-либо"

Антропология в ее экзистенциальном прочтении утверждает, что человек в рамках той свободы, которая, по сути, случайна, призван сделать из себя то, чем он должен стать, должен исполнить свое предназначение, реализовать свою судьбу. Однако, человек обладает способностью действовать вопреки нравственному императиву, призванному актуализировать то, что в нем заложено потенциально. Тогда человек вступает в противоречие со своим изначальным бытием, так как он не исполняет свое предназначение.

*Экзистенциальная вина* - это позитивная конструктивная сила, советчик, возвращающий нас к себе самим.

Способность относиться к себе критически является важнейшим преимуществом человека перед всеми земными существами - выделил русский экзистенциальный философ В.С. Соловьев. Он писал: «Из всех земных существ один человек может относиться к себе самому критически - не в смысле



простого недовольства тем или другим своим положением или действием (это возможно и для прочих животных), а также не в смысле смутного неопределенного чувства тоски, свойственной всей "стенающей твари", а в смысле сознательной отрицательной оценки самого способа своего бытия и основных путей своей жизни, как не соответствующих тому, что должно быть».

Вот тут-то наше разделенное Я выносит приговор и переживает чувство вины, если приговор не оправдательный. Человек себя судит по законам совместной вести, по законам со-вести. Выходит, что человек без совести это не тот, который мне сделал что-то плохого, а тот, который себе сделал что-то плохого, но не понимает этого, у него не развито рефлексия своего поведения, выражения своих чувств, своих мыслей, он и не мыслит критически. Он всегда прав и прежде по отношению к самому себе, к своим поступкам. Бессовестный человек - это человек без реальной возможности совершенствоваться, развиваться и, в конечном счете, идти по пути реализации самого себя.

Живая, ясная и точная совесть - единственное, что дает человеку возможность сопротивляться эффектам экзистенциального вакуума - конформизму и тоталитаризму.

В. Франкл

Тревога вины может привести нас к полному самоотвержению, к переживанию того, что мы осуждены и приговорены. Приговор выступает перед нами в виде отчаяния по поводу утраты собственного предназначения. Эта утрату собственного «Я», некоторые авторы определяют как "психическую смерть", считая, что она нередко наступает уже в детстве.

### **5.3. Тревога пустоты и отсутствия смысла**

Все большее число людей охватываются чувством бесцельности и пустоты, или, как определил данное состояние В. Франкл - экзистенциальным вакуумом. Основатель третьей венской школы, В. Франкл утверждает, что в такие времена как наши, во времена экзистенциального вакуума, основная задача образования состоит не в том, чтобы довольствоваться передачей традиций и знаний, а в том, чтобы совершенствовать способность, которая дает человеку возможность находить те уникальные смыслы, которые не задеты распадом универсальных ценностей. Эта способность человека находить смысл, содержащийся в уникальных ситуациях, - совесть.

Духовное самоутверждение есть жизнь по законам творчества. В творчестве можно выделить два уровня: Уровень созидания (А) и Уровень соучастия созиданию (Б). Принимать участия в творчестве по типу «Б» означает обладание способностью к осмысленному соучастию в их творениях.

Возможность соучастия в творчестве (уровень Б) афористично представил русский поэт Афанасий Фет. "Ты, видишь ли, или чуешь в мире то, что видели или чуяли в нем Фидий, Шекспир, Бетховен? "Нет". Ступай? Ты не Фидий, не Шекспир, не Бетховен, но благодари бога и за то, если тебе дано хотя бы воспринимать красоту, которую они за тебя подслушали и подсмотрели в природе". Эта способность воспринимать красоту, которую за тебя подслушали и подсмотрели Фидий, Шекспир, Бетховен означает жить внутри смыслов, утверждать себя как активного участника этих смыслов. Еще один важный элемент творчества (А) и сотворчества (Б) - противодействие по отношению к содержанию своей культуры. Переживание творчества и сотворчества - условия принятия духовной жизни всерьез предельная работа человека. Если человеческой жизни не присущ такой опыт - то ей угрожает все, то же небытие в двух формах - пустоты и отсутствие смысла.

Небытие угрожает человеку, угрожает его духовному самоутверждению. Духовное самоутверждение означает не что иное, как жизнь по законам творчества. Человек живет творчески - следовательно, он само утверждается духовно.

Тревога "отсутствие смысла" - есть утрата предельной заботы, утраты смысла всем смыслам. Человек не может ответить себе на вопрос: "В чем смысл его существования?" Утрата ответа на этот вопрос - угроза тревоги "отсутствие смысла". "Человек в поисках смысла" - это единственно человеческая форма его существования. Формой этого пути - духовное самоутверждение через творчество.

Тревогу пустоты вызывает угроза небытия определенным содержанием духовной жизни, разрушение верований. "Потерял веру в человека" объявил литературный герой 30-х годов и назначил достаточно большую цену этой потере. Верования разрушаются в результате: а) человек отрезан от соучастия в некоторой культурной сфере; б) он жестоко разочарован в том, что ранее страстно утверждал; в) его приверженность одному объекту сменяется приверженностью другому, а затем третьему, ибо смысл каждого из них пропадает, а творческий эрос превращается в безразличие или отвращение.

Пустота и утрата смысла - суть выражения тревоги небытия, угрожающего духовной жизни человека. Этот вопрос можно сформулировать иначе: какова природа тревоги человека, когда он встречается с фрагментами бытия, почему этот фрагмент становится для него со-бытием?

Итак, мы рассмотрели три типа тревог, которые переплетены между собой таким образом, что один из них задает тон, а остальные вносят дополнительные оттенки в состояние тревоги. Они заданы самим существованием человека и исполняются в ситуации отчаяния, возникновению которой они способствуют.

## **5.4. Взаимосвязь страха и тревоги**

Тревога и страх имеют общую онтологическую основу, но они различны.

Страх имеет определенный объект. Этот объект можно увидеть, встретить проанализировать, перетерпеть, перебороть. Главное в этих отношениях к объекту страха: человек может воздействовать на этот объект, а, следовательно, соучаствовать в нем, присоединится к нему. Таким образом, у человека есть возможность принять этот объект и через него самоутвердиться. Мужество может принять в себя страх, вызванным любым определенным объектом. Почему? Принятие страха независимо от степени ужаса им вызываемым объясняется тем, что объект уже одной своей стороной соучаствует в нас, а мы через эту сторону участвуем в нем. П. Тиллих формулирует это следующим образом: "до тех пор, пока существует объект страха, любовь (в смысле "соучастия") способна победить страх".

С тревогой все обстоит иначе, так у тревоги нет объекта. Ее объект представляет собой отрицание любого объекта. Именно поэтому борьба, соучастие (любовь) по отношению к этому объекту невозможна. Человек, охваченный тревогой, лишен всякой опоры. Беспомощность как результата тревоги выражается в дезориентации, неадекватных реакциях, отсутствии интенциональности (т.е. связи знания и воли с осмысленным содержанием). Такое необычное поведение вызвано тем, что отсутствует объект, на который мог бы сосредоточиться субъект, находящийся в состоянии тревоги. Единственный объект это сама угроза, а не источник угрозы, потому что источник угрозы - "ничто".

Страх и тревога различны, но неразделимы. Жало страха - тревога, а тревога стремиться стать страхом. Страх - это боязнь чего-либо, например страдания, отвержения личностью или группой, утраты чего-то или кого-то, момента смерти. Но перед лицом угрозы, которой полны эти явления

человек, человек боится не самого отрицания, которые эти явления в себе несут, - его тревожит то, что, возможно, скрывается за этим отрицанием.

Пример, страх "смерти". Объектом страха смерти может быть предчувствие смертельного заболевания или несчастного случая, предсмертных страданий и утраты всего. Но в той мере, в какой это тревога, ее объект - абсолютная неизвестность состояния "после смерти", небытие, которое остается небытием, даже если его наполнить образами из нашего недавнего опыта.

Тревогу можно представить в виде болезненно переживаемой неспособности справиться с угрозой, таящейся в определенной ситуации. Существуют события, носящие кризисный характер, которые потенциально несут в себе угрозу для человеческой жизни. Однако если более пристально проанализировать данный тезис, то оказывается, что тревога по поводу любой определенной ситуации есть не тревога, а страх, за которым стоит экзистенциальная тревога по поводу человеческой ситуации как таковой. Именно тревога, порождаемая неспособностью сохранить собственное бытие, лежит в основе всякого страха и создает страшное в страхе. Таким образом, объекты страха несут в себе не только стимул для собственно страха, но в них имплицитно содержатся симптомы базисной тревоги человека. В этом смысле они неуязвимы, даже если против них вести самую мужественную борьбу.

*Тревога стремится превратиться в страх.*

В событиях жизненного пути, нередко, возникают ситуации, когда тревога стремится в страх. Почему это неотвратимое стремление преследует человека на протяжении всей его жизни? Человек - существо конечное и не в состоянии терпеть безобъективную, голую тревогу более одного мгновения. Поэтому тревога стремится превратиться в страх, где мужество способно его встретить. Человеческая душа - это фабрика страха, существующая, для того чтобы скрыться от тревоги. Мы сами производим страхи, чтобы уйти от ужаса страшного, тем самым объективируем экзистенциальную тревогу. Человеку, чтобы достойно встретить жизнь, требуется изрядное мужество.

## **5.5. Психотерапевтическая теория невротической тревоги**

Сегодня существуют психотерапевтические теории объясняющих происхождение невротических тревог, тревог возникающих в результате случайных происшествий в человеческой жизни. Все эти теории сходятся в одном: "Тревога - это осознание нерешенных конфликтов между структурными элементами личности". Дальше теории расходятся в объяснении механизмов тревоги. Конфликты между воображаемыми мирами и опытом реального мира, между бессознательными влечениями и репрессивными нормами, между стремлением к величию и совершенству и опытом собственной ничтожности и несовершенства, между стремлением сохранить, законсервировать отношение к себе и новыми концепциями самосознания и другие. Все эти конфликты дают себе знать в момент встречи и вызывают кратковременное или продолжительное состояние тревоги. Недостаток объяснительных теорий происхождения тревоги состоит в том, что тревога исследуется преимущественно с точки зрения психологии, и не поднимаются на уровень культуры и онтологии.

Патологическую тревогу, с которой имеет дело психология можно понять, объяснить и преодолеть, если рассматривать ее в контексте экзистенциальной тревоги. Патологическая тревога, - утверждает П. Тиллих, - это вид экзистенциальной тревоги, возникающей в особых условиях. Итак, в особых условия человеческого бытия (катастрофы, кризисы, насилия), проявляется экзистенциальная тревога в одной или нескольких своих видах. Тревога толкает человека к мужеству, но если у него не хватает сил сопротивляться, то альтернативой мужества может стать отчаяние. Мы уже рассмотрели, что тревога стремится стать страхом, чтобы обрести объект, с которым может справиться мужество.

Мужество не устраняет экзистенциальную тревогу, однако, оно принимает тревогу небытия в себя. Мужество - это самоутверждение вопреки небытию. Тревога толкает нас к мужеству, так как альтернативой мужеству может быть лишь отчаяние.

Если человеку не хватает мужества принять тревогу на себя, он может уклониться от экстремальной ситуации отчаяния, убежав в невроз. "Невроз - это способ укрыться от небытия, укрывшись от бытия. Он продолжает утверждать себя, но уже в ограниченной области. В невротическом состоянии самоутверждение не исчезает: напротив оно может быть очень сильным и подчеркнутым. Однако невротическое Я - это редуцированное Я. Некоторые его потенции не допускаются к актуализации бытия. Человек утверждает нечто меньшее, чем его сущностное или потенциальное бытие. Он отрекается от части своих потенций для того, чтобы спасти остатки бытия. Эта схема объясняет двойственный характер невротика. С одной стороны невротик более чувствителен к угрозе небытия, чем нормальный человек. А так как небытие приоткрывает тайну бытия, то невротик может оказаться творческой личностью, более чем здоровый человек. Ограничение экстенсивности идет за счет большей интенсивности, однако, эта интенсивность концентрируется в одной точке, что ведет к искажению отношения к реальности в целом.

Различия между невротической и здоровой личностью. Невротическая личность более чуткая к небытию и, следовательно, обладает более глубокой тревогой. Она предпочитает фиксированный, хотя и ограниченный и нереалистичский тип самоутверждения. Самоутверждение такой личности - это замок, в который она удалилась, дом премудрого пескаря. Этот замок, она с помощью всевозможных механизмов психологического сопротивления охраняет от всякого внешнего воздействия. Такое сопротивление не лишено некоторой инстинктивной мудрости. Невротик осознает (или нет), что может возникнуть ситуация, в которой его нереалистичское самоутверждение потерпит крах, и тогда никакое реалистичское самоутверждение не заменит его. Угроза вполне реальна: или новый невроз, который будет использовать более изощренный механизм защиты, или крах ограниченного самоутверждения приведет к безграничному отчаянию.

В случае с самоутверждением здорового человека ситуация совершенно иная. Такое самоутверждение фрагментарно. Здоровый человек держится в стороне от экстремальных ситуаций, мужественно справляясь с конкретными объектами страха. Обычно он не осознает, что небытие и тревога присутствуют в глубине его личности. Однако его фрагментарное самоутверждение не фиксировано и не защищено от неодолимой угрозы тревоги. Обычный человек в большей мере приспособлен к реальности, чем невротик. Он превосходит невротика в экстенсивности, но ему недостает интенсивности, которая может сделать невротика творческой личностью. Тревога не побуждает здорового человека создавать воображаемые миры. Он утверждает себя в единстве с теми частями реальности, которые ему встречаются, а они обладают определенными очертаниями. Именно поэтому этот человек по сравнению с невротиком здоров. Невротик болен и нуждается в лечении, потому что он находится в конфликте с реальностью. Реальность постоянно травмирует его, проникая сквозь крепостные стены его самозащиты, в очерченный этими стенами воображаемый мир. Ограниченное и фиксированное самоутверждение невротика и охраняет его от невыносимого давления тревоги, разрушает его, обращая против реальности, а реальность против него и вновь вызывает невыносимый приступ тревоги. Патологическая тревога - опасная болезнь, несмотря на ее творческий потенциал.

Однако самоутверждение здорового человека также может стать невротическим: это происходит тогда, когда реальность, к которой он ранее приспособился, изменяется и возникает реальная угроза тому фрагментарному мужеству, которое позволяло ему справляться с привычными объектами страха. Такое случается в критические исторические периоды. Мы переживаем именно такой период в развитии

цивилизации вообще и нашего государства в частности. Об этом тексты М. Мамардашвили, который квалифицирует такое состояние сознания и цивилизации как антропологическая катастрофа. Итак, если это случается, то самоутверждение становится патологическим. Человек становится фанатическим защитником существующего порядка, так опасности таятся в любых изменениях и следующих за ними неизвестность грядущего и тьма будущего. Человек защищает существующий порядок с тем же упорством, с каким невротик защищает замок своего воображаемого мира. Человек утрачивает относительную открытость реальности и испытывает непостижимую глубину тревоги. Если он не способен принять эту тревогу в свое самоутверждение, то его тревога превращается в невроз.

Этим объясняется возникновение массовых неврозов, которые, как правило, появляются на закате эпох. В этот период экзистенциальная и невротическая тревоги переплетаются до такой степени, что они с трудом поддаются разграничению. Например, когда становится патологической тревога осуждения, которая лежит в основе аскетизма. Всегда ли тревога демонического имеет невротический или даже психотический характер?

## **VI. Основы логотерапия**

Человек - это больше, чем психика: человек - это дух  
В. Франкл

Основы логотерапии заложены В. Франклом - основателем третьей венской школы, человеком необычайной судьбы. Его тексты выстраданы не на кончике пера, а на передовой, за которой грань между жизнью и смертью. Опыт страшных лет и смысл, извлеченный из этого опыта, Франкл пронес через всю свою жизнь. Он имел право сказать, что человек - это больше чем психика: человек - это дух.

Быть человеком это не только находиться в поле смысла, требующего осуществления, но еще и обращаться к ценностям, требующим реализации. Это значит жить в поле напряжения, возникающего между полюсами реальности и идеалов, требующих материализации. Человек живет идеалами и ценностями. Человеческое существование не аутентично, если оно не проживается как самотрансценденция. Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным.

### **6.1. Характеристика смысла**

Дадим характеристику понятия «смысл» так, как его понимает и интерпретирует В. Франкл.

Смысл относителен постольку, поскольку он относится к конкретному человеку, вовлеченному в особую ситуацию.

Доступность. В. Франкл утверждает, что смысл доступен любому человеку независимо от пола, возраста, интеллекта, образования, характера, среды и религиозности.

Процесс нахождения смысла. Нахождение смысла - это вопрос не познания, а призвания. Не человек ставит вопрос о смысле своей жизни, а жизнь ставит этот вопрос перед ним, и человеку приходится ежедневно отвечать на него и не словами, а действиями.

Степень объективности смысла. Смысл не субъективен, в том значении, что человек не изобретает его, а находит в мире. Именно поэтому смысл выступает для человека как императив, требующий своей реализации.

Ситуативность смысла. Каждая ситуация несет в себе свой смысл, разный для разных людей, но для каждого он является единственным и единственно истинным. Не только от личности к личности, но и от ситуации к ситуации этот смысл меняется.

Локализация смысла. В психологической структуре личности В. Франкл выделяет особое "ноэтическое" измерение, в котором локализованы смыслы. Это измерение несводимо к измерениям биологического и психологического существования человека.

Объяснение. Смысловая реальность не поддается объяснению через психологические и тем более, биологические механизмы и не может изучаться традиционными психологическими методами.

Ответственность. Найти смысл - это полдела; необходимо еще осуществить его. Человек несет ответственность за осуществление уникального смысла своей жизни

Таким образом, В. Франкл утверждает уникальность и неповторимость смысла жизни для каждого человека, который не изобретается, не создается самим индивидом, его нужно искать и находить и нести ответственность за его осуществление.

## **6.2. Система ценностей осмысленной жизни**

Итак, смысл уникален и неповторим, человек сам ответственен за поиски своего смысла. Так считает ученый, написавший книгу "Человек в поисках смысла", однако это не помешало ему дать содержательную характеристику возможных смыслов. В. Франкл предложил систему ценностей, которая позволяет сделать человеческую жизнь осмысленной.

Он выдвигает три группы ценностей: ценности созидания (творчества), ценности переживания и ценности отношения.

Ценности, которые реализуются в продуктивных творческих действиях, мы будем называть «созидательными». Помимо созидательных, существуют ценности, реализуемые в переживаниях, - это ценности «переживания». Они проявляются в нашей чувствительности к явлениям окружающего мира: благоговением перед красотой природы или произведений искусства.

Можно также определить и третью возможную категорию ценностей - поскольку жизнь остается в основе своей осмысленной, даже когда она бесплодна в созидательном смысле и небогата переживаниями. Эта третья группа ценностей заключается в отношении человека к факторам, ограничивающим его жизнь. Именно реакция человека на ограничения его возможностей, открывает для него принципиально новый тип ценностей, которые относятся к разряду высших ценностей. Ценности подобного рода, мы вслед за В. Франклом назовем «ценностями отношения».

Осуществляя смысл, человек реализует самого себя. Осуществляя же смысл, заключенный в страдании, мы реализуем самое человеческое в человеке. Мы обретаем зрелость, мы растем, мы перерастаем самих себя. Именно там, где мы беспомощны и лишены надежды, будучи не в состоянии изменить ситуацию, - именно там мы призваны, ощущаем необходимость измениться самим.

## **6.3. Учение о свободе воли**

В основе логотерапии лежат две фундаментально-антропологические характеристики человеческого существования: способность к самотрансцендентности и способность к самоотстранению.

Итак, существование не только интенционально, но также и трансцендентно. Самотрансценденция - сущность существования. Быть человеком - значит быть направленным не на себя, а на что-то иное. Категория «бытие-в-мире» (Л. Бинсвангер) предполагает, что мы рассматриваем человека глубоко вовлеченного, втянутого в ситуацию быть противопоставленным миру, объективность и реальность которого нисколько не умаляется субъективностью того «бытия», которое находится в мире. Сохранение «инакости», объективности объекта означает сохранение напряжения, устанавливаемого между объектом и субъектом. Чтобы сохранить это напряжение, нужно оградить смысл от совпадения с бытием. Смысл смысла в том, что он направляет ход бытия.

Человек свободен в поисках и реализации смысла своей жизни, даже если его свобода заметно ограничена объективными обстоятельствами. Человек свободен благодаря тому, что его поведение определяется прежде всего ценностями и смыслами, локализованными в ноэтическом измерении и не испытывающими детерминированных воздействий влечений, потребностей, внешними обстоятельствами.

В этом своем качестве человека определяется двумя фундаментальными онтологическими характеристиками: способностью к самотрансцендентности и способностью к самоотстранению.

Если я не сделаю этого - кто сделает?

И если я не сделаю это прямо сейчас - то когда же мне это сделать?

Но если я сделаю это только для себя самого - то кто я?

Гиллель

Самотрансценденция выражается в постоянном выходе человека за пределы самого себя, в направлении его на что-то, существующее вне его.

Способность к самоотстранению выражается в возможности человека подняться над собой и ситуацией, посмотреть на себя со стороны.

Эти две фундаментальные способности человеческого существа позволяют найти смысл, проходя через страдания, не сгибаясь. Они позволяют человеку через ценности отношений найти смысл своего существования в ситуациях, представляющихся безвыходными и бессмысленными.

В определенном смысле понятие ценностей отношения шире, чем смысл, который можно найти в страдании. Страдание - это лишь один аспект трагической триады человеческого существования.

Триада смысла

Свобода воли

Воля к смыслу

Смысл жизни

Триада ценностей

Творчества

Переживания

Отношения

Триада осмысленного отношения к

Боли  
Вине  
Смерти

Рис. Трагическая триада человеческого существования.

## 6.4. Экзистенциальный вакуум

Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое В. Франкл называет экзистенциальным вакуумом. Именно экзистенциальный вакуум является причиной, порождающей в широких масштабах специфические «ноогенные неврозы»

Необходимым условием психического здоровья является определенный уровень напряжения, возникающего между человеком, с одной стороны, и локализованным во внешнем мире объективным смыслом, который ему предстоит осуществить с другой стороны.

Люди лишённые напряжения, склонны к тому, чтобы создавать его, и это может принять либо здоровые, либо нездоровые формы

Этиология экзистенциального вакуума определяется двумя факторами: во-первых, человеку в отличие от животного никакие побуждения и инстинкты не говорят, что ему нужно делать; во-вторых, в противоположность прошлым временам никакие условности, традиции и ценности не говорят, что ему должно делать; в-третьих, часто он не знает даже, что он по существу, хочет делать.

Основные проявления экзистенциального вакуума - скука и апатия. Согласно классификации П. Тиллиха мы живем в эпоху угрозы духовному самоутверждению, когда экзистенциальные тревоги пустоты и потери смысла выдвинуты на первый план человеческого существования.

Быть человеком, по сути, означает находиться в отношении к чему-то и быть направленным на то-то иное, нежели он сам. Истинное общение-встреча - это модус со-существования, открытый логосу, дающая партнерам возможность трансцендировать себя к логосу, даже способствующей такой взаимной самотрансценденции.

## 6.5. Логотерапевтическая теория неврозов

Прежде всего, дадим определение трем патогенным паттернам реагирования.

Первый патогенный паттерн реагирования, В. Франкл назвал фобией или страхом ожидания.

В чем его суть. Некий симптом вызывает у человека опасение, что он может повториться вновь, и вместе с этим возникает страх ожидания (фобия), который приводит к тому, что симптом действительно появляется снова, что лишь усиливает изначальные опасения. При известных условиях сам страх может оказаться тем, повторения чего боится человек. Как человек реагирует на вой страх перед страхом?



Бегством. На примере агорафобии - человек старается просто не выходить из дому. Это пример первого невротического паттерна реагирования по типу фобии.

Второй патогенный паттерн реагирования наблюдается в случаях неврозов навязчивых состояний. Человек находится под гнетом навязчивых представлений, пытаясь их подавить. Он старается противодействовать им. Это противодействие, однако, лишь усиливает первоначальное давление. Круг замыкается, и пациент оказывается внутри этого порочного круга. В отличие от фобии, невроз навязчивых состояний характеризуется не бегством, а борьбой, борьбой с навязчивыми представлениями. Человек боится самого себя, так как, например, он боится, что навязчивые представления криминального содержания заставят его, в самом деле, причинить кому-либо зло - кому-то или самому себе. Человек, страдающий неврозом навязчивых состояний, испытывает не страх перед самим страхом, а страх перед самим собой.

Третий патогенный паттерн реагирования встречается при сексуальных неврозах, в случаях нарушения потенции и оргазма. В этих случаях, как и при неврозах навязчивых состояний, человек занят борьбой, однако это борьба не против чего-то (как при неврозах навязчивых состояний - против навязчивых идей), а борьба за - в данном случае за сексуальное наслаждение в виде потенции и оргазма. Однако чем больше мы стремимся к наслаждению, тем решительнее оно от нас ускользает. Путь к обретению наслаждения и к самореализации ведет только через самоотдачу и самоотречение.

## **6.6. Методы помощи человеку в ситуации ноогенного невроза**

Отметим основные психотерапевтические стратегии в работе с клиентом в ситуации потери смысла жизни.

«Настрой» терапевта

Когда психолог имеет дело с психическими конфликтами, имеющими в своем основании нередко глубокие психические травмы, одним из первых его шагов должно быть вхождение в определенный «психический настрой». От психолога занимающегося проблемой бессмысленности требуется повысить свою восприимчивость к проблеме, начать по-другому слушать, отдавая себе отчет в важности смысла в жизни индивидов, при взаимодействии с такими пациентами психолог должен настроиться на смысл думать об общем фокусе и направленности жизни клиента. Важно понять, выходит ли клиент за пределы собственного «Я», за рамки монотонной жизни.

Сущностью, направлением психологической помощи в таких ситуациях является стремление помочь клиенту выйти за рамки собственной жизни, за пределы их интересов.

Как добиться такой перефокусировки? Психолог должен обладать повышенной чувствительностью, восприимчивостью к роли смысла в жизни клиента и тогда клиент, улавливая его скрытые намеки, станет таким же чувствительным к этому вопросу. Психолог интересуется жизнью и взглядами клиента, глубоко изучает его основные ценности в деятельности, любви, переживаниях.

Способ перефокусировки - анализ его жизненного пути, но не столько с точки зрения событийности, что предполагает психобиографический дебрифинг, с позиции поиска и сознанию смысла его активности.

Нередко изолированный индивид, который внешне напоминает мышь, которая бессмысленно возится в своем углу, в своей изолированной от других жизни находит важную форму творческого выражения.

Различение смысла (переосмысление).

В. Франкл призывал уловить некий общий паттерн, смысловой рисунок в трагических событиях жизненного пути. От психолога требуется большой изобретательности. Приведем один из случаев В. Франкла, который вошел во многие учебники по психотерапии. К нему обратился пожилой врач, находившийся в подавленном состоянии с тех пор, как два года назад у него умерла жена.

«Как я мог бы помочь ему? Что мне ему сказать? Так вот, я не стал говорить ничего, а вместо этого поставил перед ним вопрос: «Что произошло бы, доктор, если бы вы умерли первым, а вашей жене пришлось бы пережить вас?» «О,- сказал он, - для нее это было бы ужасно, как бы она страдала!» Тогда я откликнулся: «Видите, доктор, она избежала этих страданий, и именно вы избавили ее от них, но вы должны платить за это тем, что пережили и оплакиваете ее». Он не ответил мне ни слова, но пожал мне руку и спокойно покинул мой кабинет»

Этот пример подтверждает программу В. Франкла о необходимости поиска смысла в любой жизненной ситуации, трагедии. Он постоянно подчеркивает, что когда трагедия и страдание сегодняшнего дня заслоняет все остальные жизненные смыслы, мы всегда можем находить смысл в жизни, заняв героическую позицию по отношению к своей судьбе.

Обнаружение жизненного смысла, предполагает способ передачи его клиенту. И. Ялом говорит о проблематичности такого подхода, указывает на его авторитарность этой схемы, на нарушение личной автономии клиента.

Но следом не удерживается и приводит пример работы К. Юнга. Юнг рассказывает о случае, когда он также открыто предложил пациентке смысловую схему. Пациентка была молодая образованная еврейка с аналитическим складом ума, страдающая тяжелым неврозом тревоги. Расспросив о ее происхождении, Юнг узнал, что дед пациентки был раввином, широко признанным, как цадик, святой, обладающий вторым зрением. Она и ее отец всегда посмеивались над этой ерундой. Юнг почувствовал инсайт о ее неврозе и сказал ей: «теперь я намерен сказать вам то, что вы, может быть, не сумеете принять. Ваш дед был цадиком ..., ваш отец предал тайну и повернулся к Богу спиной. А у вас невроз потому, что в вас живет страх Бога». Интерпретация, рассказывает К. Юнг «потрясла ее как удар молнии».

В ближайшую ночь Юнг видел сон, где он принял свою пациентку, стал перед ней на колени как перед богиней. Сон Юнга показал ему, что пациентка была не просто поверхностной маленькой девочкой, она имела в себе задатки святой. Однако ее жизнь была направлена к флирту, сексу и материализму. У нее не было способа выразить самую существенную черту своей натуры, а именно то, что «на самом деле она была дитя Бога, предназначенная выполнить Его тайную волю». Юнг рассказал пациентке свой сон и сою интерпретацию его. Через неделю, сообщает он, «невроз исчез».

### *Деревлексия.*

Стратегия деревлексии достаточно проста. Она предлагает пациенту отвлечься от собственного «я», от своей дисфории, от источника своего невроза и переключиться на сохранение части собственной личности и на смыслы, доступные для него в мире. Деревлексию следует рассматривать, как попытку помочь человеку не фокусироваться на себе и заняться смыслом вне «я».

Позиция психолога, которая доводится до человека: вследствие наличия неустранимых факторов (генетическая предрасположенность, семейная история, особенности нервной системы) человек имеет высокий базовый уровень тревоги, по поводу которого мало что можно сделать. Следующий шаг - определение установки человека по отношению ситуации и выявление доступных для него смыслов.

Суть техники «деревлексия» заключается в следующем: Психолог прилагает немалую активность отвлечь пациента от собственного, невротического «Я», от дисфории, от источника невроза. Вслед за

отвлечением и вместе с отвлечением появляется возможность переключить его на сохраненные части собственной личности и на смыслы, доступные для него в мире. (В.Франкл)

Техника дерефлексии проста и заключается главным образом в том, что клиенту предписывается перестать фокусироваться на себе и заняться поиском смысла вне Я.

Когда клиент чрезмерно поглощен собой то долгий поиск причин тревоги в себе обычно замутняет проблему и, в конечном счете, его поведение становится непродуктивным, делая клиента уязвимым, поглощенным собой.

В. Франкл рекомендует терапевтам занимать в отношении таких клиентов следующую позицию:

- существуют неустранимые факторы личной жизни (семейная история, генетически обусловленная тревога), когда клиент имеет высокий базовый уровень тревоги, по поводу которого мало что можно сделать, кроме приема лекарств;
- далее терапевт должен заняться выяснением установкой клиента по отношению к его ситуации и выявлением доступных для него смыслов.

Сверхзадача данной техники переключить внимание клиента с него самого на других. Особенно хорошо для этой цели подходит терапевтическая группа (И. Ялом). Эгоцентрические, нарциссические тенденции легко проявляются, и паттерн брать, не давая, неизбежно становится ключевой проблемой в группе.

*Парадоксальная интенция.*

Парадоксальная интенция используется при фобических и обсессивных состояниях, которые характеризуются бегством и борьбой. Как фобии, так и обсессивные состояния вызываются стремлением избежать ситуаций, обуславливающих тревогу. Невроз порождается не только первичными условиями (внешняя и внутренняя ситуация, ведущая к первому появлению симптома), но и вторичными (закреплением страха ожидания).

Задача парадоксальной интенции - взломать, разорвать круговые механизмы первого и второго паттерна реагирования фобий и навязчивых состояний. Сделать это можно, лишив подкрепления опасения фобий и навязчивых состояний. От человека требуется, чтобы он захотел осуществления того (при фобии) или соответственно сам осуществил то (при неврозе навязчивых состояний), чего он так опасается.

В данном случае следует обратиться к столь характерной для человека способности к самоотстранению, которая особенно ярко отражается в юморе.

Парадоксальное намерение должно быть сформулировано в насколько возможно юмористической форме. Юмор относится к существенным человеческим проявлениям. Он дает человеку возможность занять дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, и обрести тем самым полный контроль над собой. Мобилизация этой существенной человеческой способности к дистанцированию и является целью в тех случаях, когда применяется парадоксальная интенция.

*Вовлеченность.*

Вовлеченность И. Ялом определил как галактический взгляд на жизнь. "Все хорошее - суета" (Шопенгауэр). Сомнения в смысле жизни не уничтожают реальность прошлых значимостей. Вовлеченность выступает здесь как противоядие бессмысленности. Гедонистический парадокс: чем больше намеренно мы ищем удовольствие, тем больше оно ускользает от нас. Удовольствие как побочный продукт смысла (В. Франкл). Ощущение осмысленности как побочный продукт вовлеченности.

# **VII. Теория посттравматического стрессового расстройства**

## **7.1. История создания теории**

Современное представление о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) сложилось окончательно к 1980-м годам, однако информация о воздействии травматических переживаний фиксировалась на протяжении столетий.

Первое систематическое описание психических расстройств, вызванных тяжелой психической травмой, было сделано в 1867 г. английским хирургом Д.Е. Эриксоном в работе "Железнодорожная травма и другие травмы нервной системы", где он описал ряд симптомов психического расстройства, которые наблюдал у лиц, пострадавших в результате железнодорожной катастрофы. В течение многих недель после события эти больные испытывали постоянное ощущение "душевного дискомфорта", страдали расстройством сна с тяжелыми сновидениями, связанными с несчастным случаем. Объективно у них отмечались нарушения памяти и ослабление концентрации внимания. Перечисленные расстройства Эриксон пытался объяснить результатом "молекулярного поражения спинного мозга". Однако такой вывод не нашел в дальнейшем поддержки в ученых и практиков.

В 1889 г. немецкий невролог Н. Опенгейм, ввел термин "травматический невроз" для диагностики психических расстройств у участников боевых действий, причины которых он усматривал в органических нарушениях головного мозга, вызванных как физическими, так и психологическими факторами.

Последствия Первой мировой войны дали дополнительные материалы для развития представлений о психологических последствиях военной травмы. Так, Майерс в работе «Артиллерийский шок во Франции 1914-1919» ввел понятие «снарядный шок» - психическое состояние, вызванное сильным стрессом. Реакции на участие в боевых действиях у разных авторов назывались по-разному: «военная усталость», «боевое истощение», «военный невроз», «посттравматический невроз».

Кардинер, в 1941 году провел одно из первых систематизированных исследований явления, которое он назвал «хронический военный невроз». Он впервые дал комплексное описание симптоматики: 1) возбудимость и раздражительность; 2) безудержный тип реагирования на внезапные раздражители; 3) фиксация на обстоятельствах травмировавшего события; 4) уход от реальности; 5) предрасположенность к неуправляемым агрессивным реакциям.

Крепелин Э. использовал термин «невроз пожара» для того, чтобы обозначить отдельное клиническое состояние, включающее многочисленные нервные и физические феномены, возникающие как результат различных, эмоциональных потрясений или внезапного испуга, которые перерастают в тревожность. Он же впервые обратил внимание на то, что в его психопатологической картине существенную роль играют истерическое реагирование и рентные установки больных. Ученый считал обязательным, при из реабилитации - ограничение пенсий и пособий и скорейшее возвращение к привычной работе.

Благодаря работам З. Фрейда в 20-30-е годы в Европе произошло психоаналитическое осознание травматических неврозов. З. Фрейд писал: "Ужасная война, которая только что закончилась, вызвала большое количество "травматических неврозов" и, по крайней мере, положила конец искушению относить эти случаи к органическому повреждению нервной системы, вызванному механической силой". Фрейд считал, что основная причина заболевания - неожиданность и страх.

Начиная с 40-х годов, центр изучения данной проблемы переместился в США. Так, Е. Линдеман предложил для определения расстройств, вызванных тяжелой психической травмой, использовать понятие "патологическое горе". Данный синдром, по мнению автора, может развиваться непосредственно после несчастья или спустя некоторое время, может быть преувеличенно выражен или, наоборот, мало заметен. Линдеман дал первую классификацию расстройств, наблюдаемых у пострадавших от несчастного случая. Сюда вошли соматические расстройства, чувство тоски, раздражение, утрата стереотипов поведения, гнев, аутодеструктивное поведение, изменение отношений с родственниками или друзьями.

В дальнейшем, исследования таких ученых как Р.С.Леопольд, Н. Диллоон, В.Г. Нидерланда, Р.И. Лифтона обнаружили следующие психологические расстройства: навязчивые и угнетающие воспоминания, приступы тревоги, которые были определены как "синдром выживших". Ученые вводят понятие "синдром изнасилованных", определяя его как специфический психосоматический синдром, развивающийся в определенные сроки примерно у трети из числа подвергшихся изнасилованию.

Вьетнамская война и ее ветераны заставили ученых пересмотреть некоторые существующих взглядов на проблему травматического стресса. Так, примерно у 25% воевавших во Вьетнаме солдат развились неблагоприятные изменения личности под влиянием психической травмы. Около 100 тысяч вьетнамских ветеранов совершили самоубийство (на начало 90-х годов). Около 40 тысяч ведут замкнутый образ жизни и почти не общаются с внешним миром. Отмечен также высокий уровень актов насилия, неблагополучия в семье и социальных контактов.

Была принята этиология симптоматика психических расстройств, разработаны методы диагностики и психотерапии.

Таким образом, к концу 70-х годов был накоплен значительный материал, который показывал, что у пострадавших, несмотря на различный характер событий, вызвавший психическую травму, наблюдается целый ряд общих и повторяющихся симптомов психических расстройств. Так как ни одной из нозологических форм в целом эти расстройства не соответствовали, М. Горовитц предложил выделить их в качестве самостоятельного синдрома под названием "посттравматическое стрессовое расстройство". С 1980 г. посттравматическое стрессовое расстройство включено Американской психиатрической ассоциацией в диагностическую номенклатуру.

## **7.2. Этиология**

В основе этиологии ПТС, по мнению большинства исследователей этого вопроса, лежит психическая травма, событие, способное вызвать психический стресс. Во всех случаях событие, ставшее причиной психической травмы, - экстраординарно для личности и сопровождается страхом, ужасом, ощущением беспомощности. Посттравматический стресс - это реакция организма на событие (события), которые выходят за границы нормального человеческого опыта. Более кратко это определение звучит следующим образом: Посттравматический стресс есть нормальная реакция на ненормальную ситуацию (ненормальные обстоятельства).

Существует список ситуаций, приводящих в ПТС.

А. Природные

- а) климатические (ураганы, смерчи, наводнения);
- б) сейсмические (землетрясения, извержения вулканов)

Б. Вызванные человеком

несчастные случаи:

- а) на транспорте (дорожном, железнодорожном, водном, авиа);
- б) в промышленности;
- в) взрывы (химические, на шахтах, военных складах);
- г) пожары (ожоги, удушение дымом);
- д) биологические (вирусные, бактериологические, токсемии);
- е) химические (токсические газы, жидкости, твердые вещества);
- ж) ядерные (радиация, радиоактивное загрязнение).

умышленные:

- а) терроризм;
- б) бунты, мятежи, социальные волнения;
- в) войны.

Травматическая ситуация становится событием, травмой в зависимости от диспозиционных факторов и в первую очередь от характера восприятия и оценки события самим человеком. Опасность совершенно необязательно должна быть реальной, она может существовать в воображении человека. Например, радиация как реальная опасность и радиофобия. Характер их воздействия на психику человека может быть практически одинаково болезненно и психологическая помощь необходима как в одном, так и в другом случае. Усиливает травмирующее воздействие ситуации психическая и физическая слабость жертвы.

В развитии посттравматических стрессовых расстройств важную роль играют следующие ситуационные факторы: внезапность и неожиданность стресса (взрывы, катастрофы, стихийные бедствия); жестокость происходящего, как при военных действиях или нападениях террористов; недостаточная социальная поддержка.

Число людей с психическим расстройством может быть значительно больше, чем число непосредственно пострадавших, так как в подобные переживания вовлекаются члены семей, свидетели, спасатели и т.д.

### **7.3.Симптоматика**

Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства наиболее полно представлены в классификации болезней DSM-III-R и DSM-IV .

А. Событие. Посттравматическое стрессовое расстройство возникает в результате психической травмы. В основе психической травмы лежит ситуация, выходящая за рамки жизненного опыта, а потому не имеющая индивидуальных аналогов переработки. Таким образом, данная ситуация становится кризисным событием, из которой личность не видит выхода и попадает в состояние тяжелого стресса. Кризисная ситуация связана с угрозой жизни, здоровью, психическому равновесию как самого субъекта, так и его родственникам, близким.

