

88.492

0 - 49

Высшее профессиональное образование

Н. Г. Осухова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ В ТРУДНЫХ
И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЯХ**

2-е издание

Учебное пособие



Психология


ACADEMIA

ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Н. Г. ОСУХОВА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В
ТРУДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЯХ**

Учебное пособие

Допущено

Учебно-методическим объединением по образованию в области социальной работы в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальности «Социальная работа»

2-е издание, исправленное

Москва
Издательский центр «Академия» 2007

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73 0-796

Рецензенты:

доктор психологических наук, член-корреспондент РАЕН, проректор У РАО, профессор кафедры социальной психологии *Г. В. Семья*; кандидат психологических наук, старший научный сотрудник факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова *С. А. Лунатов*

Осухова Н. Г.

0-796 Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Г. Осухова. — 2-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2007. — 288 с.

ISBN 5-7695-3718-3

Пособие посвящено одной из наиболее актуальных проблем нашего времени — восстановлению и поддержке психического здоровья людей, перенесших глубокую душевную травму. Его особенность — психотерапевтическая направленность. Рассмотрены закономерности переживания кризиса, «спровоцированного» трудными и экстремальными ситуациями, и основные подходы к оказанию психологической помощи человеку в этот период. Представлена авторская модель психологического сопровождения в кризисной ситуации, а также конкретные психотехники для различных этапов оказания помощи.

Для студентов психолого-педагогических вузов. Будет полезна практическим работникам помогающих профессий: психологам, социальным работникам, педагогам, сотрудникам служб социально-психологической помощи населению.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73

Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается

© Осухова Н.Г., 2005

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2005 ISBN 5-7695-3718-3 © Оформление. Издательский центр «Академия», 2005

ОТ АВТОРА

А мог бы жизнь просвистать скворцом,
Заесть ореховым пирогом... Да видно
нельзя никак!

Осип Мандельштам

Хотим мы этого или нет, но даже в самые спокойные времена человек не может пройти свой земной путь без встречи с трудностями. Для одного это переезд из города в город или из страны в страну, для другого — болезнь родного человека или своя собственная, развод, уход из жизни близких людей. Так было всегда. Однако сегодня количество трудных, а порой и экстремальных ситуаций неизмеримо возросло. Техногенные катастрофы, межнациональные конфликты, боевые действия, участвовавшие террористические акты, конфликты на работе, дорожно-транспортные происшествия. Последствиями таких ситуаций становятся тяжелые переживания, жизненные кризисы, а порой и саморазрушение личности (деструктивное поведение, алкоголь, наркотики, суицид).

Одни люди справляются с трудными и экстремальными ситуациями самостоятельно, другие не в силах этого сделать и нуждаются в помощи психологов или социальных работников. Книга, которую вы держите в руках, адресована тем, кого называют людьми помогающих профессий.

Подобно многим авторам учебников, я решила написать эту книгу потому, что не могла найти подходящего пособия для учебных курсов «Человек в трудной и экстремальной ситуации» и «Социально-психологическая помощь человеку в трудной и экстремальной ситуации», которые преподаю в Российском государственном социальном университете. И хотя во всех вузах, готовящих психологов и социальных работников, введены подобные курсы, учебной литературы явно недостаточно, а те немногие пособия, которые имеются, носят узконаправленный характер или перегружены результатами научных исследований. Поэтому представлялось важным объединить в учебном пособии теорию и практику и придать излагаемому материалу психотерапевтическую направленность.

Книга посвящена не просто трудным жизненным ситуациям. В центре внимания, во-первых, особенности переживания и поведения человека и, во-вторых, способы оказания психологической помощи в ситуациях различной степени сложности — от «неприятностей обыденной жизни» (термин Р. Лазаруса), которые являются естественной составляющей жизненного пути личности,

до экстремальных. Эта книга — своеобразное введение в основы оказания психологической помощи человеку, переживающему жизненный кризис.

Учебное пособие состоит из трех разделов.

В первом разделе читатель найдет анализ отечественных и зарубежных исследований по данной проблеме. Такой теоретический экскурс важен по двум причинам. Первая лежит на поверхности: понятие «жизненная ситуация» лишь недавно обрело гражданство в отечественной психологии. Вторая имеет более личностную, эмоциональную окраску: я убеждена, что самое опасное в практике помощи человеку, испытывающему тяжелые переживания, — психологический фельдшеризм. Как известно, фельдшер далеко не всегда понимает природу человеческой боли и закономерности процесса исцеления (т.е. объединения разрозненных частей, возвращения целостности). Он лишь совершает привычные, хорошо освоенные технологические действия («укол — в четвертый крайний квадратик ягоды», «от головы — аспирин» и т.д. и т.п.). Такое технологическое обращение с человеческой душой (особенно в кризисные периоды жизни) неуместно. Единственное лекарство от психологического фельдшеризма — глубокое знание теории и теоретическая рефлексия.

Второй и третий разделы книги ориентированы на практику (хотя и не свободны от теории). В них представлены основные средства психологической помощи (от компактных диагностических методик до психотехник), которыми психолог и социальный работник могут воспользоваться на различных этапах работы с людьми, оказавшимися в трудной или экстремальной ситуации.

В приложении представлен практический материал: психотехники (вплоть до упражнений), а также «случаи из жизни», которые помогут более четко понять, как в реальности «работает» модель психологического сопровождения.

ЧАСТЬ I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ТРУДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

«Человек стремится каким-то адекватным способом создавать в себе простую и ясную картину мира. Этим занимается художник, поэт, теоретизирующий философ и естествоиспытатель, каждый по-своему. На эту картину и ее формирование человек переносит центр тяжести своей духовной жизни, чтобы в ней обрести покой и уверенность».

Альберт Эйнштейн

1.1. Жизненная ситуация: определение и основные подходы

Понятие «ситуация»

В науках о человеке все более утверждается мысль о том, что между человеком и условиями его жизни существует неразрывная связь и, чтобы адекватно понять поведение человека и/или оказать ему социально-психологическую помощь, необходимо учитывать особенности той жизненной (а значит, социальной) ситуации, в которой осуществляется его бытие и развитие.

В рамках различных научных направлений накоплены многочисленные эмпирические и экспериментальные данные, касающиеся ситуационной детерминации поведения личности (К.Левин, Б.В.Зейгарник, А. Милграм, Л. Росс, Р. Нисбетт и др.).

Сегодня понятие «ситуация» (от лат. *situs* — позиция, положение) прочно вошло в науки, предметом которых являются человек и его поведение. Среди этих наук — юриспруденция, педагогика, социальная психология, интеракционизм, психология социального научения, психология социальной среды и психологическая экология, социо- и психолингвистика, психология обучения и клиническая психология. Однако, несмотря на широту употребления, понятие «ситуация» далеко не всегда трактуется четко и однозначно. В одних педагогических и психологических работах оно даже не определяется, а просто используется как «само собой разумеющееся». Для другой части психо

логов любой аспект эксперимента, который не включает субъективные (внутриличностные) переменные, является ситуационным.

Соотношение понятий «среда» и «ситуация»

Нередко психологи и педагоги используют понятие «ситуация» как синоним понятию «среда». Для того чтобы избежать многозначности или неадекватности взаимозамены этих понятий, охарактеризуем каждое из них. Начнем с того, что *среда* — это комплекс неких внешних по отношению к человеку условий, а *ситуация* всегда включает в себя самого человека. Виды ситуаций не совпадают с видами среды (географической, социальной и др.). Среда характеризуется устойчивостью и длительностью воздействия, а также относительной стабильностью, а ситуация кратковременна. Среда всегда внесубъектна, а ситуация субъектна, она всегда «чья-то ситуация». Все это свидетельствует о том, что данные понятия не тождественны, и недопустимо использовать их как синонимы.

При дальнейшем изложении материала мы будем придерживаться позиции, которую сформулировал известный немецкий исследователь трудных жизненных ситуаций Х.Томэ, и рассматривать факторы среды лишь как контекст, своего рода *рамки*, в которых человек осуществляет активное взаимодействие со своей жизненной ситуацией. Очень важно, какой будет эта «рамка». К примеру, доказано, что благоприятные социально-экономические условия в стране благотворно влияют на такие показатели адаптации человека к жизни, как продуктивность деятельности, эмоциональная отзывчивость и «душевная дифференцированность». А в неблагоприятных социально-экономических условиях, в кризисные периоды развития общества человек, как правило, переживает *стресс*, который оставляет открытыми для личности только два диаметрально противоположных направления развития: либо пребывание на низком уровне активности (в этом случае мы имеем дело с неуспешностью), либо повышение активности для преодоления неблагоприятных условий (Анцыферова Л.И., 1993.-С. 21).

Для более глубокого понимания этого положения обратимся к метафоре Л.Н.Толстого, которая прозвучала в его устном отзыве на картину Н. К. Рериха «Гонец»: «Случалось ли вам в лодке переезжать быстроходную реку? Надо всегда править выше того места, куда вам нужно, иначе снесет. Так и в области нравственных требований надо *рулить всегда выше — жизнь все снесет. Пусть ваш гонец очень высоко руль держит, тогда доплывет*»¹. Неблагоприят

¹ Рерих И. К. Из литературного наследия. — М., 1974. — С. 109.

ный контекст жизни так же, как и быстрая река, «сносит» человека, поэтому, для того чтобы преодолеть неблагоприятные условия, ему и приходится проявлять максимум активности.

Определение ситуации

Обозначив соотношение «среды» и «ситуации», сформулируем определение понятия «ситуация». Но прежде обратимся к анализу научной литературы.

В зарубежной психологии наиболее распространено определение ситуации как пространственно-временного конструкта. В этом случае ситуация представляет собой совокупность элементов среды либо фрагмент среды на конкретном этапе жизнедеятельности индивида, т.е. она рассматривается лишь как *внешние условия* протекания жизнедеятельности человека (Д. Магнуссон, А.Фернхем, М.Аргайл, В.Мишел и др.). Этот подход существенно принижает роль самого человека в образовании жизненной ситуации и ее развитии.

Исследователи, придерживающиеся такого подхода, полагают, что необходимо многоуровневое рассмотрение ситуации. Так, Д. Магнуссон (Magnusson) предлагает различать пять уровней ситуаций¹.

1. Стимулы, т.е. определенные объекты и действия внешней среды.
2. Эпизоды, т.е. особые, значимые события, имеющие причину и следствие.
3. Физические, временные, и психологические параметры ситуации, определяемые внешними условиями. Восприятие и интерпретация ситуации придает значение стимулам и эпизодам.
4. Окружение (сеттинг) — обобщающее понятие, характеризующее типы ситуаций.
5. Среда — совокупность физических и социальных переменных внешнего мира.

Этот пример наглядно иллюстрирует обращение к ситуации лишь с внешней стороны. Правда, в последнее время приверженцы такого подхода все чаще добавляют к характеристике ситуации субъективный аспект и понимают под ситуацией сегмент социальной жизни, определяющийся вовлеченными в нее людьми, местом действия, сущностью деятельности и др. В таком случае структура ситуации включает действующих лиц, осуществляемую ими деятельность, ее временные и пространственные параметры.

Однако в последнее время все больше утверждается другая позиция. В работах Я.Дж.Мида, П.Бергера и Т.Лукмана доказано, что *человек — активная «составляющая» любой из жизненных си*

¹ Магнуссон Д. Ситуационный анализ: Эмпирические исследования соотношения выходов и ситуаций // Психологический журнал. — 1983. — № 2.

1

¹С конца 60-х гг. XX в. представители этих крайних подходов почти 30 лет вели непримиримую борьбу между собой.

туаций: даже само определение характера ситуации для человека возникает в процессе его собственного осмысления или в процессе общения с другими людьми. Ситуации здесь не пассивны — они активно воспринимаются и обсуждаются, они динамичны; один человек определяет ситуацию для другого и наоборот.

Итак, использовать понятие «ситуация» в психологическом тезаурусе возможно только в том случае, если она понимается не просто как совокупность элементов объективной действительности, а как *результат активного взаимодействия личности и среды*. С этой точки зрения, **ситуация** — это система объективных и субъективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности субъекта в определенный временной период. Эта точка зрения все больше утверждается в научных исследованиях. Именно такого понимания ситуации мы и будем придерживаться.

Объективное и субъективное в ситуации

При таком подходе закономерно выделяются объективные и субъективные элементы ситуации по преобладающей роли внешних обстоятельств или самой личности. *Объективные элементы ситуации* — это ее временные и пространственные параметры, те «действующие лица», которые находятся в этом пространстве и в это время, осуществляемая ими деятельность. К *субъективным* элементам ситуации относятся межличностные отношения, социально- психологический климат в малой группе, групповые нормы, ценности, стереотипы сознания, личностные особенности человека.

Некоторые исследователи (К. Стеббинс) предлагают пойти дальше: разделить все многообразие социальных ситуаций человеческой жизни на *объективные* и *субъективные*. Такая точка зрения тоже имеет право на существование. Если принять ее, то под объективной ситуацией будет пониматься актуальное физическое и социальное окружение, а под субъективной — любой компонент ситуации, воспринимаемый человеком и получающий то или иное значение.

Как видим, граница между крайними подходами к определению социальной ситуации проходит по линии выделения основных субъективно-личностных или объективных детерминат поведения. Речь идет о различиях в теоретическом объяснении и описании отношений *объективного и субъективного аспектов ситуации*.

Подведем итог.

- Использовать понятие «ситуация» в системе психологических понятий возможно лишь в том случае, если она понимается как результат активного взаимодействия личности и среды.

- Проблема различного понимания термина «ситуация» разрешается при анализе проблемы личностно-ситуационного взаимодействия. С этой точки зрения мы будем определять жизненную

ситуацию как отрезок жизненного пути, систему объективных и субъективных элементов (внешних и внутренних условий), которые объединяются в жизнедеятельности человека в тот или иной момент его жизни.

1.2. Соотношение объективного и субъективного в ситуации

«Персонологи» и «ситуационисты»

Четкое определение смыслового значения термина «ситуация» дает ключ к пониманию и прогнозированию поведения человека в процессе его взаимодействия со средой в данный отрезок времени. Что в большей степени влияет на поведение в той или иной ситуации — субъективные (личностные, персонологические) или объективные (ситуационные) факторы? Исследователи — «персонологи» и «ситуационисты»¹ — по-разному отвечают на этот вопрос.

В *персонологических* (или личностных) подходах приоритет отдается устойчивым чертам личности. Считается, что именно устойчивые черты личности определяют особенности поведения человека, а ситуация — это лишь внешние условия, дающие импульс к действию. Они могут актуализировать те или иные особенности личности.

В *ситуационных* подходах детерминанты поведения выводятся непосредственно из внешних, объективных особенностей самой ситуации. Исследователи, придерживающиеся такого подхода, утверждают, что поведение ситуационно-специфично, т.е. в большей мере определяется не устойчивыми свойствами личности, а особенностями тех внешних условий, в которых находится человек.

Кто же прав? В какой степени объективный аспект ситуации влияет на поведение человека? Для того чтобы получить ответ на этот вопрос, необходимо совершить краткий исторический экскурс.

Курт Левин и психология ситуаций

Начало исследований ситуации можно отнести к 1917 году, когда Курт Левин делал первые шаги в разработке теории поля¹. На ранних этапах исследования он понимал «психологическое поле» как наличную ситуацию «здесь и сейчас» и считал, что

¹ Подробнее см.: *Левин К.* Теория поля в социальных науках. — СПб., 2000.

«действие порождается тем окружением, в котором человек находится, — реальной окружающей его ситуацией». Позднее он заменил понятие «поле» более емким понятием «жизненное пространство» и сформулировал положение *о единстве человека и окружающего его мира*: индивид и воспринимаемый им окружающий мир представляют собой единое векторное поле, специфика которого определяется потребностной значимостью для человека всего того, что он воспринимает и осознает. *Жизненное пространство человека* — это личность и среда в их взаимоотношениях. К.Левин утверждал, что всякое психическое явление (событие), в том числе и намеренное, волевое, должно рассматриваться как единство конкретного субъекта и конкретного окружения. *Поведение человека*, по К.Левину, определяется не особенностями среды, которые влияют на личность, а *той конкретной целостностью, в состав которой входят и личность, и ее психологическое окружение*: $V = f(PE)$. Это означает, что поведение (V) есть функция личности (P) и окружения (E). При этом К.Левин подчеркивал, что среда в его теории — это «внешнее поле конкретных сил и воздействий», а личность — это «внутреннее поле» систем напряжений. Человек и среда — это два полюса, два момента одной и той же поведенческой целостности, которая в его концепции получила название «жизненное пространство».

К.Левин сформулировал методологические требования к целостному изучению ситуации, которые не устарели и сегодня. Важнейшее из них — необходимость *принимать ситуацию в интерпретации самого действующего субъекта*. Описание ситуации, писал К.Левин, должно быть скорее субъективным, чем объективным, т.е. ситуация должна описываться скорее с позиций индивида, поведение которого исследуется, чем с позиции наблюдателя. Однако при этом он признавал важность социального контекста ситуации, его влияние на поведение человека.

Исследования К.Левина и его учеников заложили традиции экспериментального изучения поведения человека в различных жизненных ситуациях. При этом основное внимание они уделяли тому влиянию, которое оказывает ситуация на поведение. Широкую известность приобрел эксперимент, целью которого было изучение влияния стиля лидерства на формирование авторитарного и демократического группового климата. Данная переменная оказалась достаточно эффективной для того, чтобы породить существенные различия в отношениях молодых людей — участников эксперимента как друг к другу, так и к тем, кто наделен властью. Оказалось, что даже кратковременное изменение стиля руководства, может подавлять или поощрять комплекс авторитарной личности, который принято считать одним из наиболее устойчивых личностных образований.

В результате этого и других исследований был сформулирован *основной тезис* К.Левина о том, что социальный контекст ситуации пробуждает к жизни мощные силы, стимулирующие или ограничивающие поведение человека.

Не менее важной частью ситуационизма К.Левина стал интерес к внешне незначительным деталям ситуации — он называл их «канальными факторами», которые либо открывают канал, фасилитируют поведение, либо перекрывают канал и блокируют поведение. К примеру, таким «канальным фактором» может стать публичное одобрение или порицание той или иной последовательности действий (особенно ярко действие этого канала каждый из студентов испытывает во время ответа на экзамене или при выступлении перед большой аудиторией).

Работы К.Левина положили начало многочисленным лабораторным и прикладным исследованиям влияния ситуации на человеческое поведение².

Власть ситуации: результаты эмпирических исследований влияния ситуации на поведение

Традиционный метод проведения подобных исследований довольно прост. Исследователь выбирает типичную ситуацию обыденной жизни человека (экзамен, встреча с родственниками, дружеская вечеринка, контакты в магазинах или учреждениях, взаимодействие с коллегами по работе, руководство, групповая дискуссия и др.). Определяет ситуативную или контекстную переменную, которая может породить различие в результатах, а затем начинает изменять ее параметры. Очень часто ситуационная переменная порождает значительные различия. Бывают случаи, когда она даже обуславливает всю разницу в результатах, а данные о личностных характеристиках и индивидуальных различиях, которые у персонологов считаются наиболее важными, оказываются совершенно бесполезными.

Впрочем, чтобы на собственном опыте ощутить влияние ситуации на поведение, вовсе не нужно становиться участником социально-психологического эксперимента. Попробуйте провести этот эксперимент мысленно: представьте, что вы нарушаете какие-либо неписанные правила и нормы поведения. К примеру, начинаете громко петь в вагоне метро, появляетесь в шортах во время церковной службы, присутствуете в офисном костюме на

¹ Термин «фасилитировать» можно перевести с английского как «способствовать», «создавать условия для совершения».

дискотеке, появляетесь в полном трауре на свадьбе или в легкомысленном одеянии на похоронах — и вы явственно ощутите на себе «власть ситуации».

Впечатляет цикл исследований, цель которого — выяснить, какие особенности ситуации побуждают людей к оказанию помощи, а какие — нет¹. Исследователей интересовало, что в большей мере влияет на решение человека оказать или нет помощь тому, кто в ней нуждается: черты личности и ее ценности или объективные особенности ситуации (место, время, число очевидцев и их поведение, внешний вид нуждающегося в помощи и т.п.).

В одном из исследований этого цикла (Дарли Бэтсон, 1973)² рассматривалась *ситуация оказания помощи упавшему на улице человеку*. Испытуемыми стали студенты духовной семинарии, направляющиеся к месту произнесения своей первой проповеди. Исследователи обнаружили, что на поведение будущих священнослужителей в наибольшей мере повлияли вовсе не их ценности, а такой фактор, как время. Если участники эксперимента находились в ситуации дефицита времени (спешили, боясь опоздать на проповедь), то помощь оказывали лишь 10 % из них; если же будущие священники имели достаточно времени и не спешили, то число приходивших на помощь увеличивалось до 63 %.

Многочисленные эмпирические исследования «ситуационистов» продемонстрировали, что изменение внешних параметров ситуации порой может оказать гораздо более значимое влияние на поведение личности, чем индивидуальные различия в личностных чертах и диспозициях, о которых большинство людей думают как о наиболее важных детерминантах социального поведения.

Особенно наглядно и шокирующе влияние внешних особенностей ситуации на поведение личности проявилось в экспериментах А. Милграма и Ф. Зимбардо (см. приложение 1). Участники «тюремного эксперимента» Ф. Зимбардо знали, что ситуация, в которой они согласились участвовать, не реальна, а искусственна. Но постепенно они настолько вошли в предложенные им в соответствии с условиями экспериментальной ситуации роли надзирателей и заключенных, что начали вести себя так, как если бы ситуация была реальной: полностью изменилось их отношение к себе и другим участникам эксперимента. В своих действиях и переживаниях они превратились в надзирателей и заключенных со всеми вытекающими отсюда последствиями. Оказалось, что непосредственное влияние искусственно созданной ситуации может стать для человека более значимым, чем личностные установки и убеждения.

¹ См.: МайерД. Социальная психология. — СПб., 1996.

² Там же.

К настоящему времени социальная психология накопила множество эмпирических данных, которые свидетельствуют о большом влиянии «внешнего аспекта ситуации» на поведение личности. Порой создается впечатление, что люди не до конца осознают ту силу влияния, которое оказывают на них конкретные жизненные ситуации или их отдельные аспекты. Дело дошло до того, что представители ситуационного подхода все настойчивее стали говорить о *власти ситуации* — сильном (и далеко не всегда очевидном и осознаваемом) влиянии непосредственной социальной ситуации на поведение человека.

Несомненно, такое увлечение исследователей *объективным* аспектом ситуации при игнорировании ее субъективного аспекта методологически неверно. Оно искажает теоретические позиции К.Левина, на которого любят ссылаться ситуационисты, и не учитывает еще один, чрезвычайно важный для понимания поведения человека методологический концепт «определение ситуации».

Методологический концепт «определение ситуации» был введен в науки о человеке американским социологом У.Томасом. Этот исследователь не ограничивался констатацией значительной роли ситуации и ситуационной обусловленности в поведении человека. Он доказал, что адекватно объяснить поведение можно лишь с помощью понимания *субъективного значения ситуации для данного индивида*. Всякой деятельности, считал исследователь, предшествует стадия рассмотрения, обдумывания, которую можно назвать «определением ситуации».

Определение социальной ситуации (у Томаса — «ситуации социальных отношений») детерминирует не просто действия индивида в конкретной социальной ситуации. Весь его образ жизни и сама личность формируются в цепи таких определений. По мнению У.Томаса, *индивидуальные восприятия и представления индивида об окружающей социальной реальности* важнее, чем объективно измеряемые социальные факты, описывающие эту реальность. Соответственно, для того чтобы понять поведение человека в той или иной жизненной ситуации, «мы должны поставить себя в позицию субъекта, который пытается найти свой путь в этом мире; и мы должны помнить, что среда, которая влияет на него и к которой он пытается адаптироваться, — это не объективный мир науки. Это *его мир, природа и общество, как он видит их*, а не как их рассматривает ученый» (Томас У., Знанецкий Ф., 2001).

¹ Богатый материал по проблеме сильного детерминирующего влияния незначительных, на первый взгляд, особенностей непосредственной социальной ситуации, в которой находится человек, на его поведение см. в кн.: Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация: уроки социальной психологии / Пер. с англ. — М., 1999.

Определение ситуации и принятая человеком картина мира

Дальнейшее развитие идея «субъективного определения ситуации» получила в рамках *символического интеракционизма*. В этом направлении психологии центральным стало изучение того, *как происходит взаимодействие человека и ситуации*, а также описание, систематизация и анализ многочисленных социальных ситуаций. Интеракционисты убедительно доказали, что *поведение человека зависит не столько от объективного, сколько от субъективного аспекта ситуации*, — от того, как сам человек определяет данную ситуацию. Каждый человек действует, исходя из своего собственного определения ситуации (Шибутани Т., 1998).

Как происходит определение ситуации? По мнению интеракционистов, — посредством *придания объективной ситуации субъективного значения*. Соответственно, поведение человека не является реакцией на стимулы среды², но составляет ряд приспособлений к тому, как он интерпретирует происходящее. *Интерпретация ситуации* рассматривается ими на различных уровнях (начиная от когний и заканчивая слабо осознаваемыми эмоциональными состояниями людей). На интерпретацию ситуации влияют культурные и групповые нормы, которые обуславливают *представление* человека о стандартных ситуациях и о нормах поведения в них (вплоть до принятых в той или иной культуре и/или социальной группе «правил» проявления эмоций и чувств).

Но не только социальные и культурные нормы оказывают влияние на определение ситуации. *Определение ситуации зависит от сформировавшейся у человека картины мира* — упорядоченного взгляда на окружающий мир. Ведь человек воспринимает жизнь, окружающие его различные физические объекты, людей, их отношения, события как «само собой разумеющееся». Мир, в котором живут и действуют люди, включает их прошлое, настоящее и будущее: в него входят воспоминания и ожидания. Определение ситуации предстает как *реконструкция чувственного опыта*; оно возникает путем отбора из того, что существует в настоящее время, и того, что извлекается из воспоминаний о других соответствующих событиях (Шибутани Т., 1998).

Таким образом, интеракционисты не просто приняли в качестве основополагающего положение о том, что влияние среды на

¹ Название этого психологического подхода происходит от слова «интеракция», т.е. «взаимодействие». Трудно переоценить значение, которое имела для становления социальной психологии в России книга интеракциониста Т. Шибутани «Социальная психология» (Ростов н/Д, 1998).

² Эту точку зрения последовательно отстаивали ортодоксальные бихевиористы (Б.Скиннер и др.), которые описывали поведение человека в ситуации в полном соответствии со схемой «стимул— реакция». Внутренние условия здесь попросту игнорируются.

индивидуальное развитие и актуальное поведение всегда опосредуется актуальными ситуациями. Оценивая вклад этого подхода в развитие социальной психологии, один из ведущих современных исследователей ситуации Д.Магнуссон (Magnusson D., 1981) отмечал, что они принципиально изменили взгляд на ситуацию, доказали, что *ситуация в той же степени является функцией личности, в какой поведение личности является функцией ситуации.*

Современные исследователи, как правило, отказываются от жесткого противопоставления человека и мира, внешнего и внутреннего, личностного и ситуационного факторов. Пожалуй, синтетическая позиция наиболее четко выражена Д. Магнуссоном и Н.Эндлером (1977): *поведение* есть результат непрерывного взаимодействия между индивидом и теми ситуациями, в которые он включен. С личностной стороны существенными являются когнитивные и мотивационные факторы, со стороны ситуации — то психологическое значение, которое эта ситуация имеет для индивида.

Эти идеи кратко можно сформулировать как *влияние субъективной интерпретации ситуации на поведение человека.* Они служат уточнением и, в определенном смысле, ограничением рассмотренной нами ранее идеи о власти ситуации. При исследовании поведения человека в различных жизненных ситуациях необходимо принимать во внимание *субъективную природу ситуационного влияния*, т.е. с одной стороны, выявлять объективные характеристики ситуации, а с другой — выяснять, как человек переживает и определяет (интерпретирует) ситуацию, до какой степени он реагирует на свои собственные определения и интерпретации ситуаций, которые создают контекст и стимулируют поведение.

Взаимосвязь личности и ситуации

Автор одного из наиболее популярных учебников социальной психологии Д.Майерс (1997) иронично замечает, что истина о силе воздействий социальных ситуаций не более чем половина правды, если эта истина берется в отрыве от дополняющего ее утверждения о силе личности. Взаимосвязь личности и ситуации можно рассматривать по меньшей мере в трех аспектах:

- 1) разные личности по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию и по-разному реагируют на нее;
- 2) люди способны сами избирать влияющие на них ситуации;
- 3) люди сами участвуют в создании своей социальной ситуации.

Таким образом, определенные возможности есть как у личности, так и у ситуации. Человек одновременно и творение, и творец своей жизненной ситуации.

Завершая анализ подходов к пониманию личности в ситуации, отметим, что в психологии наблюдается постепенный переход от

полярных точек зрения на взаимодействие личности и ситуации к *личностно-ситуационному подходу* (Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю., 1998; Гришина Н.В., 1997; и др.). Исследователи признают, что люди отличаются друг от друга по степени проявления своих личностных особенностей в различных ситуациях; а личностные особенности влияют на выбор ими определенных типов социальных ситуаций.

Независимо от приверженности психолога «личностному» или «ситуационному» объяснению поведения, общепринятым стало представление о том, что поведение человека определяет не объективно существующая, а субъективно переживаемая ситуация, такая, какой она существует для него (Х. Хекхаузен). Как видим, исследования в области психологии ситуации становятся все более целостными: их уместнее назвать *исследованием личности в ситуации*.

1.3. Понятие «личность в ситуации»

Со времени классических работ Г.Гамильтон (1941) целостный теоретический конструкт «личность в ситуации» служит основой и диагностики, и оказания помощи человеку в трудных жизненных ситуациях. Понятие «личность в ситуации» рассматривается как троекратный образ: *личность*, ее жизненная *ситуация* и (главное) *взаимодействие* между личностью и ситуацией.

Так, диагностика в социально-психологической работе предполагает оценку личности, ее жизненной ситуации (к примеру, наличие или отсутствие социальной сети, ее способность оказать поддержку) и взаимодействия между личностью и ситуацией. В отличие от индивидуальной психотерапии, которая акцентирует внимание на личностных особенностях индивида и его психическом страдании, практическая социальная работа (социальная терапия) имеет дело и с социальным, и с психологическим аспектом ситуации. Помощь может быть направлена как на преобразование внутреннего мира личности, так и на изменение его социальной ситуации, а также на преобразование взаимодействия между ними. Соответственно, социальная работа предполагает два типа возможных воздействий (интервенций): изменение личности или средовых факторов. Целью такой помощи и ее результатом становится *изменение образа мира человека*, а также стратегий и тактик его поведения, т.е. обретение социальной компетентности. Такие исследователи, как Г. Бернлер и Л.Юнссон называют этот вариант социально-психологической работы «изменением среды и общества внутри самого индивида»¹. Они считают, что такая рабо

¹ Бернлер Г., Юнссон Л. Теория социально-психологической работы. — М., 1992.-С. 43.