Б. Группа "повторного переживания". Психическая травма, вызывавшая ПТС, повторно переживается пострадавшим в следующих формах (не менее одной):

- 1) повторные угнетающие мысли, связанные с "событием";
- 2) постоянные или эпизодические угнетающие воспоминания о психической травме; у детей это могут быть повторяющиеся игры, в которых присутствует "событие";
- 3) внезапное ощущение того, что "событие" и то, что ему предшествовало, повторяется вновь (включая ощущения, иллюзии, галлюцинации, диссоциативные эпизоды "flashbacks");

4) психологическое угнетение в случаях, когда текущее события напоминают или символически связаны с психической травмой, включая предметы, даты (годовщины) и т.д.

С. Группа "избегания". Постоянное избегание того, что может ассоциироваться с "событием" или напоминать о нем. А также общая психическая заторможенность (не менее трех пунктов):

- 1) стремление уйти от мыслей или чувств, ассоциирующихся с психической травмой;
- 2) стремление избегать ситуаций или действий, которые могут вызвать воспоминание о психической травме;
- 3) невозможность восстановить важные подробности, связанные с психической травмой;
- 4) значительная потеря интереса к ранее важным аспектам деятельности (у детей утрата навыков речи и самообслуживания)
- 5) чувство отчуждения и безразличия к другим;
- 6) заметное снижение уровня положительных аффективных переживаний (невозможность испытывать чувство любви, радости);
- 7) неуверенность в будущем (невозможность сделать карьеру, вступить в брак, иметь детей или долго жить) - эффект укороченного будущего

Д. Группа "общая психическая возбудимость/ заторможенность". Симптомы повышенной возбудимости, отсутствующие до психической травмы (не менее 2 из следующих):

- трудности с засыпанием или сном;
- раздражительность или вспышки гнева;
- снижение концентрации внимания, рассеянность;
- повышенная осторожность, гипертрофированная бдительность;
- повышенная пугливость (повышенная стартовая реакция на внезапный стук и т.п.).

## 7.4. Эпидемиология

Распространенность травматического стресса зависит от ряда факторов: частоты травматических событий, от географических регионов, в которых особенно часто происходят природные катастрофы, от политических режимов. Кесслер в 1995 году опубликовал статистические данные связи развития ПТСР с характером травмы (Таблица)

Таблица

Частота различных травм и последующего развития ПТСР в репрезентативной американской выборке

Характер травмы

Частота травмы, %

Частота развития ПТСР, %

Изнасилование

5,5

55,5

Сексуальное домогательство

7,5

19,3

Война

3,2
38,8
Угроза применения оружия
12,9
17,2
Телесное насилие
9,0
11,5
Несчастные случаи
19,4
7,6
Свидетель насилия, несчастного случая
25,0
7,0
Пожар, стихийное бедствие
17,1
4,5
Плохое обращение в детстве
4,0
35,4
Пренебрежение в детстве
2,7
21,8
Другие угрожающие жизни ситуации
11,9
7,4
Другие травмы
2,5
23,5
Наличие какой-либо травмы
60,0
14,2

Американские исследователи отмечают следующие особенности распространения ПТСР. Во-первых, выросла частота возникновения ПТСР с 1-2 % в 80-х годах до 7-8% в 90-х годах. Во-вторых, имеются выраженные половые различия (10,4% для женщин и 5,0% для мужчин).

## **7.5. Анализ методов диагностики**

Основным инструментом дифференциальной диагностики всего комплекса расстройств по критериям DSM-III-R, в том числе ПТС, является метод структурированного клинического интервью - СКИД (SCID-Structured Clinical Interview for DSM-II-R). Скид был опубликован в 1987 году и с тех пор широко применяется врачами и психологами как в клинической практике, так и в исследовательских целях.



СКИД включает ряд диагностических модулей (блоки вопросов), обеспечивающих постановку диагноза по критериям, содержащимся в DSM-III-R. Конструкция интервью позволяет работать отдельно с любыми необходимыми для каждого конкретного случая модулем, который выбирается на основании данных общего (обзорного) опроса пациента на первом этапе исследования. Окончательный диагноз определяется по данным суммарной итоговой шкалы, в которую заносятся результаты, полученные при применении каждого модуля.

Кроме основного инструмента (SKID) при диагностике ПТС, применяются следующие методики:

(1) Миссисипская шкала (Mississippi Scale). Позволяет определить наличие PTSD-синдрома в 93% случаев и в 89% случаев - отсутствие этого синдрома.

(2) Субшкала PTSD-синдрома, разработанная на базе ММРІ. Применение субшкалы ММРІ выявляет до 82% случаев PTSD.

(3) Опросник депрессии Бека.

(4) Тест Спилбергера для определения личностной и ситуативной тревожности.

(5) Шкала оценки тяжести воздействия травматического события (Impact of Event Scale - IOES) Горовитца, позволяющая определить наличие у пациента PTSD-синдрома по выраженности одной из двух тенденций: стремления к навязчивым переживаниям по поводу травмы или к избеганию всего связанного с ней.

Шотландский психолог В. Юл представил свой опыт применения шкалы Горовитца для 8-летних детей (1993).

(6) Локус контроля. Шкала Дж. Роттера.

(7) Для определения уровня развития способности к воображению обычно используется опросник ОМІ (Questionnaire Upon Mental imagery). Кроме способности к воображению он фиксирует выраженность стремления к поиску "острых" впечатлений ("sensation seeking").

## **7.6. Травматический стресс и крушение базовых иллюзий**

Психологическое состояние людей после катастрофы имеет общие характеристики, выходящие за рамки психологических состояний

Так, у пострадавших формируются установки жертвы. Это связано с тем, что человеку выгодно как можно дольше оставаться жертвой. Происходит виктимизирование ситуации - люди получают наклейку жертвы. Об этом предупреждал еще в начале 20 века Е. Крепилин

Формируется рентная ориентация у пострадавших, которая близка по значению и по механизмам возникновения с установкой жертвы. Человек с рентной ориентацией противится психологической помощи, он "доволен" своим психологическим состоянием, так его социальный статус "пострадавший" позволяет получать или надеяться получить материальную и моральную выгоду.

Иллюзия справедливости устройства мира. Некоторые люди считают, что все зло обязательно должно быть наказано. Они считают, что раз они ведут праведный образ жизни, то их не должно коснуться страдание. Это, как правило, честные благородные, принципиальные и справедливые люди. Правда, их честность и благородство относится только к членом своего сообщества. Ради принципа они готовы пожертвовать и своей жизнью, и жизнью близких, и чужой жизнью.

Иллюзия простоты устройства мира. Согласно этой иллюзии, мир полился на две части: «наши» и «не наши». По отношению к «нашим» применима и честность и благородство. «Не наши» должны быть уничтожены, так как (еще один признак травмированной личности) кто не с нами, тот против нас.

Проблема формирования ответственности в посттравматической ситуации.

Проблема психологической помощи - достаточно известная и вместе с тем мало разработанная область в отечественной психологии.

Сущность психологической помощи человеку заключается в том, чтобы он сам смог запустить механизм ответственности за себя, за свое поведение, за свое здоровье. Чтобы использовать механизм ответственности за себя в психотерапевтическом процессе, необходимо помочь пострадавшему точно осознать природу его проблем.

С методической точки зрения процесс психотерапевтического обучения может состоять из следующих компонентов.

1. Коррекция наиболее часто встречающихся ошибочных "мифических" представлений относительно стрессовых реакций в процессе адаптации к новым условиям жизни и деятельности. Мифотворчество - это особенность сообществ, перенесших массовую психическую травму и не получивших необходимой психологической помощи. Нередко отсутствие психологической помощи сопровождается недоверием к официальным источникам информации.

Наиболее часто встречаются такие ошибочные мифологизированные представления, как:

а) "Связанные со стрессом симптомы и психосоматические заболевания не могут причинить мне реального вреда, поскольку все они существуют в моем воображении";

б) "Только «слабые» люди страдают от стресса";

в) "Я не могу нести ответственность за стресс в моей жизни - стресс в наше время неизбежен - мы все его жертвы";

г) "Все люди реагируют на стресс одинаково";

д) "Осознать источники чрезмерного стресса легко";

е) "Когда я начинаю испытывать чрезмерный стресс, все, что я должен сделать - это сесть и расслабиться".

2. Представление информации об общей природе стрессовой реакции. Человек должен иметь представление о том, каким образом мысли и эмоции могут воздействовать на сам организм человека и каким образом стресс может играть позитивную (эустресс) и негативную (дистресс) роли.

3. Развитие у клиента сознания того, как у него проявляется стрессовая реакция, какие имеются характерные симптомы чрезмерного стресса. В итоге человек должен отличать эустресс от дистресса.

4. Формирование у клиента способности самоанализа, для того чтобы ему самому идентифицировать характерные для себя стрессоры. Важно помнить, что стрессоры у каждого человека носят только ему присущий характер. Если клиент может идентифицировать источники стресса, то становятся возможными конструктивные шаги к избежанию стрессов или, по крайней мере, для лучшей подготовки к столкновению с ними.

5. Сообщение пострадавшему о той активной роли, которую сам он играет в развитии и лечении чрезмерного стресса.

В процессе адаптации к стрессогенным факторам названные компоненты психотерапевтического обучения лучше всего могут формироваться через библиотерапию, упражнения на самоосознание, участие в психотерапевтических группах и даже через традиционную форму обучения.

## **7.7. Психологические последствия продолжительных издевательств.**

Симптоматика последствий продолжительных издевательств.

История жестокого обращения, особенно в детстве, по-видимому, является одним из основных факторов, способствующих тому, что человек становится психиатрическим пациентом. Большая доля (40-70%) взрослых психиатрических пациентов - это те, кто пережил жестокое обращение в детстве. Брайер (1988), изучавших психиатрических пациентов, сообщает, что у людей переживших жестокое обращение в детстве, значительно чаще наблюдаются бессонница, сексуальные дисфункции, рассеянность, гнев, склонность к суициду, самоистязанию, употреблению наркотиков и алкоголизму, чем у других пациентов.

Нами получены экспериментальные данные о том, как травматические события детства сохраняются в детской памяти. Такое событие как физическое наказание совершенно не фиксируется ни в младшем, ни в среднем, ни в старшем школьном возрасте. Однако в двадцатилетнем возрасте, среди негативных событий жизненного пути всплывают в памяти наказания, которыми подвергался человек в детстве. Причина такой отсрочки в воспоминаниях нам еще предстоит разовраться. Таким образом, можно утверждать, что ни одно наказания, совершенное в детстве, не проходят бесследно.

Физиологические симптомы (соматизация). Повторная травма усиливает и способствует распространению физиологических симптомов PTSD. Хронически травмированные люди находятся в тревожном и возбужденном состоянии без каких-либо признаков базисного состояния спокойствия и комфорта. Время от времени они начинают жаловаться не только на бессонницу, реакции испуга и возбуждения, но у них также появляются многочисленные соматические симптомы. Чаще всего это головная боль, желудочно-кишечные нарушения, боли в брюшной полости, спине и почках. Пережившие жестокое обращение также часто жалуются на дрожь, ощущение тошноты и рвоты. В клинических исследованиях, переживших Холокост, было найдено, что психосоматические реакции встречаются практически во всех случаях.

В клинической литературе также прослеживается связь между нарушениями соматизации и травмами, полученными в детстве. При исследовании 87 детей в возрасте до 12 лет с диагнозом истерии Bricquet отмечает, что одна треть из них "постоянно испытывали жестокое или грубое обращение родителей или держались в постоянном страхе". Контрольные исследования 60 женщин с соматическими расстройствами (Morrison, 1989) выявили, что 55% из них в детстве испытывали сексуальные домогательства, как правило, со стороны родителей.

#### *Диссоциация.*

Во время длительного заключения и изоляции, некоторые узники развивают у себя способность к вхождению в состояние транса, которое обычно бывает только у очень гипнабельных людей, включая способность вызвать у себя положительные и отрицательные галлюцинации и диссоциировать части личности: нарушение ощущения времени, памяти и концентрации внимания. Изменения в ощущении времени начинаются с облитерации будущего, но затем постепенно прогрессируют в облитерацию прошлого. Разрыв непрерывности между прошлым и будущим часто сохраняется даже после освобождения узника из заключения. Внешне у него выглядит все нормально и кажется, что он вернулся в обычное время, но психологически он продолжает оставаться связанным с тем безвременьем, которое он ощущал во время пребывания в заключении.

#### *Операции фрагментарного разума.*

У людей переживших жестокое обращение в детстве, такие диссоциативные способности развиваются в самом экстремальном виде. Шенголд (1989) описывает "операции фрагментарного разума", тщательно разработанные детьми, которые подвергались истязаниям, для того, чтобы сохранить "иллюзию хороших родителей". Он отмечает "установление изолированного разделенного разума, в котором находящиеся в противоречии изображения самого ребенка и его родителей никогда не соединяются".

### *Триада выжившего.*

Есть люди с сильной и безопасной системой веры, которые могут выдержать все тяготы длительного, жесткого обращения и выйти из них целыми и невредимыми с непоколебимыми убеждениями. Однако таких людей очень мало. В большинстве случаев у человека остается горечь ощущения, что, он забыт и Богом, и людьми. Такие разрушительные психологические потери чаще всего приводят к состоянию устойчивой депрессии. Опыт продолжительной травмы образует то, что Нидерленд называет "триадой выжившего" - бессонница, ночные кошмары и психосоматические жалобы. Диссоционные симптомы PTSD сливаются с трудностями концентрации, вызванными депрессией. Паралич инициативы, вызванный повторной травмой, соединяется с апатией и беспомощностью депрессии. Разрывы в межличностных контактах, связанные с травмой, усиливают ощущения изоляции и удаленности (одиночества), ощущение вины и безнадежностью.

*Характерологические последствия продолжительного жестокого обращения.*

*Патологические изменения во взаимоотношениях.*

Методы установления контроля над другими людьми базируются на систематическом, повторяющемся нанесении психологической травмы. Эти методы спланированы так, чтобы исподволь постепенно внушать человеку чувство страха и беспомощности, разрушать его самосознание и связи с другими людьми, а также воспитывать патологическую преданность преступнику. Хотя насилие является универсальным методом внушения страха, угроза смерти или серьезной травмы либо для самой жертвы, либо для кого-то из близких ей людей используется гораздо чаще, чем фактическое применение насилия. Страх усиливается из-за непредсказуемости вспышек насилия и из-за непоследовательного принуждения к использованию многочисленных тривиальных требований и мелких правил.

Кроме того, преступник ищет способ разрушить у жертвы ощущения автономии. Это достигается за счет контроля тела жертвы и его функций. Обычно в этих случаях человек лишается пищи, сна приюта, у него нет возможности заняться личной гигиеной или найти себе уединение. После того, как преступник устанавливает такую степень контроля, он становится потенциальным источником утешения и в равной степени унижения. В такой ситуации выдача "мелких индulgенций" может разрушить психологическое сопротивление жертвы значительно более эффективно, чем это сделают принуждение и страх.

До тех пор пока жертва поддерживает связь с другими людьми, власть преступника ограничена и поэтому он неизбежно ищет способ изолировать свою жертву. Преступник будет искать возможности прекратить, разрушить эмоциональные связи с другими людьми ("Сотников" В. Быков). Последний шаг в "сломе" жертвы не будет сделан до тех пор, пока преступнику не удастся разрушить самые прочные привязанности жертвы, заставляя ее выступать в качестве свидетеля или участника преступлений против других людей.

Если жертва находится в изоляции, то ее зависимость от преступника постоянно возрастает. Это связано не только с выживанием и удовлетворением основных потребностей через преступника, но также с информацией и даже с эмоциональной поддержкой. Длительное пребывание в страхе смерти и в изоляции создает надежную связь идентификации между преступником и жертвой. Это "травматическая связь", которая наблюдается у заложников, которые приходят к тому, что смотрят на своих захватчиков как на своих спасителей и боятся и ненавидят своих освободителей. Симандс (1982) описывает этот процесс как усиленную регрессию к "психологическому инфантилизму", которая "заставляет жертвы цепляться за каждого человека, который подвергает опасности их жизнь". Такая травматическая связь может наблюдаться между истязаемой женщиной и ее обидчиком или между

детьми, которые подвергаются жестокому обращению, и их родителями. Аналогичные сведения сообщаются о людях, которые вовлекаются в различные, религиозные секты.

С увеличением зависимости от преступника приходит ограничение инициативы и возможности планировать свое будущее. Узники, которые не были полностью сломлены, не отказывались от возможности активного взаимодействия со своим окружением, наоборот они часто выполняли маленькие ежедневные задачи на выживание с необычайной изобретательностью и настойчивостью. Однако поле их инициативы постоянно суживалось до пределов, диктуемых преступником. Узники больше думали не о том, как им убежать, а скорее о том, как им выжить или как сделать условия их заключения более сносными. Это сужение диапазона инициативы становится все более привычным по мере того, как более продолжительным становится плен и о нем не нужно забывать после освобождения узника.

Ограничение возможностей активного взаимодействия с внешним миром приводит к росту пассивности и беспомощности. К истязаемым женщинам и другим, хронически травмированным людям фактически можно применить концепцию привитой беспомощности". Продолжительный плен разрушает привычное ощущение сравнительно безопасной области инициативы, в которой есть место для проб и ошибок. Для хронически травмированного человека любое независимое действие является нарушением субординации, которое влечет за собой риск сурового наказания.

Вынужденная взаимосвязь (жертва - преступник) монополизирует внимание жертвы, становится частью ее внутреннего мира и продолжает поглощать ее внимание и после освобождения. После освобождения трудно восстановить контакты с внешним миром такими, какие они были до освобождения. Все взаимоотношения рассматриваются сквозь призму крайней нужды. Так как исчезают ограничения на вовлечение во взаимоотношения или риска такого вовлечения, то выживший относится ко всем взаимоотношениям так, как будто на карту поставлены вопросы жизни и смерти. Он постоянно колеблется между крепкими контактами и ужасным удалением от окружающих. У людей, которые пережили в детстве жестокое обращение, нарушения во взаимоотношениях с окружающими усиливается. Наблюдаются колебания в контактах, формируются неустойчивые, напряженные взаимоотношения.

Изучение пациентов с пограничными расстройствами личности, которые в детстве испытывали жестокое обращение, позволило описать специфическую картину трудностей во взаимоотношениях. Такие пациенты тяжело переносят одиночество, но и очень настороженно относятся к людям. Они колеблются между двумя крайностями: жалким подчинением яростным бунтом. Такие пациенты стремятся сформировать взаимоотношения "особой" зависимости с идеализированными людьми, которые проявляли бы о них заботу, но так, чтобы в них не наблюдались обычные связи.

#### *Патологически изменения в индивидуальности*

Взаимоотношения принудительного контроля порождают ярко выраженные изменения в индивидуальности жертвы. Все структуры этой личности - отношение к собственному телу, внутреннее восприятие других людей, ценности и идеалы, которые и придают смысл существованию - все это систематически разрушается. В некоторых тоталитарных системах (политических, религиозных, сексуальных/бытовых) жертву лишают имени. Так, Нидерланд (1968) в своих клинических наблюдениях людей, переживших заключение в концентрационных лагерях, отмечает, что такие изменения в идентификации личности является характерной чертой синдрома выживших. В то время как большинство его пациентов жаловались "Я сейчас другой человек", то большинство из тех, кому были нанесены серьезные травмы, говорили просто "Я не человек".

У людей, которые пережили жестокое обращение в детстве, развиваются еще более сложные деформации индивидуальности. Чаще всего человек ощущает себя загрязненным, виноватым, ему

кажется, что в нем есть что-то дьявольское. Кроме того, часто наблюдается фрагментация в ощущении самого себя, которая достигается крайней степени при множественном расстройстве личности. С. Ференци (1933) описывает "атоматизацию" личности ребенка, который подвергался жестокому обращению.

Повторные повреждения, которые следуют за продолжительным жестоким обращением

В случае продолжительной и повторной травмы выжившие подвергаются риску повторного повреждения, либо путем самоистязания, саморазрушения, либо от рук других людей.

Было установлено, что нанесение увечий самому себе и другие пароксизмальные формы воздействия на тело чаще наблюдаются у тех жертв, которые испытывали жестокое обращение в раннем детстве.

Крупномасштабные эпидемиологические исследования позволили получить строгие доказательства того, что люди, пережившие жестокое обращение в детстве, подвергаются повышенному риску повторно испытать это во взрослой жизни. Например, риск изнасилования, сексуальных неурядиц и истязаний, хотя он очень высок для всех женщин, приблизительно вдвое выше он для тех, кто претерпевал сексуальное жестокое обращение в детстве (Russell, 1986). Один из клиницистов назвал это явление "синдром сидящей утки" (Kluft, 1990).

В крайнем случае, человек, переживший жестокое обращение в детстве, может выступать в роли обидчика других или в роли пассивного наблюдателя, или, что случается гораздо реже, в роли преступника. Жестокое обращение в детстве, по видимому является фактором риска и способствует тому, что человек становится жестоким по отношению к другим, особенно это касается мужчин. Женщины, которые в детстве были свидетелями грубого обращения в быту или сексуального насилия, по-видимому, имеют повышенный риск впоследствии выйти замуж за человека, который будет жестоким в обращении с ней. Однако следует отметить, что в противоположность популярному замечанию о "возобновляющемся цикле жестокого обращения" большинство людей, переживших жестокое обращение в детстве, не испытывают желаний издеваться над другими людьми. Как правило, эти люди мобилизуют все свои возможности, чтобы обеспечить своим детям заботу и защиту, которых они не имели в детстве.

## **7.8. Психологические последствия терроризма**

Явление терроризма

*Основные характеристики терроризма.*

1. Отсутствие предупреждения. Предупреждение позволяет человеку предпринять защитные психологические или физические действия

2. Серьезная угроза личной безопасности. Известно, когда, личное здоровье подвергается риску, возможно появление психологических симптомов в будущем.

3. Возможность оказаться в опасной ситуации. Риск психологического нездоровья подвержены не только люди-участники, он и те кто реагировал на него.

4. Психологическая уязвимость, которая ухудшает общее состояние здоровья. Люди, чье здоровье ухудшилось во время террористического акта, находятся в зоне повышенной психологической опасности.

5. Вероятность повторения. Террористические акты вызывают чувство незащищенности от повторения подобных событий. Это может случиться еще раз, это может случиться повсюду.

6. Неизвестные вероятные последствия для здоровья. Беспокойство, вызванное вероятностью длительного неизвестного воздействия на здоровье людей

Символичность выбора цели террористами. Террористы не выбирают жертвы случайно - основной критерий символическая значимость цели. Общественные здания символизируют власть, стабильность, величие.

#### *Психологические последствия терроризма.*

Установлено, что у 40 % жертв террористов ухудшается психическое здоровье. Психологическая помощь требуется 20:% спасателей.

Последствия терроризма отличаются тем, что может пройти несколько лет, прежде чем жертва осознает наличие у себя психической травмы, как следствие террористического акта и обратится за помощью.

#### *Факторы воздействия:*

Степень воздействия. Связано с близостью индивида к месту опасности или чем более прямым является действие этого агента - это определяет вероятность развития клинических симптомов

#### *Значимость утраты и ее последствия*

Утрата может пониматься по-разному. Обычно считается, что люди потерявшие самое дорогое и чье горе, очевидно, это те, кто потерял членов семье, близких друзей и др. Виды потерь: физическая работоспособность в результате травмы, потерю работы из-за разрушения предприятий, потерю экономического и социального положения.

#### *Вмешательство:*

раннее и умелое вмешательство и помощь

незыблемость того, что составляет основу жизни индивида (школа, семья, церковь, работа)

способность индивида анализировать событие, осознать и осмыслить потери

#### *Специфика переживания жертв терроризма*

уникальность переживания: существует мало ситуаций в жизни, в которых человек переживает то же самое;

ужасна мысль, что ты играешь роль пешки в игре, находящийся вне их контроля, вне их понимания;

жертва ощущает себя униженной и не имеющей никакой ценности;

между жертвой и террористом иногда устанавливаются зависимость и жертва видит в террористе своего защитника. «Стокгольмский синдром».

Для жертвы такая связь выполняет защитную функцию, облегчая чувство страха и беспомощности. Тем не менее, после инцидента эта зависимость может превратиться в источник вины, что может свести на нет все попытки лечения;

Ситуация, включает в себя элемент полной неожиданности, что не может не вызывать сильное чувство беспомощности и беспокойства;

Двойная травма возникает из-за полного замешательства от политики разглаговольствований и непомерных требований террористов, для которых жертва не имеет никакой ценности, кроме того, что она является залогом достижения их цели. Жертва чувствует свою ненужность, как террористам, так и властям. Вероятность того, что власти прекратят переговоры и перейдут к вооруженному насильственному вмешательству, создает ощущение двойной травмы от опасности, надвигающейся со стороны террористов и со стороны властей. В то же время, жизнь жертвы в данный момент зависит от террористов, а окончательное спасение от властей. Ситуация двойной зависимости жертвы часто и есть тот редкий патологический фактор, который ставится во главу угла при дальнейшем лечении

## *Социальные последствия терроризма*

Социальные последствия - это различные виды убытков, нанесенных собственности индивида. Человек сталкивается с проблемой отсутствия лица или организации, которые бы выплатили компенсацию. Признание терроризма и его жертв общественной проблемой препятствует тот факт, что с точки зрения закона терроризм отождествляется с преступностью. Тем не менее, терроризм и преступность два различных действия направленные против общественного порядка. Преступность боится реакции общества, терроризм именно ее и добивается. Терроризм нацелен на общество в целом.

В странах, которая сталкивается с политическим терроризмом, эта проблема была бы признана социальной лишь в том случае, если бы существовало практическое, эффективное и удобное ее решение. Отсутствие такого решения ведет к фаталистическому подходу к терроризму. Этот фатализм может усиливаться средствами массовой информации. Пропагандируемое ими двойственное отношение к терроризму играет свою роль в формировании общественного мнения. Показывая терроризм как распространенное явление, которое невозможно ни подавить, ни проконтролировать, средства массовой информации уменьшают готовность бороться с ним или препятствуют усилиям по его искоренению.

Итак, признать жертв террора людьми, олицетворяющими определенную социальную проблему, не позволяют следующие политические, финансовые соображения, а также соображения, вытекающие из системы ценностей в обществе.

Соображения, отражающие систему ценностей в обществе. Терроризм ценностное суждение. У каждого свое понятие о терроризме. Оно скорее относительное, чем абсолютное и временное, чем постоянное. Люди, которых раньше считали террористами, стали государственными лидерами. Людей, которых считают террористами в одном месте, почитают как героических борцов за свободу в другом месте или другие люди. Понятие "жертва террора" - не нейтральное, оно отражает невинность и жертвенность тех, кто пострадал от подобных актов, представляя общество в целом. Жертвы терроризма подобны солдатам, принимающим на себя огонь неприятельской армии. Если общество в долгу перед военными, то оно в долгу и перед жертвами террора, ибо и те, и другие служат всему обществу. Общество должно относиться должным образом к жертвам террора, отдавая дань их личным потерям.

Политические соображения. Государство, принимая на себя ответственность за исход терактов и судьбу жертв, тем самым показывает, что терроризм не только существует, но и достиг опасных размеров и поэтому заслуживает законодательного и институционального реагирования. Подобное признание могло бы привести к нежелательным политическим последствиям. В этом кроется основная причина того, что законодатели не хотят признавать терроризм социальной проблемой.

Финансовые соображения. Преступление несет в себе прямые и косвенные социально-экономические издержки. Издержки, понесенные в результате террористических действий, являются более высокими и менее предсказуемыми. Издержки высоки, так как терроризм нацелен на дорогостоящие объекты; непредсказуемы так как неожиданность - это оружие террористов и одновременно помеха для государства, вынуждая находится в состоянии повсеместной, дорогостоящей, постоянной готовности.

## **VIII. Переживание детьми горя**

### **8.1. Общая характеристика переживания детьми горя**



"Ребенок может пройти через все, если только ему говорят правду и позволяют поделиться с любящими его близкими естественными чувствами, которые люди испытывают, страдая. "Мы часто лишаем детей шанса начать схватку с их потерей и их представлениями о смерти из-за наших собственных внутренних запретов. Поскольку нам трудно понимать и принимать смерть, мы часто убеждаем себя в том, что смерть недоступна детскому пониманию. С одной стороны, мы, по-видимому, отрицаем то, что дети - это чувствующие и потенциально страдающие человеческие существа, и мы вместо этого воображаем себе, что они не достаточно развиты, чтобы переживать настоящее горе. С другой стороны, мы боимся той глубины, с которой дети могут страдать от потери, и мы хотим пощадить или защитить их от страданий.

Лучше начать готовить ребенка к встрече со смертью задолго до того, как он реально с ней встретится. Большинство детей уже сталкиваются со смертью, будь то мертвое насекомое, птица, белка или их домашнее животное. Эти смерти, обычно не столь тяжелые для детей дают возможность детям и их родителям вместе обсудить вопросы, касающиеся смерти, которые встают перед всеми детьми, даже если ребенок и не говорит о них вслух. Вопросы ребенка могут быть такими: "Что такое смерть? Почему мы умираем? Умру ли я? Умрешь ли ты" Что случается после смерти?" Если не объяснять детям и не обсуждать, с ними эти вопросы открыто, то они начинают пугать себя и воображать худшее.

Дети не должны быть заслонены от процесса умирания близкого человека. Удаление детей от умирающего близкого человека отрицает их возможность продолжать быть близким к нему и увеличивает шок, когда приходит смерть. Разделение процесса умирания с близким человеком может быть волнующим и вознаграждающим опытом для обоих. Любимый ребенок может принести огромную поддержку умирающему человеку. Возможность разделить смерть с близким также помогает детям узнать смерть естественным образом .

Когда приходит смерть, детям нужно сказать правду сразу же в любящей и естественной манере, лучше всего родителем, или кем-то близким. Так, же точно «высылка» детей из семьи или из ситуации горя или игнорирование их переживаний показывает неуважение к их чувствам и отрицает их право на печаль. Быть отосланным из семьи для ребенка выглядит ужасным наказанием, и это уже увеличивает уже возникшую душевную боль. Горе является сложным для детей в первую очередь, из-за страха отделения от родителей. Потеря может казаться ребенку угрозой выживания, Отсутствие родителя может провоцировать сильную тревогу у маленьких детей, поскольку без кого-то кто удовлетворяет их физические и эмоциональные потребности их жизнь будет в опасности. Специально детям необходимо убеждение в том, что они не останутся в одиночестве и что их нужды будут удовлетворены.

Конечно, ограниченный словарный запас детей, и, затрудненный порой ответ на чувства может помешать, откровенному обсуждению. Хотя дети часто испытывают те же чувства что и взрослые, их внешнее выражение часто более запутанно и скрыто. Детские защитные реакции на потерю могут раздражать и тревожить взрослых. Дети, например, могут сказать что-нибудь вроде "Гав, гав, ты умер» или «Я все равно его не любил" или разразиться жутким смехом. Дети могут не быть способны поделиться своими реакциями на смерть словами. Иногда они легче выражают себя, рассказывая историю или изображая свои переживания в рисунках. Способность поделиться своими чувствами с помощью рассказов или рисунков может быть важным способом для горюющего или находящегося в печали ребенка высвободить свои эмоции.

Детскому горю легко помешать. Иногда детям стыдно плакать. Им также мешает неправильное руководство взрослых, которые поощряют их «Быть храбрыми», «Быть мужчиной», "Быть хорошей спокойной девочкой" или "не быть плаксой". Дети часто послушно отвечают на зги указания и

подавляют свое собственное горе в ущерб себе. Горе - это поведение, которому обучаются. И слова и действия взрослых учат ребенка, как принимать горе, так же как и другому жизненному опыту.

Детей всех возрастов надо поощрять участвовать во всех ритуалах, обычаях и ли любых формах траура, принятых в семье, если дети хотят участвовать в этом. Это - возможность узнать о смерти, так же как время сближения семьи. Однако не следует никогда заставлять детей присоединяться к каким-то траурным процедурам помимо их воли.

Вина может быть особой проблемой для детей, встретившихся с потерей. Дети могут воспринимать потерю очень, лично и обвинять самих себя за предшествовавшее плохое поведение, или за свои амбивалентные чувства к умершему человеку. Потеря родителей всегда является сложной из-за амбивалентного отношения ребенка родителю. Поскольку боеспитание детей часто связано с фрустрированием детей, естественно, что, дети иногда ненавидят родителей и даже желают им смерти. Если родитель умирает, дети могут чувствовать вину и страх, что, это они послужили причиной смерти. Это чувство вины могут смягчить понимающие взрослые, если убедят ребенка, что его вины здесь нет.

## **8.2. Фазы детского горя**

Джон Боулби, известный психиатр и специалист по утрате и отделению у детей, описывает 3 фазы детского горя, сходные с 3 фазами траура у взрослых. Он называет 1 фазу фазой протеста, когда ребенок отвергает и сопротивляется идее смерти и потери. 2 фаза - фаза дезорганизации, в течение которой ребенок постепенно осознает, что потерянный близкий никогда не вернется. 3 фаза для детей, как и для взрослых - фаза реорганизации, когда происходит процесс принятия потери и окончательное прощание. В это время дети вновь возвращаются к жизни, хотя все еще иногда расстраиваются при столкновении с чем-то, что им напоминает о горе. Дети горюют более короткое время, чем взрослые, если их горю не мешают и не препятствуют.

Врач Джордж Е. Вильямс выделяет 5 фаз детского горя, которые соответствуют 5 стадиям горя по Кюблер-Росс. Первая фаза горя - отрицание, или изоляция, 2 фаза - гнев, причем в отличие от взрослых дети более открыто выражают гнев после утраты. Например, дети могут внезапно и неожиданно разгневаться на оставшегося в живых родителя или брата, или они могут открыто выразить враждебность умершему. 3 фаза - фаза сделки, когда дети пытаются изменить реальность, например, обещая «Я буду хорошим». 4 фаза - депрессия, когда гнев детей обращается на самих себя. Во время траура дети, как и взрослые могут переживать такие симптомы как ночные кошмары или другие нарушения сна, потеря веса, или аппетита, физические боли или недомогания. 5 фаза - разрешения, конечная фаза траура, наступает, когда ребенок окончательно принимает смерть.

Признаки регресса могут появиться в поведении горюющего ребенка. После потери у детей могут появляться поведенческие реакции, свойственные более раннему возрасту - энурез, сосание пальца, капризы, цепляние за взрослых. Такой регресс обычно явление временное. Опять же разрешение выражения предотвратит закрепление этих симптомов на длительное время.

Неуспешное горе у детей характеризуется явным отрицанием, болезненными размышлениями о потере через месяцы после случившегося события, личностными изменениями. Ребенок, который навязчиво занят фантазиями о воссоединении, или ребенок, который через месяцы отказывается

принять, что любимый человек действительно умер, не смог успешно справиться с горем. Депрессию нужно воспринимать очень серьезно, когда дело касается детей. Симптомы депрессии у детей могут выражаться в отгороженности, апатии, эпизодических психосоматического характера желудочных или головных болях, ночных кошмарах, или отказе от друзей в результате агрессивности или ухода в себя.

Дети исцеляются намного быстрее, чем взрослые. Один открытый честный разговор с ребенком о смерти может часто помочь ему справиться со своим горем.

Выражение "Дети быстро забывают" можно часто услышать в семейных беседах. Фактически к этому высказыванию взрослые склонны прибегать, когда боятся встретиться с детьми, потерявшими близких, и поддержать их. Но в реальности детский опыт переживания горя практически, в точности повторяет переживание горя взрослыми. Однако, реакции детей проявляются иначе и часто отличаются от тех, которые ожидают от них взрослые. Поэтому, считая, что дети не переживают так сильно, как взрослые, мы часто исходим из нашего, взрослого, опыта. Мысль о том, что дети, потерявшие близких, испытывают точно такие же эмоциональные потрясения, как и мы, взрослые, приводит нас к беспомощности и неадекватности в отношениях с детьми и становится для нас тяжелой ношей.

Другой важный фактор, который, возможно, способствует неправильному представлению о детях, будто бы не обладающих опытом горя и эмоциональной болью, - это смешение, с одной стороны, переживания чувств и мыслей, и, с другой стороны, умения выразить их. Так как маленькие дети не в состоянии выразить свои чувства так, как это могут взрослые, мы думаем, что детям не свойственны такие же сильные чувства и мысли, какие характерны и для взрослых.

Дети, потерявшие кого-либо из родных, испытывают сильные и зачастую новые для себя чувства; детей пугает то, что они не могут объяснить своих реакций на переживание горя, поэтому они нуждаются во взрослых, чтобы последние помогли им разобраться в происходящем.

Весь мир становится ребенку чужим, когда он переживает сильное горе из-за потери значимого для себя человека. Я-концепция рушится, и иногда это приводит к упадку сил. Необходима помощь взрослого, чтобы маленький человек вновь обрел почву под ногами, чтобы к нему вернулась вера в жизнь. Разрушенная Я-концепция нуждается в восстановлении. Ребенку следует помочь, чтобы он четко осознал значение того, что случилось до и после перенесенной им травмы, а что является новым, отличным от его прежней жизни. Образы прошлого и настоящего - это две части Я, и их необходимо объединить, восстановить целостность Я концепции.

Как для взрослых, так и для детей, горе является индивидуальным опытом, но существует несколько общих для всех возрастных категорий выражений горя. То, как ребенок реагирует на случившуюся беду, объясняется не только его личностными особенностями, но и его возрастом. Само горе - длительный процесс, ребенок постепенно преодолевает его, развиваясь в психологическом и познавательном планах.

Девочка, потерявшая свою мать в четырехлетнем возрасте, будет скрывать свои самые разнообразные мысли до того времени, пока ей не исполнится лет 9; шок от потери будет постепенно проходить, так как ребенок становится старше. Фактор быстрого интеллектуального (познавательного) и психологического становления, отличающий детей от взрослых, часто недооценивается. Так, 12-летняя девочка, которая потеряла отца несколько лет назад, сказала, что когда она была маленькой, то часто мечтала о том, чтобы отец вернулся к ней, но сейчас, когда она стала старше, то уже знает, что отец умер и никогда не придет. Да, она до сих пор скучает, тоскует без отца, но ей также грустно без тех приятных фантазий, которые не состоялись. Эти мечты не могут долго защищать от тяжелых мыслей, и девочка должна найти новые пути борьбы с ними.

То, как дети переживают несчастье, зависит от их личности и возраста. Вопреки представлениям некоторых людей, не существует никакого нижнего возрастного предела детскому переживанию горя.

Для ребенка, который еще недостаточно владеет речью, но уже потерял кого-то из близких ему людей, горе приобретает исключительно физический и эмоциональный характер, становится опытом довербальным. Ребенок не может преодолеть свою беду, выговариваясь: у него нет ни своих, ни "чужих" слов. Утрата и горе в раннем возрасте разрушают душу изнутри, например, физическим переживанием, не затрагивая интеллект, - даже когда ребенок позже, став старше, и научится ради преодоления своих проблем пользоваться логикой и речью. Совсем маленький ребенок, переживая горе, как бы отделяется от внешнего мира. Физическое отсутствие значимой для ребенка личности оставляет в нем психологическую пустоту. Если ребенок переносит потерю близкого человека в старшем возрасте, у него возникают соответствующие этому этапу развития мысли и чувства, однако стремление изолироваться от мира становится спустя некоторое время характерной чертой для всех людей с подобным опытом. Психологически травмированные дети в дальнейшем всегда будут более чувствительны к разлуке, нежели другие.

### **8.3. Возрастные особенности переживания горя**

1. Реакция на смерть различны в зависимости от возраста или стадии развития ребенка. Психолог Мария Нади описывает следующие различия в детских реакциях на смерть в зависимости от периода развития. В возрасте от 3 до 6 дети воспринимают смерть сродни сну или путешествию, из которого можно проснуться или вернуться. Постоянство смерти еще не осознается. Дети этого возраста осознают и объясняют мир, учитывая мнения и действия окружающих их взрослых. Ребенок не в состоянии понять значения слов "смерть", "всегда" или "никогда больше не вернется". Ребенок будет искать умершего человека, но, в конце концов, откажется от своих попыток и смирится; он будет реагировать на утрату, становясь надоедливым и раздражительным, или - в более тяжелых случаях - замыкаться в себе. Наилучшей помощью травмированному ребенку будет та, когда другой взрослый включится в его ситуацию и постепенно выстроит надежную эмоциональную связь с ребенком, таким образом, продолжая внезапно прервавшийся диалог. Этот новый контакт может стать впоследствии той прочной базой, благодаря которой ребенок будет в состоянии сам справиться с постигшим его несчастьем.

В более раннем возрасте, когда присутствие рядом матери и отца настолько важно для развития ребенка, что он, потеряв одного из родителей, испытывает как бы двойную утрату: оставшийся в живых родитель (мать или отец) из-за собственного личного горя более или менее отстранен от ребенка эмоционально. Вместо утешения и поддержки мать или отец, возможно, ругают ребенка и отвергают его, в то время как нормальные реакции ребенка на смерть близкого выражаются, может быть, в назойливости, плаксивости и капризах.

Если у родителей умер один ребенок, ситуация для второго ребенка, возможно, станет аналогичной. Родители поглощены своим горем, и им очень трудно понять проблемы других своих детей. Нам приходилось встречать родителей, которые, потеряв одного ребенка, достаточно долго не осознавали существование других своих детей, а также того, что у них также могли возникнуть психологические проблемы в связи с потерей брата или сестры.

Ребенок 3-6 лет думает, что его мысли могут оказывать влияние на окружающий мир. Он живет в иллюзии своего всемогущества, и ему трудно отделить фантазии от реальности. Ему, думающему или желающему, чтобы нечто случилось, представляется, что это уже произошло. Для этого возраста характерно ощущение связи между способностью совершить нечто и наказанием.

Когда ребенок ощущает в себе сильную склонность к какому-либо проступку, то он закономерно чувствует вину: "Если бы я вел себя более вежливо, если бы я был лучше, мама была бы по-прежнему жива!"; "Если бы я никогда не сердился на моего младшего брата и не хотел бы, чтобы его не было, он бы не умер". У детей в этом возрасте сильное воображение, причем свои мечты им самим трудно выразить словесно; дети не всегда уверены, существуют ли их фантазии на самом деле, во внешнем мире, или они живут только в их собственном сознании. Это обстоятельство делает механизм горя более сложным.

Ребенок мог бы постараться нечто предпринять, чтобы снова вернуться в обычную жизнь, например, начав вести себя очень хорошо, став послушным, - ведь такое поведение ценится взрослыми; последние редко воспринимают состояние ребенка во всей сложности, как "знак беды", хотя а действительности дело обстоит именно так. Или, возможно, ребенок станет более беспокойным и трудным в общении для того, чтобы его наказали, так как, по его мнению, он этого заслуживает, ведь это он виноват в том ужасном, что произошло. Взрослые же совсем не воспринимают подобное: им трудно осознать, что вызывающее поведение - признак вины или горя. Поэтому на ребенка обрушиваются брань и наказания за его плохое поведение - в то время, когда он мог бы испытать успокоенность и облегчение.

Работая с дошкольником, переживающим горе, важно помнить, что он не понимает таких абстрактных слов как "никогда", "всегда". Ребенок осознает только конкретные действия. "Если ты говоришь, что дедушке на небесах, то где эти небеса и как он туда попал?", "Если он смог уйти туда, то сможет и вернуться назад". Вы должны быть уверены в том, что дадите конкретные ответы и объяснения. Поясните разницу между одиночеством и смертью.

2. Младшие школьники (7-9 лет) часто задумываются о смерти, потому что они уже понимают, что смерть неизбежна и окончательна. Они знают, что основные жизненные обстоятельства изменить невозможно. Дети их наблюдают и осмысливают, однако им еще далеко до того, чтобы управлять теми ситуациями, которые могут вызвать чувства тревоги и беспомощности. В этом возрасте дети понимают реальность смерти, но им трудно вообразить себе, что они или их близкие люди могут умереть

3. В поведении 10-12-летних детей можно наблюдать фрагментарность. Это поведение можно рассматривать как психологическую защиту ребенка от состояния тревоги и страдания, что означает, что для детского опыта характерно периодическое чередование состояний грусти и развлечений, игр, чтобы минимизировать пугающие фантазии и сильные переживания у детей, важно давать им точную и подробную информацию о смерти и разрешать им задавать вопросы. Знание конкретных фактов поможет восстановить детскую веру в жизнь. Дети осознают впервые неотвратимую природу смерти. В то же время, их больше интересуют биологические аспекты смерти. Одновременно, они осознают и социальное значение смерти и потери.

4. Мышление тинейджеры, следующая возрастная группа, уже похоже на способ мышления взрослых. Но часто период переходного возраста - нелегкое время для переживания горя. Психологические защитные механизмы ослаблены, подросток изучает себя "Кто я?" Ему необходимы ролевые модели поведения взрослого, чтобы найти себя или отказаться от чего-то в себе. Подростки могут регрессировать на более на более ранние представления о смерти, но обычно они заняты, как взрослые, поисками смысла смерти.

Реакции горя у подростков похожи на реакции взрослых и детей. Поскольку у подростков обычно наступает регресс при таком сильном стрессе как потеря, их реакции могут быть больше похожи на детские. Однако, есть специфические особенности горя подростков, влияющие на их реакции. Подростки в трауре могут заниматься переписыванием реальности смерти в грезах, отрицая или откладывая горе на потом.. Другим осложняющим фактором может быть борьба подростка между независимостью и зависимостью.

Смерть может быть в чем-то угрозой для подростка, у которого может развиваться страх отделения и независимости. Поскольку подростки часто стремятся быть более зрелыми или скрывают свои чувства лучше чем, дети, их чувства, связанные с потерей, могут быть похоронены заживо. Наконец, подростки уникальны в своем самосознании. Они могут быть больше заняты своим поведением или одеждой, чем самой потерей, совершеннейшее средство отрицания, вызывающее смущение или раздражение окружающих людей.

Потеря матери или отца в это время, возможно, бывает невыносимой. Некоторые подростки, с которыми мы встречались, инкапсулировали свое горе вместе, вели внешне бурную жизнь. Ночные шатания по городу, эксперименты с наркотиками, нарушения закона - все это также способы вытеснения горя. Часто у человека, переживающего утрату близкого, накапливается гнев, который, возможно, будет вреден как самому человеку, так и другим.

Суицидальные мысли, вероятно, являются примером саморазрушения, но они также, быть может, выражают желание субъекта вновь соединиться с умершим. Почти каждому, кто пережил ощутимую потерю близкого человека, приходят в голову мысли о самоубийстве. Достаточно было только однажды спросить об этом у детей из нашей группы, как мы нашли подтверждение этому предположению. Взрослые редко задают детям вопросы о самоубийстве, подобные вопросы - табу для многих из нас. Когда же мы осведомлялись, что именно более всего помогало преодолевать горе, некоторые дети и подростки отвечали, что по-настоящему давала им силу для продолжения жизни и борьбы с проблемами мысль и возможности прекращения своей собственной жизни.

## **8.4. Самосознание и проблемы, возникающие в горе**

Почему мы скорбим? Существует ли цель в переживании горя? Это процесс предоставляет человеку возможность - хотя и мучительную - вникнуть в свой опыт и интегрировать его в "Я-концепцию". Испытание горем дает возможность глубже понять себя. Несчастье изменяет представление ребенка о самом себе, своих проблемах, о том, как влияет трагический опыт на личность.

Человек может охарактеризовать себя, анализируя свои умения, чувства и мысли, а также в зависимости от того, как он проживает свою жизнь и что именно ждет от себя в будущем. Эти три временных плана - прошлое, настоящее и будущее - определяют специфику самопонимания и Я-концепцию. В книге Уильяма Дамона и Даниэла Харта "Самосознание в детстве и юности" данный термин определяется как "некая когнитивная репрезентация себя, собственных интересов и личностной идентичности".

Для того, чтобы понять себя, детям и подросткам необходимы целостность Я-концепции и неразрывность внешнего мира, а также четкость, которая означает получение точной информации о том, что же произошло с ним и открытый разговор о переживаниях, если ребенок в состоянии выразить свои чувства. Самоанализ - это умение, которое раскрывается по мере взросления ребенка, способность выразить себя эмоционально. На самоанализе строится осмысленное поведение, как возможность посмотреть на самого себя со стороны, увидеть себя в отношениях с другими людьми. Далее

самопонимание, становится для ребенка инструментом для самоидентификации. Обычно ребенок многое приобретает во время такого процесса; это происходит автоматически, когда ребенок общается с кем-то из родителей или с другими людьми. Когда вдруг ребенок встречается с фактом смерти или другой катастрофой (включая потерю близкого), четыре личностных фактора - целостность, четкость, самоанализ и самосознание - перестают действовать, поэтому ребенок теряет контроль над собой и окружающим миром. Нить нераздельности прошлого, настоящего и будущего рвется. Нет ни прошлого, ни будущего, только ошеломление, шок. Ребенок на неопределенное время беззащитен, и это его пугает. Ему нужна помощь, чтобы все связать снова, однако отец или мать - или оба - сами находятся в кризисе и часто не в состоянии поддержать ребенка, чтобы восстановить его самосознание.

Сейчас, как правило, мы склонны рассматривать процесс преодоления горя как набор заданий для травмированного человека, с которым мы имеем дело. Уильям Уорден из США и Колин Мюррей-Паркес из Великобритании определили четыре задачи по теме горе". Бен Вольфе (США), клинический социальный работник и директор Центра по поддержке людей, находящихся в горе, интерпретировал эти четыре задания для пострадавших детей таким образом:

1. Осознать горе и начать искать смысл за пределами того, что случилось;
2. Идентифицировать, подтвердить и конструктивно выразить сильные реакции на потерю близкого человека;
3. Отмечать все даты, связанные с жизнью умершего человека;
4. Продолжать жить дальше с живущими и любящими тебя людьми.

Обязательное выполнение заданий для снятия горя представляет собой деятельность по восстановлению Я-концепции, по возвращению к нормальному состоянию.

Известно, что мы - это наши воспоминания, что жизнь - ничто без памяти о прошлом. То, чем мы являемся в настоящее время, в значительной степени основывается на том, что мы представляем собой в прошлом, что случилось с нами прежде; и от того, каковы мы сегодня, от нашего сегодняшнего мышления, от способа реагирования и манеры поведения зависит то, кем мы станем в будущем. Но, пережив утрату, пребывая в проблемах, взрослые часто говорят, что они должны помочь детям забыть то, что случилось в прошлом. Поэтому они надеются, что дети отринут большую часть своего тяжелого опыта.

Важно заглянуть в будущее, дать надежду на позитивные изменения. Таково четвертое задание в системе преодоления горя, и его нельзя выполнить до тех пор, пока жизнь недавно скончавшегося человека не будет признана достойной того, чтобы оставшиеся в живых помнили и отмечали даты этой жизни.

Многие взрослые также считают, что не следует ни им самим, ни их детям афишировать свои чувства и рассказывать о своих переживаниях кому бы то ни было. Взрослые боятся, что в таком случае у детей появятся болезненные переживания - будто дети бесчувственны. Выражение самых различных эмоций вовсе не вредно для ребенка, переживающего горе, - действуя таким способом, ребенок лучше выявляет свое внутреннее состояние. Он может осмыслить то, что с ним произошло, обобщить эти переживания, сделать их частью своего жизненного опыта, частью самого себя.

Пока ты не встретился с горем, постарайся понять, что смерть действительно случается, что умерший никогда не вернется, что катастрофа, в самом деле, произошла, и жизнь уже никогда не будет прежней.

Когда ребенок уясняет себе первые три задания, его можно научить, заглядывая в более счастливое будущее, "продолжать жить дальше с живущими и любящими его". Для исполнения всех четырех заданий требуется время, и нельзя, не завершив первого задания, переходить к следующему и

далее; потом, уже работая над другим заданием, можно возвращаться назад и вновь идти дальше, продолжая работу над всеми заданиями на разных уровнях.

## **IX. Стратегия и методология психотерапевтической помощи**

### **9.1. Фундаментальные принципы психологической помощи**

А) Принцип нормализации.

Состояние после психологической травмы требует от личности больших усилий, чтобы выйти на привычный уровень жизнедеятельности, так как человек склонен путать необычность своей реакции на травму с необычностью своего поведения, с необычностью его самого. Мысли и чувства человека в посттравматический период их жизни могут быть болезненными и непонятными не только им самим, но и родственниками и сослуживцами и даже специалистам, если они не знакомы с такими психическими проявлениями. Для скорейшего выхода из состояния стресса для человека важно принять свое поведение как поведение «нормальное». Если ему будет объяснено, что его реакции это следствие перенесенного стресса, то он сможет активно участвовать в процессе восстановления, понимая при этом причины симптомов и их динамику.

Б) Принцип партнерства и повышение достоинства личности.

Процесс «выздоровления» в эмоциональном отношении включает в себя повторные переживания, избегание, повышенную чувствительность и самообвинение. Учитывая это, терапевтические отношения должны строиться на взаимном доверии, совместно выбирать стратегии поведения. Личность не должна чувствовать дополнительную опасность из-за того, что ее права ущемляются в таком важном для любого человека аспекте, как личностный рост и развитие. Человек после катастрофы, с «опытом» жестокого обращения, с униженным достоинством и бессилием это человек с уменьшенным чувством собственного «Я». Уменьшение чувства собственного достоинства пропорционально выраженности виктимизации. Но такое же бессилие могут чувствовать и те, кто остался живым после катастрофы, но не подвергался жестокости и унижению. Поэтому партнерство это тот терапевтический союз, который приносит большую пользу для выздоровления.

В) Принцип индивидуальности.

Безусловно, что каждый человек имеет свой путь восстановления после перенесенного стресса. Человеческая реакция на стресс всегда сложнее общих психологических реакций на стресс. Поэтому психолог должен понимать и ценить индивидуальные переживания, индивидуальный способ посттравматической регуляции. Партнеры по выходу из состояния стресса должны знать общую картину симптомов, представлять порядок высвобождения, но они должны быть готовы к особым проявлениям и индивидуальным характером переживаний и перехода на нормальный режим жизнедеятельности.

Психологу следует помнить, принцип индивидуальности иногда противоречит принципу снятия уникальности переживания. Показывая, что переживания не уникальны и находятся в рамках общей симптоматики, мы невольно уравниваем пострадавшего с усредненной массой.



## **9.2. Подходы к коррекции Травматического стресса**

В работе с посттравматическими состояниями очень важен междисциплинарный подход. Помощь может начинаться с организации самопомощи, с проведением кризисной интервенции, с борьбы за расширение прав пострадавших.

Все методы психологической помощи можно разделить на четыре категории.

**Образовательная категория**

Пострадавшие могут иметь собственные ресурсы к восстановлению, которые они находят при помощи книг и статей, через знакомство с основными концепциями физиологии и психологии. Создание информационного поля позволяет пострадавшим осознать, что их переживания и трудности не уникальны, «нормальны» в сложившейся ситуации, и это дает им возможность надеяться на то, что при обращении к специалисту их страдания будут поняты, и они получат поддержку и помощь.

**Целостное отношение к здоровью. Принцип холизма.**

Предполагает относиться к человеку как единому целому. Целостность предполагает необходимость и важность задействовать все резервы человеческого организма и личности: физическая активность, правильное питание, духовное развитие, использование чувства юмора. Внимание ко всем сторонам человеческой личности позволяет активизировать такие способности к восстановлению человека, которые были скрыты даже от него самого. Человек заслуживает того, чтобы к нему относились к единому целому.

**Социальная поддержка.**

Для выхода человека из состояния посттравматического стресса, имеет значение социальное окружение. На кого может человек рассчитывать в ситуации психологического расстройства, какие новые проблемы в отношениях в семье и на работе возникли после травматического события - все это следует учитывать при проведении кризисных мероприятий. Сюда следует отнести наличие сети самопомощи, формирование поддержки со стороны общественных организаций.

**Собственно психологическая помощь.**

Психологическая помощь включает в себя работу с проявлениями горя (группы поддержки взрослым и детям, переживающим горе), снятие фобических реакций посредством работы травматическим образами и многие индивидуальные методы психологической помощи и поддержки. Особое место в системе психологической помощи занимают специально созданные методы. Это, прежде всего Психологический дебрифинг - форма кризисной интервенции, применяемый сразу после кризисного события в групповой форме и психобиографический дебрифинг, который может быть использован при индивидуальной работе с отсроченным сроком травматизации.

## **9.3. Сущность стратегического (превентивного) подхода**

Сущность превентивного подхода в психотерапии кризисных состояний. Принципы превентивного подхода: немедленная помощь; близость к месту события; установка на положительные результаты; общий подход и единая команда; использование простых и действенных способов терапии.

Отличительные черты стратегического или превентивного подхода. Активная позиция психолога. Сосредоточение на групповых методах психологической помощи («пальто-помощь»). Отсутствие психофармакотерапевтических средств, а также госпитализации. Значение основных человеческих потребностей. Длительные занятия. Рассмотрение психологических симптомов как нормальных

реакций на ненормальные ситуации. Взгляд на пострадавших не как на пациентов, а как на людей, у которых другие потребности.

При превентивном подходе следует учитывать: что пострадавшие не признаются жертвами в обществе; существует недостаток информации о самом событии и как это событие переживается самим человеком; нередко пострадавшие злоупотребляют медикаментозные средства; в трагических ситуациях отсутствуют возможности совершить ритуалы.

Психолог должен знать: характеристику события, вызвавшего психологическую травму; личность пострадавшего (тип); структуру семьи; наличие ранее перенесенных травматических переживаний; есть ли поддержка на работе.

В практической своей части эти категории определяют позицию психолога при оказании психологической помощи. Принципом работы психолога после травматического события может послужить стратегическая (превентивная) парадигма в психотерапии. Ее главной отличительной особенностью от традиционной или психотерапевтической - приверженность к активному подходу. Сигналом для оказания необходимой психологической помощи должен служить некий фрагмент действительности, который становится для человека событием, кризисным событием. Психолог должен иметь списки таких событий и как за рубежом, так и нашей стране идет работа по составлению списков травматических событий. Приверженность к активной позиции предъявляет требования к месту проведения реабилитационных мероприятий - крайне желательно оказывать помощь на месте события или, в крайнем случае, в привычной для пострадавших обстановке. Значение имеет и время оказания помощи, так как установлено, что наиболее эффективно оказание помощи не менее чем через 72 часа после события. Более приемлем групповой подход в оказании психологической помощи особенно на первоначальном этапе.

Отличительной особенностью превентивного подхода в психотерапии, используемого в кризисной психологии состоит в следующем. Метод кризисной психологии работает с событием, вызвавшим эти состояния. Возникновение невроза связано с тем, что человек не нашел в себе мужества принять в когнитивную составляющую самосознания травмирующий его фрагмент действительности. Возращение мужества быть вопреки - стратегическая цель работы кризисного психолога. Отсюда и подход к определению эффективности метода. Не столько снятие симптомов, что может быть, а может и не быть критерием эффективности, а осознание, что надо принять событие, сосуществовать с ним, построить новые связи взамен утерянных. Ведь именно эти факторы вызывают негативные симптомы. И все это предусмотрено, заложено в методических процедурах оказания психологической помощи в кризисных ситуациях. Так, в наиболее распространенной технике, применяемой в кризисной психологии "Психологический дебрифинг" вся работа подводится к этапу реадaptации, в котором выстраивается перспектива жизненного пути после события. Выстраивание своего пути является главным сигналом того, что проведенная работа, связанная с проработкой фактов, мыслей, чувств, симптомов, возникших в связи с событием, прошла успешно. Другими словами в технике "Психологический дебрифинг" встроен диагностический критерий эффективности работы самой этой техники.

## **Х. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки**

Психологическая помощь в кризисной ситуации объединяет термин интервенция, кризисная интервенция. Интервенция означает вмешательство. Кризисная интервенция - это скорая психологическая помощь лицам, находящимся в состоянии кризиса. Так как затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, нервно-психического или психосоматического страдания. Потребность в кризисной помощи возрастает в ситуациях катастроф, стихийных бедствий и социальных потрясений, поскольку большое количество людей, потерявших близких, жилье или работу, переживают состояние жизненного кризиса, отягощенного трагическими переживаниями.

Мы рассмотрим несколько программ психологической помощи. Психологический дебрифинг - классический метод кризисной интервенции. Программа психобиографического дебрифинга, которая соединяет диагностику и коррекцию в единый диагностико-психотерапевтический процесс. Индивидуально-групповой вариант психологического дебрифинга, который мы назвали аутодебрифинг.

### **10.1. Психологический дебрифинг**

Психологический дебрифинг есть форма кризисной интервенции, особым образом организованное обсуждение в группах людей, совместно переживших стрессогенное, кризисное событие.

Цель группового обсуждения - минимизация психологических страданий.

## Задачи дебрифинга

1. "Проработка" негативных впечатлений, реакций и чувств.
2. Когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, реакций и симптомов его сопровождающих и им вызванных.
3. Снижение индивидуального и группового напряжения.
4. Уменьшение представлений об уникальности и патологичности собственных чувств и реакций.
5. Нормализация состояний (самочувствия): появление возможности обсудить кризисную ситуацию и поделиться друг с другом своими переживаниями.
6. Мобилизация внутренних и внешних ресурсов и усиление групповой поддержки, солидарности и понимания.
7. Подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть спустя несколько дней или недель.
8. Определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости и информирование участников групповой дискуссии, куда и к кому можно обратиться в случае необходимости.

Условием применения классического психологического дебрифинга считается наличие кризисной ситуации с присутствием в ней осознаваемой участниками угрозы и участие в ней всех членов группы. Оптимальное время для проведения дебрифинга - не позднее 48 часов после события. Обсуждение может быть организовано, конечно и в более позднее время после события, но чем больше пройдет времени, тем более туманными будут воспоминания. Для воссоздания картины происшедших событий при большой временной дистанции могут быть использованы видеозаписи событий, если такие имеются.

Обстановка для проведения психологического дебрифинга должна быть удобной, желательно с изолированной комнатой, в которой группа была бы защищена от внешних вмешательств, таких, например, как телефонные звонки, случайные посетители. Члены группы могут расположиться вокруг стола. Это предпочтительней, чем использование традиционной модели групповой терапии: расположенные по кругу стулья. Пустое пространство в центре круга непривычно для группы людей, тем более тех, кто пережил травматическое событие, поэтому может быть воспринято ими как несущий тревогу фактор.

Интервенция означает вмешательство. При вмешательстве психолог является важнейшей частью этого процесса. Квалификационные требования к ведущему отражают знание и опыт проведения группового тренинга, умение работать с людьми, пережившими горе, страх, тревогу, психическую травму, т.е. знание симптоматики посттравматических стрессовых расстройств, готовность к интенсивному проявлению эмоций у членов группы, владение приемами эмпатийного слушания. Руководит проведением психологического дебрифинга один человек, имеющий ассистентов - одного или двух ко-терапевтов. Наличие ассистентов - обязательное условие проведения психологического дебрифинга.

Сердцевина дебрифинга - фасилитирование группового обсуждения, которое включает говорение, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня и доведение встречи до удовлетворительного для членов группы окончания. Исходя из этого в список умений руководителя включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в терапевтических целях, фасилитация, контроль за перемещением членов группы внутри и вне комнаты, где идет дебрифинг, контроль за временем, индивидуальные контакты с тем, кто переживает дистресс. Процесс дебрифинга должен быть записан, однако

применение технических средств (аудио- и видео запись) ограничено, так как требуется согласие всех членов группового обсуждения.

Численность группы для психологического дебрифинга варьируется вокруг цифры 15. Заметное увеличение количества участников, связано с необходимостью иметь дополнительное число координаторов и условия для проведения дебрифинга: просторное помещение, чтобы люди могли осуществлять обсуждение одновременно в нескольких группах из 15 человек.

Структура психологического дебрифинга включает три части и семь отчетливо выраженных фаз.

Часть первая: проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса включает: 1)вводную фазу, 2) фазу фактов, 3) фазу мыслей, 4)фазу реагирования.

Часть вторая: детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки состоит из 5)фаза симптомов, 6)подготовительной фазы.

Часть третья: мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее 7)фаза реадaptации.

Следует еще раз подчеркнуть, что излагаемая процедура психологического дебрифинга дана в его классическом варианте. Все перечисленные фазы возможны и необходимы, так как участники группового обсуждения были свидетелями или пострадавшими от одного чрезвычайного для них события.

Часть I. Проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса

1. Вводная фаза психологического дебрифинга предполагает умелое начало групповой работы: проведение знакомства, порядок размещения участников за столом. На введение тратится около 15 минут.

В начале вводной фазы ведущий дебрифинга представляет себя и своих помощников, излагает цели и задачи встречи.

Правила дебрифинга обозначаются для того, чтобы минимизировать тревогу, которая может возникнуть у участников группового обсуждения.

Правило первое. Участники группового обсуждения говорят только тогда, когда пожелают это делать. Никто не может принуждать их к откровению. Единственное требование - они должны назвать свое имя и выразить свое отношение к обсуждаемому событию.

От членов группы требуется умение выслушивать, не перебивая и давать высказываться всем желающим.

Правило второе. Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциальности содержания обсуждения. На каждой встрече устанавливается свой уровень конфиденциальности. Руководитель дает гарантию того, что все, что будет сказано, не выйдет за рамки этого круга общения. Членов группы также просят не сплетничать о том, что здесь будет происходить. Это создает у участников группового обсуждения состояние психологической безопасности

Особо следует оговорить ведение записей во время групповых дискуссий. Необходимо снять страх, успокоив участников заверением, что ничего не будет записываться против их воли.

Однако, с другой стороны, им можно сообщить, что было бы полезно для них же самих делать запись изложенных фактов и мыслей, чтобы потом можно было еще раз обратиться к данному материалу. Это полезно особенно для снятия иллюзий, которые возникают по поводу уникальности происшедших событий.

Правило третье. Участникам группового обсуждения объясняется, что процедура психологического дебрифинга не предполагает оценок, критики и приговоров. Это не трибунал, не суд, здесь нет виновных и судий - это лишь процедурное обсуждение. Подобная установка предупреждает

споры, взаимные обвинения, которые могут возникнуть из-за расхождения в ожиданиях, мыслях, чувствах.

Правило четвертое. Участников предупреждают, что они могут почувствовать себя несколько хуже во время группового обсуждения (во время сессии), но это нормальное явление, которое обычно происходит из-за прикосновения к болезненным проблемам. Ведущий должен объяснить, что это часть платы за возможность впоследствии противостоять стрессам, за будущее выздоровление.

Правило пятое. Группе не рекомендуется работать без перерыва. Поэтому им может быть предложено: перекусить или посетить туалет до начала дебрифинга. Полезно иметь кофеварку или чайник, чтобы каждый мог обслужить себя тут же, не прерывая занятий.

Правило шестое. Членов группового обсуждения предупреждают, что у них есть возможность тихо выйти и вернуться обратно. Однако ведущего следует предупредить о своем состоянии, если уходящий находится в дистрессе, ему необходимо сопровождение.

Правило седьмое. Участникам группового обсуждения объясняют, что они могут обсуждать проблемы, выходящие за рамки заданной темы, задавать любые вопросы. Важно постоянно помнить, что у участников скорее нет опыта представления своего «Я» в группе. На ведущем и его команде лежит ответственность за поощрение и успокоение членов группы. И начало этой деятельности запускается уже во вводной фазе. Здесь уместны мягкие шутки, легкое подтрунивание над собой. Все это поможет снизить напряжение в группе.

## 2. Фаза фактов.

Данная фаза представляет собой краткое описание человеком того, что с ним произошло во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели обсуждаемое событие, и какова была временная последовательность этапов его восприятия. Ведущий должен поощрять вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющих в распоряжении членов группы. Это важно, так как, в связи с размахом инцидента и ошибкам восприятия, каждый человек реконструирует картину по-своему. Это могут быть просто неадекватные переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Иногда нарушается чувство времени: последовательность и продолжительность событий.

Продолжительность фазы факта может варьироваться. Но чем дальше длилось травмирующее событие, тем длиннее может быть фаза факта. Знание обо всех эпизодах события и их последовательности создает ощущение когнитивной организации прошедшего события. Это одна из главных задач психологического дебрифинга - дать людям шанс более объективно и адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину всех фактов обсуждаемого события, таким четким обсуждением блокируются различные спекуляции, подогревающие тревогу.

## 3 Фаза мыслей.

Данная фаза предполагает собой фиксирование на суждениях по поводу события. Происходит анализ высказанных суждений и обсуждение их. Вопросы, открывающие эту фазу, могут быть такого типа: "Какими были ваши первые мысли? Когда это произошло? Когда вы возвратились на место действия? Когда оказались вовлеченными?"

Люди, которые не спешат поделиться своими первыми мыслями, потому что они, эти мысли, им кажутся неуместными, причудливыми, переживают интенсивное чувство страха. Первая мысль может отражать то, что впоследствии составляет основу тревоги. Необходимо подтолкнуть участников группового обсуждения к высказываниям по поводу происшедшего события.

Оживить воспоминания и активизировать мысли можно с помощью вопросов: "Что вы делали во время инцидента? Почему вы решили делать именно то, что вы делали?"

В конце этой фазы могут быть проговорены впечатления участников, которые у них были на месте события. Вопросы, которые, возможно, будут заданы, следующие: "Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, видели, обоняли?"

Сопоставление воспоминаний и их устное сообщение делает не столь мощным их разрушительный эффект, так как они еще и вербализуются внутри когнитивных рамок, в процессе группового обсуждения.

#### 4. Фаза реагирования.

В процессе проведения этой фазы исследуются чувства. Это часто самая длительная часть психологического дебрифинга. Для того, чтобы она проходила успешно, ведущему необходимо помогать людям рассказывать о своих переживаниях, нередко даже болезненных. Это снизит деструктивный характер выраженных чувств.

Когда люди описывают причины принятых решений, они очень часто говорят о страхе, беспомощности, одиночестве, самообвинениях и фрустрации. Типичны комментарии: "Я так боялся сделать ошибки..."; "Я знал, что если я смогу..."; "Я никогда в своей жизни не был так испуган. Мои руки тряслись и тряслись..."; "Я не знал, или я сохраню жизнь, или отбираю жизнь..."; "Я был так одинок, что должен был принимать все решения самостоятельно...". Важно присматриваться к тем, кто кажется более пострадавшим, кто молчит или у кого есть особенно выраженные симптомы посттравматического расстройства. Это могут быть люди, которые более всего подверглись насилию и жестокости. К таким участникам нужен индивидуальный подход, и после окончания психологического дебрифинга им может быть предложена индивидуальная программа поддержки, психологической помощи. Иногда во время дебрифинга могут всплыть еще более давние кризисные события, или более личностные проблемы. Следует предусмотреть более детальное рассмотрение некоторых индивидуальных реакций. Участников группы просят описывать симптомы, потрясения (эмоциональные, когнитивные и физические), которое они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, в течение последующих дней и в настоящее время. Особо следует задержать внимание на необычных переживаниях, о некоторых трудностях возврата к обычной работе и к привычному образу жизни.

Можно ожидать знакомые черты посттравматического стресса - переживание феномена избегания и оцепенения. Страх может вызвать изменения в поведении. Фобические реакции могут проявляться в том, что люди не смогут вернуться назад в то место, где произошло событие. Особенно проблемным это становится в том случае, если оно является основным местом их работы. После подобных инцидентов люди иногда вынуждены менять место работы и место жительства, боятся пользоваться общественным транспортом, могут бояться спать без света.

В ходе рассказа о пережитых чувствах, у членов группы создаются ощущения схожести, общности и естественности реакций. Групповое обсуждение, снимающее уникальности пережитого является ключевым. Вопросы, которые способствуют созданию ощущения общности, могут быть такими: "Как вы реагировали на событие?"; "Что для вас было самым ужасным из того, что случилось?"; "Переживали ли вы в вашей жизни раньше что-либо подобное?"; "Что вызвало у вас появление такой же грусти, расстройства, фрустрации, страха?"; "Как вы себя чувствовали, когда произошло это событие?"

Важно получить ответ на вопрос о самых тяжелых переживаниях, связанных с происшедшим событием. Правильное поведение ведущего психологического дебрифинга особенно важно на данной фазе обсуждения. Он должен создать такие условия, чтобы каждый участвовал в коммуникациях, вмешиваться, если правила дебрифинга нарушаются или если имеет место деструктивный критицизм. Почему это так важно в процедуре дебрифинга? Дело в том, что один из главных терапевтических

результатов дебрифинга - моделирование стратегий, определяющих, как справляться с эмоциональными проблемами, возникающими во взаимоотношениях после травмирующего события. Участники группового обсуждения должны научиться выражать свои чувства, знать, что это безопасно, понимать, что они имеют право обсудить свои проблемы с другими.

Нередки случаи, когда участники расстраиваются, если у них возникают сильные эмоциональные переживания. Для ведущего это является сигналом для организации групповой поддержки. Варианты поддержки могут быть самые разнообразные: можно положить руку на плечо человека, который находится в состоянии дистресса, или просто вербализовать поддержку, сообщив, что слезы здесь приемлемы и уместны.

Руководителю дебрифинга следует иметь в виду, что даже такой, простой на первый взгляд, способ групповой поддержки, как прикосновение к плечу соседа может вызывать отрицательную реакцию и поэтому требует специального разрешения.

Если кто-то уходит, помощник руководителя дебрифинга должен удостовериться в нормальном самочувствии уходящего и способствовать его возвращению в коллектив.

Особое внимание следует уделить проблеме взаимоотношений в семье. Нередко человек, переживший стресс, видит, что семья не может понять того, что он пережил, и в семье возникает чувство взаимного отчуждения.

6. Подготовительная фаза. На этом этапе психологического дебрифинга руководитель или один из его помощников, который вел запись обсуждения, должен попытаться синтезировать реакции участников. Поэтому особые требования предъявляются к ведущему записи и осуществлению диагностики общих реакций и попыткам нормализации состояния группы.

На данной фазе можно использовать материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Акцент делается на демонстрации реакций, которые являются "нормальными реакциями на ненормальные события". Важно здесь подчеркивать индивидуальность каждого. У участников групповой дискуссии не должно сложиться впечатление, что они обязаны реагировать, раз они нормальны в данных событиях. Они должны только знать, что всегда могут делать это, если захотят.

Полезно использовать записи, которые восстанавливают в памяти реакции, уточняет их и делает более точными и последовательными воспоминания. Во время психологического дебрифинга этого делать нельзя, а только в конце, чтобы не разрушать процесс обсуждения.

Хорошо иметь карту симптомов, где каждый из них подробно описан, желательно карту повесить в комнате и чтобы каждый мог подойти и добавить что-то к симптомам, если они не обнаружили их у себя раньше.

Важно, чтобы уже на этой фазе участники могли договориться о следующей встрече. Информация о предстоящей встрече позволяет участникам задуматься над формированием собственной стратегии преодоления своих ожиданий. Такие реакции, как возрастание тревоги, чувства уязвимости, проблемы со сном и концентрацией внимания важно не только описать, но и предвидеть их возникновение. В процессе обсуждения они должны быть обобщены, и у участников групповой дискуссии сформированы установки и ожидания, что при нормальном развитии событий со временем симптомы исчезают.

III. Мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее.

В ходе работы на фазе реадaptации обсуждается и планируется будущее участников групповой дискуссии, намечаются стратегии преодоления негативных симптомов.

Одна из главных целей психологического дебрифинга, помимо всего прочего, есть создание безопасного внутригруппового психологического контекста. Переживание непонимания со стороны



сотрудников или членов семьи может быть одним из самых травмирующих аспектов посттравматического стресса.

Типичный текст у пострадавших от какого-либо травмирующего инцидента может быть выражен следующими словами: "Мы нуждаемся в возможности говорить друг с другом, поделиться всеми переживаниями и мыслями без страха, что другие будут смеяться над нами".

Полезно обсудить, в каких случаях участнику нужна дополнительная помощь. Определяющим могут быть следующие показания:

- если симптомы не исчезли спустя 6 недель,
- если симптомы со временем стали более явными,
- если есть сложности с возвращением в нормальное, прежнее состояние дома и на работе.

Направления дальнейшей помощи. Группа должна обсудить и принять решение о дальнейшем своем поведении: о необходимости организации следующего дебрифинга или как минимум отметить его вероятность, если инцидент был особенно травмирующим или остались некоторые проблемы.

В чрезвычайных обстоятельствах, например, смерти одного из сотрудников или для углубления групповой солидарности возможно проведение следующего дебрифинга.

Следует предусмотреть общение друг с другом в дальнейшем, когда команда будет расформирована. Например, обменяться телефонами и адресами.

Возобновление работы психологического дебрифинга может иметь место после двух недель или даже двух месяцев. Этот процесс уже менее структурированный, чем первый, и его главная задача - проследить прогресс в восстановлении нормальной жизнедеятельности участников группового обсуждения.

## **10.2. Аутодебрифинг. Индивидуально-групповой вариант дебрифинга**

Данный вид Психологического дебрифинга имеет индивидуальный характер по обсуждаемым событиям и групповой - по форме работы. Группа выступает в виде фона, а клиент со своим событием в виде фигуры. Данному варианту психокоррекционной процедуры "дебрифинг" мы дали название аутодебрифинг.

Инструкция, вводная часть, правила групповой работы, цели и задачи дебрифинга не отличаются от классического варианта. Принципиальное отличие данной процедуры от классического дебрифинга - отсутствие единого травмирующего события, все события - уникальны и индивидуальны. Отсюда и название данной психотерапевтической процедуры. Аутодебрифинг предполагает самоанализ, где группа выступает в роли фона и группового фасилитатора.

Ведущий дает следующую инструкцию. "Расскажите, пожалуйста, чем для Вас является слово, например, "Чернобыль". Когда Вы впервые (день, час, место) узнали о катастрофе? Кто был в это время рядом с Вами?" Участники группового обсуждения последовательно описывают событие "Чернобыль". В процессе обсуждения происходят все этапы классического дебрифинга: анализ фактов, мыслей, чувств, фазы реагирования, симптомов.

Процедура основана на анализе воспоминаний о событиях или происшествиях, которые носили для человека в прошлом травматический характер. Упражнение выполняется в форме внутреннего диалога с последующим обсуждением в группе. Процедура базируется на принципах визуализации и левитации. Термин "визуализация" известен в практической психологии и означает вызывание

специальными приемами зрительных, слуховых и обонятельных представлений о происшедших событиях. Мы вводим новый термин "левитация". Процедура левитации позволяет мысленно переместиться на место события с воспроизводством пространства, на фоне которого происходило данное событие.

Последовательная схема внутреннего диалога (интроспекция):

1. Характеристика события.
  2. Время, когда произошло данное событие.
  3. Место, где произошло данное событие.
  4. Левитация (мысленное перемещение на место события).
  5. Ваш возраст во время данного события.
  6. Внешний вид (особенности одежды).
  7. Окружение (природа, городские строения и т.д.).
  8. Погода и время года.
  9. Телесные ощущения во время этого события.
  10. Само событие (содержание).
  11. Ощущения во время события.
  12. Локализация ощущений во время события.
- 
13. Ваши переживания.
  14. Первые мысли о событии.

Последний пункт схемы внутреннего диалога в зависимости от индивидуальных особенностей личности клиентов распадается на два ряда в ходе последующего самоанализа. Первый ряд образный, который может иметь следующую последовательность: образ - метафора - рисунок - изменение рисунка. Второй ряд предметный: нахождение предмета - цвет, форма, запах предмета - прикосновение к предмету - перемещение предмета - изменение предмета.

### **10.3. Психобиографический дебрифинг**

Мы отмечаем парадигмы анализа результатов любого исследования: детерминистский (объяснительный) и феноменологический (описательный).

"Психологическая автобиография" - методика, которая позволяет анализировать индивидуальную биографию, моделировать субъективную реальность, соотнеся результаты диагностики не с самими по себе особенностями субъекта, а с особенностями отражения им определенных фрагментов объективной реальности, с событиями его собственной жизни.

Здесь мы последовательно следуем методологическому требованию к целостному изучению события, выдвинутому К. Левину: описание ситуации должно быть скорее субъективным, чем объективным, т.е. ситуация должна описываться скорее с позиций индивида, поведение которого исследуется, нежели с позиции наблюдателя. Феноменологическое описание субъективной реальности, как моделированию того, какой видит субъект угрожающую ситуацию, что он ей приписывает и в нее привносит, как ее отражает и искажает и, в конечном счете, чего именно боится (М.С. Каган и А.М. Эткинд).

Методический прием под названием психобиографический дебрифинг соединяет диагностику (психологическая автобиография) и коррекцию (психологический дебрифинг). Метод, соединяющий диагностику и коррекцию, мы назвали психобиографический дебрифинг.

Методика "Психобиографический дебрифинг" предполагает два этапа.

I этап - диагностический. На первом этапе клиенту предлагается заполнить бланк с методикой "Психологическая автобиография".

Данная методика была разработана для оценки ситуационных особенностей жизненного пути личности. Это проективная методика исследования переживаний, связанных с наиболее значимыми фактами жизненного пути. Методика позволяет получить сведения о значимых событиях в жизни человека (прошлых и будущих) и связанных с ними переживаниях (грустных и радостных). Количество событий не ограничивается, дается количественная оценка каждому событию и указывается его примерная дата.

Основными параметрами интерпретации данных методики являются:

Продуктивность восприятия образов жизненного пути определяется по количеству названных событий. Чем больше называется событий, тем выше продуктивность испытуемого. Продуктивность характеризует богатство психологического времени, то есть богатство и легкость актуализации образов прошлого и будущего, а также адекватность психического состояния и социальную адаптивность. Особенно важный признак - наличие ответов о будущих событиях, особенно грустных. Чем меньше таких ответов, тем больше беспокойство за будущее.

Оценка событий позволяет определить значимость для личности данного события по сравнению с другими.

Степень влияния событий. Называются главные события жизни, оказывающие значительное влияние на ее ход, предпочтение отдается высоким оценкам событий. Предлагается выделять события по степени влияния на испытуемого: значительное влияние (4-5 баллов), умеренное (3 балла), малое (1-2 балла).