та обеспечивает эффективную адаптацию человека к жизни и помогает ему повысить сопротивляемость неблагоприятным условиям социального окружения.

Подведем некоторые итоги.

• Поведение человека в жизненной ситуации (в том числе и трудной) — результат взаимодействия внешних и внутренних условий.

. Охарактеризовать процесс прохождения человеком трудных и экстремальных ситуаций и переживание возникших в связи с этим кризисов — значит определить, что именно происходит *между* этими двумя сторонами, «внешними» и «внутренними» условиями, найти личностные структуры, посредством которых человек устанавливает и регулирует данное равновесие, причем как в ситуациях повседневной, обыденной жизни, так и в сложных, проблемных, трудных, а то и экстремальных ситуациях своей жизни.

• Анализ основных отечественных и зарубежных психологических исследований по проблеме «человек в различных жизненных ситуациях» позволяет говорить о том, что для исследования этой проблемы характерна тенденция постепенного перехода от анализа «человека изолированного» к исследованию человека в контексте его реальной жизни в обществе; к целостному взгляду на особенности «мира в человеке и человека в мире». Это находит отражение в интеграции личностных и ситуационных подходов. Все чаще исследуется человек в единстве его переживаний, представлений и поведения в контексте конкретной жизненной ситуации.

• При таком подходе целью социально-психологической помощи человеку в трудной жизненной ситуации становится «изменение среды и общества *внутри* самого индивида», т.е. преобразование его *картины (или образа) мира*. Такая работа обеспечивает более эффективную адаптацию человека к жизни и помогает повысить его сопротивляемость неблагоприятным условиям социального окружения.

1.4. Образ мира и оказание психологической помощи в трудных и экстремальных ситуациях

Проблема образа мира в науках о человеке

Образ мира — предмет исследования многих наук, занимающихся познанием человека. На протяжении веков представление об этой психологической реальности выстраивали мыслители, стремившиеся *понять человека во всех его связях с окружающим миром*.

Категория «образ и/или картина мира» основательно разработана в психологии. В последние 20 лет многие отечественные

и зарубежные психологи (Е. Ю.Артемьева, С.Д.Смирнов, В. В. Сталин, Дж.Келли и др.) пришли к выводу о том, что при взаимодействии человека с миром образуется особая психологическая реальность — субъективный образ мира¹, — целостное интегральное образование самосознания, существующее не только на когнитивном, но и на образно-эмоциональном уровне.

Субъективный образ мира — это представление человека о себе, своей судьбе и окружающем мире во времени жизни, своеобразный *индивидуальный миф человека о себе и своей жизни*, который отражает его жизненную позицию по отношению к себе, другим, миру в целом. Являясь результатом освоенных через действие механизма идентификации —обособления социокультурных ценностей, субъективный образ мира *регулирует жизненные отношения и поведение человека*. Тем более, что для обыденного сознания реальный жизненный мир и субъективный образ мира слиты в единое целое (К.Левин, Ф. Е. Василюк).

Идея субъективного образа мира как *жизненного мифа*, который внутренне регулирует отношения человека с действительностью и его поведение в любой из жизненных ситуаций, приобрела особую популярность в психотерапии. Это закономерно: психотерапевт видит влияние данного феномена на судьбу человека и при оказании психологической помощи работает именно с этой внутренней, субъективной реальностью.

Согласно позиции известного американского психотерапевта С. Криппнера, мифы — это утверждения или истории (рассказы), которые обращены к экзистенциальным заботам человека и оказывают влияние на его поведение. Для передачи смысла в мифах часто используются символы и метафоры. Мифы могут быть *культуральными, этническими, институциональными (организационными), семейными* или *личными*.

С. Криппнер считает необходимым выделять «макромиф» — базовый миф человека, организующий все его представления о различных аспектах жизни.

Для того чтобы выявить макромиф, порой достаточно попросить человека сформулировать одной фразой его представление о жизни, некий жизненный девиз. Выполняя такое задание, люди дают самые разные ответы: «Жизнь — это выживание», «Жизнь — это острое и рискованное приключение», «Вся моя жизнь — это забота о благе моей семьи», «Главное в жизни — встретить человека, на которого можно опереться».

¹ Для обозначения этого особого образования человеческого сознания исследователи используют такие термины, как «образ мира» (Л. Н. Леонтьев, С.Д.Смирнов, В. В. Стол и др.), «фикции» (А.Адлер); «картина мира» (Дж.Келли, Т. Шибутани), «карта мира» (Е.Ю.Артемьева), «когнитивная картина мира» (Д.Гриндер, Р.Бэндлер), «миф» (А.Ф.Лосев), «семейный миф» (Ж.Лакан), «сценарий» (Э.Берн), «жизненный мир» (К.Левин, Ф. Е. Василюк).

Как правило, человек не осознает свой собственный жизненный миф, но от этого его влияние на жизнь «хозяина» не прекращается. Влияние, которое оказывает содержание мифа на поведение человека в различных жизненных ситуациях, может быть позитивным или негативным, конструктивным или неконструктивным. Однако до тех пор, пока человек не осознает влияния мифа на свою жизнь, у него нет выбора, и он ходит по замкнутому кругу, действует стереотипно, каждый раз «наступая на одни и те же грабли».

Образ мира человека (или «жизненный миф») можно представить как своеобразную «призму», очки, через которые человек смотрит на мир. Отечественные исследователи (Р.М.Грановская, В. В.Столин, А. Р. Наминач и др.) полагают, что именно образ мира составляет центральную часть внутреннего пространства психической жизни человека, его самосознания. Он возникает и развивается на основе экзистенциального опыта человека и влияет на его восприятие, мышление, отношения и деятельность. Несомненно, в формировании образа мира личности важную роль играет культура, в которой он воспитывается, отношения в его родительской семье и последующих «группах принадлежности», другими словами, весь его жизненный опыт (Смирнов С. Д., 1985).

Взаимодействие между внешним и внутренним, «миром снаружи» и «миром внутри», является модусом существования образа мира и носит спонтанный характер. В ходе «обмена» внешнего и внутреннего человек проверяет соответствие своих образов и представлений, которые подтверждают (или не подтверждают) его адекватность объективной реальности. Однако человек — носитель мифа — не замечает этой непрерывной работы. Так же, как в беспроблемных ситуациях обыденной жизни не осознает многие из деталей реальности. Но если человек не допускает неудобную или нежелательную реальность до осознания, то возможность «проверки» образа мира на соответствие реальности нарушается. В этом случае *образ мира искажается и перестает выполнять свои продуктивные функции.*

Образ мира разных людей обладает разной степенью упорядоченности и гибкости или консервативности (ригидности). Если он излишне ригиден, это может сослужить не только добрую, но и дурную службу: натолкнувшись на опыт, противоречащий его образу мира, человек может полностью или частично изолироваться от осознания этого опыта (вспомните знаменитую чеховскую фразу: «Этого не может быть, потому что не может быть никогда!»). Это в конечном счете приводит к искажению восприятия окружающей действительности, а в трудной жизненной ситуации — к *отчуждению* (капсулизации). Человек становится «непроницаемым для нового опыта», что может привести к искажению,^a то и к разрушению образа мира.

Некоторые исследователи пытаются выделить структуру образа мира и его содержательное наполнение. Если говорить о структу

ре, то здесь они единодушно признают центральным компонентом образа мира *образ Я* — систему представлений и отношений человека к себе (и всему, что он считает своим) во времени жизни. В качестве других компонентов выступают *образ другого человека* (близкого и дальнего), *образ мира в целом* и *психологическое время личности*.

Попытки выявить содержательное наполнение образа мира менее однозначны. В ходе экспериментального исследования В. В. Столин и А. П. Наминач попытались выделить глубинную, базисную структуру образа мира. По их мнению, она содержит три основных измерения:

- 1) меру выраженности общечеловеческих ценностей (добра);
- 2) меру выраженности угрожающей человеку опасности (зла);
- 3) меру выраженности одиночества, безнадежности, слабости (смерти).

Такой подход близок к точке зрения Р.Лэнга, который считал глубинной содержательной характеристикой образа мира человека *онтологическую уверенность* или (при неблагоприятном жизненном опыте) *онтологическую неуверенность*. Эти характеристики явно зависят от представленности в образе мира человека тех измерений, о которых пишут В. В. Столин и А. П. Наминач, и от их соотношения.

В последние годы наблюдается тенденция выделить основные типы образов мира и влияние каждого типа на переживания и поведение человека в трудной жизненной ситуации. Среди наиболее успешных попыток сделать это — типология жизненных миров Ф. Е. Василюка, созданная путем теоретического анализа.

Методологические позиции автора

Столь пристальное внимание ученых к образу мира неслучайно: ведь жизнь человека — это процесс постоянного соотношения себя и мира.

Именно образ мира может служить основой для исследований человека в трудной и экстремальной ситуациях, а также для разработки стратегии и тактики психологической помощи. Ведь это «ядерное образование самосознания» (Леонтьев А. Н., 1979), в котором наиболее полно представлен «мир в человеке и человек в мире» (Леонтьев Д. А., 1989).

Образ мира — это индивидуальный миф человека о себе, других людях, окружающем мире во времени его жизни и историческом времени, целостное психическое образование, которое существует на когнитивном и образно-эмоциональном уровне. В качестве его центрального компонента выступает *образ Я* — система представлений и отношений человека к себе (и всему, что он считает своим). В качестве других компонентов выступают *образ другого человека* (близкого и дальнего), *образ мира в целом*

и *психологическое время личности*. Субъективный образ мира как личностный миф человека служит внутренней основой для его самоидентификации, регуляции поведения и осуществления жизненных выборов; он обеспечивает глубинное чувство онтологической уверенности или неуверенности в мире и спасает человека от потенциального сумасшествия перед лицом мира, который открывается ему как всевозможностный (Лобок А., 1997).

Именно через очки своего образа мира человек смотрит на действительность и определяет значение социальной ситуации для себя, а значит — и стратегию поведения в той или иной жизненной ситуации.

Вопросы и задания

1. Что такое ситуация? Какие подходы к анализу жизненной ситуации существуют в современной психологии?

2. В чем сущность дискуссии между представителями персонологии и ситуационизма?

3. Как влияет субъективная интерпретация ситуации на поведение человека в ней?

4. Каково влияние культурных и групповых норм на интерпретацию ситуации? Дайте определение ситуации и принятой человеком картины мира.

5. А. Н. Леонтьев утверждал, что субъективный образ мира человека — это «ядерное образование самосознания», в котором наиболее полно представлен «мир в человеке и человек в мире». Дайте содержательное определение субъективного образа мира. Какие структурные элементы возможно выделить в субъективном образе мира личности?

6. Каковы функции субъективного образа мира в психической переработке ситуации личностью?

7. Как известно, в теории и практике социальной работы бытует понятие «личность в ситуации». Раскройте содержание этого понятия.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. — М., 1998.-С. 5-10.

Гришина // В. Психология социальных ситуаций // Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. — СПб., 2001.-С. 8-25.

Левин К. Теория поля в социальных науках. — СПб., 2000.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Шибутани Т. Социальная психология / Пер. с англ. — Ростов н/Д, 1998. — С. 166- 167; 212-214; 286-269.

Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация: уроки социальной психологии / Пер. с англ. - М., 1999.

Глава 2. ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Мать показала мне руины усадеб, уничтоженных гражданской войной... И она сказала, что мой собственный мир тоже может когда-нибудь рухнуть, и Боже упаси, если мне не с чем будет встретить новый мир... Поскольку, после того как привычный мир рухнет, у меня останутся только мои руки и голова.

Маргарет Митчел

2.1. Ситуации обыденной (повседневной) жизни

Представление об обыденной (повседневной) жизни

Говорить о трудности жизненной ситуации можно лишь в сравнении с теми жизненными ситуациями, которые лишены этого признака, т. е. с ситуациями повседневной жизни.

Начало психологии повседневной жизни заложил автор психоанализа З.Фрейд. В своей «Психологии обыденной жизни» он описал и попытался объяснить множество типичных эпизодов из будничной жизни человека. В дальнейшем на развитие представлений о бытии человека в мире повседневности повлияли теория эволюции и ее приложение к проблемам адаптации, психология жизненного пути и, конечно, психотерапия (особенно, семейная). Однако и сегодня сфера обыденной, «частной» жизни человека остается наименее изученной в психологии, хотя именно здесь — в пространстве семьи, профессиональной и учебной деятельности протекает большая часть жизненного времени личности.

Повседневная жизнь характеризуется рядом отличительных признаков. Важнейшим из них является *беспроблемный, привычный порядок жизни*, который в психологии традиционно связан с понятиями «адаптация», «гомеостаз», «стабильность», «относительная устойчивость». Вот как размышляет о повседневной жизни Т.Лукман: «Реальность повседневной жизни в качестве реальности имеет *само собой разумеющийся характер*. Она не требует никакой дополнительной проверки сверх того, что она просто существует... как самоочевидная и непреодолимая фактичность. Я знаю, что она реальна, ...живу повседневной жизнью *согласно заведенному порядку*»¹ (курсив мой. — Н. О.).

¹ Бергер П., Лукман Т. Реальность повседневной жизни // Психология социальных ситуаций: Хрестоматия. — СПб., 2001. — С. 260.

Действительно, в ходе адаптации к жизни у человека складывается определенный образ мира и себя в нем — упорядоченная система представлений и отношений о себе, других людях, мире во времени жизни и историческом времени. Реальный «мир вовне» и субъективный образ мира, сложившийся у человека, уравновешены. Причем упорядоченный, относительно стабильный внутренний мир достаточно адекватно отражает «порядок внешнего мира». Человек владеет определенными *способами поведения*, «репертуаром умений», которые позволяют ему продуктивно действовать в многообразии жизненных ситуаций и при этом удовлетворять свои основные жизненные потребности. Можно сказать: человек занял свою «социальную нишу» и живет подобно часовому механизму, воспроизводя одни и те же действия (хождение на работу' и с работы, трудовая деятельность, привычные формы проведения досуга, привычные мысли и чувства и т.п.). Он общается с более или менее постоянным кругом людей, с каждым из них у него выработалась устойчивая система отношений. На ставшие привычными жизненные ситуации (семейные, рабочие, досуга и др.) он реагирует относительно постоянными стереотипными действиями-ответами.

Второй признак обыденной жизни — *типизация*. Продемонстрируем это на ситуации социального взаимодействия. В повседневной жизни выделяются хорошо известные схемы типизации: «мужчина — женщина», «учитель—ученик», «продавец—покупатель», «начальник—подчиненный» и т.д. Эти типизации помогают человеку определять каждую из социальных ситуаций своего повседневного бытия, свою роль в ней, те правила поведения, которым необходимо следовать. В силу этого типизации непрерывно влияют на взаимодействие человека с другими людьми. В повседневной жизни человек обычно действует в довольно ограниченном круге повторяющихся ситуаций (как и люди из его постоянного окружения). В течение большей части жизни его встречи с другими людьми в повседневной жизни типичны в двойном смысле: во-первых, он воспринимает другого человека как тип, а во-вторых, взаимодействует с ним в ситуации, которая тоже сама по себе типична.

На субъективном уровне человек чувствует себя необходимой частью этой понятной и удобной для него жизни. Для хорошо адаптированного человека типичны выражения: «Я чувствую себя в этом мире своим», «ситуация устаканилась», «чувствую себя, как рыба в воде», «чувствую себя в своей тарелке»¹.