Среднее время ретроспекции и антиципации событий. Для получения показателя среднего времени ретроспекции следует суммировать время, прошедшее после каждого указанного факта, и разделить полученную сумму на общее количество событий прошлого. Подобным же образом вычисляется среднее время антиципации (предвосхищения) событий.

Содержание событий. Наиболее важным для психолога является качественный (содержательный) анализ событий. Именно он дает возможность выявить, какие события жизненного пути переживаются (оцениваются) личностью как положительные и отрицательные, даже травмирующие. Характерной особенностью травмированной личности является концентрация внимания на одном или нескольких взаимосвязанных событиях.

II этап - коррекционный. После изучения особенностей жизненного пути испытуемого целесообразно в случаях выявления травмирующего события проведение беседы-интервью, используя методику "Психологический дебрифинг".

Целью данной методики является минимизация психологических страданий.

Задачи методики:

- снижение напряжения и нормализация состояний (самочувствия): появление возможности поделиться своими переживаниями;
- "проработка" впечатлений, чувств и реакций;
- когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, симптомов и реакций, которые его сопровождали;
- мобилизация внутренних ресурсов.

Беседа-интервью с использованием методики "Психологический дебрифинг" включает в себя следующие этапы: вводный, уточнения содержания и характера события, уточнения характера мыслей, восстановления чувств или реагирования, симптомов, информационный, завершающий.

Вводный этап. Проведение беседы-интервью на этом этапе ничем не отличается от начала любого консультативного занятия. Первое, что необходимо сделать, - это доброжелательно встретить человека. Клиент, приходящий к психологу впервые, испытывает определенное чувство дискомфорта и беспокойства, поэтому ему нужно дать время прийти в себя, освоиться, привыкнуть к новому помещению, рассмотреть все, что заинтересовало. Этому может способствовать пауза около минуты.

В литературе приводится множество конкретных рекомендаций относительно способов установления контакта, но каждый опытный консультант имеет свою манеру обеспечивать психологический комфорт. Так, если Вы работаете с маленькими детьми в специально оборудованной комнате, где есть игрушки, принадлежности для лепки и рисования, то ребенку можно предложить осмотреть комнату с интересующими его предметами, поиграть. В практике психологического консультирования, как правило, стремятся к интенсивному, уникальному и эмоциональному контакту. Контакт объединяет, образует общее "поле", в которое "включены" участники. Конечно, здесь есть свои строжайшие правила и ограничения, которые оговариваются. Наиболее важные из них:

1. Доброжелательное и безоценочное отношение к испытуемому. Это умение выслушать, оказать необходимую психологическую поддержку, анализ проблемы без критических суждений, неконтролируемых эмоций, неуместных вопросов.

2. Ориентация на нормы и ценности клиента. Психолог во время своей работы должен ориентироваться не на социально принятые нормы и правила, а на те жизненные принципы и идеалы, которых придерживается испытуемый.

3. Испытуемым не рекомендуется давать советы. Советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности подопечного. Главная задача психолога состоит в том, чтобы локус жалобы в ходе консультации был переведен с других на себя. Только в этом случае человек ощутит ответственность за происходящее и постарается измениться сам и изменить ситуацию, в противном случае он только будет ожидать помощи и совета со стороны окружающих.

4. Гарантия анонимности и конфиденциальности получаемой информации. Любая информация, сообщенная психологу, не может быть передана без согласия испытуемого ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, родственникам и друзьям. Существуют некоторые исключения (о которых сообщается заранее), специально оговоренные законом во многих странах, в первую очередь информация, связанная с угрозой для чьей-либо жизни.

Позиция психолога по отношению к испытуемому - позиция равенства. Ребенка необходимо называть по имени, не забывая сразу назвать себя. Некоторые авторы советуют в начале беседы узнать, как называет ребенка мама. С подростками и старшеклассниками психологу важно вести себя тактично, скорее, как с взрослыми, причем вначале, как правило, обращаться к ним на "Вы". Взрослым целесообразно представляться так же, как представляется испытуемый: по имени или имени-отчеству.

Этап уточнения характера и содержания события. Психолог начинает беседу-интервью с вопросов, которые позволяют выяснить, что произошло с клиентом. "Расскажите, что с Вами произошло? Что бы Вы могли рассказать о том, что видели? Попытайтесь описать произошедшее событие с Вами более детально. Где Вы были в это время? Кто рассказал Вам о ... ?" Клиент описывает событие, пытается дать полную картину обсуждаемого факта, описать ее до мельчайших подробностей. Цель - адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину факта. Известно, что чем подробнее говорит человек о чем-либо, чем больше конкретных деталей в рассказе, тем слабее на нем отпечаток субъективности (мелкие детали очень трудно придумать, исказить) и тем больше возможностей для понимания консультантом тех аспектов реальности, которые не воспринимаются или не замечаются рассказчиком.

Беседа-интервью с использованием методики "Психологический дебрифинг" предполагает определенную схему проведения, которой рекомендуется придерживаться. На этой фазе можно оговорить условие: например, "постарайтесь не говорить о чувствах". Если человек начинает говорить, что он чувствует, начинает плакать, это не плохо, но нужно постараться вернуть его к рассказу о событии: "Вам очень тяжело, я это понимаю, но сейчас мы об этом говорить не будем, вернемся к чувствам позже".

Этап уточнения характера мыслей, сопровождающих данное событие, означает фиксирование суждений по поводу события. На этом этапе могут быть заданы вопросы: "Какими были Ваши первые мысли? Когда Вы узнали о случившемся событии с Вами?" Первые мысли, как правило, отражают то, что впоследствии может составить основу тревоги. Цель данного этапа беседы - оживить воспоминания, активизировать мысли.

Этап восстановления чувств или реагирования во время критического события - самый длинный. Вопросы могут быть сформулированы так: "Какие чувства Вы испытывали тогда? Расскажите о них. Как Вы себя чувствовали, когда произошло событие?" Некоторые люди легко говорят о чувствах и переживаниях (гиперактивные), другим тяжело говорить о них (гипоактивные). В таких случаях психолог помогает актуализировать чувства с помощью определенных приемов и техник.

1. Техника альтернативных формулировок (специальная подсказка вариантов переживаний, которые могли бы возникнуть в обсуждаемой ситуации, с тем, чтобы стимулировать деятельность собеседника, дать ему пример для описания своих эмоций).

2. Техника уточнения "глубины переживаний", помогающая точнее сформулировать свои переживания и чувства. Например, человек говорит о растерянности в какой-либо ситуации. Психолог может задать вопрос: "А как Вы ощущали свою растерянность?" - и переформулировать сказанное: "Вы чувствовали себя растерянным, то есть у Вас возникло чувство непонимания происходящего?" Использование подобных формулировок дает возможность постепенно углублять рассказ, переходить от поверхностных переживаний к более глубоким переживаниям.

3. Техника "парадоксальных вопросов", позволяющая пошатнуть "абсолютные истины". Перевести разговор в новую плоскость, поставить какое-либо высказывание под сомнение можно с помощью реплики: "А почему бы и нет?"

Рефлексирование переживаний и чувств, как правило, - наиболее информативная сторона беседы, так как чувства теснее всего связаны с подсознательными желаниями и влечениями, скрытыми в глубине души. В разговоре необходимо обратить внимание на следующее:

- слова и выражения, которые консультируемый употребляет для описания чувств (например: "Я рассердился...", "Я страдаю...");

- невербальные реакции (мимика, жесты, интонация и т. д.), мало поддающиеся сознательному контролю.

Этап симптомов, сопровождающих событие. На этом этапе определяются симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые проявляются после завершения события. На этом этапе возможны вопросы: "Как Вы изменились после произошедшего события? Как это событие повлияло на Вашу жизнь?"

Следует уточнить, нарушен ли сон, с помощью вопросов: "Были ли у Вас ночные кошмары после случившегося? А теперь? Какие сны Вы видели? Расскажите". Нарушение сна является первым признаком психической травмы.

Нужно выяснить, трудно ли было вернуться к работе, учебе, привычному образу жизни: "Как Вы реагировали на событие? Что для Вас было самым ужасным из случившегося?".

Информационный этап. На этом этапе психолог сообщает клиенту, что обычно происходит с человеком в критической ситуации и что подобное поведение и симптомы - нормальная реакция организма на ненормальную ситуацию. Все это помогает снять "уникальность", ведь консультируемый считает, что его ситуация исключительна и никто ничего подобного не переживал.

Завершающий этап заканчивается подведением итогов беседы (психолог, избегая прямых ответов, суждений, должен постараться минимизировать воздействие прошлого и активизировать будущее), а также обсуждением вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента и психолога, прощением.

## **10.4. Программа преодоления психических травм детства**

Данная программа основана на актуализации, "вызове" прошлых психологических травм, среди которых особое место занимают травмы детства.

Цель программы: Снижение влияний детских впечатлений, событий, переживаний травмирующего характера на развитие личности, на поведение и характер взаимодействия с ближайшим микросоциальным окружением.

Программа выполняет следующие задачи:

1. Высвободить заблокированный в детстве материал, который чаще не осознается, но носит разрушающий для психического и физического здоровья характер.

2. Приподнять покрывала амнезии, обволакивающие ранние годы детства, дать выражение инфантильной жизни, которая спрятана за покрывалами памяти.

3. Проработать травмирующие события детства, мешающие жить полноценно (травмирующие события могут отражаться в снах, или в оговорках).

4. Найти ресурсы в детстве, возможности в детской жизни обнаружить счастливые эпизоды, успехи, удачи и закрепить их.

5. Дать возможность прожить детские эпизоды в другом, более конструктивном (счастливом) варианте, простить кого-то в детстве или что-то досказать, ответить обидчику.

6. Почувствовать вновь себя ребенком, вернуть себе истинные чувства, ощущения, инстинкты и впечатления, осознать истинного себя, чтобы понять, принять себя и затем другого. (Возвращение к безопасному «Я»)

7. Вернуть себе реальность переживания, нарушенного вследствие психологической травмы.

8. Научиться распознавать у себя переживания и реакция, связанные с стрессогенными событиями и относиться к ним как к нормальным реакциям в ненормальных ситуациях жизненного пути.

Функции программы.

Первая функция программы - диагностическая.

В процессе групповой работы тренер выделяет проблемы детства, которые могут оказывать негативное влияние на сегодняшнюю жизнь. Программа дает возможность определить событие (события), которое оказалось травмирующим. Позволяет прояснить обстоятельства ил конкретных людей, которые могли нанести психологическую травму или которые были объектом агрессии в детстве. Данное событие не всегда осознается человеком и требуется специальная техника, чтобы воспоминания стали толчком к приданию психологической напряженности детства и взрослой жизни.

Вторая функция программы - психотерапевтическая.

Процедура программы не позволяет, заранее определить какая часть тренинга будет носить диагностический, а какая психотерапевтический характер. Опыт проведения тренинга преодоления детский психологических травм свидетельствует, что любое задание может стать механизмом запуска

осознания, отреагирования и переработки травмирующего события, а, следовательно, и дальнейшего выздоровления. Важно помнить и уметь различать характер и тяжесть психологической травмы, так как в некоторых случаях групповой работы может быть не достаточно для полного выздоровления и требуется проведение индивидуальных сессий.

Третья функция программы - профилактическая.

Одна из задач психотерапевтической программы - повышение стрессоустойчивости травмированной личности. Большую роль в разработке профилактических мер играет идея о том, что знание механизмов стрессовых и постстрессовых реакций в значительной мере способствует возможности распознавать их у себя, относиться к этому как к нормальному, естественному процессу в ненормальных ситуациях жизненного пути.

Содержание и процедура проведения тренинга.

Основная идея тренинга состоит в вызове воспоминаний, связанных с детством. Детские воспоминания могут иметь различную окраску и не обязательно должны носить травмирующий характер, поэтому тематика воспоминаний носит нейтральный характер, позволяющий снять защиты, мешающие вернуться в детство. Если психика человека почувствует угрозу, то может включиться психологический механизм защиты и психолог не добьется желаемого результата.

На несколько иной процедуре основана та часть тренинга, которая выполняет профилактическую функцию. Ее сценарий напоминает по сути дебрифинг с его последовательными фазами: фактов, мыслей, чувств, симптомов. Существенное отличие данной процедуры от классического дебрифинга - отсутствие единого травмирующего события, событие - индивидуально.

Реализация психотерапевтической и диагностической функции данного тренинга происходит в двух формах представления детских воспоминаний.

Первый вариант. Из группы выделяется микрогруппа в количестве 4-5 человек. Оставшаяся часть группы составляет "аквариум" и не участвует в обсуждении. Микрогруппа получает от тренера последовательно 5-6 вопросов, которые позволяют участникам групповой работы «вернуться» в свое детство. Все события, которые надо вспомнить и представить группе, необходимо "взять" из детства настолько раннего, насколько позволяет память.

Второй вариант отличается от первого варианта, прежде всего формой работы. Если в первом варианте работает группа из 4-5 человек и существует окружение (аквариум), которое играет роль эмоционального фона, то в данном случае мы предлагаем использовать диалог. Группа, разделившись на пары, приступает к обсуждению предложенных тем. (Этот вариант эффективен и для профессиональной подготовки психологов на этапе проработки личных психологических травм).

Правила работы в диалоговом режиме (второй вариант).

Инструкция для говорящего. Сядьте так, чтобы не смотреть на записывающего. Вам дается десять минут, чтобы вы смогли ответить на 4-5 вопросов и найти в памяти свои самые ранние воспоминания. Расскажите свои воспоминания записывающему партнеру. Старайтесь воспроизводить свои воспоминания наиболее точно и ясно, так как только в этом случае вы получаете новый опыт из своего прошлого для настоящего. Если вспомните еще что-то, выходящее за рамки вопроса, позвольте себе упомянуть это.

Инструкция для записывающего. Ваша задача состоит в том, чтобы делать заметки по мере того, как ваш партнер рассказывает о прошлых событиях. Отмечайте отсылки и случаи, в последующей жизни, обратите специальное внимание на то, какую важность ваш партнер придает тем или иным аспектам воспоминания. Сознвайте возможные защитные механизмы, которые ослабляют или притупляют воспоминания.

Процедура работы

1. Разделившись на пары, решите, кто будет говорить, а кто записывать. Позже вы поменяетесь ролями, так что можно не беспокоиться о том, кто будет первым.

2. Через десять минут остановитесь, и без обсуждения наговоренного текста поменяйтесь ролями. Снова один рассказывает, а другой записывает.

3. Через десять минут остановитесь и подумайте о том, что вы рассказывали и что услышали.

4. Обсудите свои заметки друг с другом. Укажите импликации и связи друг с другом, если вам кажется, что это может быть полезным, то попробуйте связать аспекты воспоминания с тем, как вы сейчас живете, или как вы реагируете на неожиданную, травмирующую ситуацию, похожие на те, о которых вы вспомнили.

Примечание. Если один из вас начинает смущаться или раздражаться во время обсуждения, просто возьмите заметки о ваших воспоминаниях, поблагодарите партнера и работайте самостоятельно.

Приведем перечень вопросов, с которыми можно работать как в микрогруппе, так и в диалоговом режиме.

1. Уменьшительные имена и прозвища, которыми вас называли в детстве.

1а. Какие из уменьшительных имен и прозвищ вы предпочитаете и почему?

2. Рисунок "Мое прошлое как я его представляю" (Вариант для дошкольников и младших школьников).

3. Опишите любимую одежду вашего детства.

4. Расскажите о любимой игрушке вашего детства и вспомните какой-нибудь эпизод с ней связанный.

5. Какая у Вас была любимая или нелюбимая еда в детстве?

6. Опишите место в доме, где было наиболее вам уютно.

7. Вспомните и расскажите что-нибудь связанное с "нельзя" в вашем детстве.

8. Опишите ваши детские страхи.

9. Нарисуйте дом вашего детства.

10. Какие игры и занятия в детстве вас увлекали больше всего?

11. Какое положение, которое вы занимали в этих играх чаще всего?

12. Опишите своего друга детства.

13. Если у вас была бы машина времени, то в какой возраст вы бы вернулись и почему?

14. Расскажите о традициях и обычаях в вашей семье

15. Опишите позу близкого вам человека

16. Опишите руки близкого вам человека.

17. Опишите голос близкого вам человека (тембр, сила и т.д.).

18. Опишите типичную позу близкого вам человека.

19. Какие манеры близких вам людей у вас остались?

20. Какие черты вашего характера вы переняли у старших членов семьи.

21. На кого в семье вы больше всего похожи? Чем?

22. Какие книги (сказки, стихи, произведения искусства) вашего детства больше всего на вас повлияли.

Процедура. Приведенный перечень вопросов достаточен для проведения 4-5 сессий. Эти вопросы составляют основное содержание психокоррекционной программы, но каждая сессия должна быть обрамлена упражнениями на групповую динамику, по психогимнастики, на вхождение в коллектив, на создание ритуалов знакомства и прощания и т.д.

Профилактический этап.

Задачи профилактического этапа.



1. Познакомиться с теорией посттравматического стресса.
2. Проанализировать личный опыт.
3. Начать работу с индивидуальным стилем преодоления посттравматического стресса.

Процедура основана на вызове из памяти травматического события или происшествия. Упражнение выполняется в форме внутреннего диалога с последующим обсуждением в группе. Процедура базируется на принципах визуализации и левитации. Термин визуализации известен в практической психологии и означает вызывание специальными приемами зрительных, слуховых и обонятельных представлений и происшедших событиях. Мы вводим новый термин: "левитация". Термин левитация означает возможность мысленного перемещения на место события с построением фона, сопровождающее данное событие.

Схема внутреннего диалога  
(интроспекция)

1. Характеристика события
2. Время, когда произошло данное событие.
3. Место, где произошло данное событие.
4. Левитация (мысленное перемещение на место события).
5. Ваш возраст во время данного события.
6. Внешний вид (особенности одежды).
7. Окружение (природа, городские строения и т.д.)
8. Погода и время года.
9. Телесные ощущения во время того события.
10. Само событие.
11. Ощущения во время события.
12. Локализация ощущений во время события.
13. Ваши переживания.
14. Первые мысли о событии.

Последний пункт схемы внутреннего диалога в зависимости от индивидуальных особенностей личности клиентов распадается на два ряда последующего самоанализа. Первый ряд - образный, который может иметь следующую последовательность: образ - метафора - рисунок - изменение рисунка. Второй ряд - предметный. Он состоит из нахождения предмета - цвет, форма, запах предмета; прикосновение к предмету - перемещение предмета - изменение предмета.

Проблема эффективности данного тренинга.

Вопрос об эффективности групповой психологической помощи можно сформулировать следующим образом. Какой вид изменений у пациентов связывается с применением различных форм и методов психотерапии. Источники информации о наступлении этих изменений разнородны: отчеты пациентов, психофизиологические и психометрические исследования.

В результате проведения тренинга преодоления детских психологических травм можно фиксировать на основании самоотчетов и/или психометрических исследований следующие изменения:

1. Большая способность и умение приспосабливаться к социальному окружению и его требованиям;
2. Большее умение устанавливать оптимальные отношения с другими людьми;
3. Увеличение умения решать проблемы и жизненные задачи;
4. Изменение установок;
5. Большая способность адекватно реагировать в различных ситуациях;
6. Рост творческой самореализации и развития;

7. Снижение симптомов дезадаптации;
8. Снятие препятствий для личностного роста.

Возможно так же применение в качестве инструментария проверки эффективности психотерапевтической процедуры следующий психологический инструментарий: шкала самоуважения Розенберга, шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина, шкала самооценки Дембо-Рубинштейн.

## **10.5. Общая характеристика метода «группа поддержки»**

Легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем каждого из них в отдельности (К. Левин).

Группы поддержки - форма групповой работы, в которой происходит организация общей деятельности. Объединяет группу сходство проблем, которые в одиночку люди решить не могут. Потребность участников объединяться на основе сходства проблем используется для обмена информацией о том, как более эффективно организовать свою жизнь при наличии болезни, изоляции, эмоциональных травм, жизненных кризисов.

Цель проведения группы поддержки. Группа поддержки призвана организовать поддержку, содействовать обмену информацией, помочь процессу адаптации к новой ситуации развития, создание благоприятных условий для помощи и взаимопомощи.

Задачи группы поддержки. Главная задача группы поддержки организовать обмен эмоциональным опытом, что позволяет решить ряд специфических задач, которые трудно или невозможно разрешить в одиночестве. Таких как снятие уникальности, эффективный поиск личностных резервов, принятие факта потери и умения находить и принимать поддержку.

Форма, тип группы поддержки. Форма, в которой проводится группа поддержки, зависит от многих факторов. Мы остановимся на социально-культурных. Например, в сельской местности наиболее приемлемой формой работы будет клуб. В рабочей среде большую эффективность получают группы различного вида деятельности. Среди людей преимущественно творческих профессий, скорее всего, будут успешны дискуссионные группы.

Социальная ориентация группы поддержки. Сущностью социальной ориентации группы поддержки является организация помощи человеку в горе. Помощь человеку в горе это и содействие включению (возвращению) его в социальную жизнь, это и изменение образа жизни. В конечном счете, группа поддержки ставит перед собой задачу помощи в осуществлении личностного роста после потери.

Механизмы, которые обычно задействованы при проведении группы поддержки. Во-первых, это социальная оценка и осознание проблемы; во-вторых, это социально-психологическая активация; в третьих, это обмен социальной и психологической информацией на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Руководитель группы поддержки. Здесь достаточно широкий диапазон возможностей. В качестве руководителя (руководителей) могут быть сами участники. Наиболее приемлем в качестве руководителя группы поддержки - профессионал (социальный работник и практический психолог). Не противопоказано руководство группой поддержки со стороны парапрофессионалов - священники, представители правоохранительных органов и др.

Роль руководителя группы. Значение и роль руководителя разнообразна и имеет достаточно широкий диапазон: незнакомый/знакомый дядя или тетя, человек, который ведет дискуссию, обсуждает актуальные проблемы, эмоциональный лидер, способный остро чувствовать чужие переживания и

включать в групповое обсуждение пострадавших. Наиболее приемлемое определение роли руководителя содержится в термине - фасилитатор. В ситуации группы поддержки данный термин можно перевести как человек создающий условия для облегчения страдания, человек облегчающий страдания

Продолжительность группы. Здесь нет жесткого регламента. Время продолжительности существования группы определяется потребностями ее участников. Как правило, группы, обсуждающие потери, собираются в течение года с различной частотой встреч.

Как сформировать группу поддержки

Ведущий группы является единственным лицом, ответственным за создание и сбор группы. Изрядная доля работы по поддержанию существования группы приходится еще на период до первой встречи, и от умения ведущего правильно отобрать пациентов и подготовить их к терапии в значительной степени зависит судьба группы.

Процесс создания и организации группы поддержки включает в себя следующие этапы и вопросы, которые следует решить перед началом собственно работы:

Подготовка самого ведущего к организации группы поддержки.

Отбор участников.

3. Принцип составления: демографический состав и потенциальная совместимость участников, т.е. степень гомогенности и гетерогенности группы.

4. Место и условия работы.

5. Открытая или закрытая группа.

6. Величина группы

7. Частота и продолжительность встреч группы поддержки

Принципы работы в группе поддержки

Принципы работы группы поддержки имеют некоторые отличия от правил работы, принятых в психотерапевтических группах:

1. Принцип личной безопасности (в психотерапевтических группах он имеет название "уровень конфиденциальности"). Периодически необходимо проводить тест на личную безопасность. Уровень безопасности устанавливается на первой встречи. Каждый предлагает свой уровень, но принимается самый высокий из предложенных уровней. Возможно, что со временем уровень искренности возрастет. Если среди участников группового обсуждения есть такие, которые работают вместе, то, как правило, устанавливается верхний уровень безопасности, так как, даже не называя имен, очень легко вычислить участников.

2. Установление границ дозволенного. Участники группы должны принять границы приятного - неприятного, то есть насколько можно превратить обсуждение в праздник, насколько можно, принимать чужие боль и неприятности. В группе должен восторжествовать принцип, что мы не только получаем, но и отдаем, и чтобы что-то получить, надо что-то отдать. Кому-то необходимо оказывать поддержку, как бы плохо и трудно ни было самому.

3. Активное слушание. Принцип работы фасилитатора - помочь людям определить и назвать свои проблемы. Возможно, для многих основная потребность заключается в том, чтобы их выслушали, и не давали много советов. Что происходит в обыденной жизни, когда человек сталкивается с трудностями? Он старается все неприятности держать в себе, убеждая окружающих, что в его жизни "все хорошо!". И это логично, так как такой подход более адаптивен, так как мы не создаем лишние трудности для окружающих, но он одновременно отрицательно влияет на самочувствие и на состояние здоровья.

В группе можно не сдерживать эмоции, можно поплакать самому или посочувствовать тем, кто плачет по сходным причинам. Закон психического заражения нередко действует положительно на

участников группового процесса. Важно, чтобы в группе с пониманием относились ко всем проблемам, высказываниям, эмоциональным проявлениям. Одним достаточно, чтобы их выслушали, другие готовы получить совет, третьим необходима помощь и поддержка. Фасилитатору необходимо чувствовать, а если надо то и прямо спрашивать, в какой помощи нуждается тот или иной член группы.

4. Проблемы социального контакта. Одним из условий эффективного функционирования группы поддержки является создание комфортного самочувствия участников в различных ситуациях группового обсуждения: например, создание условий, когда люди не боятся делиться любой информацией.

5. Лимит времени в группе. Продолжительность встречи в группе, как правило, ограничена (не более двух часов), поэтому время надо экономить и важно им эффективно пользоваться. Само по себе требование внимательно относиться к своему и чужому времени создает определенные рамки, определенную осмысленность жизни как раз в такой период жизненного пути когда «связь времен» разрушилась, распалась, произошел разрыв некой непрерывности. Таким образом, требование по эффективному использованию времени носит и психотерапевтический характер.

6. Домашние задания. Участники группы должны работать не только во время групповых встреч, но и в другое время - выполнять домашние задания, вести дневник и т.п. Данное требование-правило особенно необходимо на этапах острого горя, когда требуется продолжение поддержки и вне группового контекста.

7. Потребность фасилитатора в поддержке. Оптимальный вариант, - когда фасилитатор работает со-фасилитатором. Когда руководитель группового обсуждения приходит не один, а с помощником, то участники увидят, что и ему необходима поддержка, и это успокаивающе действует на участников группового обсуждения.

#### Требования к ведущему группы

Существуют общие требования к личности ведущего группы: искренность, личностную интегрированность, терпение, смелость, гибкость, теплоту, умение ориентироваться во времени и самопознание.

Дадим более подробную характеристику эффективного ведущего группы.

Смелость. Смелость проявляется: во-первых, в способности позволять себе ошибаться; во-вторых, в способности противостоять себя участникам группы; в-третьих, в умении принимать решения; в-четвертых, в способности быть прямым и честным с участниками группы и в-пятых, в умении открыто говорить о том, что происходит в группе.

Быть примером для участников группы. Чтобы соответствовать данному требованию, ведущему необходимо стремиться к постоянному самосовершенствованию. Группа будет работать эффективно, если она увидит, что и ведущий выполняет в группе то, чего он требует от ее участников.

Эмоциональное участие в группе. Это означает участие ведущего группы в сомнениях, страхах, боли, страданиях, радости участников.

Открытость. Это многоплановая черта эффективно работающего ведущего группы, охватывающая открытость самому себе, другим участникам группы, новому опыту и различным стилям жизни и ценностям.

Умения принимать агрессию. В жизни группы есть масса ситуаций, когда ведущего могут обвинить, выразить неудовлетворенность им или агрессивно отреагировать - его могут обвинить в том, что недостаточно заботится об участниках, что заботится только о некоторых из них, что слишком регулирует ход работы в группе или, наоборот, недостаточно делает это и т.д. Главным в данной ситуации для ведущего является такая установка как постоянная готовность обсуждать неприятные, враждебные реакции участников группы.

Личная сила. Это способность ведущего направлять поведение участников в нужное русло. Сила личности означает, что он знает, кем он является и чего он хочет. Такая уверенность в себе связана с искренностью и открытостью - сильным человеком является тот, который не боится анализировать себя, находит в себе не всегда позитивные личностные характеристики, который может показать себя другим таковым, каков он есть.

Стремление к новому опыту. Ведущий группы не обязан, конечно, переживать и испытать всевозможные трудности, но важно обладать опытом переживания как можно более широкой палитры чувств.

Чувство юмора. Умение увидеть смешные стороны даже в очень трудных и сложных ситуациях, вообще умение смеяться тогда, когда трудно, психотерапевтически бесценно. В кризисных ситуациях в группе юмор может уменьшить напряжение, помочь решать проблемы парадоксальными способами.

## **10.6. Группы поддержки ребенку в горе**

Дети, встречаясь в группе, друг с другом, получают возможность увидеть, как в зеркале, в других свои собственные переживания и осознать связь между своими ощущениями и смертью родного человека. Их нельзя назвать "потерявшими от страдания разум", у них вполне нормальная реакция на сложнейшую ситуацию.

Цель работы группы - поощрять детей в их желании поделиться своим опытом, мыслями и переживаниями; так они глубже осознают всевозможные обстоятельства и самих себя в них. Дети воспроизводят на словесном уровне собственные действия и, узнавая друг друга ближе, получают возможность анализировать свой собственный случай, свои реакции на утрату и то, каким образом это влияет на их личностные особенности, на их Я-концепцию. Группа помощников, состоящая из взрослых, предлагает конструктивно расширить умение воспроизводить недавнее прошлое, что, скорее всего, делает более благотворным процесс переживания горя.

В группе анализируется различная тематика, которая объединяет проблемы горя и концепции целостности, четкости, самоанализа и самосознания.

Правила подбора группы. В группы, как правило, приглашаются дети школьного возраста - от 7 до 18 лет. Детям представляется как можно более широкий спектр опыта пребывания в горе, поэтому можно использовать две разные модели для работы в группе. Первая модель - это группа, собирающаяся 8 раз еженедельно (для детей младшего возраста) и 1 раз в две недели (для подростков). Занятия длятся 2 часа с должным перерывом. Другая модель - это работа в течение двух или трех дней с 9.00 до 16.00, с несколькими короткими перерывами и одним перерывом на прием пищи. Но как по процедуре, так и по содержанию, эти модели схожи друг с другом.

Первое, что необходимо сделать - это послать письмо с приглашением в форме просьбы в те семьи, которые уже сами связывались с нами, либо в предлагаемые нам школы и больницы.

В течение целого дня в группе, состоящей из 10 - 15 мальчиков и девочек, работают 3 взрослых помощника. Важно иметь в группе представителей обоих полов, (как среди детей, так и среди психологов). Девочки и мальчики часто выражают свое горе по-разному и могут учиться друг у друга. Руководители группы используют свои отличительные особенности, чтобы поддержать детей.

Первое занятие - в известном смысле - самое важное. На нем происходит знакомство специально организованным способом. Устанавливаем несколько правил, например, правило психологической безопасности (конфиденциальности). Это принципиально, чтобы дети чувствовали возможность свободного высказывания, не подвергаясь риску, что кто-то выдаст их тайну. Родители часто хотят знать, о чем рассказывают их дети, как они ведут себя в группе, тогда следует посвятить их в групповые правила, и тогда родители примут это без возражений.

Другое правило таково, что каждый сам решает, как много и что именно он или она хотят рассказать. Следует договориться сидеть тихо и слушать других. Как правило, некоторым детям сложно начать разговор, но им станет легче, когда они вначале выслушают других. Кто-то всегда более разговорчив, чем остальные. Во время первой встречи с группой следует определить детей с сильным противодействием, для которых анализ ситуации горя также может быть опасен в это непростое для них время.

В начале первого занятия сообщается детям о цели работы группы. Нужно суметь откровенно рассказать им о том, почему они находятся здесь: потому что кто-то в их семьях умер; потому что мы собираемся говорить об изменениях в их жизни и переживаниях, связанных со смертью. Поэтому так важна четкая, ясная форма начала разговора, чтобы и в дальнейшем можно было говорить с детьми откровенно.

Необходимо использовать вводные упражнения или, скорее, игры, которыми можно пользоваться, чтобы ближе узнать друг друга. Одна игра связана с именем, чтобы познакомиться с присутствующими; второе упражнение - интервью; дети в течение нескольких минут (от 2 до 5) интервьюируют друг друга, задавая вопросы о возрасте, любимой пище, в какую школу он (или она) ходят и т.д. Затем каждый представляет того ребенка, которого он интервьюировал.

Первое упражнение по теме "Горе" заключается в том, что маленькая группа (3-5 человек) рисует семью. Это дает возможность поговорить о человеке, который умер, о причине смерти и ситуации во время непосредственной близости смерти. Что знает ребенок? Существуют ли вопросы, которые необходимы и должны быть им заданы? Здесь можно столкнуться с первой проблемой по поводу смерти и с проблемой четкости, с той информацией, которую сообщает ребенок. Идет работа также с прошлым. Какова была семья накануне смерти? Как она выглядит сейчас? Часто после смерти близкого происходят некоторые изменения (появление отчима, мачехи, новых сестер или братьев; новая семья, переезд в новый дом, даже в новый город).

Рисунки семьи развешиваются на стене, и каждый ребенок кратко представляет семью всей группе, рассказывая другим о том, кто из изображенных умер, а также о причине его смерти. В каждом занятии есть перерыв, где можно предложить чай. Неплохо заканчивать каждое заседание, установив какой-то ритуал, например, поиграть в какую-нибудь игру на прощание, особым образом подчеркивая конец занятия.

Второе занятие. Что произошло?

Каждое занятие можно начинать с игры в имя. Это очень помогает начинать работу в группе каждый раз одинаково.

Во втором занятии есть такое упражнение: ребенок рассказывает о потере и реакциях на нее. Можно дать немного психологической информации о том, что случается с человеком, когда кто-то из близких ему людей умирает. "Сначала происходит шок, на который ты, возможно, отреагировал далеко

не так, как должен был бы среагировать: например, смехом или чувством оцепенелости, неспособностью заплакать. Позже такие реакции часто влекут за собой чувство вины. Детям полезно услышать, что подобные проявления - в порядке вещей. Не следует читать лекции, работа должна быть больше похожа на дискуссию, и дети принимают участие в ней, делясь своим собственным опытом. Следующее упражнение - мозговая атака: что изменилось? На большом куске бумаги, висящем на стене, рисуем четыре больших круга, где пишем: фамилия, школа и друзья, тело, чувство и мысли. Все дети потом высказывают свои мнения по поводу того, что стало характерно для их жизни после смерти близкого человека. Какие новые мысли появились у них; страх, что кто-то из членов семьи также может умереть, кошмары и т.д. Следует не забыть подчеркнуть, что все это является нормальной реакцией на горе. Соматические симптомы - такие, как бессоница, чувство постоянной усталости, головные боли, боли в желудке и т.д., и т.п. Слушание рассказов других детей, возможность увидеть все, о чем говорилось на бумаге, - это все может повлиять на то, как дети смогут понять свои реакции и самих себя.

Занятия третье и четвертое. Беседа о чувствах.

Некоторые дети очень хорошо осознают свои настроения и в состоянии легко отличить одно впечатление от другого. Но многие, особенно маленькие, не имеют ясного представления о том, что с ними происходит. С маленькими детьми можно использовать силуэт человека, "человека-манекена", чтобы выяснить, где именно в человеческом теле находятся эмоции. Другое упражнение - на то, как меняются чувства течением времени. Детям предлагается распределить по 4 кругам собственные эмоции - печаль, гнев, страх, счастье - а) во время смерти близкого человека; б) на групповом занятии; в) сегодня и г) в будущем. Упражнением с кругом также можно пользоваться, чтобы констатировать, насколько значимо в круге "Семья" личное горе ребенка и, например, горе мамы, бабушки, родных братьев и сестер. Некоторые дети считают, что просто не хватает места для их собственного горя, потому что, например, мамино горе, гораздо больше, чем их. Или ситуация может восприниматься совсем по-другому; ребенок, оказывается, чувствовал себя совершенно одиноким в своем горе, а из семьи никто не понимал, насколько тяжело его страдание.

Другое упражнение называется "чувства и маски". Иногда, в горе, мы предпочитаем скрыть некоторые мучительные состояния и спрятаться за маской. Дети рисуют 3 ощущения, которые, как они считали, им трудно выразить открыто; потом они рисуют маску, выражение лица они прятали вместе с реальными ощущениями. "Маска" обладает как преимуществами, так и недостатками. Для упражнений на ощущения часто бывает мало одного занятия, поскольку в этой проблеме возможно развертывание содержания. Для проведения этой темы необходимо иметь очень много сил.

Занятие пятое Воспоминания.

Воспоминания являются важной частью нашей личности, нашими внутренними образами. Известно, что дети лелеют воспоминания, нуждаются в них, потому что они связаны с человеком, которого уже никогда не будет, особенно если это кто-то из родителей. Ушедший человек необходим ребенку для психологического развития, ребенок как бы связывает свое настоящее с умершим. На этом занятии можно использовать большой лист бумаги, вывешенный на стену, (так же, как и в упражнении "Что изменилось?"). Внутри того или иного круга записываем различные детали памяти: "Личные вещи", "То, что мы делали вместе", "То, чему он/она научили меня", "Он/она в моей личности и наше физическое сходство". Существуют также и такие круги: "Запутанные воспоминания" и "Воспоминания со времени его болезни и смерти".

Некоторые дети боятся, что забудут того, кто умер, или они чувствуют вину перед ним из-за того, что уже меньше думают о нем/ней, потому что прошло уже достаточно времени. Кто-то тратит много сил на сохранение в себе воспоминаний, но в этом и трудности для ребенка: ведь нужно пополнять

запас энергии и концентрироваться в настоящем, например, на учебе в школе. Дети стараются выполнять эти три задания. Второе упражнение, касающееся воспоминаний, могло бы служить дополнением к тем средствам, с которыми дети имеют дело в третьем задании. Следующее упражнение - это сочинение книги об умершем человеке. В этих книгах, причем каждая из них могла бы быть потрясающей, - несколько пустых страниц для того, чтобы дети заполнили их рисунками, рассказами, фотографиями и другого рода воспоминаниями. Но книга может быть и очень простой, больше похожей на скоросшиватель, куда можно прибавлять страницы по мере заполнения.

#### Занятие 6. Упражнение "письмо".

Неоконченные дела, события о которых никогда не говорили - это могло бы быть описано в письме к «ушедшему». В этом упражнении ребенок может выразить переживания, которые, будучи зафиксированными, на бумаге, проясняют мысли, делают их более легкими для понимания. Дети помладше, возможно, выразят желание, чтобы взрослые сотрудники группы помогли им написать письмо, или, вероятно, обратятся к рисованию. Иначе говоря, это упражнение индивидуально, в нем проявляется связь с ушедшим человеком. Следует обсудить планы детей, что они хотели бы сделать с письмом впоследствии. Кто-то предпочтет зарыть его в могилу, кто-то - сжечь и развеять пепел по воздуху или бросить в воду.

#### Занятие седьмое. Что помогает?

Это маленькое групповое упражнение, где используется тест легкого удара. У детей бывает нелепая идея, будто им помогает та ситуация, когда они переполнены тягостными ощущениями. Важно сохранить баланс между страданием и выходом из него. Когда идет работа с детьми, обладающими большим эмоциональным опытом, то плач, объятие чего-то любимого, близкого - игрушки или предметов домашнего обихода, обращение к маме за поддержкой, мысли об умершем человеке перед сном - это примеры того, что снимает такое напряжение у детей. Игра в футбол, другие виды физической нагрузки помогают сбросу эмоций; просмотр ТВ, сон, стремление вести себя так, будто ничего не случилось, - это все пути к освободительному просвету в ситуации горя.

#### Занятие восьмое. Собственно детская система поддержки, общая социальная работа.

В этом упражнении дети представляют самих себя в виде круга в центре листа, затем рисуется возле круга "Я" окружности, где были бы изображены люди, значимые для этого ребенка. Следует спрашивать: "Кто может поговорить с тобой, когда ты будешь нуждаться в поддержке?", "Кто необходим тебе?". Часто дети даже не догадываются, что есть рядом с ними те, кто действительно может помочь и утешить их. Упражнение проясняет ребенку подобную ситуацию. Он видит, что вовсе не одинок, но если система поддержки выглядит крайне слабой, если практически невозможно обнаружить тех людей, которых можно было бы ввести в эту ситуацию (причем, следует тщательно работать над ней вместе с ребенком), тогда важно поинтересоваться, разрешит ли ребенок нам быть в этой выстраиваемой самим ребенком системе.

На этом завершается программа нашей группы. Однако, следует через несколько месяцев провести еще одно или 2 занятия.

Есть еще одно занятие, но исключительно для родителей (или опекунов). На нем происходит информирование их в целом о том, что происходило в группе. Проводится беседа об особенностях детского горя.

Надо осознавать, что психолог включается в ситуацию переживания горя детьми на весьма короткий период, но необходимо привнести в нее нечто такое, что делает этот процесс чуть менее болезненным. Мы не можем полностью охватить все детали этого явления, потому что горе продолжительно, оно переживается долго, может быть, несколько лет и поэтому дети должны



преодолевать горечь самостоятельно, с помощью своей семьи. Независимо от этого, дети и родители должны знать, что они могут всегда получить от нас помощь.

## **10.7. Группа поддержки взрослым в горе**

Приведем содержание 10 занятий группы поддержки.

Занятие 1. На первом занятии важно установить атмосферу личной безопасности. Атмосфера покоя обеспечивается следующими предварительными условиями:

Помещение должно отвечать определенным требованиям. Обстановка должна быть уютная, удобные кресла, отчетливые таблички с именами, отсутствие посторонних шумов и т.д.

На занятии необходимы напитки: чай, минеральная вода. Алкоголь и кофе необходимо исключить так они создают дополнительные трудности.

На каждом занятии должна быть коробка бумажных носовых платков, которая должна находиться на таком месте, чтобы всем удобно было до них дотянуться.

Цель первого занятия состоит в том, чтобы добиться по возможности открытого рассказа каждого участника групповой работы о своих проблемах.

а. Занятие начинается с представлением (презентацией) ведущего (ведущих). Самопрезентация состоит из рассказе о квалификации и опыте работы ведущего с этими или схожими проблемами.

б. Следующий этап занятия - знакомство.

На этом этапе каждый участник представляется и излагает причину своего прихода.

Ведущий должен поощрять, чтобы каждый описал утрату, которую он пережил как можно подробнее. Хорошо если человек называет имя умершего или получившего развод если нет ведущему надо спросить об этом.

На этой стадии очень важно, чтобы люди просто слушали и не давали советов.

Подводя итоги, ведущему следует обратить внимание на общие черты (симптомы) в эмоциональных переживаниях и поведении участников группы.

Первое занятие должно продолжаться не более чем полтора часа.

Подготовка к следующему занятию: распечатать для всех листки с фамилиями, адресами и телефонами участников группы. Таким образом будет положено начало созданию вне группового контекста взаимодействия и поддержки.

Занятие 2. Подготовка ко второму занятию не отличается от подготовки к предыдущему: удобная мебель, мягкий свет, салфетки.

Возможно, что не все познакомились на первом занятии или некоторые не могли это сделать. В этом случае ведущий организует продолжение знакомства

Если есть новички, то пусть каждый участник первого собрания представиться новичкам и скажет о том, какая утрата его постигла. Только потом это же самое следует предложить новичкам.

Боб Дейтс предлагает уже на этом занятии преступить к обсуждению ключевых факторов определяющих горе. Вот эти факторы:

Чтобы выйти из горя, надо пройти сквозь него.

Нет худшего горя, чем ваше.

Горе - это тяжелая работа.

Эффективно работать над горем нельзя в одиночку

Занятие 3. Начало занятия "Мои новости".

Начинать занятие лучше со следующего вопроса: «Кто хочет поделиться своими новостями за прошедшую неделю?» Ведущему необходимо следить, чтобы разговор не перешел на тему, напрямую не связанную с личным восстановлением после горя.

Упражнение. Диаграмма моего настроения. Данное упражнение близко по смыслу к психобиографическим исследованиям (например, методики А. А. Кроника, Е.Ю. Коржовой). В этих методических приемах происходит возвращение в прошлую жизнь с целью некоторой ревизии ее событий по шкале счастье - несчастье или радости - горе.

В данном упражнении следует ограничить воспоминания двумя максимум тремя годами.

Инструкция.

Составьте список событий (значительных перемен в вашей жизни за последние два (три) года. Расположите на линии эти события в виде точек, при этом в верхней части рисунка отметьте положительные события, а в нижней-отрицательные, негативные.

Отметьте последовательно на графике: 1) событие, с обозначением его негативной или позитивной значимости для вас; 2) болезни, которыми вы болели в это время; 3) настроение, которое вызвало у вас данное событие и 4) цвет, который лучше всего выражает ваше настроение.

Упражнение "Что вы хотите изменить?"

Группе предлагается подумать и сказать, что бы каждый из участников группового обсуждения изменил в своей прежней жизни, какое событие, которое вам под силу - что-то одно, конкретное.

На это задание необходимо дать достаточное время и по его выполнению следует обсудить результаты с каждым в группе.

Домашнее задание. "Журнал".

Купить тетрадку и надписать ее - Журнал. В течение всех дней между встречами каждый день записывать:

- что случилась важного за этот день;
- имя человека, который в этот день оказался значим для меня;
- какие чувства, мысли меня беспокоили;
- что в моем поведении мне не понравилась в этот день;
- что я собираюсь делать завтра.

В конце записи укажите дату и время записи. Журнал следует принести на следующее занятие.

Занятие 4. Начало занятия. "Мои новости"

Группе задаем следующий вопрос: «Кто хочет поделиться своими новостями за прошедшую неделю?»

Ведущему необходимо следить, чтобы разговор не перешел на тему, напрямую не связанную с личным восстановлением после горя.

Проверка домашнего задания.

Вначале можно спросить, как кто отнесся к идеи вести журнал. Вероятно, что кто-то забыл принести на занятие журнал, другой заполнил не все. Не следует становиться в позу педагога и отчитывать за невыполнение домашнего задания. Успокойте "забывчивых" словами, что это не страшно и в следующий раз можно попробовать еще раз.

Можно предложить желающим прочесть отрывок из журнала. После этого следует напомнить группе о необходимости продолжать вести журнал.

В журнал можно добавить следующие пункты самоанализа:

- перемены в поведении, мыслях и чувствах, которые я замечаю в себе;
- заметки для себя.

Когда группа перейдет на личные разговоры, некоторые члены группы могут пожаловаться на то, что в конце занятия им стало хуже, чем было в начале. Следует успокоить их, сказав, что это расплата за возможность улучшения вашего состояния в будущем, что это нормально, что это признак роста, что это положительное явление, хотя и неприятное. Необходимо убедить их, что они будут чувствовать себя лучше, если будут продолжать работу.

Уже на этом этапе работы могут появиться люди, которые бросят занятия. Следует сохранять с ним контакт и помочь найти им другие виды поддержки.

На этом этапе групповых занятий важно обратить внимание на то, как происходит процесс горевания. Как пишет Боб Дейтс "Горе-это ядерная энергия наших эмоций. Если его понять, обуздать и направить, оно станет созидательной силой. Но если выходит из-под контроля, если оно искажено и не понято, оно может стать деструктивной силой" [ ,73-74]

Занятие 5. Начать занятия следует, как обычно с предложения поделиться чем-то, что произошло за время, прошедшего с предыдущей встречи.

На этом занятии мы начинаем работу по восстановлению жизненного баланса сил.

Следует обсудить проблему вашего горя. Нам не надо давать определение, что такое горе? Важно уяснить, что у вашего горя есть начало, цель и конец.

Начало вашего горя. Тема для обсуждения в группе. Ведущий должен подтолкнуть участников группового обсуждения вспомнить и рассказать, когда они начали горевать, что сопровождало процесс горя, через какие переживания они прошли.

Цель горя. Это достаточно парадоксальная фраза. Выходит, что у несчастья имеется какая-то цель. Если остановиться на цели как создание невыносимых страданий, то это еще можно принять, но у горя есть и какая-то позитивная цель. Этот тезис следует обсудить в группе. Что мы думаем о горе? Что в горе есть позитивного?

Окончание горя. Горе можно определить, как работу, которую следует сделать. Как и всякая работа, она имеет начало и, безусловно, окончание. Сигналом завершением этой тяжелой работы - будет восстановление баланса сил.

Занятие 6. Начать занятия следует, как обычно с предложения поделиться чем-то, что произошло за время, прошедшего с предыдущей встречи. Ведущий группы предлагает прочесть вслух записи в журнале, сделанные за неделю.

Обсуждение на шестом занятии можно проводить по следующей схеме:

Нет ли у кого мыслей, что только он вынужден так сильно страдать, преодолевая горе?

не стало ли кому-то труднее делать привычную работу дома или на работе?

нет ли у кого ощущения, не приходит ли кому-то в голову, что он сошел с ума?

не замечаете ли вы за собой забывчивостью (забываются номера телефонов, ключи от квартиры, имена друзей и знакомых и т.д.).

Перечисленные симптомы горя обнаруживаются у многих. Это называется фрагментарной амнезией, что вполне нормально в течение первых 3-6 месяцев после тяжелой утраты.

Обсуждение данных симптомов на группе и осознание, что у других было так же, снимает гнетущую тяжесть с плеч за счет механизма «снятие уникальности происходящего со мной»

На этой сессии можно обсудить вопрос об отношении с теми, кто не горюет. Могут возникнуть трудности в отношениях с этими людьми.

Следует помнить и это может быть предметом обсуждения в группе:

нельзя ждать от других, что они за вас будут горевать, и за вас будут справляться с горем;

люди в основном хотят мне помочь, у них чаще всего добрые намерения, они просто не знают, как выразить поддержку и часто говорят глупости;

люди просто не знают, как мне помочь и потому я должен (а) сам им говорить то, в чем я нуждаюсь;

я постараюсь быть с ними так же терпелив, как хочу, чтобы они были терпеливы со мной.

Ритуалом прощания заканчивается шестое занятие.

Занятие 7. Седьмое занятие можно начинать с обсуждения вопроса: Кто за эту неделю был для меня важнейшим человеком?

Следующая тема для обсуждения это проблемы с засыпанием или пробуждением.

Всем присутствующим дается возможность проговорить личные проблемы, связанные со сном.

Для участников группового обсуждения огромную ценность являет возможность услышать о переживаниях в связи со сном других людей.

Следует напомнить, что в деле восстановления после горя роль питания занимает исключительно важное место. Наличие в пище необходимых питательных веществ исключительно важно для здоровья во время стресса

Первое на что следует обратить внимание - это ваш вес. Люди по-разному реагируют на стресс. Некоторые начинают много есть и как следствие - набирают в весе. Другие теряют интерес к еде и худеют. В любом случае, если ваш вес изменился больше чем на 10%, в вашем питании недостает каких-то элементов, и у вас будут уменьшаться силы, необходимые для борьбы со стрессом.

Существует множество диет и советов по правильному питанию. Важно убедиться, что ваше питание помогает, а не вредит процессу восстановления

Закреть сессию ритуалом прощания.

Занятие 8. В начале занятия предлагается поделиться записями в журнале дается время каждому, чтобы он мог поделиться своими успехами и неудачами за неделю.

Упражнение «Письмо горю»

Каждому раздается по листу бумаги, а затем диктуется текст, примерно следующего содержания:

Дорогое горе!

Грусть, которую я испытываю, - это не наказание это мой орден. Я с гордостью ношу его как знак разбитой жизни. Проявление горя означает для меня важность \_\_\_\_\_ (каждый в этом месте пишет имя утраты).

Я хочу прочувствовать всю боль моего горя, как последнюю дань моей любви к \_\_\_\_\_ (каждый пишет имя). Я пройду через это переживание. Я не убегу от него.

С уважением. \_\_\_\_\_ подпись

Подпись на документе ставиться, после того как все поговорят об этом документе.

В каком смысле они понимают горе не как наказание и как символ ордена? Что они вообще думают о составлении такого документа?

Возможно, кто-то захочет внести какие-то изменение в этот документ, что-то добавить - все это следует приветствовать.

Процедура. Когда все подпишут свои письма, следует приклеивать их скотчем на стену - по одному, и по мере того как чье-то заявление вывешивается, автор пусть зачитывает его вслух, вместе с внесенными изменениями.

После обнародования текстов, участники группового обсуждения снимают свои листочки и складывают в общую папку.

Домашнее задание. На следующей неделе, приступите к переписке с горем. Если у вас умер близкий человек, это упражнение особенно полезно в течение первых трех месяцев после трагического события.

Вам следует написать два письма.

Первое письмо от вас горю. Форма письма может выглядеть следующим образом.

Письмо первое

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

Горю

С уважением \_\_\_\_\_ (Подпись)

Для написания такого немного странного письма следует небольшая подготовка. Вначале спросите себя: «Если можно было бы поговорить с горем, что бы я сказал (а) ему о том, какое влияние оно оказывает на мою жизнь». Важно быть предельно искренним.

Письмо второе

Через 24 часа напишите ответное письмо, от горя - вам. Адресат вы сами и подпись: «Искренне ваше, Горе».

Перед написанием второго письма спросите себя: «Что горе может мне сказать? Чего оно хочет от меня?»

Закрывать сессию ритуалом прощания.

Занятие 9. Начать занятия следует, как обычно с предложения поделиться чем-то, что произошло за время, прошедшего с предыдущей встречи.

Попросите собравшихся людей рассказать, как они отнеслись к переписке с горем. Те, кто принес с собой эти письма, если хотят, могут прочесть их вслух.

Важно поддержать тех, кто не смог выполнить данное задание. Можно уделить внимание тем чувствам, которые мешали выполнить задание. Также следует рассказать о чувствах, которые сопровождали человека, когда он писал эти письма.

Когда все выскажутся, следует провести одно из упражнений на релаксацию, как награда за перенесенный труд и напряжение.

Закрывать сессию ритуалом прощания.

Занятие 10. Для последнего занятия необходимо специально подготовиться. Возможно, следует приготовить какие-то внешние атрибуты комнаты, освежающие напитки.

Напомните, что сегодня наша последняя встреча.

Дайте членам группового обсуждения время на общение перед расставанием.

Самое время получить обратную связь. Попросите всех поделиться мнениями, что они получили от этих занятий и как относятся к их окончанию.

Находятся желающие продолжить занятие. Вам заранее нужно решить, будете ли вы дальше руководителем группы. В любом случае необходимо сделать перерыв не менее чем в две недели.

Если мы решили продолжать встречаться нам необходимо решить вопрос в этот же день - принимать ли в группу новых членов. Следует помнить, что новички не выполняли тех упражнений, что "ветераны".

Важно никого не принуждать к продолжению занятий.

После того как все высказались на данную тему, можно предложить группе сделать упражнение "лучший друг-злейший враг"

Разделите лист бумаги вертикальной чертой пополам вертикальной чертой. Слева сверху напишите: "Злейший враг", справа - "Лучший друг".

Теперь поразмышляйте над следующими утверждениями:

В некотором роде каждый из нас - злейший враг самому себе. В качестве собственного врага мы создаем внутренние конфликты и затрудняем себе то, что хотим или должны делать.

И, наоборот, в некотором смысле каждый из нас - лучший друг самому себе. В качестве собственного друга мы вносим свое личное умение, таланты, энергию во все, что делаем.

Далее, на левой стороне листа запишите, как вы себе вредите.

На правой стороне запишите, как вы себе помогаете в качестве друга.

Сравните списки. Не может ли «Лучший друг» помочь «Злейшему врагу».

Может быть, некоторые качества «злейшего врага» может исправить психолог-консультант.

После окончания упражнения соберитесь в кружок, поблагодарите, друг друга за помощь и заботу, в заключение произнесите какое-нибудь короткое положительное заявление.

## **XI. Психологическое просвещение**

### **11.1. Основные направления и принципы психологического просвещения**

Многие из социальных факторов оказывают положительное воздействие на человека и способствуют его личностному развитию. Но среди них есть такие, которые действуют на индивида негативно и приводят к дисгармонии поведения, часто вызывая "аномалии" личности (токсикомания, наркомания и т. д.). Подобная ситуация общественного состояния простого человека требует сознательной и целенаправленной деятельности, непосредственно направленной на помощь индивиду для формирования у него устойчивости к отрицательным влияниям стихии социальных сил. Информирование и повышение осведомленности помогает сориентироваться человеку в запутанном многообразии явлений жизни. В Советском энциклопедическом словаре понятие "просвещение" трактуется как: 1) распространение знаний, образования; 2) система воспитательно-образовательных и культурно-просветительных учреждений в стране.

Просвещение должно занять особое место в системе современной цивилизации. Основная функция просвещения - расширение горизонтов сознания человека. Только просвещенный человек, лишенный предрассудков, определяющий себя в общечеловеческой культуре, способен на действительно свободные, самостоятельные и ответственные поступки.

Социальные, экономические, бытовые трудности повышают у человека уровень невротизации, тревожности, усиливают интерес к мистицизму. Отсюда закономерно обращение людей за помощью к экстрасенсам, колдунам. Известный немецкий психиатр К. Ясперс писал, что в обществе, лишенном надежды, всегда возникает потребность в иллюзии. Около 80% подростков, которые попадают в сети

деструктивных культовых организаций, в основном религиозных, которые в своей деятельности опираются на незнание, не информированность, неопытность молодых людей.

Говоря о состоянии и перспективах развития психологической помощи населению, следует отметить, что пора перестать рассматривать психологию как науку об отдельных психических процессах, она должна стать психологией развивающейся личности в целостном мире. Психологическая образованность должна быть обязательной для каждого человека.

Психологическое просвещение - это особая форма, как просвещения, так и психологической помощи. По форме психологическое просвещение имеет косвенный характер, и его значение возрастает в случаях таких масштабных катастроф, как, например, Чернобыльская катастрофа. Прямая психологическая помощь, при всей ее эффективности, не будет иметь решающего значения из-за большого числа пострадавших и дефицита кадров, а также недостаточной готовности населения воспринимать психологическую помощь, не имеющую материального измерения.

Организация психологической помощи в кризисных ситуациях требует выполнения ряда предварительных условий.

1. Необходимо знать социально-демографические характеристики той группы населения, на которую направлена активность специалистов.

2. Важно иметь представления о личностном развитии данной группы населения, которое во многом определяет степень сформированности запроса на психологическую помощь.

3. Важно знать, какие имеются в распоряжении материальные и людские ресурсы.

Все эти переменные определяют направление и характер психологической помощи.

Психологическое просвещение ориентировано на создание условий для активного присвоения и использования человеком социально-психологических знаний в процессе жизнедеятельности. Результатом психологического просвещения является присвоение людьми психологических знаний и навыков, которые помогали бы им успешно развиваться в различных сферах социальной жизни, преодолевать трудности жизненного пути. Например, для школьников очень важным для достижения состояния психического здоровья является: способность справляться с психологическим стрессом и устанавливать эффективные межличностные отношения со сверстниками.

Теоретический анализ литературы по данной проблеме, опыт собственной работы позволили выделить основные направления психологического просвещения:

- знакомство с основными правилами и нормами, принятыми в данном сообществе;

- собственно психологическое просвещение как особый вид деятельности по передаче научно обоснованных правил поведения человека в неординарных, кризисных ситуациях.

Психологическое просвещение решает следующие задачи:

- психотерапевтическое самообучение;

формирование запроса на психологическую помощь.

Опосредованная психологическая помощь населению осуществляется посредством публикаций в СМИ, выпуска буклетов, через психологические практикумы для непрофессионалов.

Буклеты и психологические практикумы решают две задачи: 1) осуществление непосредственной психологической помощи через реализацию программ самопомощи; 2) опосредованная психологическая помощь через формирование запроса на психологическую помощь - развитие рефлексивных процессов осознания и понимания себя (в приложении 2 представлен буклет "В помощь пострадавшим в трагедии 30 мая 1999 года").

Опосредованная психологическая помощь проходит три этапа:

- во-первых, происходит психотерапевтическое обучение основам аутодиагностики стрессогенных жизненных событий (дидактический этап);

- во-вторых, происходит анализ и оценка собственных эмоциональных переживаний: страха, раздражения, тревожности и т. д. (рефлексивный этап);

- в-третьих, происходит попытка изменить свои тревожные состояния, используя рефлексивный и оценочный этапы (терапевтический этап).

Задача формирования запроса на психологическую помощь реализуется на всех трех этапах, но уже на этапе рефлексии происходит самоанализ состояний.

## **11.2. Общие принципы разработки буклета "В помощь жертвам катастрофы...."**

Общие принципы разработки буклета для пострадавших в катастрофе. Структура буклета состоит из трех частей.

В первой части следует изложить чувства и эмоции, которые обычно испытывают люди после травматического события: беспомощность, грусть, оцепенение, злость, страх, вина, усталость и истощенность, мускульное напряжение, сердцебиение и др.

Во второй части буклета перечисляются соматические ощущения, сопровождающие человека после травматического события: бессонница, ухудшение памяти и концентрации внимания, головокружение, головные боли и другие изменения в ощущениях и др.

В третьей части буклета приводятся состояния, которые могут возникнуть после пережитого: оцепенение, активность, уединение и др.

В буклете перечисляются основные способы, позволяющие уменьшить негативное напряжение: что нужно и что не нужно делать.

Дается перечень условий, когда необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью?

В буклете, по крайней мере, дважды помещаются тексты, которые формируют позитивную установку по отношению к травматическому состоянию.

### **Глоссарий**

Система основных понятий кризисной психологии призвана описать психологическое состояние и особенности поведения человека после катастрофы, кризисного события. Создание категориальной системы требует принципиальной предварительной оговорки, суть которой состоит в определении той теоретической парадигмы, которая позволит предложить непротиворечивую систему понятий. Так как автор с первых страниц методического пособия заявил, что в основе кризисной психологии лежат теоретические изыскания психологов и философов экзистенциальной ориентации, то вполне логично, что и система понятий будет строиться в этой парадигме. Видимо, необходимо назвать тех ученых, понятийный аппарат которых лег в основу данной системы понятий. М. Бахтин, Л. Бинсвангер, М. Бубер, М. Мамардашвили, А. Маслоу, Р. Мэй, П. Тиллих, В. Франкл, Э. Фром, И. Ялом.

Групповая динамика - совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, характеризующих весь цикл жизнедеятельности малой группы и его этапы - образование, функционирование, развитие, стагнацию, регресс и распад. К характеристикам групповой динамики относятся: цели и задачи группы, групповые роли и проблема лидерства, групповая сплоченность, напряжение в группе, актуализация эмоционального опыта (проекция), формирование подгрупп, фазы развития группы.



Группы встреч - вид групповой работы, ориентированной на оказание психологического содействия росту личности (К. Роджерс). Члены группы в процессе общения свободно выражают свои чувства и принимают чувства других, сфокусированы на поиске аутентичности и открытости во взаимоотношениях с окружающими. Лидер (ведущий, фасилитатор) создает атмосферу безопасности и доверия, поощряет свободу выражения интимных мыслей и чувств, избегает проведения запланированных процедур, ориентирует на позитивное принятие другой личности для преодоления сопротивления участников раскрытию личностных установок и включения в групповой процесс всех членов группы.

Вина невротическая - в основе невротической вины лежат воображаемые проступки, направленные якобы против других людей, родительских приказаний и принятых социальных правил

В Эго-психологии вина (guilt) определяется как чувство собственной никчемности и неуверенности в себе у детей, чьи родители не склонны давать им возможность действовать самостоятельно. Данную вину иногда называют возрастной виной.

Вина подлинная (реальная, нормальная) - это призыв к совести, она побуждает людей придавать большее значение этическим аспектам своего поведения

Вина экзистенциальная (онтологическая) - "вытекает из того факта, что человек может рассматривать себя как индивида, который в состоянии или не в состоянии делать выбор" (Р. Мей). Экзистенциальная вина тесно связана с понятием личной ответственности. Экзистенциальная вина не является сама по себе невротической виной, хотя она обладает потенциалом, необходимым для превращения в невротическую вину. Однако при правильном подходе экзистенциальная вина может принести индивиду пользу, она может способствовать развитию у человека способности мириться с окружающим миром и сопереживать другим людям, а также развитию творческого потенциала.

Детское горе - интенсивное, глубокое и длительное переживание потери, смерти близких людей. Смерть близких обычно вызывает у детей и подростков сильные реакции. Это может быть отчаяние, страх, озлобленность, проблемы со сном, чувство беспомощности и опасности, иногда даже депрессия и сильное ощущение пустоты и оставленности.

Изоляция экзистенциальная - переживание глубокой пропасти между собой и другими, отдаленность между индивидом и миром, это долина одиночества.

Копинг-стратегии (coping) - стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы. В частности, в условиях приспособления к болезни, физическому, личностному и социальному благополучию.

Кризис психосоциальный - критический период в жизни индивидуума, обусловленный физиологическим созреванием и социальными требованиями; может завершиться как позитивно, так и негативно. «Кризис - это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени» (Г.В.Олпорт)

Кризисное (травматическое) событие - основные признаки искомого понятия: внезапность наступления события; сверхнормативное для данного человека, для данной ситуации содержание события; возникновение внутриличностного, межличностного или межгруппового конфликта, требующего оперативного разрешения и отсутствия у человека опыта решения конфликта такого уровня; динамические, прогрессирующие изменения в ситуации, в условиях жизнедеятельности, в социальных ролях; усложнение процессов жизнедеятельности в связи с появлением неизвестных ранее и не имеющих аналогов в опыте человека неопределенных элементов жизнедеятельности; переход ситуации в фазу нестабильности, выход к пределу адаптационных ресурсов человека.

Есть люди, которые, страшась травматических ситуаций, бессознательно ищут их. Согласно О. Фенихелю, они повторяют детскую травму, стремясь ее отреагировать. "Я желает повторения (травмы), чтобы разрешить болезненное напряжение, однако это повторение приносит страдание. Человек оказывается в порочном круге. Ему не удастся овладеть травмой посредством повторений, поскольку каждая новая попытка приносит с собой новый травматический опыт".

Логотерапия - метод психотерапии созданный В. Франклом (от древнегр. *logos* - смысл) занимается смыслом человеческого существования и поисками этого смысла. Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни - врожденная мотивационная тенденция, присущая всем людям и являющаяся основным двигателем поведения и развития личности. Франкл стремление к смыслу противопоставляет принципу удовольствию, на котором сконцентрирован психоанализ. Человеку требуется не состояние равновесия и гомеостаз, а скорее борьба за какую-то цель, достойную его. Основные категории логотерапии: экзистенциальный вакуум, экзистенциальная фрустрация, ноогенный невроз, самоотстранение, самотрансценденция, самоотстранение.

Жизненный путь - впервые понятие жизненный путь личности выдвинула Ш. Бюлер. Она выделила три линии жизненного пути. Первая линия - объективная логика жизни, как последовательность внешних событий. Вторая линия - смена переживаний этих событий. Третья линия - результаты деятельности человека. Ш. Бюлер считала, что в жизни личностью движет стремление к самоосуществлению и творчеству. В качестве основы объяснения жизни она взяла понятие "событие", выделив внешние и внутренние.

Почти одновременно с Ш. Бюлер, П. Жане стремился определить жизненный путь как эволюцию самой личности, как последовательность возрастных этапов ее развития, этапов ее биографии.

Жизненный путь личности глубоко рассматривался С.Л. Рубинштейном. Он считал, что понятие жизненный путь личности отражает сущность человеческой личности, которая находит свое завершающее выражение в том, что она не только развивается как всякий организм, но и имеет свою историю. Человек лишь постольку и является личностью, поскольку он имеет свою историю. В ходе этой индивидуальной истории бывают и свои "события" - узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется жизненный путь человека.

Жизненный смысл - врожденная мотивационная тенденция, присущая всем людям и являющаяся основным двигателем поведения и развития личности. Франкл В. Делает вывод, основывается на своих клинических и жизненных наблюдениях, чтобы жить и активно действовать, человек должен верить в смысл, которым обладают его поступки.

Ответственность - Верность самому себе, доверие к нравственному содержанию собственных чувств, уверенность в своей правоте (С.Л. Рубинштейн).

Посттравматическое стрессовое расстройство - возникает у людей, испытавших чрезвычайно сильное психологическое и/или физическое потрясение, которое воспринимается ими как особо мучительное. Имеет следующие особенности: 1) угроза жизни, серьезная травма, присутствие в качестве очевидца на месте трагических событий, вызывающих ощущение сильного страха и беспомощности; 2) навязчивые картины прошлого, повторяющиеся воспоминания и эмоции, сны кошмары, иллюзии, галлюцинации, связанные с травматическими событиями, память о которых нередко вытеснена из сознания.

Профессиональный Спасатель - человек, который всех утешает всем приходит на помощь, даже тогда, когда его об этом никто не просит. Профессиональный спасатель получает выгоды от этой роли, он заинтересован не в том чтобы помочь, а чтобы получить выгоды: подчеркивание своей значимости, вечная признательность и зависимость жертвы от Спасателя.

Профессиональная жертва - жертвой становится такой пострадавший, который начинает получать психологические (а иногда и материальные) выгоды от того, что он пострадал. Роль жертвы это роль безответственности. Жертве выгоднее чувствовать себя несчастной, чем счастливой.

Работа скорби - внутриспсихический процесс, наступающий вслед за утратой объекта привязанности; в ходе этого процесса субъекту удается постепенно отстраниться от своего объекта.

Реакция на горе - ответ на утрату близкого человека. Обычно развивающийся, после фазы шока и потрясения, проходит фазу депрессивной сосредоточенности мыслей на умершем и постепенно завершается периодом разрешения.

Регрессия поведения - форма защитной реакции индивида при переживании им фрустрации, состоящая в замене значимой для него сложной задачи, решение которой затруднено в сложившейся ситуации, на более легкую.

Рентная установка - установка на свою жизнь и страдание после травмы, характерное профессиональной жертве

Ситуация - совокупность элементов или фрагментов среды на определенном этапе жизнедеятельности индивида.

Скорбь - процесс переживания состояния потери, смерти близких людей. Процесс скорби описан как феномен, состоящий из трех стадий: первая стадия включает в себя шок и отказ верить в то, что любимый человек умер, сопровождается плачем и сильнейшим дистрессом; вторая стадия характеризуется болезненной тоской по умершему и мыслями о нем; третья стадия характеризуется уменьшением печали и возвратом к нормальной деятельности.

Событие - жизненного пути личности.

Смысл личностный - индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность, осознаваемое как "значение-для-меня", усваиваемых субъектом безличных знаний о мире, включающих понятия, умения, действия в поступки, совершаемые людьми, социальные нормы, роли, ценности и идеалы.

Смысловое преобразование бытия. Смысл не может (и не хочет) менять физические, материальные и другие явления, он не может действовать как материальная сила. Да он и не нуждается в этом: он сам сильнее всякой силы, он меняет тотальный смысл события и действительности, не меняя ни йоты в их действительном (бытийном) составе, все остается как было, но приобретает совершенно иной смысл (смысловое преобразование бытия) (М. Бахтин)

Совесть - способность личности осуществлять нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков; одно из выражений нравственного самосознания личности.

Сократовский диалог - своеобразный метод интеллектуальной борьбы, в ходе которого корректируются непоследовательные, противоречивые и бездоказательные суждения пациента. При ноогенных неврозах, связанных с утратой смысла жизни, в процессе логотерапии используется методика С.д., позволяющая подтолкнуть пациента к открытию им для себя адекватного смысла жизни.

Страдание - способ переработки негативного, трагического для данной личности события. Страдание, как и любая фундаментальная эмоция играет важную роль в жизнедеятельности человеческой личности. Выделяют следующие функции страдания: информационная, побудительная, мотивационная, объединительная и ценностно-смысловая.

Страх - примитивная интенсивная эмоция, развивающаяся на реальную или воображаемую угрозу и сопровождающаяся физиологическими реакциям, являющимися результатом активации вегетативной нервной системы, и защитным поведением в форме избегания.

Стресс психический - несоответствие между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность и т.д.

Тревога - чувство страха и дурных предчувствий от осознания того, что конструктор для объяснения событий отсутствует.

Травма психологическая (психическая) - событие в жизни субъекта, вызывающее особенно сильные переживания и неспособность субъекта к адекватной реакции; устойчивые патологические перемены и их последствия в душевной жизни. Вот как З. Фрейд определяет понятие травмы: "Мы называем травмой опыт, предполагающий быстрое и резкое увеличение психического возбуждения, в результате которого все обычные средства его устранения или обработки оказываются недейственными, что приводит к устойчивым нарушениям в энергетической системе". Возбуждение превышает допустимые для психики величины, причем это может быть как одно-единственное событие, так и накопление возбуждений, каждое из которых по отдельности переносится легко.

Тревога - мрачное предчувствие, вызванное угрозой какой-либо ценности, которую индивид считает необходимой для своего существования как личности.

Психоанализ использует чаще понятие базальная тревога (К. Хорни) - всепроницающее чувство одиночества и изоляции во враждебном мире.

Тревога невротическая - это неадекватная реакция на объективную угрозу. Невротическую тревогу можно рассматривать как субъективную реакцию на объективные угрозы, при этом характер реакции во многом зависит от внутренней психологической модели. Подавление и блокирование осознания, связанные с невротической тревогой, делают людей более уязвимыми по отношению к угрозам. Это объясняется тем, что люди утрачивают доступ к важной информации, с помощью которой можно идентифицировать угрозы и справиться с ними.

Психоаналитическое определение. Невротическая тревога это эмоциональный ответ в виде страха, испытываемого индивидом, когда Эго находится под угрозой неподвластных контролю инстинктивных желаний (боязнь, что импульсы, идущие от ид, причинят Эго неприятности).

Тревога экзистенциальная (нормальная) - переживание человеком различных угроз своему существованию. Источником нормальной тревоги является человеческая экзистенциальная уязвимость по отношению к природе, болезни и смерти. Нормальная тревога характеризуется следующими тремя чертами. Во-первых, выраженность нормальной тревоги соответствует серьезности объективной угрозы, имеющей место в сложнейшей ситуации. Во-вторых, нормальная тревога не приводит к подавлению. В третьих, такую тревогу можно использовать творчески - идентифицировать факторы, обуславливающие ее возникновение, и постараться противостоять этим факторам.

Экзистенциальные тревоги:

Смерть. Сущность смерти постигают маленькие дети. Ялом считает, что дети отвергают свое первое знание о смерти, убеждая себя в том, что они не умрут. Примирение с неизбежностью смерти - главная задача, связанная с развитием. Незащищенность от смерти может быть и благом и злом в зависимости от ресурсов Эго, от наследственности, от характера отношений взрослых. Однако незащищенность от смерти может быть травмирующей, когда перечисленные факторы присутствуют в недостаточной мере.

Свобода. Носит во многом исторический характер. В наше время - время перехода от старого к новому миру, время заката новой эпохи (П. Тиллих) происходит быстрый распад структур и ценностей. У молодого поколения появилась потребность выбирать, но они не усвоили, как и что надо выбирать, оказались не готовы к свободе, а при столкновении с экзистенциальным фактом ответственности за свою жизнь плохо понимают его. Акцент перенесен от долженствования к хотению. Отсюда проблема

современного воспитания: многие люди не сумели научиться, как желать, как проявлять волю, как принимать решения и остаться им верными.

**Изоляция.** Выделяют межличностную изоляцию, которая выражается в разрушении общинных связей. Возникновение внутриличностной изоляции обусловлено затруднениями и фрустрацией, которые имеют место на начальном этапе жизни и угрожают какому-либо важному жизненному аспекту зарождающегося у индивида чувства "Я". Экзистенциальная изоляция тесно связана с межличностной изоляцией. Многие люди не в состоянии развивать внутреннюю силу, чувство уверенности в себе и в своей самобытности, которые позволили бы им противостоять экзистенциальной изоляции. Никогда не получившие подлинную, стимулирующую рост любовь, они не знают, как предложить ее другим.

**Бессмысленность.** Современная цивилизация способствует ослаблению ощущения смысла у людей. Обоснование тезиса. Во-первых, раньше смысл жизни предлагался религией. Во-вторых, урбанизация и индустриализация способствует ослаблению ощущения смысла жизни, которое раньше поддерживалось посредством контакта с природой. В-третьих, люди больше не входят в сельские общины, а живут в безличных городских общинах. В-четвертых, современный человек отчужден от результатов своего труда. В-пятых, внимание современного человека меньше поглощают основные потребности (пища, вода, жилище). Находясь в большей безопасности и имея больше свободного времени, люди все чаще сталкиваются с пропастью бессмысленности. В-шестых, современные люди стоят перед возможностью ядерного уничтожения и глобального разрушения окружающей среды. Если мир не собирается длиться, зачем себя утруждать.

Экзистенциальный вакуум - состояние, которое возникает у человека при отсутствии смысла существования. Именно отсутствие смысла является причиной, порождающей в широких масштабах специфические «ноогенные неврозы».

Экзистенциальная фрустрация - возникает в случае, когда стремление человека обрести смысл остается нереализованным.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1. К программе психологической помощи и поддержки взрослым в горе**

Слова для описания чувств

Счастливый

Злой

Грустный

Беззаботный

Неистовый

Кислый

Искренний

Раздражительный

Ничтожный

Мирный

Свирепый

Мрачный

Радостный

Сердитый

Несчастный

Веселый

Досадный

Угрюмый

Бодрый

Гневный

Гнетущий

Оживленный

Яростный

Обескураженный

Благоговейный

Бешенный

Подавленный

Ликующий

Горький

Траурный

Беспечный

Дымящийся

Унылый

Легкомысленный

Покинутый

Исступленный

Безрадостный

Когда следует обратиться к психологу

(Памятка для человека, переживающего горе)

Признаки искаженного (патологического) горя

Здоровое горе

Настойчивые мысли о самоубийстве. Вы начинаете обдумывать способ и условия реализации этих мыслей

Появляются мысли о самоубийстве, но они быстро проходят.

Вы избегаете друзей и семью. Не в состоянии обеспечить себя самым необходимым

Вы охотно принимаете заботу других людей.

Вы постоянно отрицаете потерю (утрату), не хотите даже себе признаться в случившемся и спустя несколько месяцев после трагического события.

Вы приняли утрату, вы чувствуете, что случилось непоправимое, у вас различные реакции на горе: злость, депрессия, уныние.

Вы злоупотребляете алкоголем, снотворными, транквилизаторами. Вы можете недоедать или хватать куски на лету.

Ваше употребление алкоголя, снотворными и т.д. не превышает обычной нормы, хотя у вас и появляется желание что-нибудь принять во внутрь, чтобы забыться на время.

Вы ощущаете постоянное беспокойство, упадок сил, галлюцинации - все это свидетельствует об эмоциональном срыве

Вы с тоской ощущаете свое положение, но это не мешает вам выполнять свои обязанности на работе и дома. Вы можете уставать больше обычного, но сон восстанавливает ваши силы.

Вы ознакомились со списком симптомов (признаков искаженного горя), указывающих на то, что вы исчерпали возможности в одиночку справиться со стрессом.

Если вы еще сомневаетесь обращаться к психологу или нет - обращайтесь!

Придя к психологу, не стесняйтесь спросить, приходилось ли ему работать с горем.

Через одну-две сессии вы поймете, поможет ли вам именно этот человек, и если вы не чувствуете взаимопонимания, обратитесь к другому психологу.

Памятка для работы с горем

Данная памятка составлена как для самостоятельной работы, так и для обсуждения на группе.

Цель данной памятки - помочь пострадавшему восстановить силы, отгоревать горе, преодолеть внезапно пришедшую усталость от жизни.

Памятка состоит из четырех частей:

Первая часть «У вашего горя есть начало, есть цель и есть конец».

Вторая часть «Ты отвечаешь за свою жизнь даже тогда, когда ее посетило горе».

Третья часть «Просить помощь это не всегда свидетельство слабости».

Четвертая часть «Процесс выздоровления не всегда можно ускорить - не торопите событие».

Часть первая.

У вашего горя есть начало, есть цель и есть конец.

Горе это такая работа, которую необходимо сделать. Это не самая приятная работа в твоей жизни. Но вспомни, всегда ли тебе приходилось в жизни выполнять приятную работу. Мыть грязную посуду, полы, стирать и т.д. И как бы мы не откладывали на потом работу, которая не приносит нам удовлетворения, все равно ее приходилось сделать. Вспомни, что после завершения неприятной работы, которая не доставляет радости, наступает действительное облегчение. У тебя, возможно, были случаи в твоей жизни, когда ты был реально виноват перед кем-то: это могли быть родители, братья и сестры, друзья. Ты чувствовал себя неуютно, неловко, твои мысли путались и ты не находил себе место... до тех пор пока ты наконец не собрался с силами и не подошел и не извинился. И тебе сразу становилось намного легче потому что, ты в данной ситуации пересилил себя, переболел.

Возможно, что до сих пор в вашей жизни не было боли, вы счастливо и безоблачно жили и вдруг вам предстоит справиться с событием, которое не вписывается в ваш привычный жизненный путь.



Что означает появление в вашей жизни события, которого до сих пор не было. Это означает, что вы не знаете, как с ним быть, как на него реагировать. Следовательно, вам надо учиться переживанию горя. Возможно, вас будет страшить такое предложение. Вы можете подумать, что стоит только научиться переживать горе, как трагические события будут постоянными спутниками вашей жизни. Лучше конечно обходиться без горя вообще. Но в жизни так не бывает и в этом надо себе признаться, надо быть честным перед собой. Время от времени у нас случаются потери, и потому важно знать, что наше горе имеет цель.

Нам очень уютно было жить с мыслью, что жизнь хороша, мир устроен справедливо. Но тяжелая утрата подрывает вашу веру в прекрасную жизнь, и вы начинаете думать, что жизнь не такая уж прекрасная штука, она несправедлива. Психологи называют такое состояние после потери - крушение базовых иллюзий. Это прощание с романтическим представлением о жизни. Наша жизнь, наш мир действительно не создан только для счастья как птица для полета. Временами в наш мир входит горе, и теперь дело за вами как вы его встретите. Как ребенок, у которого отняли любимую игрушку или как взрослый, который понимает, что в жизни наряду с радостями есть и горе.