Итак, социальную реальность повседневной жизни можно представить как текучую череду типичных, привычных для человека

¹ В качестве примеров приведены реальные высказывания клиентов в период завершения психологического консультирования.

ситуаций в хорошо освоенном внешнем пространстве, которые воспринимаются им как «само собой разумеющиеся». Конечно, далеко не все ситуации обыденной жизни в равной степени непроблематичны, но они *не прерывают порядок повседневной жизни*, не нарушают его.

В обыденной жизни каждого человека можно выделить определенные пространства, или сектора (семья, работа, круг общения, досуг и др.). Одни из них воспринимаются привычно (устойчивые взаимодействия внутри семьи, отношения в учебной группе, в дружеской компании и т. п.), в других человек сталкивается с теми или иными затруднениями (проблемами).

К примеру, механик, который занимался ремонтом лишь отечественных марок машин (непроблемный аспект), получает заказ на ремонт «Мерседеса». Такая объективная ситуация становится для него проблемной — ведь она неоднозначно определена, а значит, требует анализа, оценки, выбора своего поведения в ней. Механик может решить, что заказ слишком сложен, его выполнение связано со значительными дополнительными усилиями, и в результате таких размышлений — отказаться от работы.

Однако он может действовать и иначе: к примеру, проанализирует состояние в секторе услуг по ремонту автомобилей и решит, что пора расширить свои возможности. В этом случае он примет заказ, вовлекаясь тем самым в проблемный для него мир машин иностранных марок. Это потребует от него расширения своего привычного репертуара действий: необходим поиск новой информации, освоение новых знаний и способов деятельности. Но и в этом случае привычный порядок в других пространствах его жизни не прерывается и в целом воспринимается как непроблематичный.

Однако даже непроблематичные сектора повседневной реальности являются таковыми лишь до тех пор, пока с возникновением серьезного затруднения (проблемы) не прерывается их последовательное функционирование. Когда это происходит, человек, как правило, стремится интегрировать «проблематичный» сектор в уже хорошо освоенный. Если это не удается, он сталкивается с проблемой, которую большинство исследователей выводят *за пределы ситуаций обыденной (повседневной) жизни*. Хотя в этом случае речь должна идти о трудных ситуациях в нормальном цикле жизни человека, т. е. об *обычных, повседневных неприятностях* обычных людей в их деловой, учебной, семейной жизни. Именно такой термин (daily hassles — повседневные неприятности) ввел для обозначения подобных ситуаций Р.Лазарус (R.Lazarus) еще в 1970-х гг. В этом понятии имплицитно содержится идея о необходимости выделять *уровень сложности трудных ситуаций*.

Исследование повседневной жизни в современной психологии

Психологические исследования чаще связаны с ситуациями трудовой деятельности, и лишь в последние годы появились работы, посвященные ситуациям семейного (детско-родительского, супружеского) общения. Существуют интересные феноменологические описания жизненных ситуаций ребенка в дошкольном возрасте¹, а также отдельных моментов человеческого бытия («болезнь», «езда на машине» и т.п.).

Если говорить о методе исследования ситуаций обыденной жизни, то большинство исследователей применяют непрерывное или фракционированное наблюдение. Это не позволяет судить, как видит и переживает человек свой мир, либо изучаемые случаи или формы поведения вырываются из социально-исторического контекста и из текущих моментов индивидуальной жизни, связанных друг с другом прочными смысловыми связями.

Этот пробел в некоторой степени восполняют психобиографические и лонгитюдные исследования. И прежде всего работы группы исследователей так называемого боннского научного круга (У.Лер, Х.Томэ и др.). В основе их подхода лежат положения К.Левина о психологическом единстве человека и окружающего мира. Но если последователи К.Левина ставят акцент на объективной стороне ситуации, то представители боннского научного круга предпочитают изучать субъективную сторону: восприятие человеком ситуаций повседневной жизни, его поведение в мире обыденной жизни, в ситуациях в сфере семьи, отдыха, работы, а также влияние их на жизненный путь человека.

На конкретных примерах Х.Томэ и У.Лер показывают, насколько человек озабочен решением многочисленных проблем своей повседневности и как значительно могут меняться переживание и поведение человека в конкретной ситуации в зависимости от ее психической переработки. Однако Х.Томэ и У.Лер считают, что есть возрастные периоды, когда значение внешних факторов больше, чем внутренних. К таким возрастам они относят детство и старость и предостерегают от *переоценки значения внутренней детерминации* поведения человека в эти периоды жизни.

Действительно, эмпирические исследования и психотерапевтические работы дают немало примеров уязвимости детей и стариков при изменении объективного, внешнего аспекта жизненной ситуации. Широко известны данные исследования Дж.Боулби о кризисных состояниях маленьких детей, которых при госпита

¹ Образец такого исследования представлен в работах В.С.Мухиной. См., например: *Мухина В. С. Тайнство детства: В 2 т. — М., 1998.*

лизации разлучали со своими матерями. Их переживания были настолько тяжелы, что заметно замедляли процесс выздоровления малышей, а порой даже угрожали их жизни (этот феномен после исследований Дж. Боулби был назван «синдромом госпитализации»). В геронтологических исследованиях выявлено, что переселение (особенно насильственное) старых людей в интернаты часто вызывает у них опасные для жизни эмоциональные нарушения, псевдодеменции и депрессивные состояния (Краснова О. В., 2002).

В работе Х.Томэ и У.Лер «Психология повседневности» (1991) убедительно показано, что человек постоянно творит свой мир, учитывая связи между тематическими структурами, когнитивными репрезентациями и отвечая на требования мира. Очень важно, что авторы показывают, насколько непростыми могут быть для человека ситуации обыденной жизни.

Исследовав *основные формы реакций человека на жизненные обстоятельства*, Х.Томэ и У.Лер сделали вывод о том, что необходимо освободиться от идеологии активизма и рационализма, которые господствуют эксплицитно или имплицитно в современной психологии, так как образ человека, лишь героически преодолевающего обстоятельства жизни, далеко не реалистичен. В ситуациях обыденной жизни люди часто терпят поражения, действуют нерационально, взывают о помощи и не могут выйти из состояния подавленности. Особенно в кризисные периоды развития общества.

Счастливые события как трудные ситуации

За последние 20 лет исследователи предприняли ряд попыток выделить трудные ситуации повседневной жизни. Изучены *стрессогенные ситуации в трудовой сфере* (ролевая неопределенность, ролевая перегрузка и недогрузка, ролевой конфликт, «трудное» начальство, невозможность использовать свои умения и способности в полной мере и др.), *в семье* (рассогласование потребностей супругов, напряженные отношения с детьми, «феномен опустевшего гнезда» и др.), а также *в сфере здоровья*.

Парадоксально, но большинство исследований по проблеме повседневности посвящены трудным жизненным ситуациям, приводящим к тем или иным кризисам, а работы, связанные с «солнечной стороной жизни», практически отсутствуют¹. Возможно, причина этого в современном состоянии социальной психологии, в которой не разработаны понятия и средства анализа поведения человека в атмосфере радости. А между тем *любое счастливое собы*

¹ Исключение составляет работа М.Аргайла «Психология счастья» (пер. с англ. - М., 1990).

тие, резко изменяющее образ жизни человека, обладает не менее проблемным характером, чем неприятный эпизод. Оно способно вызвать стресс и даже привести к полномасштабному жизненному кризису.

В одной из своих работ Х.Томэ тонко заметил, что вообще каждое, даже очень желанное событие имеет негативные компоненты, способно породить в душе человека страх и вызвать напряжение. И это понятно: даже желанное и радостное событие предполагает некое *нарушение привычного хода жизни*, непредвиденный поворот жизненного пути. Любому семейному консультанту знакомы кризисы, спровоцированные долгожданными и радостными событиями (вступление в брак, рождение первого ребенка, поступление ребенка в школу и т.п.). Вызвать кризис может и успешное завершение вуза, и защита диссертации, и повышение по службе. Психологам еще предстоит исследовать роль счастливых событий и особенностей их психической переработки личностью в ее индивидуальной судьбе.

2.2. Характеристика трудных жизненных ситуаций

Проблема трудных жизненных ситуаций

Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу понятий, наиболее часто употребляемых в психологической и психотерапевтической литературе и одновременно не имеющих четкого определения. Так, из книги в книгу кочует трактовка трудной жизненной ситуации как обстоятельств жизни, которые требуют от человека действий и усилий, находящихся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходящих его внутренние резервы. Как правило, вслед за этим драматическим определением приводится традиционный перечень тех жизненных ситуаций, которые принято считать трудными.

Определенную ясность в трактовку понятия «трудная жизненная ситуация» внес Федеральный закон «Об основах социального обслуживания населения», принятый Государственной Думой РФ 15 ноября 1995 г. В нем трудная жизненная ситуация понимается как ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и т.п.), которую он не может преодолеть самостоятельно.

_ Примем это определение трудной ситуации за исходное и обратимся к его психологическому анализу.

Какие жизненные ситуации можно отнести к трудным?

Словарь В.И.Даля¹ дает несколько толкований слова «трудный»: «тяжкий, удручающий // мудреный, недостижимый // удрученный, отягченный. В первом значении (тяжкий, удручающий) просматривается процесс определения, означивания ситуации человеком с точки зрения собственных возможностей и энергетических затрат. Ведь «тягота» — это «едва посильный труд, налагаемый неволей». Во втором значении (мудреный, недостижимый) ситуация оценивается человеком с точки зрения ее сложности (а значит, с учетом препятствий для достижения цели или реализации ценности). Третье значение (удрученный, отягченный) дает представление об эмоциональном состоянии человека в данной ситуации. Согласно тому же словарю, слово «удручать» означает «много чем гнести, угнетать, отягчать, тяготить, теснить, утеснять, мучить, маять, томить — телесно или нравственно» (далее приводятся примеры: «удручать работой, непосильными требованиями»; «нищета, горе, дети, болезнь его удручают»; «злой тоской удручена»²).

Нарушение относительного равновесия внешних и внутренних условий бытия

Сам вопрос о трудной для человека жизненной ситуации возникает тогда, когда внешние по отношению к человеку изменения в окружающей среде *нарушают или угрожают нарушить* его деятельность, отношения со значимыми людьми, привычный для него образ жизни в целом или в одном из жизненных пространств. Под влиянием этих нарушений возникает рассогласование между внешним миром и миром внутренним (образом мира), а достигнутая человеком адаптация к жизни утрачивает свою эффективность, перестает «работать».

Резкое нарушение относительного равновесия внешних и внутренних условий бытия (это равновесие ряд исследователей называют адаптацией к жизни) приводит к тому, что человек оказывается в ситуации актуальной или потенциальной угрозы удовлетворению своих основных потребностей и своей жизни в целом. Возникает проблема, от которой он не может уйти и которую он не может разрешить при помощи имеющихся в его опыте способов адаптации. Речь идет о *нарушении достигнутого к этому моменту уровня адаптации к жизни*, нарушении привычного образа жизни, а если говорить на более обобщенном уровне — о рассогласовании отношений «человек — мир». Восстановление утрачен-

¹Даль В. И. Словарь живого великорусского языка: В 4 т. — М., 1984.

²Там же. — С. 475.

²См.: Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Под. ред. Н. В. Гришиной. - СПб., 2001.-С. 313.

кого равновесия может потребовать от человека активности, направленной вовне (приложения значительных усилий, энергетических затрат), либо серьезных изменений во внутреннем мире — преобразования самого себя. Причем результат всех этих усилий неясен (ситуация неопределенности).

Итак, *базовым, для того чтобы определить ситуацию как трудную, является нарушение адаптации к жизни*; произошедшие изменения прямо или косвенно нарушают относительно устойчивое динамическое равновесие внешних и внутренних условий бытия человека, семьи или организации, создавая тем самым потенциальную или актуальную угрозу существованию и удовлетворению основных жизненных потребностей. Перед личностью или семьей возникает проблема, от которой невозможно уйти и которую вместе с тем невозможно разрешить при помощи выработанных ранее способов адаптации. *Сущностная особенность трудной жизненной ситуации* и состоит в том, что эта ситуация нарушает привычный для человека образ жизни, ставит его перед необходимостью оценить внешние и внутренние аспекты ситуации с учетом содержательных признаков и определить возможность преобразования ситуации. А затем — выбрать или принципиально новые стратегии поведения и деятельности, или новые основания жизни и способы согласования своих отношений с собой, другими людьми, миром в целом.

Определение трудной жизненной ситуации

Трудной жизненной ситуацией мы будем называть такую ситуацию, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни. Подчеркнем: не просто нарушаются привычные отношения человека с миром, но становится невозможно приспособиться к этим изменениям без серьезной работы во внешнем или во внутреннем мире. Для всех трудных жизненных ситуаций характерно *нарушение устойчивости привычного образа жизни* (в том или ином пространстве бытия) и *возникновение необходимости изменений*.

Конечно, трудные жизненные ситуации не однородны. Они различаются как объективными, так и субъективными характеристиками. Одно дело, ситуация, связанная с трудностями в предметно-практической (например, профессиональной) деятельности человека, и совсем другое — ситуация вынужденного беженца или эмигранта, в которой восстановление прежнего образа жизни становится невозможным. Но какую бы из труд

ных ситуаций мы не рассматривали, необходимо выявить как объективные, так и субъективные аспекты трудной жизненной ситуации.

2.3. Объективный аспект трудной жизненной ситуации

«Сильные» и «слабые» ситуации

Среди объективных, внешних характеристик ситуаций существуют вариации: *одни ситуации влияют на поведение человека сильнее, другие — слабее* (Pearlin L.J., Schooler C., 1978). Так, к примеру, в неструктурированной ситуации человек имеет большую степень свободы выбора поведения, чем в структурированной. То же можно сказать и о ситуации «смена места жительства» — степень ее трудности для человека зависит от того, насколько новая среда отличается от той, в которой человек находился раньше (климатические условия, культуральные особенности, наличие социальной сети и т. п.). Чем больше этих отличий, тем больше степень влияния ситуации на человека. И, соответственно, тем выше уровень ее трудности.

Исследуя вопрос о возможности разных жизненных ситуаций оказывать различное влияние на человека, В.Мишель (W.Mishel) выдвинул гипотезу о том, что в *многообразии жизненных ситуаций возможно выделить «сильные» и «слабые»*. Для иллюстрации своей гипотезы он обратился к результатам исследования Прайс и Боуфарда. В эмпирическом исследовании они предлагали студентам колледжа по девятибалльной шкале определить соответствие 15 видов поведения 15 ситуациям. Студенты оценивали ситуацию низшим баллом — «0» в том случае, если считали, что «поведение совершенно не подходит для данной ситуации», а высшим баллом «9» — «поведение прекрасно подходит для данной ситуации». Оценки по каждому из предлагавшихся в списке видов поведения суммировались. Высокие оценки означали, что поведение соответствует не одной, а многим ситуациям, т.е. «подходит» для многих ситуаций.

Интерпретируя эти данные с точки зрения своей гипотезы, В.Мишель сделал вывод о том, что в «самой сильной» ситуации меньше всего индивидуальных вариаций поведения, а в «самых слабых» возможно максимальное число вариаций индивидуальных различий поведения. Таким образом, субъективный аспект ситуации (индивидуальные различия) имеет *наибольшее влияние на поведение человека в «слабых» ситуациях и наименьшее — в «сильных»*. В реакциях людей на «сильные» ситуации возможны лишь незначительные вариации, т.е. в «сильных» ситуациях для детерминации поведения человека наиболее значимы объективные, не-

жели личностные переменные. Реакции человека на «слабые» ситуации весьма разнообразны, что означает большую роль личностных, чем ситуационных переменных в «слабых» ситуациях.