Тяжелая утрата выбивает вас из равновесия. В первый момент вы как бы не живете, вы в шоке, вы парализованы страхом. Трудно заставить себя двигаться, думать, чувствовать, говорить. И вот в этой ситуации вам необходимо вернуть себе равновесие, т.е. продолжать жить. Для этого надо поверить, что во всем происходящем есть цель.

Цель есть не в самом факте утраты. Нет. Цель есть в вашем состоянии, поведении после трагического события. Цель есть в преодолении вашего страха, который парализует вашу жизнь.

Здесь есть, по крайней мере, две возможных дороги.

Первый путь. Можно считать, что случившееся это вам урок наказание за не совсем праведную жизнь. Очень часто можно услышать от потерпевших людей такие фразы: «За что?», «Что я сделал не так?». Вопросы понятны, но трудно назвать их умными. Плохие и трагические события встречается как с хорошими, так и с плохими людьми. Горе не выбирает свою жертву в зависимости от праведности поведения последнего.

Второй путь. Он не проще первого, но он единственно правильный. Потери приходят к нам потому, что мы живем в не совершенном мире, в котором жизнь соседствует со смертью.

Чтобы перерасти свою потерю, надо утвердиться в мысли, что факт смерти не умаляет жизнь.

Часть вторая

Ты отвечаешь за свою жизнь даже тогда, когда ее посетило горе.

Итак, мы определились в мысли, что в случившемся событии нет твоей вины. Ты не отвечаешь за кризисное событие твоей жизни. За что ты продолжаешь отвечать так это за свою жизнь, которая теперь

не такая счастливая, как была прежде. Ты отвечаешь за процесс выхода из состояния горя, за сам процесс горя. Почему я? Почему нельзя переложить ответственность за процесс горя на других, более сильных людей? В действительности нельзя. Дело в том, что никто не может горевать вместо вас, «чувствовать за вас и плакать за вас, а это существенная часть восстановления после тяжелой утраты» [1, с115]. Следует знать и всегда помнить, что горе - не болезнь, от которой рано или поздно вылечишься, горе - извечная и тяжелая работа, которую надо выполнить.

Важно помнить, что в трудные минуты жизни необходимо сохранить ответственность за свое бытие, за все события, с которыми ты встречаешься. Но когда грусть и тоска заполняет все вокруг, когда, кажется, что ничего вокруг тебя не сможет не только удивить, но дать хотя бы каплю покоя и немного радости, труднее всего сохранить чувство ответственности за свое восстановление.

Но когда грусть невыносима, вы можете впасть в состояние депрессии. Депрессия требует лечения, но это всего лишь перерыв в работе над горем. Это перерыв, который вы взяли в работе над горем. Отдохнув, вы планируете вернуться к прежней работе.

В любом случае вы берете на себя ответственность довести ее до конца.

### Третья часть

Просить помощь это не всегда свидетельство слабости.

Следует помнить, что работа над горем не делается в одиночку. Что выйти из грусти, отчаяния, депрессии вам нужна поддержка, вам нужны другие люди.

Человек чувствует себя спокойнее, когда он знает, что ему есть куда обратиться, где его поймут, выслушают, окажут необходимую поддержку.

Главное не надо бояться просить о помощи. Важно, чтобы тот человек, к которому идет обращение за помощью, понимал сам процесс восстановления после перенесенного горя

### Четвертая часть

Процесс выздоровления не всегда можно ускорить - не торопите событие.

Можно понять человека, который хочет как можно скорее закончить работу над горем, он торопится освободиться от переживаний и страданий. Но следует помнить, что работу над горем нельзя ускорить, ее нельзя торопить. Как правило, пройдет не менее 2-3 лет, прежде чем вы переживете смерть или развод.

Итак, этот процесс нельзя ускорить. Так, может быть, вы не сможете выдержать столь длительные переживания. Будьте уверены, вы сможете, и вы все вынесете, все вытерпите.

В процессе переживания горя не избежать и потерь. Кто-то из друзей разочарует вас, и вы потеряете кого-то из друзей.

Чужое горе часто отпугивает тех, кто его не разделяет. Но вы пройдете через горе и обретете баланс сил. Это такая задача, которая требует массу терпения не только от вас, но и от ваших друзей.

## **Приложение 2 Детское горе**

Несколько советов родным и близким

Предисловие

Смерть близких обычно вызывает у детей и подростков сильные реакции. Это может быть отчаяние, страх, озлобленность, проблемы со сном, чувство беспомощности и опасности, иногда даже депрессия и сильное ощущение беспомощности и опасности, иногда даже депрессия и сильное ощущение пустоты и оставленности.

Но горе детей и подростков признается еще в недостаточной степени. Слишком часто случается, что их горе не осознается взрослыми, и они остаются одни со своими мыслями и непонятными чувствами. В этом случае им очень трудно справиться со своим горем.

Можно повторять мною раз, что детское горе - интенсивно глубоко и длительно, но важнее, чтобы мы, взрослые, помогли и поддержали их наилучшим образом с самого начала. Мы надеемся, что эта брошюра поможет вам в этой работе

Детское понимание смерти

Детское понимание смерти следует за умственным развитием и формируется постепенно. Недостаточное понимание обычно у детей до 5 лет. «Юн хочет, чтобы мы приготовили Агнес комнату в новом доме, и он постоянно говорит о том, когда она вернется.»

«Скоро прилет Андерс? Где он?»

«Кто кормит папу там, в могиле?»

Легко неправильно понять эти реакции у маленьких детей и воспринять их как отрицание произошедшего. Скорее, эти реакции являются выражением недостаточного опыта. Дети не понимают, что смерть окончательна, и поэтому думают, что тот, кто умер, может вернуться или что можно пойти к нему или к ней в гости.

Дети, также как и взрослые, принимают действительность постепенно и колеблются между отрицанием и принятием того, что произошло. Детям дошкольного возраста нужно еще и еще раз повторять, что тот, кто умер, ушел и не придет обратно. Дети должны знать что умерший человек больше не

дышит, что его сердце не бьется, ногти и волосы не растут, что умерший не может думать и не чувствует никакой боли.

Когда вы говорите с очень маленькими детьми, надо помнить, что им трудно понимать абстрактные объяснения. Четырехлетке, который знает, что Анна похоронена в земле, но которому говорят, что «Анна вместе с Христом», может быть трудно понять связь.

У детей в возрасте между 5 и 10 годами постепенно развивается понимание, что смерть окончательна и что все жизненные функции прекращаются, когда человек умирает. Потом они начинают понимать, что смерть неизбежна, что все - и они в том числе - когда-то умрут. Как и совсем маленьким детям, им необходимы конкретные вещи, которые могут быть поддержкой в горе, фотоальбом, видео, могила и т. д.

Представление о смерти становится более абстрактным только к 10 годам тогда дети лучше понимают какие последствия несет за собой смерть и больше думают о том, что происходит после смерти. Они задумываются над смыслом того, что произошло, и заняты мыслями о несправедливости смерти.

Детям 10 лет и старше, особенно мальчикам, часто бывает трудно показать свои чувства вызванные смертным случаем.

Дети могут переживать горе по-разному на разном возрастном уровне, поскольку понимание смерти приходит постепенно. Внезапно у них может возникнуть желание говорить о смерти. даже если в течение долгого времени они казались абсолютно равнодушными. На это нужно смотреть не как на шаг назад, но как на возможность нового и более зрелого переживания и понимания смертного случая.

## Детские реакции на горе

Когда дети узнают о смертном случае у них, как и у взрослых, может возникнуть желание нереальности и сомнения. И тогда они вообще не показывают никаких сильных чувств. Иногда их реакция выражается протестом, слезами и озлобленностью.

В первое время после смертного случае у детей можно наблюдать следующие реакции:

Сильный страх находиться вдали от взрослых. Они всегда хотят быть рядом со своими родителями.

Проблемы со (ном

Озлобленность, раздражительность или другой тип поведения, привлекающий к себе внимание.

Замкнутость и изоляция.

Печаль, тоска, чувство потери.

Мучительные воспоминания и фантазии.

Таким образом, дети переживают горе не каким-то определенным образом, а реагируют на него по-разному. Вот несколько самых обычных реакций.

Тревожность

Четырехлетний Андреас не выпускает своих родителей из поля зрения с тех пор, как умерла его сестра. Он сильно протестует, когда другие присматривают за ним, даже если это люди, которых он знает очень хорошо. Он несколько раз за ночь заходит в спальню родителей, чтобы проверить, что они там. Когда папа отдыхает после обеда, Андреас начинает беспокоиться, что он тоже умрет..

Смерть легко вызывает страх, что произойдет еще одна катастрофа. Это чувство может возникнуть как у детей, так и у родителей. Дети разных возрастов могут высказывать свой страх, что что-нибудь случится с родителями или тем родителем, что остался в живых. Они также могут испытывать страх, что сами умрут.

Если ребенок очень тревожный, у него в результате постоянной бдительности и напряжения могут возникнуть боли в животе, плечах, шее и голове.

Маленькие дети могут постоянно прижиматься к родителям, выдавая этим свой страх быть разлученными с ними. Они не отпускают их ни на одну минуту.

Часто дети хотят спать с зажженной лампой и открытой дверью, чтобы видеть, что взрослые там.

Если смерть произошла при ребенке или если он нашел умершего, он может пугаться каждый раз, когда что-то напоминает о случившемся. В этом случае бывают необходимы совместные «тренировки», например, если смерть произошла в результате автомобильной катастрофы, и при каждом приближении к машине ребенок чувствует сильную тревогу.

Замкнутость, изоляция и проблемы концентрации внимания.

В первое время после смертного случая надо проследить, не замыкается ли ваш ребенок в себе. Это может быть знаком его борьбы с мыслями и чувствами, с которыми ему нужна помощь. Если к тому же ухудшаются результаты в школе, есть причины, чтобы обратиться за помощью к специалисту.

Печаль, тоска

Горе не измеряется слезами, и дети тоскуют не так долго, как взрослые. Но они могут продолжать думать о мертвом еще долго и чувствовать печаль и тоску. Дети очень скучают, и у ребенка может возникнуть желание вернуться в те места, где он был вместе с умершим, точно также, как когда они нюхают его одежду, смотрят на фотографии и видеофильмы.

Когда тоска становится невыносимой подсознание может воссоздать ушедшего. У ребенка может возникнуть ощущение, что умерший находится в комнате и разговаривает, что может так испугать, так и успокоить ребенка. Подготовьте его к тому, чтобы он знал, что такие вещи обычны.

Вина

Большинство детей много думают, почему пришла смерть, что ее вызвало.

Девятилетняя Елена следила за своим маленьким братом, который умер в коляске. Причина - внезапная младенческая смерть. Елена винила себя за эту смерть, и когда родители пытались объяснить настоящую причину, она сказала: «Вы так говорите, только чтобы утешить меня».

Иногда дети думают, что но их собственные мысли или действия вызвали смерть. Они также могут положить вину на родителей. Часто детям трудно найти слова этим мыслям, поэтому попытайтесь осторожно поговорить с ними, обратите внимание, не свидетельствует ли игры и рисунки вашего ребенка о чувстве вины.

Гнев

Ребенок может испытывать очень сильное чувство гнева, когда любимый человек умирает. Иногда гнев может быть направлен на что-то конкретное или определенного человека. В других случаях ребенок настолько потерял, что он становится тревожным, бессильным и раздраженным. В этом случае гнев может вылиться на вас. Ребенок также может вести себя деструктивно.

« Это твоя вина. Если бы ты не поехала в больницу, ребенок бы не умер», сказал четырехлетний мальчик, сильно колотя свою маму.

Такие вспышки гнева довольно обычны. Важно, чтобы взрослые допускали их и объясняли, что чувствовать озлобленность, когда кто-либо умирает, естественно.

Вы можете также сказать ребенку, как можно выражать свои чувства, например, бить подушку, кричать в лесу или использовать свою энергию на длительную пробежку.

### Реакции родителей

Детские реакции на смерть отражают не только их собственное горе и тоску, но также и реакции родителей. Ребенку мучительно видеть, как его родители плачут и не заботятся о нем, как обычно.

У родителей, переживающих горе, остается меньше сил на своих детей. Они легко становятся нетерпеливыми и сердитыми, когда дети требуют их внимания, и пытаются скрыть свои реакции, чтобы защитить ребенка. Наш же опыт показывает, что ребенок чувствует себя лучше когда родители пытаются описать свои чувства. Тогда ребенку легче понять реакции своих родителей легче показать свои чувства и мысли.

## КАК МОЖНО ПОМОЧЬ ДЕТЯМ?

### Давайте конкретную информацию

Независимо от того, пришла ли смерть внезапно или нет, та информация что ребенок получает, и те разговоры, которые с ним ведутся, имеют решающее значение для того, как ребенок справится с несчастьем Поэтому важно избегать метафор типа "умерший спит", что «он или она ушел или уехал в путешествие». Не ждите до похорон с сообщением о случившемся.

Чтобы доверие к родителям не нарушилось, ребенок как можно скорее должен получить точную информацию. Позвольте ребенку задавать вопросы, и отвечать на них, если есть ответ, и отважиться сказать «не знаю», если у вас нет ответа. Этим вы поможете ребенку лучше понять случившееся.

Дети, как и взрослые, нуждаются в понимании реальности смерти, и этот процесс постепенен. Поэтому может быть необходимо говорить о том, что произошло, мною раз.

### Избегайте ненужных разлук

После смертного случая родители часто позволяют другим людям позаботиться о детях, иногда временно, иногда на более длительный период. Но это может усилить беспокойство детей, что их родители тоже исчезнут. Поймите, что дети испытывают сильную нужду в вашей близости первое время после смертного случая.

Если кто-то хочет помочь родителям и позаботиться о детях, лучше, если он будет приходить к детям в их дом, так что они останутся в привычной для них обстановке.

Позвольте детям присутствовать на церемонии прощания и похоронах

Наш опыт показывает, что дети не травмируются, если они увидят умершего или будут присутствовать на похоронах. Часто детские фантазии о смерти и об умершем могут быть страшнее реальности. Тем не менее, хотим подчеркнуть, что родители должны прислушиваться к своим собственным чувствам. Если у вас нет сил взять с собой детей, не делайте этого.

Перед тем, как ребенок пойдет на церемонию прощания, надо ему рассказать, что он там увидит: как мертвый выглядит, что его или ее тело холодное, если к нему притронуться, как взрослые будут реагировать и т.д.

Лучше, если взрослый первый войдет в комнату и потом детально опишет ребенку, как там все выглядит.

На церемонии прощания ребенку нужен рядом взрослый.

Ребенок может попрощаться с умершим конкретным образом - положить в гроб рисунок, игрушку, письмо или что-либо другое, имеющее значение. Можно подсказать ребенку, чтобы тот сказал что-нибудь про себя или прошептал что-то умершему на ухо.

После церемонии прощания нужно выделить время, чтобы вместе с ребенком поговорить об этом, или дать возможность выразить свои чувства другим способом, например, рисуя или играя.

Даже если тело умершего имеет серьезные повреждения, мы рекомендуем все же взять ребенка на церемонию прощания, поскольку встреча с умершим делает нереальное реальным. К тому же, уменьшается риск возникновения мучительных фантазий. Но очень важно хорошо подготовить ребенка.

## ПЕРЕРАБОТКА ДЕТЬМИ СМЕРТНОГО СЛУЧАЯ

Дети испытывают сильную потребность вспоминать умершего, одновременно осмысливая случившееся.

Дети могут выражать, это по-разному.

Смотреть на фотографии умершего.

В определенные моменты каждый день. Дети, даже очень, маленькие, могут взять что-либо из вещей умершего, носить их с собой, спать с ними.

Посещать могилу



Если могила недалеко от дома, дети могут ходить туда сами. Посещение места несчастного случая также может помочь ребенку лучше понять, как наступила смерть. Иногда только тогда они начинают понимать, что произошло.

У детей также может возникнуть желание посетить те места, где он был вместе с умершим. Если есть возможность, сделайте это вместе с детьми, даже если для вас как близкого это мучительно, - это поможет всем вам.

### Конкретные вопросы

«А малышке надо ползти до неба?»

«А внизу в могиле холодно?»

Дети часто задают такие вопросы, на которые бывает трудно ответить. Задавая детальные вопросы, ребенок постепенно начинает лучше понимать, что произошло. Понято, что иногда трудно отвечать на прямые детские вопросы, но дать честный ответ - очень важно.

Если ребенок настолько развит, что может задать вопрос, то он достаточно развит, чтобы получить прямой ответ на него.

Дети 10 лет и старше обычно не хотят говорить о том, что произошло, потому что это слишком мучительно. Иногда им нужно достаточно долгое время, прежде чем они смогу говорить о смертном случае. Если ребенок хорошо справляется в школе и общается со своими друзьями, то особых причин для волнения нет.

Мы заметили, что замкнутость - обычная реакция, отражающая способ детей справляться с сильными чувствами. Постепенно они открываются больше и больше, сами определяя ритм.

### Играть, чтобы лучше понять

Дети часто имитируют похоронную процессию. Они хоронят животных и насекомых, что помогает им понять, что произошло с умершим. Они также могут рисовать могилы с крестом или рисовать другие вещи, имеющие отношение к умершему.

Для ребенка это нормальный способ выражения своих чувств. Одновременно они начинают лучше понимать, что произошло.

Поэтому важно не останавливать детей, когда они играют или рисуют.

Если ребенок был свидетелем драматического смертного случая, он может повторять одну и ту же игру много раз.

Если поведение ребенка сильно меняется или если сильные эмоции не теряют интенсивности в течение настолько длительного времени, что это начинает вас беспокоить, надо обратиться за профессиональной помощью.

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ БЛИЗКИМ

Ниже вы найдете несколько советов, которые смогут вам помочь при встрече с детским горем. Конечно, советы надо всегда согласовывать с индивидуальной ситуацией.

### Говорите открыто и честно

- Незамедлительно расскажите о смертном случае и дайте конкретную информацию о том, что произошло.

- Скажите, что умерший никогда не вернется.

- Расскажите о церемонии прощания и похоронах.

### Избегайте неясностей

- Не говорите о "путешествии" или "сне".

- Избегайте абстрактных объяснений.

- Давайте объяснения, подходящие возрасту ребенка.

### Помогите ребенку понять

- Выделите время, чтобы поговорить с ребенком о тяжелом.

- Отвечайте на вопросы ребенка, даже если он повторяет их из раза в раз.

- Пройдите через то, как разворачивались события, несколько раз.

- Прислушивайтесь к мыслям и пониманию ребенком того, что произошло.

- Позволяйте ребенку рисовать и играть, чтобы он таким образом высказал свои чувства.

- Позвольте ребенку старшего возраста написать о произошедшем - все от дневника или стихотворения до сочинения в школе помогает.

### Сделайте потерю реально ощутимой

- Позвольте ребенку увидеть мер того.

- Позвольте ребенку присутствовать на похоронах.

- Не скрывайте от ребенка своих мыслей и чувств.

Часто вспоминайте ушедшего, сделайте фотоальбом, смотрите на фотографии и видео.

- Берите ребенка с собой на кладбище.

- Печаль, тоска - естественные реакции даже у детей. Покажите, что такие чувства разрешены.

Не существует какого-то минимального возраста для участия церемонии прощания и похоронах. Позже в жизни знание того что ты был там, даже если тебе было всего полгода и ты был у мамы или папы на руках, может иметь большое символическое значение.

Очень важно, чтобы дети были хорошо подготовлены и чтобы близкий человек был рядом. Он или она могут помочь и поддержать ребенка, ответить на вопросы, рассказать, что происходит - во время похорон и после.

Не отступайте от заведенного порядка.

Постарайтесь не разлучать, ребенка с родителями. Даже кратковременное отсутствие из дома может быть причиной беспокойства.

Попытайтесь сохранить заведенный порядок вашего дома.

Согласитесь с тем, что ребенок нуждается в вашей близости и защите.

Не затягивайте с возвращением ребенка в школу или детский сад.

Успокойте беспокойство ребенка, что он или его родители скоро умрут

Говорите с ребенком об его страхах.

Уверьте ребенка, что подобные смертные случаи бывают очень редко.

Приглушите чувство вины у ребенка

Поговорите серьезно с ребенком, если он показывает чувство вины.

Уверьте ребенка, что ничего, о чем он думал или что он сделал не привело к смертному случаю.

## КОГДА РЕБЕНКУ НУЖНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ?

Если после смертного случая поведение ребенка сильно изменяется например, если он отдаляется от своих друзей или становится совершенно неуправляемым.

Если ребенок присутствовал при смертном случае или если он нашел мертвого, и он постоянно вспоминает эти ситуации.

Если ребенок печален длительное время после смертного случая, потерял интерес к школе или высказывает мысли о нежелании жить.

## **Приложение 3. Буклет в помощь пострадавшим в трагедии 30 мая 1999 года**

В жизни каждого из нас иногда происходят события, которым нет аналогов ни в нашем собственном опыте, ни в опыте наших близких. Таким событием стала для многих катастрофа 31 мая 1999 года. Каждый переживает это событие по-своему: кто-то может справиться сам, кому-то нужна помощь. Ваши переживания - очень личные, но этот буклет поможет вам узнать, как люди могут вести себя в подобных ситуациях, реагировать на них и как вы можете помочь себе и другим, если с ними случится что-то подобное.

Нормальные чувства и эмоции, обычно возникающие при подобных кризисных событиях, это:

страх - может возникнуть страх за себя и за тех, кого мы любим и кто нам дорог; страх остаться в одиночестве; страх "потери контроля" над собой.

беспомощность - может появиться как ощущение собственного бессилия, невозможности повлиять на ситуацию или изменить ее.

вина - за то, что вы что-то не сделали, но что могли бы, как вам кажется, сделать.

стыд - за собственную беспомощность, "чувствительность" либо за то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует.

гнев возникает как реакция на то, что случилось, и на того, кто является причиной этого: на несправедливость и бессмысленность всего происходящего; за пережитый стыд и обиды; за безрезультатность попыток объяснить другим людям свои состояния.

Воспоминания, разочарование, надежда.

У вас могут быть физические ощущения, связанные или не связанные с описанными чувствами. Они могут возникнуть из-за кризисного события даже много месяцев спустя.

Некоторые общие ощущения: утомление, бессонница, плохие сны, неопределенное беспокойство, неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации внимания, головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, приступы удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота. Может возникнуть мускульное напряжение, которое может привести к головным болям, болям в спине, изменениям в интимной сфере.

Необходимо знать, какие чувства могут возникнуть у вас после переживания данного события. Это знание позволит вам легче перенести и осознать собственное состояние.

**ОЦЕПЕНЕНИЕ** - состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно, произошедшее событие кажется нереальным, как сон.

**АКТИВНОСТЬ** - возникает как реакция на событие, когда вы стремитесь постоянно быть в действии. Помощь другим может приносить вам некоторое облегчение. Однако сверхактивность вредна, если это отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь.

**РЕАЛЬНОСТЬ** - необходимо примириться с ней: например, принимать участие в похоронах, осматривать место действия, возвращаться на место трагедии в годовщину катастрофы и т. п.

**ВОЗВРАЩЕНИЕ К СОБЫТИЮ** - нужно думать об этом, говорить об этом и днем и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить его снова и снова. Так дети рисуют и играют в прошедшие события.

**ПОДДЕРЖКА** - физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние. Не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто имеет подобный опыт.

**УЕДИНЕНИЕ** - некоторым людям для того, чтобы справиться со своими чувствами, необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

Выход из кризиса

Запомните, что вы можете выйти из кризиса даже более

сильным, умудренным и зрелым

Что нужно делать и Чего не нужно делать

НЕ скрывайте своих чувств. Проявляйте ваши эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

НЕ избегайте разговоров о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

НЕ ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.

НЕ забывайте, что ваши близкие могут переживать подобные чувства по отношению к вам.

Постарайтесь выделить время для сна, отдыха, размышлений вместе со своей семьей и близкими друзьями.

Проявляйте ваши желания прямо; ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

Сохраняйте у ваших детей обычный распорядок жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

Когда искать профессиональную

психологическую помощь

1. Если вы чувствуете себя не способным справиться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если вы чувствуете, что напряженность ваших эмоций не снижается в течение определенного периода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство и опустошенность.

2. Если спустя месяц вы продолжаете чувствовать оцепенение и пустоту или другие аналогичные чувства, если вы поддерживаете активность лишь ради того, чтобы не чувствовать и не вспоминать о происшедших событиях.

3. Если продолжают ночные кошмары и бессонница.

4. Если у вас нет человека или группы, с кем можно обсудить, поделиться своими чувствами.
5. Если вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились или возникли сексуальные проблемы.
6. Если с вами происходят аварии, несчастные случаи.
7. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том же количестве, как и сразу после события.
8. Если "страдает" ваша работа, и вы хуже справляетесь со своими обязанностями.
9. Если, будучи "спасателем", вы страдаете от переутомления.

Запомните, что в своей основе вы - тот же самый человек, которым были перед несчастьем.

Запомните, что существует свет в конце туннеля.

Если вы страдаете слишком сильно и слишком долго, воспользуйтесь психологической помощью.

## **Приложение 4. Архаичные формы психологической помощи в кризисных ситуациях**

### **ОБРЯД ПЛАЧА КАК ФОРМА ПСИХОТЕРАПИИ**

Плач как обязательная ритуальная техника предписывается человеку в строго ограниченных жизненных ситуациях. Эти ситуации очень разные и, на первый взгляд, видимой связи между ними не наблюдается (например, свадьба и смерть близкого человека). Однако на самом деле их объединяет один важный признак: необходимость быстро реагировать реальным поведением на изменения ценностной или коммуникативной среды. Прежде, чем «выстраивать» определенное поведение, человек должен заново осуществить некоторые самооценочные процессы. Именно поэтому обряд устроен так, что в процессе его «исполнения» наибольшее количество времени уделяется решению самооценочных задач (Галкина, 1986). Во время плача самооценка подвергается серьезным трансформациям, и в результате обряда она оптимизируется и приобретает устойчивость. Только после этого человек имеет возможность правильно и эффективно осуществлять свое поведение в новой жизненной ситуации.

#### **1. История обряда и его описание**

Плач - явление довольно известное. Он знаком нам по обычной жизни. Плач изучается традиционно как эмоция, соматическая реакция или жанр народно-поэтического творчества. В последнем значении он известен еще и под названием «воплъ» или «причитание» (БСЭ, т.20, 1975).

Описания ритуальных плачей можно найти в истории практически любого народа.

Упоминания о плачах мы встречаем уже в Ветхом Завете. Вот выдержка из книги «плач Иеремии»: «так говорит Господь Саваоф: подумайте и позовите плакальщиц, чтоб они пришли; пришлите за искусницами в этом деле, чтоб они пришли. Пусть они поспешат и поднимут плач о нас, чтоб из глаз наших лились слезы, и с ресниц наших текла вода. Итак слушайте, женщины, слово Господа, да внимает ухо ваше слову уст его; и учите дочерей ваших плачу, и одна другую - плачевым песням» (Барсов, 1872, с.11).

Описание плача мы найдем и в «Илиаде» Гомера, в главе XXIV (Барсов, 1872, с.11).

Люциллий осмеивал плакальщиц: «Женщины по найму воют о покойниках, рвут на себе волосы и от того еще громче вопят. Некоторые из них так искусно умели голосить, что плач их легко было принять за действительное излияние горести и от того их называли еще плаксивыми притворщицами» (Барсов, 1872, с.111).

Император Юстиниан заменил причитания погребальным гимном и вместо воплей повелел провожать умерших пением Псалмов Давидовых (Барсов, 1872, с. 111).

Известно, что плакальщицы на Корсике напоминали фурий - так они усердствовали в вырывании волос и раздирании тела и одежды ногтями. Часто, когда они оплакивали убиенного, сам убийца раскаивался и рыдал вместе с ними над своей жертвой (Барсов, 1872, с. IV).

В России плачи были широко распространены как в рамках языческой культуры, продуктом которой они являются, так и в рамках христианства, которое не смогло вытеснить этот широко распространенный народный обычай или заменить его церковными ритуалами. И даже в настоящее время в некоторых районах нашей страны можно встретить этот обряд, как в рудиментарных, так и в чистых формах.

Несмотря на то, что обряд причитания довольно известен и имеет определенное распространение даже в наши дни, с точки зрения психологии и психотерапии он практически не изучен. Но прежде чем говорить о научном подходе к его изучению, необходимо остановиться на проблеме достоверности информации об этом обряде.

## ОПИСАНИЕ ОБРЯДА

Плачи исполнялись профессиональными плакальщицами, которые выступали и в роли организаторов, и в роли исполнителей обряда. Обряд мог продолжаться несколько дней подряд. В этом случае плакальщицы везде сопровождали человека, на которого действие обряда было направлено.

Известно несколько видов плачей. В их названиях отражены те личностно-социальные ситуации, которые вызывали обряд. Остановимся на каждом виде плача и попытаемся вкратце охарактеризовать ситуацию в которой они происходят.



Первый и самый известный вид плача - похоронный плач. Существует множество разновидностей похоронного плача. в зависимости от того, какой родственник умер и в каких условиях остались жить его близкие. Кроме этого, в каждой разновидности существует множество вариаций или добавлений, отражающих реалии обычной жизни оставшегося в живых человека: степень достатка и развитости хозяйства, наиболее актуальные родственные отношения, взаимоотношения с соседями и родственниками умершего, нюансы его поведения в прошлом и др.

Другой, не менее известный плач - свадебный. Следует напомнить, что свадьба для девушки в прежнее время влекла за собой кардинальные изменения в жизни: она переходила жить в другую семью, в другой дом, часто в другую деревню или город. В этом доме жил, как правило, не только муж, но и некоторые члены его семьи - братья, сестры, родители и т.д. Это были люди незнакомые. Необходимо было наладить отношения со всеми, «поставить» себя, понять традиции новой семьи, научиться хозяйствовать так, как в ней принято, и сделать еще очень много другого, непривычного и неизвестного. С другой стороны, все люди, которые раньше могли помочь, защитить - оказывались недостижимы, так как общение с прежними родственниками не поощрялось. Именно поэтому свадьба была в жизни девушки одновременно и желаемым, и очень тревожным событием.

Рекрутские или завоенные плачи в этом смысле очень похожи на свадебные - они связаны с ситуаций полной смены социальной обстановки, но на этот раз не для девушки, а для молодого человека. Он также покидал семью, причем на срок очень большой - 25 лет. Впереди его ждала новая работа, новые люди и новые ценности жизни.

Менее известными являются так называемые бытовые плачи. Они применялись при различных непредвиденных событиях - смерти коровы или лошади, серьезных имущественных потрясениях - разорении или пожаре и др.

Ко времени феодальных усобиц возвращают нас плачи по взятии городов. Существовали в то время и плачи по случаю проигранной битвы или смерти главы города, племени или общины. Эти виды плачей, очевидно, также связаны с событиями, несущими кардинальные перемены в жизни каждого человека, общества в целом.

Из приведенных примеров видно, что ситуации, в которых применяется плачевный обряд, довольно схожи в одной своей особенности. Эту особенность можно определить как кардинальное изменение внешней ценностно-коммуникативной среды и характера деятельности. Другими словами, как только человек сталкивается в том или ином виде с проблемой серьезных изменений во внешнем мире, культура предписывает ему определенный обряд. И это неслучайно.

На ваш взгляд, плачевный обряд - это некая созданная культурой своеобразная психотерапевтическая техника, помогающая человеку решить его проблемы в определенной ситуации.

Остановимся пока на этом определении и попробуем рассмотреть обряд с различных точек зрения, существующих в современной психологии и психотерапии.

Нами было предпринято исследование текстов плачей с целью обнаружить закономерности их построения. Ход исследования и его результаты подробно описаны в нескольких публикациях

(Бородин, 1992а, 1992б, 1993). Исследование проводилось в форме анализа содержания текста плача, отражающего законченный двухдневный обряд погребального плача (жены по мужу). Анализ результатов исследования позволил выявить следующие закономерности:

1. В текстах плачей используется ограниченное количество эмоционально-смысловых синтагм (14 видов) 1) констатация случившегося несчастья; 2) замещение реально случившегося события его измененным желательным вариантом; 3) переживание вины, греховности своего поведения до случившегося несчастья; 4) просьба, мольба, обращенные к кому-либо; 5) жалость к себе или близким, которые тоже испытывают горе; 6) единение, эмпатия, потребность присоединиться к какой-либо общности людей (родственникам, соседям); 7) благодарность за доброе отношение к себе; 8) скрытность от окружающих; 9) обдумывание своего поведения на ближайшие дни, выбор из разных возможностей поведения; 10) чувство неполноценности; 11) отвлечение от отрицательных эмоций и перевод ситуации в рациональный план; 12) страх, тревога перед неизвестным; 13) желание своей смерти; 14) констатация неизбежности случившегося.

Текст представляет из себя чередование этих синтагм.

2. Соединение одной синтагмы с другой не носит случайного характера. На определенном массиве текста были обнаружены определенные закономерности следования синтагм друг за другом.

3. В начале и в конце текста обнаружена эмоционально-смысловая поляризация: в начале текста наиболее часто встречаются синтагмы со смыслом «Констатация события» и «Проигрывание другого варианта случившегося». Ближе к концу преобладали синтагмы со смыслом «Перевод ситуации в рациональный план» и «Признание неизбежности случившегося».

4. Обнаружена четкая социально-ориентированная тенденция: в начале плача преобладают обращения к людям, в середине - обращения к природе, в конце - размышления наедине о будущем общении с людьми.

5. В начале текста преобладают грамматические конструкции в прошлом и в настоящем времени, в конце - в будущем времени.

В целом, по результатам исследования, можно сказать, что контент-анализ текстов плачей позволяет эффективно получать информацию об эмоциональном и смысловом строении плачевого обряда.

На наш взгляд, плакательный обряд относится к трансовым техникам. Во время плакания наблюдаются некоторые признаки измененных состояний сознания.

По нашей просьбе группа добровольцев (21 человек) отвечала на вопросы специального вопросника, где предлагалось отметить особенности их типичного плакания в детстве. Согласно этому исследованию, а также результатам индивидуальных собеседований, факторами, облегчающими вхождение в транс, являются: размеренные движения, определенного свойства вокализации, глубокое прерывистое дыхание, внутренние образы, которые человек проецирует перед тем, как заплакать.

Так, например, типичный признак вхождения в транс - тремор рук и холод в теле - отметили 33% опрошенных.

Стоит обратить внимание на тот факт, что способы вхождения в измененные состояния сознания в плаче и в известной технике индуцирования транса - голотропном дыхании С. Грофа - похожи. И тому, и другому методу свойственно явление гипервентиляции легких, которое достигается за счет учащенного глубокого дыхания.

Также известно, что человек в состоянии плача иногда теряет чувство времени и пространства, у него исчезает схема тела, пропадает кожная чувствительность, что также идентично феноменам, наблюдаемым Грофом (С. Гроф, 1994, с.44-48, тарт, 1992).

Кроме описанных выше экстатических проявлений плача, хотелось бы отметить, что речь обряда несет в себе сильный суггестивный эффект. Не исключено, что плачевую речь можно рассматривать как частный случай эриксоновского гипноза, по крайней мере, в текстах плачей существует несколько приемов чисто гипнотического свойства.

Обзор психологических механизмов плача будет неполным, если не упомянуть еще один важный и интересный возможный подход - ролевой. В измененном состоянии во время плача человек переживает определенные роли, предписываемые ему текстами заплачек.

Эти роли, навязываемые со стороны обряда, вступают в конфликт с актуальными переживаниями человека. Так, желание вернуть прошлое конфликтует с настойчивой темой констатации и необратимости случившегося.

Растерянность и нежелание жить в новом, изменившемся мире отступает под влиянием темы, в которой поднимаются проблемы завтрашнего дня.

В текстах прослеживается много подобных навязываемых ролей, адаптирующих человека к реалиям случившегося несчастья и готовящих к первым шагам в социальной жизни после потрясения.

Реставрировать обряд плакания таким, каким он был раньше, в современных условиях невозможно. Современная культура очень отличается от неторопливого, основательного уклада жизни наших предков. Трудно себе представить, например, что на чисто обрядовые действия сейчас можно выделить неделю или две. Кроме того, плач в чистом виде требует участия не только одного человека, но и всего его социального окружения - родственников, соседей, друзей, жителей деревни.

Несмотря на это, можно взять из обряда то реальное его содержательное наполнение, которое не зависит от культуры и времени, в котором человек живет. Это реальное содержание отражает психические механизмы, действующие в трудные для людей моменты жизни. Оно не подвержено культурным изменениям в силу того, что психика человека как вида - неизменна, она сохраняется независимо от времени, национальности или социального страта.

Некоторые трудности перенесения психических механизмов плачевого обряда в современную жизнь можно довольно аргументировано описать.

Плачевый обряд имеет универсальное действие на людей всех типов, без учета индивидуальных различий. Это достигается за счет нескольких особенностей.

1. Обряд очень сильно протяжен во времени, как уже говорилось, иногда он занимает более недели. За это время любой человек, даже склонный к сопротивлению терапевтическому воздействию, подвергается действию психологических механизмов.

2. Содержание обряда очень разнообразно. В языке обряда много метафор, различных терапевтических приемов, образов. Если человек не склонен реагировать на одну группу приемов, то с течением времени он неминуемо столкнется с такими частями обряда, которые лично для него будут удобными способами терапии.

3. Так как в обряд включено ближайшее социальное окружение человека, то даже при его пассивности огромную часть терапевтической работы могут проделать другие люди. Так, в свадебном обряде, например, несколько сотен раз к молодоженам обращаются как к мужу и жене, навязывая им новые социальные роли, их заставляют демонстрировать всем новые отношения (обычай кричать «Горько!») и т.д.

Все эти особенности можно назвать экстенсивными особенностями плача, то есть стремящимися не к индивидуальной психологической работе, а к некой универсальности, к охвату всех возможных личностных вариаций.

Поэтому при переносе обряда в современный культурный контекст существует возможность сделать акцент именно на индивидуальных различиях, на качестве терапии, потеряв при этом универсальность воздействия. Индивидуальная психотерапевтическая работа будет занимать меньше времени, чем универсальный обряд. Это направление в использовании терапевтического потенциала обряда представляется единственно возможным и верным, ориентация на это направление поворачивает исследовательскую работу в совершенно определенное русло.

## **Приложение 5. Литературные иллюстрации к изучаемым темам**

### 5. 1. Обретение смысла через травматическое событие (Л.Н. Толстой)

Зову я смерть. Мне видеть невтерпеж.

В.Шекспир

Стремление понять людей, жизнь и мир

мешает нам узнать все это.

Мы встретили П. Безухова, когда он бродил по горящей Москве Скитаясь по городу, он случайно попадает в плен, Его, как ему кажется, приговаривают к смертной казни. Раннее утро. Пьера вместе с другими осужденными ведут к месту казни.

#### А. Травмирующее событие

И вот приговоренные на месте казни. «Несколько барабанов вдруг ударили с двух сторон, и Пьер почувствовал, что с этим звуком как будто оторвалась часть его души. Он потерял способность думать и соображать.» Двенадцать человек стрелков с ружьями «мерным, твердым шагом вышли из-за рядов и остановились в восьми шагах от столба». Приговоренных к смерти, по двое, подводили к столбу. Раздавался «треск и грохот», стоящие у столба мужики падали. «Повели других двух» и «опять как будто ужасный взрыв». Раздались выстрелы восьми ружей. Фабричный «почему-то вдруг опустился на веревках... показалась кровь в двух местах...» Пьер побежал к расстрелянному. Один из солдат сердито, злобно и болезненно крикнул на Пьера, чтобы он вернулся. Через некоторое время караульный унтер-офицер объявил Пьеру, что он прощен.

#### Б. Ощущения Пьера (симптоматика)

Вместе со звуком барабана Пьеру показалось, что «будто оторвалась часть его души». Он потерял способность думать и соображать, мог только видеть и слышать. Но видеть, что происходило, у Пьера не было сил. «Пьер отвернулся, чтобы не видеть того, что будет.» Желание не видеть повторилось дважды: когда расстреливали первых две пары и когда повели пятого, стоявшего рядом с ним, - одного. Ужас его возрастал, он не понял, что спасен, не ощущал ни радости, ни успокоения. У него уже не было сил отвернуться и закрыть глаза, он уже не слышал ни малейших звуков от выстрелов. Он видел только, как почему-то вдруг опустился на веревках фабричный. Пьер не понимал даже слов, с которыми обратился к нему солдат.

Итак, событие, ставшее причиной острого стресса П.Безухова, вызвало следующие изменения в восприятии действительности в такой последовательности:

оторвалась часть души,  
потерял способность думать и соображать,  
мог еще видеть и слышать,  
чтобы не видеть, Пьер отвернулся,  
ужас его возрастал,  
не было сил отвернуться и закрыть глаза,  
он уже не слышал,  
он видел, но не понимал того, что видел,  
не понимал слов, с которыми к нему обращались.

От ужаса, которым сопровождалось «событие», произошло сужение сознания с последовательным «отказом» способности думать, слышать, понимать происходящее\*.

#### Сеанс психотерапии

После страшного события Пьера Безухова переводят в барак для военнопленных. «Молча и неподвижно сидя у стены на соломе, Пьер то открывал, то закрывал глаза. Но только что он закрывал глаза, он видел пред собой то же страшное, в особенности страшное своей простотой, лицо фабричного и еще более страшные своим беспокойством лица невольных убийц. И он опять открывал глаза и бессмысленно смотрел в темноте вокруг себя.» Он мог осознавать только то, что в нем уничтожилась вера и в благоустройство мира, и в человеческую, и в свою душу, и в бога. Мир раскололся, «завалился», в нем самом не было сил для спасения.

### Сессия 1. Отреагирование

Установлено, что наиболее сложно для человека, пережившего травму, это иметь возможность выговориться, рассказать кому-нибудь о том, что с ним случилось, отреагировать. Отреагирование, как справедливо отмечают психотерапевты большинства направлений, - первый шаг к выздоровлению.

Пьеру Безухову повезло - у него появилась возможность выговориться, он встретил Платона Каратаева. Приведем, с некоторым сокращением, диалог Пьера Безухова (П.Б.) с Платоном Каратаевым (П.К.).

#### Шаг 1. «Обозначение беды»

П.К. А много вы нужды увидели, барин? А? (голос Каратаева при этом ласковый, простой, певучий).

П.Б. Хотел ответить, «но у него задрожала челюсть, и он почувствовал слезы». (Появление слез на этапе отреагирования - верный симптом того, что процесс пошел, что камень с души медленно начинает сдвигаться.)

#### Шаг 2. Снятие уникальности

П.К. Продолжал говорить тем же приятным голосом: «Э, соколик, не тужи: час терпеть, а век жить! (В данной ситуации иногда важно не то, что говорит психотерапевт, а как он это говорит...) Тоже люди и худые и добрые есть».

Каратаев как бы хочет сказать Пьеру, что его беда страшна, но она не уникальна, она на время, а не навсегда, она на час, а жить ему век. Сужение сознания во время травматического события приводит человека к мысли, что с ним произошло нечто уникальное, вокруг все «завалилось», людей нет, есть только нелюди. Каратаев утверждает, что даже среди них есть добрые люди.

#### Шаг 3. «Попытка прикосновения»

П.К. Вот, покушайте, барин, - сказал П.К., подавая Пьеру несколько печеных картошек.

П.Б. Нет, мне все ничего, - сказал Пьер, - но за что они расстреляли этих несчастных!.. Последний лет двадцати.

П.К. Тц, тц... - сказал маленький человек. - Греха-то, греха-то!.. Пьер Безухов нарушил ход терапевтического сеанса, еще не закончился процесс эмоционального отреагирования, еще не была пройдена фаза фактов, а у рефлексующего Безухова пошли мысли. Рано, считает Каратаев, и поэтому мягко, шепотом останавливает Безухова и продолжает сеанс.)

Шаг 4. «Завершение отреагирования»

П.К. Что ж это, барин, вы так в Москве-то остались?

П.Б. Я не думал, что они так скоро придут. Я нечаянно остался.

П.К. Да как же они взяли тебя, соколик, из дома твоего?

П.Б. Нет, я пошел на пожар, и тут они схватили меня, судили за поджигателя.

Таким образом, Платон Каратаев шаг за шагом, ласково задавая вопросы, заставляет Пьера вспомнить все то, что предшествовало этому страшному событию. Каратаев старается перебросить мостик между сегодняшним, раздавленным Безуховым и Безуховым до события. Так заканчивается сеанс отреагирования и плавно переходит в следующий этап.

Сессия 2. Поиск ресурсов в прошлом (регрессия)

Поиск ресурсов в прошлом, или метод «регрессии», заключается в просмотре предыдущей жизни с целью поиска там надежных, устойчивых «якорей», за которые можно зацепиться и тем самым сделать осмысленной жизнь теперешнюю. Найденные в предыдущей жизни позитивные события помогают потерпевшему перенести чувства об этом событии в жизнь настоящую и преодолеть влияние травмирующего события.

1. П.К. Как же у вас, барин, и вотчины есть? И дом есть? Стало быть, полная чаша!

2. П.К. И хозяйка есть? А старики родители живы?

У Каратаева морщились губы сдержанною улыбкой ласки в то время, как он спрашивал это. Он был огорчен, что у Пьера не было родителей, в особенности матери. «Жена для совета, теща для привета, а нет милей родной матушки!»

3. П.К. Ну, а детки есть?

П.Б. Дал отрицательный ответ.

Итак, стремление найти в прошлой жизни опору, которая помогла бы преодолеть острое стрессовое расстройство, не увенчалось успехом. У Пьера Безухова не было таких ресурсов. Родители, дети, жена - вот что может остановить человека, помочь ему выстоять, выдержать удар. Родителей и детей у Пьера не было, а про жену, прекрасную Элен, он в ту минуту просто забыл.

### Сессия 3. Реконструкция личности

П.К. (о детях) Что ж, люди молодые, еще, даст бог, будут. Только бы в совете жить...

П.Б. Да теперь все равно.

П.К. Эх, милый человек ты. От сумы да от тюрьмы никогда не отказывайся.

И Платок Каратаев рассказывает Пьеру Безухову историю его собственной жизни. Само повествование, события, которые нередко носили трагический характер, - все это изложено ровным, мягким голосом. Тяжелая жизнь Платона Каратаева не ожесточила его, к миру, к судьбе он не стал относиться хуже. А ведь его и секли и отдали в солдаты, у него умерла дочь...

Заканчивает свой рассказ Каратаев словами: «Рок головы ищет. А мы всё судим: то не хорошо, то не ладно. Наше счастье, дружок, как вода в бредне: тянешь - надулось, а вытащишь - ничего нету. Так-то».

Эта сессия и особенно рассказ Каратаева, выдержанный в стиле устной народной традиции, примыкают к позитивной психотерапии, которую активно пропагандирует Н.Пезешкян. Только здесь вместо восточных притчей, Толстой предложил историю жизни простого человека, жизнь трудную, с лишениями и физическими страданиями. Эту историю рассказывает П.Каратаев неторопливо, с юмором, перемежая свою речь поговорками и пословицами. Этим рассказом и завершается психотерапевтический сеанс Платона Каратаева.

После разговора с Каратаевым Пьер Безухов долго не спал и с открытыми глазами лежал в темноте на своем месте, прислушиваясь к мерному храпению Платона, лежавшего подле него, и чувствовал, что прежде разрушенный мир теперь с новой красотой, на каких-то новых и незыблемых основах, воздвигался в его душе. Началось выздоровление.

Платон Каратаев - психотерапевт (?)

Что главное в психотерапевтическом процессе? Вопрос, который задают себе все специалисты, хоть когда-нибудь соприкоснувшиеся с психологической помощью. Можно ли считать Платона Каратаева психотерапевтом? Эти два вопроса связаны между собой. Попробуем если и не ответить на них полностью, то хотя бы наметить проблему. П.Каратаев не имеет образования, не знаком ни с одной из психотерапевтических техник оказания психологической помощи. Какое же он имеет отношение к психотерапии? Французский антрополог К.Леви-Стросс назвал бы действия Каратаева сродни шаманству. «При шаманском лечении шаман в своих словах и действиях подменяет собой больного, который молчит» [14, 201]. Итак, Платон Каратаев все же больше шаман, чем психотерапевт. Но в действиях Каратаева есть многое и от психотерапевтической работы.

Это прежде всего приятная улыбка, большие карие нежные глаза, певучий и приятный голос, речь непосредственная и спорная - так характеризует его писатель.



Главный инструмент психотерапевтической работы - слово. Как пользуется этим инструментом Платон Каратаев? «Он, видимо, никогда не думал, - убеждает нас Л.Н.Толстой, - о том, что он сказал и что скажет: и от этого в быстроте и верности его интонаций была особенная неотразимая убедительность.» Он любил говорить и говорил хорошо, украшая свою речь ласкательными словами и пословицами, которые, как казалось Пьеру, он сам выдумывал.

Язык Платона Каратаева - это язык практической психологии, который мало чем отличается от обыденного языка [12, 7]. Вторая особенность речи Платона Каратаева - ее метафоричность. Язык метафор - естественный путь выражения субъективных явлений. Существенным источником метафор являются субъективные реакции самого психолога, возникающие при общении с данным человеком [10, 28].

Он ничего не знал наизусть, а когда говорил свои речи, то, начиная их, казалось, не знал, чем кончит. Метафоричность речи Каратаева выражается в использовании поговорок и пословиц, таких, как «Жена для совета, теща для привета, а нет милей родной матушки»; «Не тужи, дружок: час терпеть, а век жить!»; «Не нашим умом, а большим судом».

### Этапы выздоровления Пьера Безухова

I. Четыре недели спустя Пьер по-прежнему в плену. Он уже не тот: выражение глаз его стало твердым, спокойным. Изменение коснулось прежде всего его взгляда. «Прежняя его распушенность, выражавшаяся и во взгляде, заменилась теперь энергической, готовой на деятельность и отпор - подобранностью.»

Он получил то спокойствие и довольство собой, к которым тщетно стремился прежде. Поиски согласия с самим собой шли у Пьера Безухова всю его сознательную жизнь, в вине, в геройском подвиге самопожертвования, в романтической любви к Наташе...»

И он получил это успокоение только через ужас смерти, через лишения и через то, что он понял в Каратаеве. Высшим счастьем человека Пьер Безухов считал теперь отсутствие страданий, удовлетворение естественных человеческих потребностей и вследствие этого свободу выбора занятий, т.е. образа жизни.

В чем же проявился первый шаг к выздоровлению у Пьера Безухова? Прежде всего в согласии с самим и изменении структуры ценностных ориентаций личности. Истинное физическое и душевное здоровье состоит не в том, чтобы соответствовать чьим-то нормам и стандартам, а в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и реальными фактами своей жизни, - писал более чем сто лет спустя американский психолог Б.Колодзин. Истинное исцеление приходит тогда, когда мы отдаем должное всему, что узнали на своем жизненном пути, и пользуемся этими знаниями [3].

II. Месяц спустя. Выздоровление, освобождение и преодоление психической травмы происходили у Пьера Безухова не сразу. Толчком к выздоровлению была встреча с Платоном Каратаевым. Но рецидив, вспышка того психического состояния, которое напоминало ему о травме, наблюдались и месяц спустя. «...В ту минуту, как Пьер говорил это, с двух сторон вдруг послышался треск барабанов...» «Вот оно!.. Опять оно!» - сказал себе Пьер, и невольный холод пробежал по спине. «...В

возбуждающем и заглушающем треске барабанов Пьер узнал ту таинственную, безучастную силу, которая заставляла людей против своей воли умерщвлять себе подобных, ту силу, действие которой он видел во время казни».

Итак, по спине пробежал холод. Ему было страшно. Но, что удивительно, Пьер фиксировал свои чувства: «...по мере усилий, которые делала роковая сила, чтобы раздавить его, в душе его выростала и крепла независимая от нее сила жизни».

Его душа, готовясь к трудной борьбе за выздоровление, отказывалась принимать впечатления, которые могли ослабить ее. Пьер был еще в плену, впереди неизвестность, а освобождение уже началось. Потому что он понял, глядя на звезды, в небо, что и небо и звезды принадлежат ему, они часть его души. «И все это мое, и все это во мне, и все это я!» - думал Пьер. - И все это они поймали и посадили в балаган, загороженный досками!» Он улыбнулся и пошел укладываться спать к своим новым товарищам. В плену, в тяжелых непривычных условиях, Пьер узнал не умом, а всем существом своим, жизнью, что если человек и сотворен для счастья, то счастье в нем самом.

Всю свою жизнь Пьер занимался поисками цели жизни. Он с удивлением понял, что всегда «смотрел туда куда-то, поверх голов окружающих людей, а надо было... смотреть перед собой». Он испытывал чувство человека, нашедшего искомое у себя под ногами, тогда как он напрягал зрение, глядя далеко от себя.»

Приведем признаки выздоровления Пьера Безухова:

спокойный и твердый взгляд, спокойствие и довольство собой,

состояние согласия с самим собой,

осознание того, что счастье в нем самом, цель жизни находится в нем,

новое во взаимоотношениях с людьми.

Раскроем это новое во взаимоотношениях подробнее.

У Пьера появились не присущие ему формы поведения как со старыми знакомыми, так и с новыми.

«Прежде он много говорил, горячился, когда говорил, и мало слушал, теперь он... умел слушать так, что люди охотно высказывали ему свои самые задушевные тайны.»

Теперь он искал и находил в людях то лучшее, что в них было, и ему доставляло удовольствие видеть, любоваться этими сторонами личности. Он признавал возможности каждого человека думать, чувствовать и смотреть на вещи по-своему.

III. Шесть месяцев спустя. Выздоровление - это не только изменение установок и ценностных ориентаций личности, это и изменение в поведении, в отношениях с людьми.

В феврале 1813 г., шесть месяцев спустя после события, участником которого был Пьер Безухов, ему представился случай еще раз рассказать о нем и вновь все пережить.

В качестве внимательного и умелого слушателя выступила Наташа Ростова. «Сначала он рассказывал с тем насмешливым, кротким взглядом, который имел теперь на людей и в особенности на самого себя; но потом, когда он дошел до рассказа о ужасах и страданиях, которые он видел, он, сам того не замечая, увлекся и стал говорить со сдержанным волнением человека, в воспоминании переживающего сильные впечатления.» Голос Пьера дрожал беспрестанно. Он «рассказывал свои похождения так, как он никогда их еще не рассказывал никому, как он сам с собою никогда еще не вспоминал их. Он видел теперь как будто новое значение во всем том, что он пережил».

Свое выздоровление, перерождение личности под влиянием сильного стресса П.Безухов выразил так: «да ежели бы сейчас, сию минуту мне сказали: хочешь оставаться, чем ты был до плена, или сначала пережить все это? Ради бога, еще раз плен и лошадиное мясо. Мы думаем; как нас выкинет из привычной дорожки, что все пропало; а тут только начинается новое, хорошее. Пока есть жизнь, есть и счастье. Впереди много, много...»

Нельзя не сказать о роли Наташи в окончательном перерождении Пьера Безухова. Она словно подхватила эстафету Платона Каратаева и выступила квалифицированным психотерапевтом.

Вот поведение Наташи. Выражение ее лица менялось вместе с рассказом, она переживала вместе с Пьером, и в случае необходимости задавала уточняющие вопросы. «...Она не упускала ни слова, ни колебания голоса, ни взгляда, ни вздрагиванья мускула лица, ни жеста Пьера». Она словно знала, что в процессе взаимодействия людей от 60 до 80% коммуникации передается за счет невербальных средств выражения и только 20-40% информации передается с помощью вербальных [7]. Все ее поведение показывало Пьеру, «что она понимала не только то, что он рассказывал, но и то, что он хотел бы и не мог выразить словами». (Такое поведение психотерапевта квалифицируется как конгруэнтное.) Когда Пьер рассказывал про казнь, он хотел обойти страшные подробности, Наташа, словно опытный психотерапевт, требовала, чтобы он ничего не пропускал.

Вот впечатления Пьера от беседы с Наташей. Он испытывал то редкое наслаждение, которое дают «женщины, одаренные способностью выбирания и всасывания в себя всего лучшего, что только есть в проявлениях мужчины».

Итак, выздоровление Пьера Безухова последовательно прошло три этапа.

На первом этапе оно коснулось, прежде всего, его ощущений: изменилось выражение взгляда, пришло успокоение и довольство собой.

На втором этапе, который сопровождался сильным переживанием (flashback), Пьер Безухов подошел к необходимости пересмотра цели жизни, у него изменился характер взаимоотношений с людьми. Он научился слушать, ему доставляло удовольствие находить в людях лучшее, нравилось различие взглядов. Пьер обнаружил, что счастье в нем самом.

На третьем этапе выздоровление затронуло уже экзистенциальные проблемы личности, установки, ценностные ориентации. Началом пересмотра базовых установок личности стал сон, который Л.Н.Толстой датирует 27 октября, т.е. два месяца спустя после травмирующего события. Сущность сновидения можно выразить такими словами: «...Жизнь есть все. Жизнь есть бог... И пока есть жизнь, есть наслаждение самосознания божества. Любить жизнь...» Шесть месяцев спустя Пьер Безухов произнес свой внутренний монолог, который явился продолжением мыслей, связанных со сном, и свидетельствовал об окончательной переработке психической травмы. Этот монолог заканчивался словами: «Пока есть жизнь, есть и счастье. Впереди много, много...»

## 5.2. Иллюстрированный анализ человеческого страдания

Музыка играет так весело, так радостно, и,

кажется еще немного, и мы узнаем,

зачем живем, зачем страдаем...

Если бы знать, если бы знать!

А.П. Чехов

Страдания - позор мира,

и надобно его ненавидеть

для того, чтобы истребить

А.М. Горький

Так как же относиться к страданию? Как к позору мира, который необходимо истребить (М. Горький) или это способ переработки негативных трагических событий и надо знать его механизм.

Пролетарский писатель видимо искренно мечтал о том времени, когда в жизни человечества исчезнет позор мира - страдание и призывал к активным действиям по истреблению причин страдания.

Можно ли жить не страдая? Нет, смею я утверждать. Жизненный путь человека не устлан розами. Появление человеческой жизни - рождение и есть первый случай страдания. Последнее событие человеческой жизни - смерть или подготовка к смерти, как правило, также сопровождается страданиями. Но это страдание направленное на себя. Я страдаю по случаю своей собственной жизни. Начало и конец человеческой жизни помечено страданием.

Так, почему же этой психологической проблеме уделяется так непростительно мало внимания?

Психология страдания - эта та область человеческих эмоций, которая меньше всего поддается экспериментальному анализу, так как когда человек страдает он не может стать объектом исследования, а когда он уже в состоянии отвечать на вопросы психолога он уже не страдает. Исключением является страдания, которые вызываются в процессе психотерапевтической практики. Но и здесь есть помехи: это прежде всего сам психолог. Он при всей своей объективности и невмешательстве не может ни сострадать, а следовательно и не потерять из поля научного анализа «объективную» нить исследуемого процесса.

Конечно, хотелось бы дать эту проблему в максимально "живом" виде, не отягощенную понятийным научным аппаратом. Очень не хочется страдания объяснять. Человеческое горе на операционном столе научной психологии уходит, это уже не горе, а система понятий, в которых отсутствует самое главное, то, что характеризует горе - эмоции переживания.

Есть и другая, социальная причина отсутствия внимания к теме страдания. Суть ее в следующем. Мы так долго жили с предчувствием неотвратимости наступления счастливой жизни, так искренно верили, что "нынешнее поколение советских людей будет" обязательно жить счастливо и радостно, что как бы не замечали то горе и несчастье, которые сопровождали нашу жизнь. Нельзя сказать, что страдания обходили нас стороной или мы их действительно не замечали, но к этим событиям нашей жизни мы относились как к неизбежному злу, которое исчезнет как только мы перейдем на следующий этап, если не своего личностного, то уж общественного развития точно. Когда же эту прекрасную, но иллюзорную мечту у нас отобрали - мы оказались совершенно не подготовленными жить в мире, в общем-то, не обещавшем нам этого счастья. Странный парадокс: оказывается можно быть счастливым, живя вне счастливой жизни, имея идею счастливой жизни в будущем. И стать глубоко несчастным, как только у тебя отбирают идею счастливой жизни, ничего с реальной жизнью не делая. Как писал Н. Коржавин " всю жизнь я собираюсь жить...". Стало немного страшно и жутко, что теперь приходится самому оценивать, что происходит в твоей личной жизни, самому искать пути выхода из трудной ситуации, отвечать за этот выбор и самому определять, что для тебя есть счастье, а что несчастье.

Проанализировать человеческое страдание одному не под силу: слишком значителен и глубок этот пласт человеческих эмоций и я обратился за помощью к писателям, точнее к одному из них. Японский писатель Ю. Мисима, который при жизни стал классиком, но не был почитаем официальными критиками в нашем отечестве по нескольким причинам, в том числе и за то, что обращался нередко к так называемым темным сторонам человеческой жизни, анализировал смерть и страдания и как считали специалисты литературоведы не предлагал счастливого выхода из мрачных ситуациях, а как бы смаковал, пел гимн смерти. Он и жизнь закончил по законам самураев, сделав себе харакири, после неудачного государственного переворота, в котором участвовал.

Итак, передо мной повесть Ю. Мисима "Смерть в середине лета", которая послужит литературной иллюстрацией рассматриваемому феномену страдания.

Событие. Молодая красивая женщина Томоко Икута с тремя детьми и с золовкой, сестрой мужа, отдыхали в курортном местечке на берегу моря. В описываемый момент Томоко спала после обеда в номере гостиницы, а трое ее детей были на попечении Ясуэ, так звали золовку, и игрались на берегу моря, строя песчаную крепость.

Через некоторое время детям надоело возиться в песке. Двое из них, побежали по мелководью, поднимая фонтаны брызг. Ясуэ тут же вышла из оцепенения, вскочила на ноги и бросилась вслед за племянниками. Киео и Кэйко, взявшись за руки, зашли в море по грудь и стояли там, чувствуя, как вода толкает их в спину. Песок медленно уходил из-под ног, было жутковато, и глаза обоих оживленно блестели. Ясуэ подошла к детям и предупредила их, чтобы глубже они не заходили. Потом показала на оставшегося в одиночестве маленького Кацуо и поругала старших: как же они оставили братика одного, пусть вылезает из воды. Киео и Кэйко не слушали тетку, оба чувствовали, что песок потихоньку уползает из-под подошв. Брат с сестрой, не разжимая рук, переглянулись и засмеялись. Стоять на солнце Ясуэ не нравилось. Она опасливо посмотрела на свои плечи, потом на грудь. Белая кожа напомнила ей снега родного края, Ясуэ слегка ущипнула себя повыше лифчика и улыбнулась - кожа была горячей. Тут она заметила, что под длинные ногти попали песчинки, и подумала: вернемся с пляжа, надо будет подстричь. Когда она подняла глаза, Киео и Кэйко исчезли. Вышли на берег, решила Ясуэ. Однако на песке по-прежнему стоял один Кацуо. Малыш показывал пальцем в море, его личико странно кривилось. У Ясуэ сжалось сердце. Она обернулась к воде. Волна как раз откатывалась от берега, и впереди, метрах в двух, в бурлящей пене, Ясуэ увидела маленькое смуглое тельце - вода вертела его и тащила прочь. Маленькое синее пятно - плавки Киео. Сердце Ясуэ заколотилось еще сильнее. Молча, с искаженным от ужаса лицом она сделала шаг вперед. В этот миг высокая волна, каким чудом до самого берега не растерявшая силу, ударила Ясуэ в грудь и разбилась о песок. Женщина рухнула как подкошенная. С ней случился инфаркт. (Трудно отказаться от искушения и не переписать весь текст повести).

В дальнейшем событие развивались стремительно как в остросюжетном фильме. Люди на пляже бросились к Ясуэ, не понимая толком что случилось. Послали за Томоко. Спасатель пытался, делая искусственное дыхание, вдохнуть жизнь в безжизненное тело. Прибежавшая мать испуганно запричитала и первая мысль в ее голове: "Ой, неужели ее не спасут, что же это такое, да что я мужу скажу!" И только после этого она вспомнила о своих детей. Увидев младшего, она успокоилась и стала следить как пришедший врач делает искусственное дыхание. По лбу Ясуэ полз муравей. Томоко раздавила его пальцем и смахнула. Потом появился еще один - он прополз по колеблемым ветерком волосам, вскарабкался на ухо. Томоко раздавила и этого. У нее появилось дело - давить муравьев. Четыре часа продолжались попытки оживить тело. Все это время Томоко ни разу не вспомнила о своих двух детях. Томоко совсем выбилась из сил, ею овладела апатия. Горя она не чувствовала. Вспомнив о малышах, Томоко спросила: А где дети?

Анализ события. Самое невероятное в этом событии то, что мать в течение четырех часов не вспомнила о своих детях, не почувствовала опасность. Что же произошло, почему трагическое происшествие свело на нет нормальную бдительность любого человека, а тем более матери по отношению к своим детям. Трагическое происшествие создает своего рода затмение сознания (в

психологии существует для этого специальный термин "сужение сознания"), психологический водоворот. Происходит примитивизация интеллектуальной деятельности. Большинство людей, которые включены в трагическое событие, начинают мыслить по одному определенному шаблону и выбраться из него очень не просто, еще сложнее в момент события противопоставить ей свою версию. Даже если человек с опозданием подключился к участию в событии, он мгновенно принимает версию группы. Так произошло с Томоко - она сразу же, без малейших сомнений, приняла установившуюся точку зрения на случившееся.

Итак, произошло трагическое событие: гибель двоих детей и золовки.

Научное отступление.

Событие - пусковой механизм развития личности. В зависимости от модальности, силы, уникальности события происходит восприятие и переживание события, характер его воздействия на личность. Такое событие приносит за собой психическую травму, которое в корне изменяет взгляд человека на жизнь. Травматическое событие можно рассматривать как «опасной жизни шанс». Какой шанс дает событие во многом зависит какой смысл событию придают его участники. Трагическое событие вызывает страдание.

Страдание - способ переработки негативного, трагического для данной личности события (В. Даль). Страдание как и любая фундаментальная эмоция играет важную роль в жизнедеятельности человеческой личности. Как происходит переработка негативного опыта (Как человек страдает)? В чем значение, смысл страдания? Какие функции выполняет страдание?

Рассмотрим функции страдания [3]. Мы предлагаем выделить следующие функции страдания: информационная, побудительная, мотивационная, объединительная и ценностно-смысловая.

1. Информационная. Страдание сообщает и самому страдающему и тем, кто его окружает, что ему плохо. Информационная функция проявляется прежде всего через мимику. Лицо человека - зеркало его души; страдающая душа запечатлевает на лице неповторимый рисунок.

2. Побудительная функция страдания заставляет человека действовать. Произошло событие, часто независимо от воли и желания человека. Как относиться к этому событию, как относиться к отношению (рефлексия рефлексии): предпринять определенные действия, сделать то, что необходимо для уменьшения страдания или устранить, если это возможно его причину.

3. Мотивационная функция. Эта функция обеспечивает "умеренную негативную мотивацию" [3]. Страдание сопровождается напряжением. Напряжение оформляет мотивацию со знаком минус, что является необходимым для того, чтобы заставить человека решать свои проблемы. Если событие вызывает мучительное страдание, человек скорее будет избегать проблему, а не бороться с ней.

4. Объединительная функция. Страдание облегчает сплочению людей внутри группы (семья, клуб или общество в целом). В объединительной функции можно выделить два аспекта. Первый о котором говорит К.Изард. "Поскольку разлука вызывает страдание, избегание или предвидение страдания является силой, удерживающей человека рядом с любимыми и друзьями. Если бы мы могли не страдать

при разлуке с любимым человеком и друзьями, одна из наиболее важных сил, связывающих нас с друзьями, людьми была бы утрачена». [3].

Другой аспект объединительной функции страдания. Это тот случай, когда трагическое событие объединяет людей, создает корпорацию обиженных. Человеку гораздо легче встретить беду, переработать беду, когда он не один, а еще лучше, когда такая же беда случилась с другими людьми. Возникает союз не только во имя преодоления страдания, но и для предъявления обществу и государству своих прав на особый статус. Происходит фашизация сознания, убежденность в собственной исключительности. Мы особые, мы пострадали и нас может понять только тот, кто сам пострадал.

5. Ценностно-смысловая функция страдания. Страдание как особый психический процесс, как деятельность должно иметь некий смысл. Страдание для чего, что человек получает страдая, зачем он тратит столько энергии перерабатывая горе? Какой смысл нечеловеческий мучений? Человек, который нашел смысл в деятельности страдания, вышел из процесса с победой над горем, поднялся над страданием.

Вернемся к тексту повести Мисима и рассмотрим в какой последовательности из каких этапов состоит переживание горя у нашей героини.

Этап острого горя. Что происходит сразу после события, когда событие еще не отделилось от участников события. Это еще совместное бытие человека и фрагмента действительности, когда фрагмент заслоняет человека, его сознание, мысли, чувства. Что происходит, чем характеризуется этот этап. Прежде всего сужением сознания. Или как пишет Мисима «Психологический водоворот». Длительность первого этапа страдания определяется не столько степенью трагичности события, сколько временем распространения информации о событии и взаимодействия с социальным окружением. Этот этап иногда называют этапом острого горя. Острое горе не может длиться долго, человек не может долго находиться в ситуации отчаяния.

Этап отрицания (Страх принятия события). Томоко не могла спать из-за большого возбуждения. Но ночь была только предвестником дня. Ночью еще можно верить в нереальность свершившегося, а днем? Возник еще спасительный страх, что трагедия приобретет реальность.

Первое, что проделывает сознание в преодолении трагического события это настойчивое стремление его отрицать. Может быть этого не было? Задает вопрос с надеждой человек самому себе. Легче себя обмануть не в свете дня - ночью. Отрицание в условиях ночи происходит более эффективно. Ночь вообще в сознании человека связана с чем-то иллюзорным, с возможностью небытия. Уход в ночь это уход в никуда, в небытие. Но ночь длится недолго, летом менее 6 часов. Столько продолжается и этап отрицания. Неотвратно наступает день, который приносит трагическую ясность - нет это не сон, это не иллюзия, событие действительно произошло и с ним надо что-то делать, с этим надо как-то жить: «..восход был для нее страшен. Ей казалось, что с наступлением дня весь ужас происшедшего станет несомненным, трагедия приобретет реальность» [6, с. 271].



Этап ритуальный. Горе, как никакое другое событие в жизни человека, требует ритуального действия. Смерть - деловая операция. Однако, со стороны ребенка (Кацуа) ритуальные процедуры напоминали ему какую-то игру. Так ли ошибочно было восприятие ребенка?

Ритуал имеет смысл? В чем? Ритуал есть средство заключения психологического контракта между родственниками и памятью об умершем. Отдать последние почести, снять с себя вину за умершего, сохранить память.

Мировая цивилизация в качестве действенной процедуры, который следовал за трагическим событием, изобрела обряд плача [1].

Ритуальный обряд прощания с погибшими состоит из «всяких мелочей», что не может не удивлять не посвященных. Томоко просто не могла понять, как может уживаться в ней горе, от которого в пору помрачиться рассудку, с «преувеличенному вниманию ко всяким мелочам». Именно мелочи и спасают рассудок от мрака небытия. Обряд против безумия - лозунг, который можно вывесить на магазинах ритуальных услуг.

Этап отчаяния. Когда человек впадает в отчаяние? Что этому предшествует? Почему одно и то же событие одного приводит в отчаяние, другого нет? Иногда, отчаяние наступает сразу после этапа шока. Как только человек до конца осознает непоправимость случившегося, понимает, что ничего нельзя изменить, что положение безвыходное, он впадает в отчаяние.

Томока ощущала себя заброшенной и одинокой. Два ключевых слова понятия «отчаяния»: заброшенность и одиночество.

Одиночество определяется и детерминируется следующими мыслями: «никто не может оценить и понять ее страдания» [6, с. 279]. Для иллюстрации этого основополагающего экзистенциального тезиса, М. Мамардашвили приводит стихотворение Г. Бенна, где есть такие строчки «Всегда несчастлив и редко с кем-то, все больше был укрыт..» [5, с. 108].

Вместе с отчаянием возникает раздражение. Пострадавший упорно отстаивает мысль, что так как он перенес такое горе, то он «имеет право на любые самые невероятные привилегии» [6, с.279]. Горе обычно сопровождается формированием у человека рентных установки. Впервые обратил внимание на то, что в психопатологической картине существенную роль играют истерическое реагирование и рентные установки пострадавших, немецкий психиатр Е. Крипинин. Но привилегии человек не получает или получает недостаточно по его мнению, что вызывает недовольство и раздражение.

Томоко была «не в силах справиться с раздражением, от которого, как от экземы, огнем горело все тело..». Это пример того, как психическая травма отражается на телесном уровне, здесь в действие вступает физическое Я человека. В подтверждении этого тезиса приведу классический пример из повести «Повесть о разуме» русского психоаналитика М.М. Зощенко. Неизвестная психическая травма, которую получил бедный Федя, имела свой смысл и этот смысл как-то был связан с женщиной. Травма говорила на языке экземы, которая возникала по мере приближения Феда к женщине, но не к любой женщине, а только к той, к которой он испытывал любовные чувства. Травма перестала сигнализировать о давнем событии как только Федя удалялся от предмета своего вожделения.

Так и у Томоко появление огня, которым сопровождается напряжение может закрепиться в сознании человека и придать некоторый смысл будущим проблемам (феномен «Бедного Феди»).

Невыносимость отчаяния усиливается еще и потому, что у человека «не хватает» чувств, чтобы выразить всю глубину страданий. Отчаяние от нехватки эмоций, чтобы переработать горе, перестрадать. Вспомним отчаянный монолог Гамлета на могиле Офелии, который сплошь из слов отчаяния: плакать, драться, терзать себя, пить острый яд, зарытым быть - все эти слова не могут до конца исчерпать глубину страдания.

«И еще в большее отчаяние приходила она, когда пыталась заглянуть в собственную душу и видела там лишь мрак и неопределенность» [6, с. 279]. И тогда человек с удивлением вопрошает самого себя: почему он до сих пор жив, не сошел с ума. Ведь жизнь есть возможность эмоционально реагировать на постоянно меняющийся мир. Если мы не можем реагировать, если у нас нет средств для этой кажется обычной в обычной жизни эмоциональной операции - следовательно мы не можем жить, да мы и не живем («жизнь завалилась») - такое определение травматическому переживанию П. Безухова дал великий писатель).

Отчаяние это пограничное состояние, жизнь на границе. Человек не может долго ни реагировать, ни страдать, горе требует отклика. Отчаяние - состояние без отклика, только мрак и неопределенность.

Что же спасает человека от последнего шага к небытию, к смерти в состоянии отчаяния? Каждый раз в полушаге от границы выручает еще более тягостное «острое, невыразимое словами чувство - страх смерти» [6, с. 279]. Страх смерти или более точно тревога смерти трудно, невозможно выразить словами, как нельзя узнать, а тем более назвать то, что ты никогда не видел. Экзистенциальная тревога смерти имеет основной отличительный признак - она не имеет объект. Бытие смерти есть отсутствие всякого бытия. Вот почему невозможно выразить словами чувство смерти.

Итак, когда человек находится в ситуации отчаяния, на границе жизни-смерти, страх смерти вынуждает человека продолжать жить, хотя поводов для продолжения жизни вроде бы и нет. Парадокс бытия состоит в том, что небытие выручает бытие в самые трагические времена жизненного пути.

Отчаяние слишком невыносимое состояние, чтобы его можно было эмоционально обозначить и выразить, в нем нет позитивного материала для выхода из кризиса. Из состояния отчаяния можно попытаться выйти, если предпринять поиск виновного в этом трагически безвыходного положения. Не важно кто будет тем «козлом отпущения» за причиненную боль, важно что на него можно «вылить» целую гамму чувств, которые есть у человека. Виновный выполняет роль объекта, тогда как объектом отчаяния есть отсутствие всякого объекта.

Первый этап преодоления. Поиск виновного.

Человек уже в самом начале преодоления пытается найти виновного в трагическом событии, но первые поиски, как правило, не дают надежных результатов. Вот почему через несколько этапов пострадавший, чтобы избавиться от невыносимости отчаяния, вновь возвращается к теме поиска виноватого.

Первые чувства, которые человек выражает уходя от отчаяния это состоянием гнева и злости. О взаимосвязи страдания и гнева указывает К. Изард: «гнев может также быть противодействием против страха, что дает возможность предположить существование связи страдание - гнев - страх» [3 ,с. 260]. Гнев это базисное средство, противоядие отчаянию. Механизм такого противоядия имеет два направления: во вне и во внутрь.

Первоначально такая активность носит неопределенный характер. Состояние отчаяния требует немедленного выхода, но когнитивная сфера работает плохо и действует в черно-белом варианте. Поэтому активность отчаяния направлена на попытку ответить на вопрос, который приходит чаще приходит первым: «кто виноват?» Гнев должен иметь объект, иначе он будет носить разрушительный характер. Найти виновного и обратиться на него весь своей гнев.

Поиск виновного достаточно прост и схематичен поэтому эта деятельность по времени первая. Возможные варианты: 1) Я виноват; 2) другой (другие) виноваты; 3) некие сверхъестественные силы (бог, судьба и др.).

Чаще всего человек начинает с себя. В помутненном состоянии сознания законы гештальтпсихологии не работают, человек не видит фона, не видит почти ничего вокруг себя, он заиклился на невозможности выйти из состояния отчаяния. Так произошло с нашей героиней. Чувство вины стало маячить в ее сознании, когда она поняла, что предстоит встреча с мужем. «Томоко страшно было помыслить о предстоящей встрече с мужем. Это все равно, что предстать перед судом, думала она» [ 6, с. 271].

Вина требует осуждения (суд) и наказания. Томоко решила, что ей предстоит суд совести. Трагическое событие невыносимо и что можно сделать с ним, как с ним справиться, как преодолеть. Почему же она решила взять вину на себя, что здесь от реальной вины, а что от невротичной. Мы уже отмечали, что состояние отчаяния требует перейти в другой психологический статус, в другое состояние. Легче всего перейти в статус виновной. Вина требует наказание, наказание есть уже какое-то действие, в котором возможна осмысленность. Да вина сопровождается муками совести, но в мучение есть процесс переживания, а следовательно и преодоления, избавления, так как после вины следует суд и осуждение, после осуждения срок, а следовательно и возможное освобождение. «Новая неотвратимая мука неумолимо приближалась...» [6, с. 271]. Томока ждала мужа «словно преступница, ожидающая приговора» [6 ,с. 276]. Она опустилась на колени, рухнула на пол и залилась слезами...Прости меня прости, - прошептала она.

Вторую порцию вины Томока разрешила себе получить при встрече с родителями мужа. «Вновь она заставила себя произнести страшные слова: «Это я во всем виновата». Но тут же решила отказаться от этой роли. «Они думают, что это я во всем виновата, воскликнула Томоко. Но ведь я потеряла двоих детей. Это меня, надо пожалеть в первую очередь!» [6, с. 278], - жаловалась она уже своим родителям.

И наконец она находит «истинного» виновника трагедии: «виновата-то не я, их ненаглядная Ясуэ. Ее счастье, что она умерла» [ 6, с. 278].

Итак чувство вины, в своем развитии, у Томоко появилось три раза, в трех различных ликах.

Первый лик. Возникновение безусловной вины. Выполняла оправдательную функцию перед собой и особенно перед мужем.

Второй лик. Здесь вина выполняла защитную функцию перед родственниками и требовала подчеркнутой жалости (меня надо пожалеть).

Третий лик. Томоко категорически отвела от себя вину и нашла внешнюю причину трагического события. Как только был найден «истинный» виновник случившегося, у Томоко появилось чувство гнева, в котором содержится ресурс для преодоления. Умершую Ясуэ было не жаль, она испытывала нечто схожее с ненавистью к покойной. И даже когда еще возвращались мысли о собственной вине в случившемся, то это была не столько вина, сколько безответственность. Нельзя было поручать кому-либо «заботу о своих детях» [6, с. 280]. Здесь вина выполняет перманентную функцию перехода от отчаяния через гнев к выздоровлению, здесь она выполняет функцию канализации страдания.

Вина, - утверждает И. Ялом, - это средство отрицания смерти [8]. Она имеет следующий подтекст: если бы я делала что-то по другому, то могла бы предотвратить его (ее, их) смерть. Более широко: смерть не неизбежна раз у нее есть причина, которую можно избежать, на которую можно воздействовать, а следовать и управлять. Неправда, что человек «заброшен» в этот мир, что он обречен на одиночество. Есть в мире какой-то порядок, в который можно вовремя встроить и свои усилия, а следовательно избежать и саму смерть. Если же ты упустил свой шанс, прозевал возможность влияния, то тебе и придется отвечать перед судом собственной совести, совместной вести.

Чувство вины может перейти в хроническую стадию, если человек начнет себе отказывать в праве на счастье когда-либо в будущем. Я не имею право на счастье, восклицала Томоко, - я должна плакать, иначе я бездушна и легкомысленна.

Второй этап преодоления. Поиск смысла трагического события.

Найти смысл в трагическом событии означает найти конструктивный выход из состояния кризиса.

Первый смысл смерти в том, что это «деловая операция». Другими словами, смерть это определенное, правда крайнее событие, как некий факт края бытия, за которым уже ничего нет, но все же это еще событие и жизни, это событие промежутка. И как событие жизни имеет смысл в том, что оно обозначает, очерчивает наше бытие. Таким образом, предельный смысл смерти в ее пределе. Но это смысл для умерших, а для живых. Им то надо продолжать как-то жить и смерть детей это конечно знак, но знак чего? Как с этим сосуществовать? Ответить на эти вопросы означает найти смысл в трагическом событии.