Уровень сложности проживаемой человеком ситуации

Представление о «сильных» и «слабых» ситуациях развивают основатели нейролингвистического программирования (НЛП) Р. Бэндлер и Дж. Гриндер, которые ввели категорию «уровень сложности проживаемой человеком ситуации». По мнению этих исследователей, уровень сложности проживаемой человеком ситуации существенно влияет на степень гибкости его поведения и его *метапрограммы*¹. Р. Бэндлер и Дж. Гриндер выделили пять уровней сложности ситуации и соответственно интенсивности эмоционального переживания жизненных ситуаций (от принятия ситуации до глубокого стресса), которые влияют на степень гибкости поведения.

. Ситуации первого уровня соответствуют нашему представлению о ситуациях обыденной жизни. Все идет благополучно; человек не испытывает затруднений (проблем) и демонстрирует большую гибкость поведения.

- Ситуация второго уровня возникает, когда у человека появляются некоторые затруднения или проблемы. В этом случае он имеет «меньше выборов».

- Ситуация третьего уровня характерна для стрессов или трудных проблем, когда привычные способы действия и поведения уже не дают позитивных результатов. У человека меньше выборов, и видно, что он затрудняется изменить привычное поведение.

- В ситуации четвертого уровня стресс более значим, человеку все труднее изменить свои обычные поведенческие реакции, и поэтому он «застревает», повторяя непродуктивные паттерны поведения.

- В ситуации пятого уровня человек переживает глубокий стресс, это так называемая ситуация выживания. В ситуациях пятого уровня сложности человек действует исключительно для того, чтобы пережить ее, выдержать непосильную нагрузку. В этом случае ему *кажется, что у него нет никаких выборов*; поведение приобретает разрушительный характер. По мнению Р. Бэндлера и Дж. Гриндера, на этом уровне поведение человека начинает регулировать «твердое ядро личности», включающее небольшое число метапрограмм.

Итак, мы проанализировали некоторые из исследований, авторы которых пытаются дать классификацию трудных жизненных

¹См.: Бэндлер Р Гриндер Дж. Структура магии. — СПб., 1996.

ситуаций и их влияния на личность, исходя из таких «объективных», ориентированных на особенности внешних условий критериев, как «сила» и «слабость» ситуации, а также «уровень сложности ситуации». Забегая вперед в изложении материала, отметим, что попытки выделить «сильные» и «слабые» ситуации, а также выстроить иерархию жизненных ситуаций в соответствии с уровнем их сложности представляются весьма продуктивными. Вряд ли кто-либо будет спорить с тем, что чем «труднее» жизненная ситуация по своим объективным характеристикам, тем более схожими будут «ответы» индивида на ситуацию, а значит, тем легче спрогнозировать и предсказать поведение большого количества людей в ней.

Так, если провести условную прямую линию и на одном полюсе этого континуума поместить ситуации обыденной жизни, на другом — окажутся экстремальные ситуации, т.е. ситуации предельной для человека степени сложности (физическое и сексуальное насилие, террористические акты, локальные военные конфликты и др.). По разрушительности воздействия на личность экстремальные ситуации принципиально отличаются от трудных ситуаций обыденной жизни: человек переживает то, что *выходит за пределы обычного опыта*. Он стоит перед лицом смерти, причем не чужой, а своей собственной; испытывает интенсивный страх за свою жизнь, ужас, ощущение беспомощности; *переживает то, чего пережить нельзя* (внезапность нападения, насилие, унижительную зависимость от воли другого человека, бесчеловечное обращение, гибель людей рядом с собой, разорванные человеческие тела и т.п.).

Не вызывает сомнения, что наиболее вариативным будет человеческое поведение в ситуациях обыденной жизни, а в экстремальных ситуациях возможны лишь весьма незначительные вариации переживания и поведения.

Однако основное пространство между этими крайними точками столь жестко и определенно заполнить невозможно.

Проблема уровня трудности ситуации в консультировании

Особую остроту проблема уровня трудности ситуации для человека приобретает в практической психологии. Во время консультации психологу необходимо за довольно короткий срок определить *степень остроты и масштабности кризисной ситуации для клиента*. Понятно, что чисто объективные критерии здесь мало пригодны, но и просто довериться тому, как сам человек оценивает «трудность», «остроту», «кризисность» своей жизненной ситуации, тоже не всегда возможно. Словом, *ориентация в степени трудности ситуации для человека — дело непростое и в то же время необходимое*. От того, как психолог определит трудность жизнен

ной ситуации и тяжесть психического состояния человека, зависят масштабы и глубина планируемой психологической помощи, выбор тональности общения, стиля и методов работы с человеком, обратившимся за помощью. Это особенно важно для помощи людям, пережившим экстремальные ситуации, и работы телефонных психологических служб. Так что ориентация на «перечень трудных ситуаций» здесь непригодна.

Да и теоретически она вряд ли может считаться корректной, так как перечни составлены с позиции наблюдателя, который «объективно» оценивает и определяет степень трудности той или иной ситуации. При этом явно не учитывается внутренний аспект ситуации — человек с его «порогом выносимости» (З.Фрейд), его отношением к тому или иному событию, а главное — не учитывается та ценность, которая в определенных условиях может быть потеряна или уничтожена¹, т.е. все то, что составляет субъективный аспект ситуации.

2.4. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации

Внутренние условия и определение трудности ситуации

В зависимости от внутренних условий (тех или иных социально-психологических особенностей личности) люди могут по-разному отвечать на внешне одинаковые ситуации: они испытывают различные эмоции, выбирают различные формы совладания с трудностями.

Но стоит ли при определении уровня трудности жизненной ситуации полностью доверять субъективным переживаниям человека, его «субъективному ответу на ситуацию»? Размышляя об этом, один из известных отечественных исследователей критических ситуаций Ф. Е. Василюк писал: если мать, потерявшая недавно троих детей, спокойно и рассудительно описывает свое состояние, если, напротив, студентка, получившая на экзамене "хор." вместо желанного "отл.", рассматривает эту неудачу как жизненный крах, то при всей готовности доверчиво идти за субъективными переживаниями пациента психотерапевту трудно избавиться от мысли, что *очень высокая температура может быть не только угрожающим симптомом болезни, но и признаком неисправности термометра*. Он предлагает задуматься о понятийном аппарате, который исследователи используют для анализа и оценки жизненной ситуации, а также об особенностях восприятия человеком той или иной ситуации.

¹См.: Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. — 1995. — jNg 3.

Запомним это замечание. И обратимся к исследованиям влияния субъективного аспекта ситуации на поведение человека. Какие особенности личности влияют на восприятие ситуации, отнесение ее к разряду «трудных», «катастрофических», «кризисных»?

Установлено, что восприятие трудной жизненной ситуации и определение «уровня ее трудности» зависит от возраста человека, его пола и социально-групповой принадлежности. Свое влияние оказывает и текущее психофизиологическое состояние (при заболеваниях, переутомлении, истощении человек может переоценивать уровень трудности жизненной ситуации).

Мировоззрения и определение уровня трудности ситуации

Большое влияние на оценку уровня трудности жизненной ситуации оказывает мировоззрение человека, в том числе и его религиозная ориентация. Ю. П.Тобалов¹ установил, что верующие различных конфессий (православные христиане и мусульмане) и атеисты не только считают трудными для себя разные жизненные ситуации, но и ориентируются на принципиально различные способы совладания с трудностями. Для верующих (в отличие от атеистов) субъективно наиболее сложными являются ситуации техногенных аварий, насилия, жизнь в перенаселенной квартире, революция, тюрьма, война, отвержение на работе, инвалидность, рождение умственно отсталого ребенка, шантаж, смерть, стихийные бедствия. В таких ситуациях ведущими стратегиями совладания с трудностями для христиан становятся поиск социальной поддержки, позитивная переоценка события и самоконтроль. У мусульман репертуар поведения шире: они также используют противостоящее совладание² в сочетании с плановым решением© проблемы. Атеисты гораздо чаще верующих прибегают к защитным стратегиям избегания и дистанцирования и продуктивной стратегии принятия ответственности.

Локус контроля и оценка уровня трудности жизненной ситуации

Существенное влияние на оценку уровня трудности жизненной ситуации оказывает и такая личностная характеристика, как локус контроля². Понятие «локус контроля», введенное Дж. Роттером (Rotter J. B., 1996), проводит разграничение между двумя типами людей: теми, кто верит, что их действия могут и должны влиять на

¹См.: *Тобалов Ю. П.* Совладание с трудными жизненными ситуациями у верующих//Автореф. дис.... канд. психол. наук. — М., 2004.

² В терминологии других научных концепций понятию «внутренний локус контроля» синонимичны такие понятия, как «опора на себя» (Ф. Перлз), «автономность» (Э.Берн).

ход их жизни («интерналы» или «личности с внутренним локусом контроля»), и теми, кто верит, что их жизнь направляется удачей, судьбой, шансом и ситуационными факторами, которые не зависят от них самих и не подвластны их контролю («экстерналы, или «личности с внешним локусом контроля»). Теоретические представления Дж. Роттера стали основой исследований поведения человека в различных ситуациях. В этих исследованиях установлено, что *локус контроля* — одно из наиболее значимых внутренних условий, которые оказывают влияние на определение уровня трудности ситуации и поведение человека. Выявлен также различный уровень уязвимости «экстерналов» и «интерналов».

Эти данные сопоставимы с результатами эмпирических исследований, выполненных в рамках атрибутивного подхода (Дж. Келли и др.)> где экспериментально установлена *позитивная роль ответственности за себя и других людей* для преодоления жизненных трудностей. Ответственность за себя — это свойство зрелой личности, человека, который опирается на себя (Ф. Перлз), имеет внутренний локус контроля.

В психотерапевтических работах имеются данные о том, что на восприятие ситуации человеком и его поведение в ней оказывают влияние такие личностные особенности, как «принятие себя и других» (К. Роджерс), «доверие себе» (В. А. Горянина), ответственность, уровень развития рефлексивных способностей (Е.Ю.Литвинова, В.С.Мухина, В. И.Слободчиков и др.).

Как видим, исследователи называют весьма разнообразные *внутренние условия, влияющие на определение уровня трудности ситуации*. Однако центральным, базисным среди них является *степень зрелости личности*, которая целостно представлена в образе мира человека (прежде всего в образе Я). Позитивный образ Я способствует тому, что человек чувствует себя уверенно, может нести ответственность за себя и контролировать ситуацию (внутренний локус контроля). Это позволяет ему осуществлять адекватную оценку проблемной ситуации и выбирать (в зависимости от объективных требований ситуации и своих возможностей) эффективную стратегию поведения, а при необходимости обращаться к социальному окружению за помощью и поддержкой.

2.5. Единство объективного и субъективного аспектов трудной жизненной ситуации

Два типа трудных жизненных ситуаций

В последнее десятилетие в исследованиях по проблеме «человек в трудной ситуации» прослеживается тенденция анализа ^и оценки ситуации *в единстве объективного и субъективного ас*

пектов. Если придерживаться этой точки зрения, в многообразии трудных жизненных ситуаций возможно выделить два основных типа ситуаций, которые различаются между собой по степени остающейся у человека возможности реализации своих внутренних жизненных планов и замыслов, своего жизненного пути в целом.

Трудные жизненные ситуации первого типа могут серьезно затруднять и осложнять ход жизни человека и реализацию его жизненного замысла, но при этом у него все же сохраняется *возможность преобразовать* трудную ситуацию и восстановить ход жизни. Можно сказать, что трудная жизненная ситуация первого типа — это испытание, из которого человек может выйти, сохранив в самом существенном себя (свой образ Я) и свой жизненный замысел.

Трудные жизненные ситуации второго типа не оставляют человеку возможности для преобразования и приводят к глубокому жизненному кризису¹. Человек (особенно в зрелом возрасте) не просто испытывает затруднение в реализации жизненного замысла, а переживает внутреннюю катастрофу: для него становится невозможным продолжать прежний образ жизни и самореализоваться. В результате «распадается» представление человека о самом себе и своих возможностях (образ Я); утрачивается смысл жизни, он переживает глубокий жизненный кризис. Примем это условное разделение трудных ситуаций и продолжим анализ научной литературы.

Исследователи, признавая ранее введенное разделение трудных жизненных ситуаций на два типа в зависимости от возможности реализации жизненного замысла, отмечают, что в реальной жизни дело обстоит гораздо сложнее. Даже если объективно ситуация оставляет шанс для преобразования, субъективно человек может определить эту трудную жизненную ситуацию как *недоступную для преобразования*. Он может посчитать, что у него недостаточно ресурсов для того, чтобы совладать с ней. На основе такого неверного определения уровня трудности ситуации и собственных возможностей человек может принять неверное решение. Это сделает ситуацию еще более трудной. По данным исследований П.Вацлавика (Watzlawick P., 1978), при принятии неверных решений проблемы имеют тенденцию усложняться. Нередко после неверных решений ситуация усложняется настолько, что ее преобразование становится проблематичным, а то и невозможным.

¹ В качестве синонимов термина «кризис» в психологической литературе употребляются понятия «критический период» (Т. Шибутани), «перелом», «переход» (Г. Шихи), «поворотный этап жизненного пути» (С.Л. Рубинштейн), «разрыв» (Л.С. Выготский), «критическая ситуация» (Ф. Е. Василюк).

От временного отклонения до «слома»

Еще одна заслуживающая внимания классификация трудных жизненных ситуаций предложена шведскими исследователями Г. Бернлером и Л.Юнссоном. В ее основу положены два критерия: «возможность—невозможность решения проблемы» и «функциональное состояние системы». Эти авторы различают четыре варианта ответа на жизненные трудности в зависимости от ресурсов личности или группы людей. По их мнению, субъективным результатом встречи с объективно трудной ситуацией могут стать *отклонения в функционировании личности* разной степени сложности:

1. *Временное отклонение в поведении человека* связано с недостатком ресурсов (материальные ресурсы, время, усталость, дефицит или избыток информации и др.), которые необходимы для того, чтобы совладать с ситуацией. Адаптация человека к жизни в целом адекватна, но он не может эффективно функционировать в силу недостаточности ресурсов или их избыточности. Механизм адаптации в этом случае не нарушается. Состояние «отклонения» ограничено во времени (по ранее приведенной классификации это ситуация первого типа).

2. *Хронические отклонения* — это более сложный и ярко выраженный ответ человека на трудную ситуацию (обычно в форме неврозов). К хроническому отклонению могут привести такие личностные особенности, снижающие адаптационные возможности человека, как излишнее стремление к стабильности, ригидность (косность) способов действия и поведения, внутренний запрет на обращение за помощью к другим людям.

3. *Кризис* — это преходящая функциональная недостаточность индивида или системы, вызванная *радикальным изменением жизненной ситуации*, а значит, и изменением требований к функционированию системы (резкие социальные изменения и личные катастрофы). В столь сложной ситуации индивид не видит возможностей перестройки, из-за этого начальная фаза кризиса носит печать покорности, обреченности (ситуация второго типа).

4. *Слом* — этим термином Г. Бернлер и Л.Юнссон обозначают состояние человека в длительной по времени трудной ситуации, которую можно охарактеризовать как хроническую. В такой ситуации человек утрачивает саму надежду на возможность изменений. Это состояние можно было бы назвать постоянным кризисом. Здесь необходимы как изменение внешних условий, так и внутриличностные изменения (изменения образа Я человека, его образа мира и др.). Это трудная жизненная ситуация второго типа.

Напомним, что трудные жизненные ситуации второго типа приводят к глубокому жизненному кризису. Человек (особенно в зрелом возрасте) не просто испытывает затруднение в реализа

ции жизненного замысла, а переживает внутреннюю катастрофу, для него становится невозможным продолжать прежний образ жизни и самореализоваться. В такой ситуации «распадается» представление человека о самом себе, о своих возможностях; утрачивается смысл жизни. Если период переживания кризиса пройдет успешно, результатом этой сложной внутренней деятельности становится «метаморфоза личности» (Ф. Е. Василюк), ее перерождение, «трансформация» (К. Г. Юнг). Человек по-новому определяет себя (создает новый образ Я), принимает новый жизненный замысел, новые ценности, вырабатывает новую стратегию жизни.

Методологические просчеты исследования трудных жизненных ситуаций

Для большинства исследований проблемы трудных жизненных ситуаций характерны некоторые методологические просчеты. *Первый методологический просчет* заключается в *фрагментарности подхода*: то или иное «тяжелое событие» рассматривается изолировано от жизненных ситуаций, которые предшествовали ему, а также от состояния, в котором человек находился незадолго до случившейся беды. Между тем психологи, пользующиеся лонгитюдным методом, нередко обнаруживают, что непредвиденные, меняющие судьбу события часто случаются с теми людьми, которые в течение нескольких месяцев либо пребывали в депрессивном состоянии, либо страдали иными психосоматическими нарушениями. Как показали исследования Х.Томэ и У.Лер, наиболее полно и глубоко раскрыть детерминацию ответа человека на трудную жизненную ситуацию позволяет *психобиографический метод*¹. При помощи длительного лонгитюдного исследования эти ученые, принадлежащие к так называемому боннскому научному кругу, выявили: если человек недавно испытал неудачи или перенес горе, даже небольшая житейская неприятность может восприниматься им как катастрофа, а значит, вызывать аффективную реакцию. Отсюда вывод: исследуя проблему «человек в трудной жизненной ситуации», психолог должен знать, каков *уровень «биографического стресса» у личности в момент исследования*. Лишь в этом случае можно определить, является та или иная «техника» поведения в трудной жизненной ситуации типичным для личности ответом на трудную жизненную проблему или она выступает как ситуационно-специфическая.

Второй методологический просчет при разработке данной проблемы — *упрощенный подход к трудным жизненным ситуациям*. Одни исследователи понимают их как обстоятельства жизни, требую-

¹ Подробное изложение материалов исследований Х.Томэ и У.Лер см.: Анцыферова Л.И., 1993; 1994.

¹ Эта проблема частично обсуждалась в разд. 1.4. Там же был обоснован подход к исследованию трудных ситуаций через призму субъективного образа мира.

тис от человека действий и условий, которые находятся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходят его внутренние резервы, другие исследуют переживания и поведение человека в трудной ситуации без учета его ценностей, верований, субъективного образа мира в целом¹.

Однако в последнее десятилетие исследователи все более настойчиво говорят о необходимости рассматривать трудные жизненные ситуации *в единстве объективного и субъективного, внешнего и внутреннего* (внешнее здесь — уровень объективной сложности ситуации; внутреннее — особенности образа мира человека). Это означает переход от изучения *трудной ситуации* к изучению *человека в трудной ситуации*. К примеру, исследователи проблемы совладания с трудными жизненными ситуациями, которые традиционно занимались изучением поведенческих характеристик, начинают учитывать влияние личностных характеристик человека на выбор стратегии совладания с трудной ситуацией. Они вводят в свою теоретическую систему понятие «тема бытия»², синонимичное понятию «ценности».

Продолжая анализ методологических сложностей и недостатков исследования проблемы «человек в трудной ситуации», отметим, что традиционно активность человека по определению жизненных трудностей изучалась в рамках когнитивно-поведенческой парадигмы. Ее представители анализировали то, как человек воспринимает и оценивает свои трудности *с позиции внешнего наблюдателя*. Критическим для этих исследований был вопрос о том, почему разные люди по-разному воспринимают одни и те же ситуации, почему они, обладая приблизительно равным набором стратегий, выбирают неодинаковые приемы разрешения трудных проблем. Пытаясь ответить на эти вопросы, психологи переходят к новой парадигме, предполагающей *анализ сложных ситуаций и действия в них индивида с позиций его собственного внутреннего мира, «внутренней реальности»*. Они исходят из положения о том, что человек на протяжении всей своей жизни строит, перестраивает и достраивает глубоко личную «теорию мира», включая в нее самоконцепцию (А. Н. Baumgardner, R. M. Arkin). Весь жизненный опыт человека, а также предвосхищаемое им будущее закрепляется в мини-теориях, входящих в личную теорию мира, в виде систем значений и значимостей, убеждений и ценностей — они-то и регулируют восприятия и представления человека, определяют интерпретацию окружающего мира и действия в нем субъект

та. Свою теорию мира индивид стремится сделать упорядоченной, взаимосогласованной теорией предсказуемого и понятного мира. Именно поэтому важнейшим методологическим положением, которое должно регулировать действия исследователя трудных жизненных ситуаций, можно сформулировать следующим образом: *анализ сложных ситуаций должен проводиться с позиций его собственного внутреннего мира, «внутренней реальности».*

Исследования трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии

Один из вариантов такого подхода мы находим в работах Ф. Е. Василюка. Изучая критические (кризисные) ситуации, этот исследователь ввел две типологии: самих *критических ситуаций* и *жизненных миров*. Охарактеризуем более подробно каждую из них.

Типология жизненных миров. В ходе типологического анализа жизненного мира Ф.Е.Василюк выделил два аспекта — внешний мир в восприятии человека (каким человек воспринимает внешний мир — «легким» или «трудным») и внутренний мир («простой» или «сложный»). Под «легкостью» внешнего мира понимается гарантированная обеспеченность всех актуализировавшихся потребностей живущего в нем существа (как у внутриутробного плода или младенца в первые месяцы жизни), а под «трудностью» — отсутствие таковой. «Внутренний мир» может быть «простым» или «сложным». «Простоту» внутреннего мира автор представляет как некую односоставность жизни (у «простого» существа есть единственная потребность или единственное жизненное отношение), а «сложность» — как наличие нескольких отношений, которые могут вступать в столкновение между собой. Пересечение этих оппозиций позволило автору теоретически выделить *четыре типа жизненного мира человека:*

1. *Внутренне простой и внешне легкий (инфантильный) жизненный мир.* Он основывается на стремлении к немедленному (здесь и теперь) удовлетворению единственной («это — всегда») своей потребности. Норма этого мира — полная удовлетворенность, поэтому жизнь обитателя в нем существа сведена к непосредственной витальности и подчиняется *принципу удовольствия*. Малейшая боль или неудовлетворенность воспринимается им как глобальная и вечная катастрофа.

2. *Внутренне простой и внешне трудный (реалистический) мир.* Здесь необходимые для жизни блага не даны непосредственно, а значит, человек воспринимает внешнее пространство как насыщенное преградами (вещи и люди сопротивляются, существу приходится действовать, преодолевать препятствия). Главным «органом» жизни обитателя в таком мире существа становится пред-

4. Отношение к помощи в ходе переживания

8 Осухоиа

9 Осухова

метная деятельность, оснащенная психикой. В силу простоты внутреннего мира (устремленность на удовлетворение единственной потребности) эта деятельность (хронотоп «это — всегда») постоянно энергетически заряжена: она не знает отвлечений, колебаний и проблематична. Но эта проблематичность касается только внешней, технической стороны (Как достичь?). Чтобы быть успешной, деятельность должна сообразоваться с внешней вещной реальностью, и потому *наряду с принципом удовольствия здесь появляется принцип реальности*, который становится главным законом этого мира. Поскольку принцип удовольствия с требованием «здесь-и-теперь удовлетворения» при этом не исчезает из состава мира, то в нем формируется фундаментальный механизм «терпения-надежды», который контролирует аффекты во время отсрочек в удовлетворении потребностей.

3. *Внутренне сложный и внешне легкий (ценностный) мир.* Здесь основная проблематичность жизни уже не внешняя, а внутренняя (Какую цель поставить? Ради чего действовать?). Если в реалистическом мире развивается психика, то в легком и сложном — *сознание* как «орган» согласования и сопряжения различных жизненных отношений. Главная жизненная необходимость этого мира — внутренняя цельность, а единственный принцип, способный согласовывать разнонаправленные жизненные отношения, — это *принцип ценности*.

4. *Внутренне сложный и внешне трудный (творческий) мир.* В сложном и трудном мире возникают свои специфические проблемы, которые не сводятся к сумме проблем «реалистического» и «ценностного» мира. Главная внутренняя необходимость субъекта этого мира — воплощение идеального надситуативного замысла своей жизни в целом. Это творческая задача, не имеющая готового алгоритма решения. Человек решает ее на материале конкретных ситуативных действий в условиях внешних затруднений и постоянно возобновляющихся внутренних рассогласований. Поэтому и данный тип мира назван *творческим*. Для жизни в нем наряду с психикой, деятельностью и сознанием необходим новый «орган» жизнедеятельности — это *воля*.

Типология критических ситуаций. Эту типологию Ф. Василюк создал путем выделения из существующих в психологической литературе описаний экстремальных жизненных ситуаций четырех ключевых терминов: *стресс*, *Фрустрация*, *конфликт* и *кризис*. После анализа эти термины были включены в единую понятийную систему.

В таблице 1 вы можете познакомиться с разработанной Ф. Е. Василюком типологией критических ситуаций. Здесь наглядно показано, что у людей, принадлежащих к разным жизненным мирам, различная психологическая устойчивость, а значит, различные по силе ситуации могут вызвать у них кризис как состояние «не-

Т а б л и ц а I. Типология критических ситуаций

Онтологическое поле	Тип активности	Внутренняя необходимость	Нормальные условия	Тип критической ситуации
«Витальность»	Жизнедеятельность организма	Здесь- и-теперь удовлетворение	Непосредственная данность жизненных благ	Стресс
Отдельное жизненное отношение	Деятельность	Реализация мотива	Трудность	Фрустрация
Внутренний мир	Сознание	Внутренняя согласованность	Сложность	Конфликт
Жизнь как целое	Воля	Реализация жизненного замысла	Трудность и сложность	Кризис

возможности». Наиболее хрупки и уязвимы представители легкого и простого мира: для *инфантильного существа всякая жизненная трудность становится кризисом*.

Удельный вес *инфантильной установки* в жизненном мире человека зависит от:

1) его возраста (имеется в виду возраст не паспортный, а психологический, т.е. психологическая зрелость личности, сформированное™ ее самосознания);

2) конституционально-характерологических особенностей (например, он велик у лиц с истероидным характером);

3) текущего психофизиологического состояния (при заболеваниях, переутомлении, истощении влияние инфантильной установки может усиливаться, что проявляется в повышенной обидчивости, капризности, несдержанности).

Для каждого работающего психолога *важен следующий отсюда вывод*: чем больший вес имеет в психике человека инфантильная установка, чем больше она определяет его мироощущение, тем вероятнее, что любую ситуативную неудачу и неприятность человек будет ощущать как глобальный жизненный кризис.

Завершая анализ исследований, посвященных трудным жизненным ситуациям, сформулируем краткие выводы.

- Исследуя трудные жизненные ситуации, а тем более, оказывая психологическую помощь человеку, следует рассматривать их в единстве объективного и субъективного аспекта. Надо не только учитывать предшествовавшие жизненные ситуации, но и такую интегративную характеристику самосознания, как образ мира че

ловека. Необходимо в единстве исследовать объективные и субъективные аспекты ситуации. Если говорить об объективном аспекте, то это уровень объективной сложности ситуации («сильная — слабая») и специфика травмирующей ситуации. Если об аспекте субъективном, внутреннем, — то это особенности образа мира человека.

- Объективно наиболее «сильными» из трудных ситуаций являются ситуации экстремальные (они связаны с угрозой самому существованию человека и наиболее часто приводят к распаду субъективного образа мира личности), а также ситуации затяжного «хронического» кризиса, который принято называть «сломом». Общее в этих ситуациях то, что событие носит экстремальный для человека характер, выходит за пределы обычных человеческих переживаний и вызывает интенсивный страх за свою жизнь, ужас, ощущение беспомощности, приводит к отсроченным травматическим эффектам.

- В психологии принято выделять три группы жизненных невзгод. Это «повседневные неприятности» (термин введен Р.Лазарусом), т.е. негативные события, связанные с различными событиями повседневной жизни (неудачи при поступлении в вуз, понижение в должности, уход в отставку и т.д.); трудные жизненные ситуации, т.е. непредвиденные несчастья и горести (опасная болезнь, трагическая потеря, ситуация вынужденной длительной безработицы и т.д.) и экстремальные ситуации — это исключительные события (природные бедствия, эпидемии, технологические аварии, катастрофы, войны, социальные потрясения), когда внезапно погибает или травмируется большое количество людей.

- По критерию «уровень объективной сложности» мы будем различать трудные жизненные ситуации двух типов.

Ситуации первого типа:

- неприятности обыденной жизни;
- трудные жизненные ситуации в нормальном цикле человеческой жизни, дающие шанс на восстановления «порядка жизни».

Ситуации второго типа (а именно им мы уделим в пособии основное внимание) — это те трудные и экстремальные ситуации, которые приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис. К таким ситуациям мы относим:

- ситуации «выживания» или «слома»;
- тяжелые утраты в ходе нормального цикла человеческой Жизни;
- экстремальные ситуации природного, технологического и антропогенного характера и их отсроченные последствия.

Такое различие дает возможность более дифференцированно описывать трудные и экстремальные жизненные ситуации

и более адекватно «подбирать» вариант оказания психологической помощи.

Любая конкретная трудная ситуация — это не застывшее образование. Она имеет сложную внутреннюю динамику, в которой множество объективных аспектов ситуации влияют друг на друга через внутренние состояния человека, его внешнее поведение. Но осуществляется это влияние не непосредственно, а через призму образа мира личности. Кроме того, с момента возникновения трудной или экстремальной ситуации начинается психологическая борьба с нею, а значит, общая картина динамики еще более осложняется.

Сегодня, в период общественно-исторических потрясений и перехода к новому укладу жизни, число трудных и экстремальных ситуаций в жизни россиян значительно возросло, возникло множество трудноразрешимых проблем, с которыми люди ранее не сталкивались в своей жизни.

Это делает актуальным изучение того, каким образом человек *без психологической помощи* может справиться с жизненными трудностями, с неожиданными негативными событиями, к каким стратегиям прибегают люди, чтобы совладать с ними или предотвратить порождаемые ими эмоциональные нарушения.

Вопросы и задания

1. Дайте определение понятиям «повседневная (обыденная) жизнь». С какими традиционными психологическими понятиями его возможно соотнести?

2. Выделите сущностные признаки понятия «трудная жизненная ситуация». Ознакомьтесь с Материалами научно-практической конференции «Человек в трудной жизненной ситуации» (Журнал «СоТИС». — 2004. — № 1) и проанализируйте представленные здесь трактовки трудной жизненной ситуации.

3. В 1970-х гг. XX в. Р.Лазарус ввел в психологию понятие «повседневные неприятности». Чем, на ваш взгляд, отличается это понятие от понятий «трудная жизненная ситуация» и «экстремальная ситуация»?

4. В данной Р. Бэндлером и Д. Гриндером классификации уровня сложности жизненных ситуаций выделены пять уровней.

На первом уровне все идет благополучно; человек не испытывает затруднений (проблем) и демонстрирует большую гибкость поведения. На пятом уровне (ситуация глубокого стресса или выживания) человек действует исключительно для того, чтобы пережить ситуацию, выдержать непосильную нагрузку; ему кажется, что у него нет никаких выборов; его поведение приобретает разрушительный характер.