Смысл можно найти не в смерти, а страдании после смерти, которые не должны пройти зря. «Вдруг Томоко стало страшно, что все ее слезы и страдания пропадут зря» [6, с. 285]. Пройдет лето, пройдет время, может быть и трагедии не было. Ведь она, трагедия имеет пространственно-временные координаты. Если мы уберем координаты может уйдет и событие. Так в общем-то и происходит. Но страдание не должно пройти незаметно, без следа, оно должно что-то изменить в нашей жизни, иначе какой смысл нечеловеческих мучений?

Смысл в печали. В разговоре о погибших детях родители находят утешение. Память об ушедших дает удовлетворение и опору в жизни.

Ранний Л.С. Выготский сделал попытку ответить на вопросы: зачем беречь траур? Как относиться к страданию? Для ответа на эти вопросы он предлагает метафору: «печальна в вышине звезда моя» [2]. Два ключевых слова в этой метафоре. Печаль и вышина. Одно без другого не существует: только печаль достигает вышины переживания как человеческой жизни так и человеческой трагедии. Смысл страдания не в бегстве от него и не в мазохизме его болезненной ткани, он обретается при вознесении страдания, в молитве к богу в себе и в реализации себя в боге т.е. в жизни.

Смысл страдания в зарубках памяти, страдая мы определяем место умерших в своей жизни, а память хранит и это место и то, что в этом месте находится. Наши близкие живы до тех пор, пока мы о них помним.

Итак мы закончили анализ человеческого страдания, но что-то осталось невысказанным, не вошло в ткань повествования. Я вдруг обнаружил, что рассказывал о женском варианте страдания, а отец погибших детей выпал из нашей истории. Мне не удалось показать семью, как страдающую единицу, изменения затронувшие внутрисемейные отношения и видимо многое другое. Я понял, что литературный источник имеет свои ограничения. А это означает, что есть необходимость продолжить рассказ о человеческом страдании на другом материале, другими методами, с другими задачами.

#### Структурно-функциональная модель страдания

N

Наименование этапа

Функция

Продолжительность

1.

Шок, психологический водоворот

Информационная

24 часа

2.

Отрицание

Мотивационная

1-2 суток

3

Ритуальное поведение

Объединяющая

2-9 суток

4.

Отчаяние

Мотивационная

1-2 месяца

5

Поиски виновного

Обвинительная

От 2 суток до 2 месяцев

6.

Отношение к своей судьбе (Величие скорби и печали)

Ценностно-смысловая

От 6 месяцев

До 1-2 лет

### 3. Психотерапевтический процесс в "Процессе"

Ф. Кафки

(анализ одной неудачной психотерапевтической процедуры\*)

Тревога вины присутствует в каждом

моменте нравственного опыта, и это может привести нас

к полному самоотвержению, к переживанию того,

что мы осуждены и приговорены - но это не

внешнее наказание, а отчаяние по поводу утраты

собственного предназначения.

П. Тиллих

Практические психологи прекрасно знают как важно за запросом "увидеть", что в действительности волнует клиента. И здесь перед психологом встает много задач: формулировка проблемы, выбор стратегий психотерапевтического процесса, установление дистанции, подбор необходимой техники, необходимый текст, понимание того, что клиенту оказана помощь и работа закончена и т.д. И все эти пункты психологической помощи восходят к представлению о сущности человека. Одну и ту же личную проблему психологи различных теоретических ориентаций будут интерпретировать по разному и соответственно применять совершенно отличные техники.

Подготовка психологов дело чрезвычайно трудное и связано прежде всего с тем, что ни знания, ни умения (владение разнообразными техниками) не являются очень часто определяющими в эффективности психотерапевтической практики. Есть нечто большее, что отличает ремесленника от мастера. Это общая культура и владение психотерапевтическими добавками (И. Ялом).

Обращение к роману Ф. Кафки "Процесс" за культурой и добавками определялся еще и моей собственной теоретической пристрастностью. Это психология третьей силы: экзистенциально-гуманистической парадигма, которая сначала существовала в литературе (Ф.М. Достоевский, Ж.П. Сартр, А. Камю, Ф. Кафка и др.) и философии (С. Кьеркегор, М. Хайдеггер, К. Ясперс, Л. Шестов), а с 50-60 годов обрела своих сторонников в психологии (К.Роджерс, Р. Мэй, К. Голстайн, Ш. Бюллер, А.Маслоу и др.).

Это не первое и надеюсь не последнее мое обращение к великим произведениям художественной литературы\*. Я далеко не оригинален в обращении к писателям за помощью. Ирвин Ялом так определил тягу психологов к великой литературе: "великие художественные произведения рассказывают нам о нас самих, ибо они сносшибательно честны, не менее честны, чем любые клинические данные" [ ,27]. Итак, обращаются к писателям за честностью, за правдой жизни.

Событие.

Банковского чиновника задержали и он ожидает суда над собой. Писатель ни разу не обмолвился ни о причинах задержки, ни о будущем суде над чиновником Йозеф К.

Случайно ли писатель наделяет своих героев определенными именами.. Я уверен, что у писателей нет ничего случайного: тому масса примеров у русских писателей: Н.В. Гоголь, Ф.М. Достоевский, А.П. Чехов. Не эту ли мысль преследовал Й. Кафка, когда своему герою дал вполне определенное библейское имя, за которым судьба сепарации (словами психоанализа) и судьба изоляции - одиночества (словами экзистенциального анализа). Поэт это подметил необычайно верно: "Иосиф проданный в Египет не мог сильнее тосковать" (О. Э. Мандельштам). Итак, возможно ключевое слово события - "тосковать".

Есть факт — человек задержан и поставлен перед ситуацией выбора: смириться или искать защиты. Герой Ф. Кафки не смирился: он стал искать защиты. Весь роман по существу и состоит из этих поисков. Вереница людей проходит перед нашими глазами и все они рассматриваются Йозефом К. с точки зрения их возможности ему помочь оправдаться перед Законом, который он нарушил. Перед последней, десятой главой (сама по себе цифра десять не является чем-то случайным, мне кажется, что писатель считал, что его герой виновен в нарушении если не всех, то главных ветхозаветных заповедей), банковскому служащему предоставляется последний шанс выйти из ситуации задержания. Ф. Кафка создает психотерапевтическую ситуацию. В роли психотерапевта священнослужитель, в роли клиента — Йозеф К.

Название главы символично "В соборе". Именно в культовом здании, месте, где человек предуготовано задумывается о душе писатель создал условия для психотерапевтического сеанса.

Директор банка, где он служил, послал его сопровождать одного важного господина осмотреть достопримечательности собора. Встреча была назначена на 10 часов утра. На соборной площади было пусто. Шторы домов были спущены, это соответствовало воспоминаниям детства. В соборе было также пусто. У алтаря горели свечи, которые сразу Йозеф не заметил. В соборе стояла тишина и "какая тишина".

Психотерапевтический процесс.

Вступление. Установление контакта.

- Йозеф К.!

Прогремел мощный хорошо поставленный голос, призыв прозвучал отчетливо, уйти от него было некуда.

После этого призыва Йозеф еще долго размышлял как уклониться от встречи: сделать вид, что не понял, не разобрал. Он решил ждать, чтобы его позвали еще раз, но священник молчал. Йозеф себе говорил при этом, что нельзя оглядываться так, как тогда будет ясно, что он понял, что призыв относится к нему. Он уже бы и ушел, но сколько он не ждал было тихо и тут он немного повернул голову: ему хотелось взглянуть, что делает священник, он обернулся, и священник тотчас поманил его пальцем к себе. Игра в прятки закончилась, установился контакт.

Уже в этой прелюдии к встрече проявляется стремление нашего героя искать внешнюю силу, которая направила бы его поведение, сделала бы за него выбор, избавила бы от нехорошей встречи. Ему очень хочется уйти, но нет достаточно убедительных сигналов, что уйти уже можно. В тексте изобилуют слова: "можно сделать вид", "значит", "если бы". Все эти слова помещены в одном абзаце,

Установление дистанции.

Дальнейшее все пошло в открытую, и К. отчасти из любопытства, отчасти из желания не затягивать дело, быстрыми размашистыми шагами подбежал к кафедре. Он остановился у первого ряда скамей, но священнику это расстояние показалось слишком большим и он резким движением руки



указал на место прямо перед собой, у подножья кафедры. Он подошел так близко, что ему пришлось откинуть голову, чтобы видеть священника.

Не случайно писатель поставил своего героя в позу, которую В. Сатир обозначила как "заискивающий". Человек, разговаривая в заискивающей манере, человек - миротворец, пытается угодить, извиняясь и никогда ни о чем не споря. "Чтобы стать достойным миротворцем, надо решить, что вы действительно не предоставляете никакой ценности... Естественно вы соглашаетесь с любой критикой в ваш адрес..." [ с.46]. В. Сатир придумала упражнение, чтобы человек мог почувствовать заискивающий тип поведения. Представьте себе стоящим на одном колене, слегка покачивающимся и протягивающим вперед одну руку, как нищий. Задержите голову вверх так, чтобы заболела шея, голова и устали глаза.

В силу своего таланта, автор разместил своего героя в пространстве так, что бы у него не могли возникнуть сомнения (с подкреплением на физиологическом уровне) о своем ничтожном значении. Ведь он задержан, он стал маленьким и должен постоянно заирать голову, что бы с одной стороны увидеть, а с другой стороны чтобы его увидели, обратили внимание и по возможности помогли. Что же касается неудобства такой позы - так это и хорошо. Я задержан и готов терпеть неудобства, я виноват и я готов себя наказать. За это я могу получить снисхождение. Унизительное, неудобное, низкое положение требует дополнительных сил по преодолению. Однако, за этим может и ничего не стоять - просто уравний положение, расположись так, как тебе удобно. Психологи нередко спрашивают клиентов: вам удобно так сидеть, здесь сидеть. Вопрос кроме вежливости носит диагностический характер: готов ли клиент прислушиваться к себе, своему телу или его внимание целиком определено внешними обстоятельствами.

Знакомство.

—Ты Йозеф К.! — сказал священник.

—Да, — сказал К. С некоторого времени имя ему было в тягость, а как было приятно раньше: сначала представиться и только после этого завязать знакомство.

Писатель показывает характер взаимоотношений между Я и не-Я, где в качестве не-Я выступает имя. Не свою личность, а обозначение своей личности привык предъявлять Йозеф К., а теперь оно стало ему в тягость, так как с этим именем связан процесс задержания. У Йозефа К., по существу, не было Я, все было растворено в другом: в имени, в не-Я, по которому его узнавали.

Определение позиций.

— Ты — обвиняемый, сказал священник совсем тихо.

Да, сказал К., — мне об этом дали знать.

Для Йозефа важно не столько реальность существа дел, сколько, что по поводу этой реальности сказали другие. Он не пытается поставить вопрос перед собой, ему это и в мысли не приходит, о своей виновности-невиновности, его прежде всего волнует мнение других по данному вопросу

Т. — Я велел позвать тебя сюда, чтобы поговорить с тобой. Знаешь ли ты, что с твоим процессом дело обстоит плохо?

К. — Да мне тоже так кажется, я прилагаю все усилия, но пока что без всякого успеха. Правда ходатайство еще не готово.

На протяжении всего романа автор демонстрирует вину своего героя, которую позже психотерапевты обозначат как невротическая вина. "Невротическая вина происходит от воображаемых преступлений (или мелких проступков, вызывающих непропорционально сильную реакцию) против

другого человека, древних и современных табу, родительских и социальных запретов" — такое определение невротической вины дает Ирвин Ялом [313].

Предварительный диагноз

Вся последующая модель психотерапевтической беседы построена на диалоге агрессивного (внешне) терапевта и очень послушного клиента. Форма беседы мало походит на спокойное взаимодействие заинтересованных в исходе дела людей. Громовой голос священника и тихий, жалобный голос клиента.

Т. — Считают, что ты виновен. Покамест считается, что твоя вина доказана.

К. — Но ведь я невиновен, Это ошибка. И как человек может считаться виноватым вообще? А мы тут все люди, что я, что другой.

Текст терапевта состоит из контекста (считают, покамест считают), через который терапевт подает сигналы клиенту: "услышь меня, твоей вины нет есть только чье-то мнение. Он пытается ему подсказать: вопрос твоей вине не решен есть только мнение, общественное мнение. Кто-то считает, но вина то твоя не доказана. Что ты будешь делать. Терапевт дает Й. возможность перейти на другой уровень анализа своей ситуации. Выйти на другой уровень требует мужества, мужества принять экзистенциальную тревогу.

Но все тщетно: выйти из оппозиции виновен - не виновен он не в состоянии. Апелляция обращена не к самому себе, а к людям вообще. Мы ведь все тут люди, масса, толпа, народ. И ответственность хорошо бы переложить на эту массу, то есть ни на кого. Пауль Тиллих не без основания считает, что в коллективистических сообществах экзистенциальное чувство вины и сопровождаемый при этом животный страх значительно легче переживается в коллективистических сообществах, что формирует фашизацию сознания. Причем легкой, безобидной формой фашизации является конформизм. Автор затрагивает глобальную проблему человеческой природы: одиночество и ответственность. Для того, чтобы взять на себя ответственность за собственную жизнь необходима изрядная доля мужества. Взял ответственность и остался один, оказался в изоляции. Одиночество удел свободных, мужественных и ответственных.

Установление проблемы (первое нарушение правил).

Т. — Что же ты намерен предпринять дальше по своему делу?

К. — Буду дальше искать помощи. Наверно, есть неисчислимы возможности, которые я еще не воспользовался. (произнося свои слова К. Поднял голову, чтобы посмотреть, как к этому отнесется священник)

Т. — Ты слишком много ищешь помощи у других. Неужели ты не понимаешь, что помощь эта не настоящая.

Итак, вопреки неписанным правилам: не оценивать и не давать советы, терапевт нарушает их .

Прежде всего священника возмутило стремление К. искать причину на стороне. И он решил взять на себя часть ответственности за выбор возможного направления пути. Он подсказывает своему клиенту: ответ можно найти в другом месте, в другом направлении. Неодобрение звучит в его голосе. Однако К. с удовольствием достаточно витиевато объясняет неразумному Т.: у женщин огромная власть. Вот если бы я мог повлиять на некоторых моих знакомых женщин и они поработали бы в мою пользу, я много бы добился

Эрих Фромм, анализируя роман Ф. Кафки, объяснял тягу к женщинам как источником защиты, не закончившемся процессом сепарации. В других женщинах К. видел мать, которая должна помочь и пожалеть, когда ему станет плохо. Мать и накажет, если сын провинился. Вот откуда стремление К. быть "приятным во всех отношениях", особенно в женском окружении.. Это, конечно так, но

незаконченный процесс сепарации является промежуточным, неполным объяснением, хотя вполне в русле классического психоанализа.

темнота и молчание.

Священник низко наклонил голову к балюстраде. Казалось, что только сейчас свод кафедры стал давить его. И что за скверная погода на улице! Там уже был не пасмурный день, там наступила глубокая ночь. Витражи огромных окон ни одним проблеском не освещали темную стену. А тут еще служка стал тушить свечи на главном алтаре одну за другой.

Священник уже не видел и Йозефа К., он оставил мысль продолжать проповедь, он вышел из субъективного поля взаимопроникновения. Он не различал, не видел души. Душа ушла из тела до физической смерти.

Молчание имеет глубокий символ, как и многое в романе. К. не понял намеков пастера, не внял его голосу - и природа отреагировала темнотой, а священник молчанием.

Произошло смещение времен. Начало сессии чуть позже 10 часов утра и через десяток минут наступила ночь. Ночь пришла как сигнал, как символ, как реакция природы на отказ и непонимание К., что его спасение находится в нем самом, а не в поисках защиты у других, у женщин в особенности.

Молчание. Умение держать паузу в нужном месте терапевтического процесса - высший профессиональный пилотаж психологической работы.

Молчание может означать, что возникли условия для появления контекста из двух текстов, из соприкосновения "Я" и "Ты". Молчание может означать и "нарушение связи времен", нарушение отношений между "Я" и "Ты". В нашем случае возможность для появления нового текста не возникла: пропасть между терапевтом и клиентом не исчезла.

Я согласен с Ф.Васильюком, который придает этапу молчания важное значение как этапа, следом за которым идет "молитва"[ , 141-145]. Только не религиозная молитва, не молитва к богу в традиционном смысле этого действия, а обращение к своей человеческой сути, в которой присутствует божественное, божественная искра (М. Бубер) К этому своему истинному Я и обращена молитва - диалог. Таким образом, в психотерапевтическом смысле, молиться означает не что иное как вступить в диалог с самим собой. Задача психолога разбудить человека социального и подготовить его к встрече с человеком реальным, психологическим. Говоря языком Л.С.Выготского, психолог организует встречу человека "для других" с человеком "в себе", чтобы помочь стать человеком "для себя", т.е. освободиться. Молчание как возможность смотрения в себя. Получив последнее предостережение: "ты ничего не видишь", у К. возникла передышка. Священник предоставил ему последнюю возможность выйти на путь жизни. Однако, К. не увидел и не услышал этого знака. Его мысли во время долгого молчания были обращены по прежнему во вне. Он ничего не понял, он не принял сигнала всмотреться в себя, не принял реальной помощи, он ждал совета. Молчание он использовал бездарно. Главное о чем он думал во время паузы: "вполне возможно, что священник даст ему решающий и вполне приемлемый совет". Вот если бы он дал мне совет как жить вне процесса. По существу Й.К просил совета: "как жить вне жизни". Проповедь как и психотерапия - есть совместная весть о сущностном. Для чего должно произойти соединение душ, произойти выход на отношение "Я" - "Ты" (М.Бубер, М.Бахтин). Однако, фактически Й. умер (психологическая кома) до начала психотерапевтического процесса, до встречи. Психологическая смерть отразилось прежде всего на органах чувств. "Ты ...уже ничего не видишь"-- поставил священник неутешительный диагноз.

Принятие решения.

Почувствовав что-то неприятное для себя, К. стал быстро оправдываться и искать причину молчания и темноты в его судьбе. Извинительным тоном пытался нарушить молчание священника "Ты рассердился на меня? Видно ты сам не знаешь какому правосудию служишь."

К. считает, что он вправе получить от капеллана тюрьмы четких инструкций как себя вести и что говорить. Что это за капеллан, священник терапевт, который не "знает как надо" Он не получил ответа и тогда он продолжил разговор: "Конечно, я знаю только то, что меня касается"

Принятия решения завершающий и наиболее болезненный этап психотерапии. Клиент изо всех сил стремится уйти от решения. Вся проблема очень часто и состоит в том, что человек не хочет, избегает принятия решения. Придя на психотерапевтическую сессию, он пытается делегировать принятие решения терапевту. Здесь, в романе Ф.Кафки, в этой роли выступает капеллан тюрьмы. Все поведение Йозефа, весь текст можно свести к одной мысли, повторяемой в разных вариантах: не отпускай меня, пойми меня, скажи, как мне действовать. Даже расставание он пытается остановить словами: Тебе больше ничего от меня не нужно. На что священник естественно отвечает "Нет".

"В терапии пациент изо всех сил стремится заставить или убедить терапевта принять решение за него, и одна из главных задач терапевта - сопротивляться манипулированию со стороны пациента, направленному на то, чтобы он взял на себя заботу о пациенте"[Ялом ,367].

Вот как уходит капеллан от попытки манипулирования в романе. Возглас Й.

Тебе больше ничего от меня не нужно?

Нет.

Но ты был добр ко мне, а теперь отпускаешь меня, будто тебе до меня дела нет.

Но ведь тебе нужно уйти?

Да, конечно.

Я служу суду (человечеству), Почему же мне должно быть что-то нужно от тебя? Суду ничего от тебя не нужно. Суд принимает тебя, когда ты приходишь, и отпускает, когда ты уходишь\*.

Крик как признак отчаяния (Второе нарушение правил).

Можно ли предположить, что в нормальном психотерапевтическом процессе терапевт станет кричать на клиента. Я не беру во внимание крайне редкие исключения (Алексейчик).

И вдруг священник закричал сверху:

— Неужели ты за два шага уже ничего не видишь?

Окрик прозвучал гневно. Это был крик против воли, против правил психотерапевтического процесса. В крике звучит голос не профессионала, а голос человека, голос человеческого отчаяния. Отчаяние собственного бессилия, в котором неспособность помочь, в котором боль по потере души человеческой. Крик как последняя, отчаянная попытка достучаться до сознания погибающего человека

Имеет ли право психотерапевт, священник кричать, выходить из себя, т.е. выражать свои чувства, которые его волнуют в момент психотерапевтической сессии, бурно реагировать на поведение клиента?

Этот вопрос можно поставить и по-другому имеет ли право психотерапевт входить в Я-ты отношения по М. Буберу, в отношении любви в смысле понимания А. Маслоу и Э. Фромм.

Мы застали нашего героя за терапевтической беседой в то время, когда проблема задержания К., задержки в его развитии, приняла угрожающие размеры. Время, отпущенное на спасение, заканчивается, потенциальное, спящее "ты" клиента не разбужено, дальше наступает смерть физическая. Т. выбрал путь раскрытия внутренних сил и тенденций, путь помощи в актуализации собственных сил клиента. Но клиент-то ожидал от священника четкую позицию и правильные взгляды на происходящее драматическое, непонятное событие в его жизни. Он хотел, чтобы ему "навязали" (М.Бубер) правильную позицию и правильные взгляды.

Что происходило в душе священника мы можем только догадываться но одно несомненно: перед собой он явственно увидел погибающую душу и уже "ничто на свете не сумеет пробудить ее" (А. Экзюпери).

И вдруг - крик (для К. это было вдруг, но этот крик выходил из всей логики неудавшегося терапевтического сеанса). Данный крик был уже не крик, способный разбудить спящего, а крик одной души по поводу гибели другой души.

Еще одна ремарка. К. так и не освободился от неудобной позы, в которую его сознательно поставил священник. Заискивающая поза должна была подтолкнуть страдающего к какому-нибудь самостоятельному действию. Хотя было изменению пространственного расположения, но наш герой не мог нарушить то, что шло сверху в прямом и тем более в переносном смысле этого слова. Он так и оставался в позиции заискивающего

Сближение как отдаление.

К. — Не сойдешь ли ты вниз, проповеди ведь все равно уже читать не придется. Спустись ко мне.

Т. — Сейчас я смогу сойти вниз. Сначала я должен поговорить с тобой на расстоянии. А то на меня очень легко повлиять, и я забываю свои обязанности.

Что означает в психотерапии расстояние, дистанция. Расположение в пространстве или как все в романе символ отношения. Приближение не означает сближение позиций, а скорее принятие другой в ущерб своей. Для Йозефа сближение означало возможность получить правильный совет, означало подсказку в выборе правильного поведения в ситуации выбора.

Предыдущая дистанция и взаиморасположения участников психотерапевтического процесса была неудобна прежде всего для клиента, но он не сделал попытки изменить. Побудительная ситуация не смогла спровоцировать Йозефа к действию.

Почему у терапевта возникли серьезные опасения, что сближение может отрицательно сказаться на выполнении обязанностей. Так ли нужна определенная дистанция в психотерапевтическом процессе? Близость есть синоним открытости? Или синоним любви. Оппозиция открытость — любовь, что отразилось в оппозиции взглядов А. Маслоу и Э. Фромма.

#### Притча "Заблуждение во Введении к Закону".

Легенда, метафора, притча, сон - все это специфический язык практической психологии, язык в котором очень часто и проходит терапевтический процесс. Эти литературные формы редко выстраиваются в объемные научные тексты. Отсюда сложность и неоднозначность интерпретации, но в этом их и сила. Конечно, существуют прекрасные толкователи сновидений, к которым правоверные психоаналитики непрестанно обращаются, если из памяти выскочила "правильная" интерпретация\*. Иногда достаточно метафоры, которую использует клиент или терапевт, чтобы подтолкнуть участников психотерапевтического процесса к прояснению затянувшегося топтания на месте, к нахождению выхода из проблемной ситуации. Вот почему психотерапевты так внимательно относятся к любой оговорке, любому метафорическому высказыванию клиента.

В психотерапевтическом процессе Й. Кафки изложена притча-легенда, которая занимает полторы страницы текста. Эта притча имеет символическое обозначение "Заблуждение во Введении к Закону". Закон с большой буквы, что свидетельствует, что речь идет не о каком-нибудь частном законе, регламентирующим какую-то область человеческой жизни, а о законе вообще, который регламентирует человеческое бытие вообще.

У врат закона стоит привратник. И приходит к привратнику поселянин и просит пропустить его к Закону. Но привратник говорит, что в настоящую минуту он пропустить не может. Может ли он войти

туда впоследствии, спрашивает поселянин. "Возможно, — отвечает привратник, — но сейчас войти нельзя".

"Если тебе так не терпится - попробайся войти, не слушай моего запрета".

Асоциальное. Не слушай других, делай то что считаешь нужным.

Но тут же страж закона заявляет поселянину: "Но знай могущество мое велико, А ведь я только самый ничтожный из стражей. Там, от покоя к покою, стоят привратники, один могущественнее другого. Уже третий из них внушал мне невыносимый страх".

Не ожидал таких препон поселянин, ведь доступ к Закону должен быть открыт для всех, в любой час, думал он.

Заблуждение. Доступ к Закону должен быть открыт или закрыт кем-то. В психологической действительности (в человеческой действительности) только сам человек что-то открывает себе или что-то закрывает от себя. В данном случае мы опять возвращаемся к проблеме изоляции и ответственности и одиночества (П.Тиллих).

Но взглянув на суровый вид стража, он решил подождать, пока не разрешат войти. Привратник подал ему скамеечку и позволил присесть в стороне, у входа. И сидит он там день за днем и год за годом. Докучает привратника просьбой, чтобы тот его пропустил.

Иногда привратник допрашивает его, выпытывает, откуда он родом и многое другое, но вопросы задает безучастно, как важный господин, и под конец непрерывно повторяет, что пропустить его он еще не может.

Предубеждение. Биография человека, его достоинства и недостатки, его профессиональный статус не дает никаких привилегий, никаких преимуществ при определении пропуска к себе. Внешние заслуги важны другим и для другого: при распределении премии или квартир, но когда идет речь о сущности бытия никакие связи не помогут. Если человек не реализовал то, что в нем заложено, он отвечает перед самим собой, он судим сам собою. Экзистенциальная вина как базисная тревога человеческого существования является главным двигателем самореализации человека.

Поселянин изучил и знает каждую блоху в его меховом воротнике, и он молит даже этих блох помочь ему уговорить привратника

Много добра взял с собой в дорогу поселянин, и все, даже самое ценное, он отдает, чтобы подкупить привратника. А тот все принимает, но при этом говорит: "Беру, чтобы ты не думал, будто ты что-то упустил".

Так у врат Закона и прошла жизнь поселянина. Перед смертью все, что он испытал за долгие годы, сводится в его мыслях к одному вопросу. Он задает его. "Ведь все люди стремятся к Закону, как же случилось, что за все эти долгие годы никто, кроме меня, не требовал, чтобы его пропустили?"

И только когда привратник увидел, что поселянин уже совсем отходит, он кричит ему изо всех сил, чтобы тот еще успел услышать ответ:

Откровение. "Никому сюда входа нет, эти врата были предназначены для тебя одного! Теперь пойду и запру их".

Итак, притча закончилась простой мыслью: у каждого свой путь к закону и никто не может ни запретить, ни разрешить пойти по твоему пути. Это только твой путь, это только твой выбор.

Как же понял эту притчу К. Привратник обманул этого человека, так открыл спасительную правду, когда этому человеку уже ничем нельзя было помочь.

"Иозеф К. не понимает притчу; более того, до самого конца, когда он умирает "как собака", он продолжает искать помощи от какого-либо внешнего источника"[ ,321].

Поселянин в романе Кафки был виновен - не только в том, что вел неживую жизнь, ожидал позволения от другого, не овладевал своей жизнью, не проходил через врата, предназначенные для него одного; он был виновен в том, что не принимал свою вину, не использовал ее как проводника вовнутрь, не сознавался "безусловно - акт в результате которого врата бы "распахнулись".

Итак, Иозеф К. был вызван на суд экзистенциальной виной, но он предпочел уклоняться от вызова интерпретируя вину традиционным образом. Он везде заявлял о своей невинности - ведь он действительно не совершал никаких преступлений против других, а против себя? Но экзистенциальная вина происходит от упущения (И.Ялом). Иозеф К. виноват вследствие не сделанного им в его жизни.

Экзистенциальная вина рассматривается писателем как зов изнутри, который при внимательном к нему отношении может стать нашим проводником к личностной самореализации.

В конце любого текста логично следует заключение. Автор пытается подвести итоги и понять самому зачем этот текст лег на бумагу, кто его читатель и главное что дальше после точки.

Первый вывод. Ф. Кафка поднимает экзистенциальные проблемы и прежде всего проблему экзистенциальной вины и сопровождающей ее базисной тревоги. Для современного практического психолога и тем более академического эта проблема не входит в число актуальных. В академической психологии сделать карьеру, занимаясь эмпирическим изучением экзистенциальных вопросов крайне трудно. Главные послышки экзистенциальной психологии таковы, что применение к ней методов эмпирического исследования невозможно или неадекватно. Фундаментальное требование эмпирического исследования: экспериментатор должен изучать сложный человеческий организм путем расчленения его на составные части, каждая из которых должна быть достаточно проста, чтобы быть доступной эмпирическому изучению - противоречит базовому экзистенциальному принципу [ 28].

Вывод второй. Современная социально-культурная ситуация развития характеризуется серьезным изменением отношения человека к различным правилам запретам ограничением. Мы живем в эпоху полупросвещенной анархии. Это накладывает своеобразные ограничения на возможности некоторых классических психотерапевтических техник помочь человеку. Такова судьба психоанализа.

Вывод третий. Эпоха заката (П.Тиллих).

Вывод четвертый. Проблема мировоззрения и практической психологии. Я глубоко уверен, что психология обречена на создание тесного союза с философией. Период естественной связи с естественными науками, который длился целый век, во многих странах прошел или проходит. Личность нельзя рассматривать под микроскопом - ничего человеческого там не увидишь: чем больше разрешительная сила прибора, тем больше тумана на стекле. Только философия поднимает вопрос: как жить и зачем жить? И если философия пытается решить этот вопрос за все человечество, то психология - за отдельного человека.

#### 5.4. Психотехнология прощения

«Возлюби ближнего своего, как самого себя», - утверждает текст Нового завета. Почему надо любить себя?

Непопулярна эта христианская заповедь и прежде всего потому, что среди ближних нередко находятся люди не только не достойные любви, а даже совсем наоборот. А тут христианская заповедь призывает любить не только своих друзей: что в общем то понятно, но и своих врагов. Что-то недопоняли основатели церкви, если выдвинули такой невыполнимый, алогичный тезис.

Каждый человек соглашается с необходимостью прощать, но только до той поры пока это не касается его самого. Дело в том, что если прощать, то прощать надо всех, а не на выбор: этого прощаю,

а этот плохой - я его прощать не буду. Действительно очень трудно простить врага своего. Враг и прощение есть что-то несовместимое в этих словах: ведь если я прощу врага, то выходит, что он уже не враг и в жизни все окажется очень уж просто: простил и исчез враг.

Попробуем разобраться в этом искусстве прощения.

Ко всему необходимо готовиться, а умение прощать не простое дело требующее особой подготовки, это - настоящее искусство? Выделим для простоты этапы этого искусства.

Итак, этапы подготовки к искусству прощения.

Шаг первый. Прощать близкого

Как же научиться прощать? Конечно, надо начинать обучению искусству прощения не с врагов, а с чего-то полегче. Например, с того, чтобы простить своего мужа или жену, дочь, сына или ближайших соседей за то, что они сделали на прошлой неделе.

Шаг второй. Любить ближнего. Что это означает?

Следующий шаг состоит в определении для себя: Что означает любить ближнего как самого себя? Попробуем этот вопрос разделить на части, чтобы было легче подойти к определению любви к самому себе.

Вопрос первый. Как я люблю самого себя?

Что приходит, прежде всего, на ум? Оказывается, у меня нет особого чувства нежности и любви к себе самому. Я даже не всегда люблю свое собственное общество? Значит, слова "возлюби ближнего своего", очевидно не означают "испытывай нежность к нему". Вообще-то так и должно быть, потому что, конечно же, как бы вы не старались, вы не можете заставить себя почувствовать нежность к кому бы то ни было.

Вопрос второй. Хорошо ли я отношусь к самому себе?

Этот вопрос можно сформулировать и по-другому: считаю ли я себя приятным человеком?

Иногда действительно я люблю себя, т.е. считаю себя приятным человеком. Но это редкие, надо признаться, минуты. Чаще происходит наоборот: я отношусь к себе плохо и не считаю себя хорошим человеком. В редкие минуты чувство любви к самому себе возникает не потому, что я славный парень, а именно любовь к себе заставляет думать, что я в сущности славный парень.

Важное следствие.

Что следует из предыдущего положения: врагов своих мы можем любить, не считая их славными ребятами. Что происходит на самом деле: любовь к себе (1) заставляет меня думать, что я славный парень (2). Следовательно, и врагов своих мы можем любить (1), не считая их приятными людьми (2). Это уже большое облегчение. Не надо считать своих врагов славными ребятами, тем более, на самом деле, они никакие не славные ребята - они просто плохие, отвратительные люди. Другими словами из любви совершенно не следует положительная характеристика объекта любви. Любить не означает признавать за объектами любви положительных качеств.

Шаг третий. Как ненавидеть и любить одновременно?

Очень часто я не только не считаю себя приятным человеком, но, напротив нахожу себя просто отвратительным. Я с ужасом думаю о некоторых вещах, которые я совершил.

Следствие. Это означает, что мне дозволено ненавидеть и некоторые поступки моих врагов. Христианская заповедь гласит: "Ты должен ненавидеть зло, а не того, кто совершает его". Это очень важное, но и трудное для осознания и принятия, различие. Как же можно ненавидеть то, что делает человек, и при этом не ненавидеть его самого?

Шаг четвертый. Осознание отношения к себе.

Следствие предыдущего шага не очевидно и не сразу принимается человеком. Но давайте подумаем: к кому я относился и отношусь на протяжении всей своей жизни именно таким образом.



Этот человек я сам. Как бы я ненавидел свою жадность, трусость или лживость, я, тем не менее, продолжаю любить себя. И мне это совсем не трудно.

Фактически я мог так ненавидеть свои дурные качества, потому что любил себя. Именно поэтому меня так огорчало то, что я делал, каким я был.

Следствие. Любовь к себе не побуждает нас смягчать ни на гран ту ненависть, которую мы испытываем к жестокости или предательству.

Мы должны их ненавидеть, не зависимо от того: исходит это от меня или от другого человека.

Шаг пятый. Ненавидеть пороки.

Мы смягчили отношение к себе, и уже нет у нас ненависти к себе, а только к тем поступкам, которые заслуживают ненависти. Как же относиться к врагам. Мы должны ненавидеть их пороки так же, как мы ненавидим собственные пороки. Это означает, что должны сожалеть, что некто мог поступить так, и надеяться, что когда-нибудь, где он сможет исправиться и снова стать человеком.

Проведем эксперимент.

Нелегко именно так относиться к людям и тем более к плохим людям. Можно очень легко проверить свое умение отделять поступки людей от их самих. Предположим, что вы читаете в газете или смотрите по телевизору историю о гнусных, и грязных жестокостях. На следующий день появилось сообщение, где говорится, что опубликованная или показанная вчера история, возможно, не совсем то соответствует истине, и все было не так страшно.

Почувствуете ли вы при этом облегчение или же будете разочарованны и даже попытаетесь держаться первоначальной версии: просто ради удовольствия думать, что враги, те о ком вы читали или видели по телевизору, - законченные мерзавцы? Если вы охвачены вторым чувством, тогда вы вступили на путь, который приведет к жестокости и собственной агрессивности. В самом деле, ведь вы начинаете ждать, чтобы черное стало еще чернее, а, не дождавшись, можете начать сами подталкивать события.

Шаг шестой. Наказание врагов \*

Итак, прощать можно даже своих врагов, а что делать с наказанием? Может быть, и наказывать нельзя? Если я люблю себя, не означает ли это, что я должен "спасать себя" от заслуженного наказания. Нет. Мы можем наказывать, если надо, но не должны испытывать при этом удовольствие. Иными словами: мы должны убить глубоко гнездящееся в нас чувство враждебности, стремление отомстить за нанесенные обиды.

От таких чувств, сразу не избавишься. Однако, всякий раз, когда это чувство шевелится в глубине вашей души, заявляя о себе, день за днем, год за годом, на протяжении всей нашей жизни, мы должны давать ему отпор. Это тяжелая, но не безнадежная работа. Когда мы наказываем, мы должны так относиться к врагу (тем более к сыну или дочери, ученику или воспитаннику), как относились бы к себе, то есть желать, чтобы он не был таким скверным, надеяться, что он сумеет исправиться. Короче, мы должны желать ему добра. Это означает любить и таких людей, в которых нет ничего вызывающего любовь. Но с другой стороны, есть ли в каждом из нас что-нибудь, так уж достойное любви и обожания? Нет, мы любим себя только потому, что это мы сами. Мы любим или должны любить свое внутренне "Я". Воспользовавшись собственным примером, мы должны перенести это правило любви на внутреннее "Я" других людей.

Итак, за что нас любить и за что мы должны любить других?

---

\*Я преднамеренно решил рассмотреть проблему наказания врагов, а не такую, например, важную педагогическую проблему как наказание детей за их многочисленные проступки, т.к. если мы "разберемся" с врагами, нам видимо легче будет понять, как относиться к поступкам детей.

Не за приятные, привлекательные качества, которыми по нашему мнению мы обладаем, но просто потому, что мы являемся людьми, духовными существами, личностями. Помимо этого нас право же не за что любить. Ибо мы создания, способные иногда так упиваться ненавистью, что отказаться от нее нам не легче, чем бросить пить или курить.

И все же очень трудно с завтрашнего дня начинать по-другому относиться к людям, любить их всех независимо от их поведения, даже если это требует твой профессиональный долг учителя, воспитателя.

Я предлагаю облегчить задачу воспитания любви ко всем. Давайте для начала разберемся с любовью к своим детям.

Как надо любить своего ребенка? Это означает любить его независимо ни от чего. Независимо от его способностей, достоинств и недостатков, плюсов и минусов, красоты и уродства.

Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка, даже если его поведение вызывает у вас отвращение. Вы скажете, что это недостижимый идеал, но тогда о какой любви может идти речь к вашему врагу, да и к самому себе. Это действительно идеал, но к нему необходимо стремиться, и чем больше мы к нему стремимся, тем быстрее мы достигаем двойного эффекта: а) становимся удовлетворенными и уверенными в себе родителями, самодостаточными личностями, б) а наш ребенок растет доброжелательным и счастливым, довольным жизнью и нами.

Итак, я предлагаю формулу любви, выведенную американским психологом Росс Кэмпбеллом.

Формула любви

Какой родитель не хотел бы сказать: "Я люблю своих детей всегда, независимо ни от чего, даже от их плохого поведения". Но, увы, как и все родители, я не могу сказать этого всегда и искренне, положив руку на сердце. Но я должен довериться себе и пытаться приблизиться к прекрасной цели безусловной любви.

При этом я постоянно напоминаю себе, что:

- 1) Это обычные дети
- 2) Они ведут себя как все дети на свете.
- 3) А в ребячьих выходках есть немало неприятного и даже противного.
- 4) Если же я буду стараться, как следует выполнять свою роль родителя и любить детей, несмотря на их проделки, они будут стараться взрослеть и отказываться от своих плохих привычек.
- 5) Если же я их люблю только тогда, когда они послушны и радуют меня своим поведением (обусловленная любовь), и если я выражаю свою любовь к ним только в эти (увы, редкие!) моменты, они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. Это, в свою очередь, сделает их неуверенными, снизит их самооценку, пошатнет веру в себя и действительно может помешать им развиваться в лучшую сторону, чтобы укрепить самоконтроль и проявить себя более зрелыми. Следовательно, я отвечаю за поведение своих детей и их наилучшее развитие не меньше (если не больше), чем они сами.

6. Если я люблю своих детей безусловной любовью, они будут себя уважать и у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия. Это позволит им, по мере того как они взрослеют, контролировать свою тревожность и соответственно поведение.

7. Если же я люблю их только тогда, когда они выполняют мои требования и соответствуют моим ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценность. Дети будут считать, что бесполезно стараться, потому что этим родителям (учителями и т.д.) никогда не угодишь. Их будет преследовать неуверенность, тревожность и низкая самооценка. Постоянно будут возникать помехи в эмоциональном и поведенческом развитии.

8. Ради самого себя (как беспокоящегося за своих детей родителя) и ради блага своих сынов и дочерей я изо всех сил должен стараться, чтоб моя любовь была как можно ближе к безусловной и безоговорочной. Ведь будущее моих детей основано на этом фундаменте.

Итак, мы ознакомились с формулой безусловной любви к своим детям основанной на любви к себе, ради самого себя. Эта формула может стать основой любви и принятия себя и других, хороших и плохих, но, безусловно, духовных существ.