Определите критерии, на основании которых исследователи выделяют уровни сложности. Восстановите недостающие три уровня сложности ситуаций.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. — М., 1998.
Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М., 1984.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Бергер Я., Лукман Т.* Социальное конструирование реальности. — М., 1995.
Бернлер Г., Юмссон Л. Теория социально-психологической работы. — М., 1992.
Липатов С. А. Социально-психологический анализ и оценка трудных жизненных ситуаций // СоТИС. — 2004. — № 1.
Шибутани Т. Социальная психология. — Ростов н/Д, 1998.
Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. — М., 1996.

ЧАСТЬ ЧЕЛОВЕК В ТРУДНОЙ И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИЯХ

ГЛАВА 3. ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ И ТЕХНИКИ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Я говорю себе: терпи.
Своих, чужих. Жару, простуду.
Жену-пилу, себя-зануду.
Лишь весть Господню не проспи.

Анатолий Добрович

3.1. Психологические защиты

Что происходит во внутреннем мире человека, когда жизнь во внешнем мире становится непереносимой?

Не секрет, что человек, находящийся в трудной жизненной ситуации или переживающий кризис, далеко не всегда имеет возможность обратиться за помощью к психологу. К каким же стратегиям прибегают люди для того, чтобы совладать с трудностями или предотвратить порождаемые ими эмоциональные нарушения? Каковы основные резервы личности в преодолении сложных жизненных ситуаций, которыми изобилует современная жизнь? Ответы на эти вопросы важны для разработки системы психологической помощи человеку.

Психологи, изучающие жизненный путь человека, обнаружили, что на каждом этапе жизни есть свои трудные проблемы и тяжелые события, с которыми он (с большим или меньшим успехом) справляется самостоятельно.

В ходе наблюдений и специально проведенных исследований были выделены различные психологические стратегии, которые люди используют для преодоления жизненных ситуаций различной степени сложности.

В условиях, когда внешние воздействия резко нарушают жизненное пространство человека, и он воспринимает их как опасность, угрозу своему Я и всему, что он считает своим (своей жизни, целостности, ценностям, значимым отношениям, дорогим

г^я него вещам), или как катастрофу, автоматическим ответом психики может стать *психологическая защита*.

функции психологической защиты

В соответствии со своими теоретическими позициями исследователи толкуют функции психологической защиты по-разному. Психоналитики считают, что защиты и, соответственно, защитное поведение нацелены «на уменьшение или устранение любого изменения, угрожающего цельности и устойчивости Я», на «защиту от ситуаций, порождающих возбуждение, которое нарушает душевное равновесие, и неприятных для Я» (Лапланш Ж., Пон-талис Ж.-Б., 1996.-С. 145).

Представители гештальттерапии усматривают эту функцию в уходе от стрессовых ситуаций при помощи искажения контакта с реальностью или его прерывания (ПерлзФ., 1996).

От чего защищают человека психологические защиты?

В психоаналитической литературе подробно исследованы девять наиболее распространенных, «классических» *способов психологической защиты*: регрессия, подавление, реактивные образования, изоляция, отрицание, обращение против себя, проекция, интроекция, реверсия.

При этом проводится мысль о «позитивном намерении» любого поведения, в том числе и защитного. От чего же защищают человека психологические защиты? От «рассогласованности поведения и амбивалентности чувств» (З.Фрейд), «болезненных содержаний» (Д. Адаме), угрозы распада образа Я, «ужаса растворения связного Я» (Д. Калшед), «дезинтеграции личности» (К. Домб-ровский).

Внешнеповеденческие проявления защит

Со времени открытия феномена психологической защиты (З.Фрейд) содержательное значение этого понятия значительно расширилось.

Так, в исследованиях по проблемам фрустрации, проведенных под руководством К.Левина, были экспериментально смоделированы ситуации фрустрации потребности, которые вызывали действие психологических защит. В результате были выявлены *внешнеповеденческие проявления защит*. Ими оказались:

- а) нетерпеливость, напряжение — двигательное возбуждение, выражающееся в повышении напряжения мышц, беспокойстве пальцев, их сосании, кусании, жевании резины;
- б) деструктивность, выражающаяся в агрессивных действиях;

- в) апатия, безучастное отношение к ситуации, равнодушие к событиям;
- г) фантазирование о желаемом, или отвлекающие грезы;
- д) стереотипные формы поведения — более частое повторение одних и тех же действий, повседневных ритуалов;
- е) регрессия — возврат к формам поведения, характерным для более раннего возраста. Эти поведенческие реакции — внешнее выражение психологических защит, но иногда сами эти действия могут иметь самостоятельное защитное значение.

Межличностные защиты

Со временем понятие «психологическая защита» приобрело столь широкую популярность, что стало употребляться в контекстах, мало связанных с психоанализом или совсем далеких от него. Особенно широкое хождение термин «психологическая защита» и исследование защитного поведения получили в рамках групповой психокоррекционной и тренинговой работы. Однако здесь значение понятия сильно отличается от психоаналитического, так как речь идет о *защитах межличностного характера*.

В качестве примера приведем результаты эмпирического обобщения опыта групповой работы, проведенного А. У. Харашем (1987). Этот исследователь выделил следующие виды межличностных защит: ролевая самоподача, псевдораскрытие, ненормативная защита. Основная их цель — *защита самооценки человека* от изменений, которым ее подвергают (или могут подвергнуть) партнеры по общению в группе.

Расширяя или сужая список психологических защит, исследователи в основном едины: **защита** — это бессознательный механизм, основная функция которого — «снижение тревоги» (З.Фрейд), «бегство от реальности» (Э.Фромм), уход от стрессовых ситуаций *при помощи искажения контакта с реальностью или его прерывания*. Это фиксированная, негибкая стратегия реагирования на реальную или мнимую угрозу при помощи действия «автоматически включающегося» *механизма отчуждения* (от себя, от своих жизненных потенциалов, от других людей, от реальности жизни).

3.2. Совладание

Во второй половине XX столетия на смену увлечению психологов-исследователей и практиков проблемой психологических защит пришел интерес к проблеме «совладания». На сегодняшний день исследование стратегий совладания — одно из наиболее востребованных направлений прикладной психологии.

Понятие *совладание* — калька с английского «coping with» (преодоление, совладание). Оно означает использование воли человека в ситуации, которая предполагает сконцентрированность и контроль над собой, т.е. над своими мыслями, желаниями, чувствами и т.д. В ставшем классическим определении Р.Лазаруса и С.Фолкмана *совладание с жизненными трудностями* трактуется как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» (Лазарус Р., 1970).

Цель совладания — такое приспособление к действительности, которое позволяет человеку удовлетворить свои жизненные потребности. Исследователи описывают «удачное» совладающее поведение как повышающее адаптивные возможности субъекта (Lazarus R., Folkman S., 1984). Оно в достаточной мере реалистичное, гибкое, активное. В отличие от психологических защит, совладание, по большей части, является *сознаваемым поведением*. Оно включает в себя произвольный выбор и служит средством устранения или компенсации помех в достижении цели и/или самореализации.

В настоящее время проблеме совладания с трудными жизненными ситуациями посвящено большое количество эмпирических и теоретических исследований, где утверждается, что выбираемые человеком для совладания с тяжелыми условиями «техники» жизни (термин Х.Томэ) обусловлены как личностными характеристиками, так и уровнем психотравмирующего воздействия трудной ситуации.

В совладании принято различать более активный вариант — преодоление и более пассивный — приспособление.

Преодоление — это стратегия преобразования трудных жизненных ситуаций посредством материальных или символических действий (коммуникации, язык) в пространстве внешнего мира. Цель преодоления — привести мир в соответствие со своими жизненными потребностями. Используя стратегию преодоления, человек активно действует во внешнем мире. Он «разрешает проблему» или преобразует трудную жизненную ситуацию в процессе предметно-практической или познавательной деятельности. Действия человека здесь ориентированы на достижение, на успех, на практическое изменение трудной ситуации. Все они связаны с усилием и затратой энергии (Г. Мюррей). Они предполагают высокий уровень саморегуляции, поиск информации, интенсивные раздумья, вовлечение других людей в орбиту своих Действий.

Для *преодолевающего поведения* свойственны четко поставленная цель и сознательные рациональные способы, которые позво-

ля ют преодолеть трудности и справиться с возникающей в связи с этими трудностями тревогой (Виттенберг Е.С., 1994). Подтверждение этому мы находим в многочисленных исследованиях по адаптации.

Так, создатель «теории культурного шока» антрополог К. Оберг считает, что преодолевающее поведение — наиболее важное условие успешной адаптации к инокультурной среде. По данным проведенного им и его сотрудниками цикла эмпирических исследований, при переезде в другую страну быстрее адаптируются люди, уверенные в себе, активно действующие, открытые для общения с местными жителями.

В трудной для россиян ситуации адаптации к стремительным социальным изменениям активизация преодолевающего поведения (изменение объективных аспектов ситуации) оказалась более эффективной, чем стратегия «приспособления себя к обстоятельствам» (Е. В. Виттенберг). Правда, для такой успешности одного преодолевающего поведения недостаточно. Оно должно сочетаться с онтологической уверенностью и особым личностным качеством, которое в англоязычной литературе обозначается понятием «сейнворинг» (на русский язык можно перевести как «упоение жизнью»), способность наслаждаться разнообразием жизни, в том числе и ее опасностями, воодушевляющая установка на позитивный исход).

Однако стратегия преодоления имеет свои ограничения. Если говорить о внешних ограничениях, то данная стратегия эффективна лишь для тех трудных ситуаций, которые возможно разрешить в ходе предметно-практической деятельности (ранее мы определили их как ситуации первого типа). Для ситуаций второго типа преодоление непригодно. К примеру, его бесполезно использовать при утрате близкого человека.

Если же говорить о внутренних ограничениях, то для использования этой стратегии необходимо обладать определенными личностными особенностями. И прежде всего — личностной зрелостью, уверенностью в себе и способностью принимать жизненные трудности как вызов, как возможность испытать свои силы.

Приспособление — это стратегия совладания, направленная на изменение человеком собственных характеристик и/или своего отношения к ситуации. В отличие от преодоления, она пассивна.

Приспособление может быть как основной, так и вспомогательной стратегией совладающего поведения. Одни люди начинают применять ее сразу, как только определяют ситуацию как трудную для себя, другие прибегают к приспособлению лишь после того, как стратегия преодоления не приносит желаемых результатов.

Таблица 2. Характеристика «удачных» и «неудачных» процессов переживания

Особенности	Психологическая защита	Совладание
Характер протекания:	Устранение, предотвращение или смягчение неудовольствия	Приспособление к действительности, позволяющее удапетворить потребности
1. Произвольность, сознательность	Отрицание, искажение, сокрытие от себя реальности, бегство от нее, самообман	Целенаправленные, во многом осознаваемые и гибкие процессы
2. Отношение к внешней и внутренней реальности	Формы поведения, не учитывающие целостной ситуации, действия «напролом»	Ориентация на признание и принятие реальности, активное исследование реальной ситуации (рефлексия)
3. Дифференцированность Вынужденные, автоматические, большей частью неосознаваемые и ригидные процессы	Либо отсутствие поиска помощи и отвержение предлагаемой помощи, либо стремление все возложить на помогающего, самоустранившись от решения собственных проблем	Реалистический учет целостной ситуации, умение пожертвовать частным и сиюминутным. Способность разбивать всю проблему на мелкие, потенциально разрешимые задачи
Результат, следствия и функции	Иногда невроз. Частное улучшение (например, локальное снижение напряжения, субъективная интеграция поведения, устранение неприятных или болезненных Обеспечивает упорядоченное, контролируемое удовлетворение потребностей и импульсов. Удерживает субъекта от	регресса, ведет к накоплению индивидуального

Окончание табл. 2

Характеристики	Психологическая защита	Совладание
	ощущений) ценой ухудшения всей ситуации, регресса, объективной дезинтеграции поведения. Спасает от потрясения, предоставляет человеку время для подготовки других, более эффективных способов переживания	опыта совладания с жизненными проблемами

В научной литературе широко обсуждается проблема «успешности» и «неуспешности» совладания с трудной жизненной ситуацией²³. К «неудачным» исследователи, как правило, относят психологические защиты, а к удачным — совладание.

Приведем сопоставимый анализ «удачных» и «неудачных»²⁴ переживаний, проведенный Ф.Е.Василюком (табл. 2).

Отдав должное «большей успешности» совладания, обратим внимание на то, что при помощи этой стратегии поведения возможно так или иначе пережить лишь те трудные ситуации, которые могут быть преобразованы посредством предметно-практической деятельности — ситуации первого типа.

Однако даже самым совершенным предметно-практическим действием или рациональной познавательной деятельностью нельзя преобразовать ситуации утраты близкого человека, старения, неизлечимой болезни ребенка, унижительной дедовщины в армейских подразделениях или жестокого бойкота группы (вспомните, к примеру, жизненную ситуацию героини известного кинофильма «Чучело») и многие другие. Из этих ситуаций невозможно выйти, их нельзя «исправить», в них невозможно поставить (и достичь!) «четкую, реально достижимую цель». Их можно только пережить, осуществляя в процессе переживания «перестройку мира в себе» и себя в мире.

²³Мы не можем согласиться с оценочным оттенком, который явно звучит в таких различениях. При этом психологи упускают из вида, во-первых, необходимость исследовать ситуацию с позиции ее участника, а не наблюдателя, а во-вторых, известное психотерапевтическое положение: в конкретной трудной ситуации каждый человек делает «лучшее из того, на что он способен здесь и сейчас» (К.Ч.Тойч).

²⁴ См.: Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М., 1984. — С. 57.

3.3. Переживание

Каждая из названных выше ситуаций относится к трудным жизненным ситуациям второго типа — ситуациям, когда уже нельзя что-либо изменить во внешнем мире. Их сущностной характеристикой является «невозможность жить и реализовывать внутренние потребности своей жизни — свои основные потребности, установки, ценности при помощи имеющихся у человека способов действия»²⁵. В таких ситуациях происходит нарушение непрерывности внутреннего существования человека, целостности душевной жизни, которое приводит к жизненному кризису или «слому».

Помимо внутреннего разлада, разрушения целостности и душевной гармонии, эти ситуации характеризуются еще одним важным признаком — *необратимостью*, окончательностью. После прохождения через такую ситуацию человек уже никогда не сможет жить так, как жил до нее. Неслучайно Л.С.Выготский приравнивал их к смерти.

В ситуациях второго типа необходим иной, «эмоциональный» (В. К. Вилюнас) способ разрешения трудной ситуации — переживание. Именно оно становится ведущей и наиболее продуктивной для человека стратегией в ситуациях, когда ничего сделать нельзя, когда преобразования во внешнем мире невозможны. **Переживание** — это особая *внутренняя деятельность* по преодолению жизненных событий, которые разрывают поступательное движение жизни и не могут быть разрешены с помощью предметно-практических действий. Для их разрешения нужна иная деятельность (Ф. Е. Василюк называет ее «переживанием»), смысл которой — *восстановить функциональное равновесие жизни*. Это преобразования, которые осуществляются во внутреннем психологическом мире человека, находящегося в жизненном кризисе, «спровоцированном» трудной, а особенно экстремальной ситуацией.

Переживание — это особая работа по *перестройке внутреннего психического мира*, направленная на установление смыслового соотношения между сознанием и бытием. Общей целью работы переживания является повышение осмысленности жизни, «пересоздание», реконструкция человеком собственного образа мира как мифа о себе, других, мире в целом в пространстве и времени его жизни.

Таким образом, можно утверждать, что человек прибегает к переживанию в особых жизненных ситуациях, которые неразрешимы процессами предметно-практической и познавательной Деятельности. В ситуациях, которые (при всем желании!) невоз

²⁵ Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодолений критических ситуаций). - М., 1984. - С. 35.

можно преодолеть и от которых человек не может уйти. Это система смысловых действий, позволяющих переосмыслить разного рода новую жизненную ситуацию и обеспечить выстраивание нового варианта жизненного пути, обеспечить развитие личности в его ходе. Переживание — это некая восстановительная работа, которая позволяет преодолеть внутренний разрыв жизни, помогает обрести психологическую возможность жить.

Можно охарактеризовать переживание и как «возрождение» (из боли, из бесчувствия, из состояния безнадежности, бессмысленности, отчаяния). В предельно абстрактном понимании это борьба против невозможности жить, против смерти внутри жизни (Ф. Е. Василюк). Психологическим содержанием этого процесса (а следовательно, и основной задачей психологической помощи) является возрождение полноценной «работы» базового механизма бытия и развития личности, «идентификация-обособление», а затем — реконструкция субъективного образа мира личности (в первую очередь, переидентификация, создание нового образа Я, принятие бытия и себя в нем).

Конечно, переживание может реализоваться и внешними действиями (в этом случае они нередко носят ритуально-символический характер, к примеру: перечитывание писем умершего человека, установление памятника на его могиле, встречи ветеранов в годовщину сражений и т.д.). Но основные изменения происходят прежде всего в сознании человека, в его внутреннем пространстве (горевание, пересмотр жизни и осознание вклада ушедшего в свою жизнь и др.).

В длительном переживании можно наблюдать применение большого количества средств и стратегий, постепенно сменяющий друг друга. Сначала, как правило, это те или иные психологические защиты (избегание, отчуждение, вытеснение и т. п.). В острой фазе — отрицание. Шаг за шагом человек приходит к признанию, достаточно полному пониманию (осознанию) своей ситуации и ее принятию.

3.4. Техники поведения в трудных жизненных ситуациях

Основные техники и приемы совладания

Мы охарактеризовали основные стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях. Теперь перейдем к рассмотрению техник поведения, которые люди наиболее часто используют в трудных ситуациях. Основные техники и приемы можно объединить по выделенным нами стратегиям преобразования трудных жизненных ситуаций: защиты, совладание (преодоление и приспособление) и переживание.

Приемы защиты чаще всего включают в особую группу *неадаптивных реакций на трудности*: безропотное смирение, подавленность, депрессия, а также избегание тяжелых ситуаций, подавление мыслей об источнике трудности. Именно защиты лежат в основе самопоражающего поведения — наркомании, алкоголизма, суицида, депрессии. Однако депрессия, подавленность или употребление транквилизаторов не могут считаться приемами преодоления трудностей, так как все они способствуют сохранению прежней ситуации (Лер У., Томэ Х., 1991; Анцы-ферова Л. И., 1993).

Преодоление — это действия, ориентированные на достижение, на успех, на изменение практической трудной ситуации. Они связаны с усилием и затратой энергии; предполагают высокий уровень саморегуляции, поиск информации, интенсивные раздумья, вовлечение в орбиту своих действий других людей.

Активно преобразуя любую трудную ситуацию, личность значительно изменяется, но изменения эти обычно непреднамеренны и неосознаваемы. Но порой жизнь ставит личность в такие ситуации, когда только намеренное изменение ею своих особенностей может привести к благополучию. В этом случае изменение собственных характеристик и отношений к ситуации становится основной стратегией или входит составной частью в иные стратегии. Изменить себя, не изменяя себе, — задача трудная, и человек вряд ли справился бы с ней, если бы у него мотивация приспособления была менее мощной, чем побуждение изменить мир.

Приемы приспособления

- *Приспособление к институциональным аспектам ситуации* (социальным нормам, общественным установкам, правилам деловых отношений и т.д.). Овладев этой техникой, человек легко входит в мир права, морали, культуры, труда, семейных отношений. В обычных социальных условиях эта техника, несомненно, является предпосылкой успешности. К примеру, она помогает при адаптации к новым условиям работы или в случае, когда молодожены вынуждены жить с родителями мужа или жены и т. п. Однако техника имеет свои ограничения: она зачастую не срабатывает в ситуации социальных потрясений, когда резко изменяется образ жизни страны (старые правила уже не действуют, а новые еще не сложились).

- *Приспособление к своеобразию и потребностям других людей* может иметь большое значение в ситуации социальных потрясений. Исследования показали, что данной техникой чаще всего пользуются в кризисные периоды развития общества. Неслучайно этой техникой пользуются те, кто пережил тяготы Второй миро

вой войны и послевоенного времени. Близка к ней еще одна техника приспособления — *забота об установлении и поддержании социальных контактов*.

- *Принять на себя роль и вести себя в соответствии с нею*. Этот прием люди используют в таких ситуациях, когда источником трудностей и тягостных переживаний становятся их собственные личностные свойства (к примеру, застенчивость или неуверенность в себе, не позволяющие успешно адаптироваться к новым условиям работы, обратиться за помощью и т.д.).

В основе этого приема лежит сознательное использование механизма идентификации. Человек находит модель для подражания (это может быть знакомый, обладающий этим недостающим качеством, герой кинофильма или книги, олицетворяющий уверенность) и в трудной ситуации принимает на себя роль этого персонажа: начинает иначе двигаться, по-другому говорить и даже по-другому себя чувствовать. Поскольку он не полностью отождествляет себя с выбранной ролью, а лишь «играет ее», то все свои промахи и неловкость относит не к себе, а к выбранному персонажу. Это помогает не чувствовать смущения, не снижать при неудаче самооценку и быть более свободным от мнения окружающих.

Исследования показали, что при удачном выборе роли ее исполнение помогает совладать с трудной ситуацией общения, вызывает заметные изменения не только в поведении, но и в личных установках и ценностях (Ф. Зимбардо, Я. Морено и др.). «При этом *приобретается гибкость*, и не роль овладевает личностью, а личность — ролью, используя роль как инструмент, как средство для перестройки своего поведения в различных ситуациях»²⁶.

- Распространенной формой приспособительного поведения часто выступает *идентификация с более удачливыми людьми*, со «счастливыми людьми» или *идентификация (отождествление) себя с мощными организациями и объединениями*. К такому приему прибегают люди, перенесшие много неудач и разочарований, причину которых они обычно видят в отсутствии у себя качества «удачливости». Идентифицируясь с преуспевающими людьми, «неудачники» как бы дополняют себя особыми способностями, а становясь функционерами авторитетной организации, не только получают право чувствовать свою принадлежность к ней и говорить о «наших успехах», но и на самом деле начинают ощущать себя сильными и действуют более уверенно и успешно.

- *Определение границ своих возможностей* — эта техника, как правило, используется при резком изменении жизненных обстоятельств. Наиболее ярко она проявляется у тех, кто стал инвалидом. Эти люди вынуждены резко менять образ жизни. Но сначала они «определяют границы своих возможностей» (как человек, входя

²⁶ Асмолов А. Г. Психология личности. — М., 1990.

щий в реку в незнакомом месте, или человек, идущий по болоту) прощупывают меру сохранившихся способностей и пытаются компенсировать потерянное. Отметим, что к таким же тактикам прибегают почти все люди, очутившиеся в новых или усложнившихся обстоятельствах.

• *Антиципирующее* (от лат. *anticipate* — предвосхищение, предугадывание событий, заранее составленное представление) *совладание и предвосхищающая печаль* — это прием, которым пользуются люди, имеющие опыт неудач или ожидающие неизбежного наступления трудной ситуации (к примеру, смерти безнадежно больного родственника, собственной серьезной операции и др.). Эта техника имеет адаптивное значение: она позволяет людям психологически подготовиться к возможным нелегким испытаниям и заранее наметить способы предотвращения несчастливых поворотов судьбы. Как и любой другой способ совладания с трудностями, антиципирующее совладание может быть как продуктивным, так и непродуктивным — в зависимости от особенностей жизненной ситуации.

Пример продуктивного использования антиципирующего совладания — широко используемый в ряде зарубежных клиник опыт подготовки детей к предстоящей операции. Медсестры под руководством психолога организуют специальные ролевые игры, где имитируется вся ситуация операции (от предоперационной подготовки до возвращения маленьких пациентов в палату, окончательного выздоровления и выписки домой). Такая предварительная психологическая подготовка позволяет снизить предоперационную тревогу детей и значительно ускорить их выздоровление (Росс Д., Нисбетт Р., 1999).

Яркий пример непродуктивного антиципирующего совладания — «симптом святого Лазаря»²⁷, который психологи обнаружили при работе с семьями ВИЧ-инфицированных. Он состоит в том, что члены семьи начинают относиться к заболевшему так, словно он уже мертв и оплакан (вплоть до того, что избегают общения с больным, открыто готовятся к похоронам, собирая деньги на поминки еще живого, отказываются оплачивать лечение зубов и т.п.).

Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий

К этим приемам относятся *техники борьбы с эмоциональными нарушениями*, вызванными неустранимыми, с точки зрения субъекта, негативными событиями.

²⁷ Согласно библейскому сюжету, оплаканный и похороненный Лазарь, воскресенный Христом, встает из гроба невредимым и выходит к близким. Подробнее о симптоме святого Лазаря см.: Власов Ю. В., Щербаков А. С. «Иди вон! И вы-^{III}сл умерший» // Московский психотерапевтический журнал. — 2001. — № 2.

Таковы *уход* или *бегство* из трудной ситуации, которые могут осуществляться не только в практической, но и в чисто психологической форме — путем внутреннего отчуждения от ситуации или подавления мыслей о ней (отказ от повышений по службе, от заманчивых предложений, избегание всех сомнительных ситуаций нередко становится у людей, переживших много разочарований и неудач, личностной особенностью). Такие люди сами определяют свой способ поведения как «последнюю линию защиты».

К распространенным приемам самосохранения относится *отрицание* — отказ принять, что произошло ошеломляющее, травмирующее событие. М. Горовиц рассматривает отрицание как психологический барьер на пути разрушительного проникновения травмирующего события во внутренний мир человека, в его ценностно-смысловую концептуальную систему. Отрицание позволяет человеку перерабатывать трагические ситуации малыми дозами, постепенно ассимилируемыми смысловой сферой личности. После ассимиляции катастрофического события меняются сознание человека, его отношения к миру, появляется новая оценка жизни и собственных возможностей, увеличивается пространство личного будущего в его сознании.

Техники преобразования и приспособления могут быть как типичными для человека, так и ситуационно-специфическими. Как основными, так и вспомогательными.

К *ситуационно-специфическим* принято относить следующие техники: «использовать шанс», «сопротивляться», «идентифицироваться с целями и судьбами других людей», «надеяться», «корректировать свои ожидания», «полагаться на других людей», «самоутверждаться», «проявлять агрессию в форме действия или критики», «отсрочивать удовлетворение своих потребностей» и др.

Техники, применяемые в случае неудачи

Говоря о ситуационно-специфических техниках, рассмотрим те из них, которые человек применяет в тех случаях, когда, несмотря на все его усилия, ему не удается изменить жизненную ситуацию к лучшему: проблема остается нерешенной и человек *вынужден признать, что потерпел неудачу*. Ведь если человек поставил перед собой трудную задачу, спроектировал ее решение как часть будущей жизни, был преисполнен уверенности в ее решении и для совладания с ней мобилизовал огромные силы, то поражение переживается как крушение личности. Если человек до этого не переживал крупных неудач, не попадал в бедственное положение, он чрезвычайно уязвим. Его сознание сопротивляется принятию реальности.

В такой ситуации он стремится любой ценой сохранить или восстановить позитивное отношение к себе, чувство личного благополучия. Наиболее часто применяются *приемы, обесценивающие неудачу*, в основе которых лежит действие механизмов психологической защиты. Они не требуют от человека болезненной перестройки отношения к себе и позволяют снизить тяжесть эмоциональных переживаний. Среди этих приемов отметим следующие.

Обесценивание объекта. Человек снижает значимость для себя того, к чему стремился, но не смог достичь (поступление в вуз, выход замуж, завершение диссертации и др.). Тем самым он обесценивает свою неудачу («Это не самое важное в жизни», «А оно мне надо?») и старается вписать печальную ситуацию в историю своей жизни как незначительный биографический эпизод.

Коррекции своих ожиданий и надежд. Поскольку неудача — это тягостное для человека событие, заставляющее отказаться от ценности, ради которой были мобилизованы все силы, человек может прибегнуть к *коррекции ожиданий и надежд*. Нередко это приобретает форму минимизации потребностей. Несомненно, такой прием спасает от неудач, но он обедняет будущее личности и отнюдь не поднимает ее самоуважения.

Акцептация ситуации — принятие ее такой, как она есть. В практической психологии эту технику порой называют «терпением» или употребляют для ее обозначения словосочетание «отпустить ситуацию» (смысл этого выражения — прекратить безуспешные преодолевающие действия по изменению ситуации). Это не пассивный ответ на тяжелые обстоятельства, а осознанное решение, которое человек принимает после анализа своей жизненной ситуации и сравнения своего положения с положением людей, находящихся в еще более бедственном положении. Эта техника вполне уместна для ситуации тяжелой болезни или инвалидности, ограничивающей возможности человека.

Позитивное толкование своей ситуации. Эта техника схожа с предыдущей. Она состоит в том, что человек использует различные варианты сравнения: сравнивает себя с теми, кто находится в еще более незавидном положении («идущее вниз сравнение»), или вспоминает о своих успехах в других областях и ситуациях примерно в такой форме: «Да, я не достиг этого, но зато...» («идущее вверх сравнение»). У многих на памяти такие защитные фразы одной из не слишком успешных героинь популярного фильма Э. Рязанова «Служебный роман»: «Я живу за городом, но зато рядом с электричкой», «У моего мужа была язва желудка, но зато операцию делал сам Вишневский» и т.п.

Обе эти техники выступают как формы психологической переработки жизненной ситуации. Размышляя о них, Л. И. Анцыферова^{Ва} иронично заметила, что остается загадкой, почему люди не

сравнивают свое бедственное положение с положением людей, находящихся в несравненно лучших условиях. Она предполагает, что убеждение в невозможности что-либо изменить резко снижает масштаб изменений и масштаб эталонов и делает изменение ситуации невозможным.

В этом замечании явно звучат отзвуки негативной оценки стратегии приспособления, которая была характерна для отечественной психологии и философии советского периода. Так, К. А. Абульханова-Славская считает, что «приспособление к обстоятельствам свидетельствует о неспособности овладеть своей жизнью, о пассивной стратегии»²⁸. Однако в реальной жизни все не так однозначно: порой *временное приспособление* выступает как мудрая, учитывающая объективные особенности ситуации и жизненные перспективы стратегия переживания трудной для человека ситуации. Простейший пример этого — ситуация вхождения в новый коллектив: человек разумно отказывается от определенных форм поведения и самоутверждения, чтобы получить работу в престижной фирме и быть принятым в новом коллективе. Более сложный вариант — приспособительное *покорное поведение во имя свободы в будущем*. «В тяжелые времена люди приступают к осуществлению долговременных программ борьбы за индивидуальную свободу, они отдают себе отчет в том, что в целях приобретения свободы необходимо быть готовым ко многому: подчиняться воле вождя или автократической власти, выполнять ее решения и постановления. При этом не оказывать никакого сопротивления. *Покорное поведение является своеобразным маневром, позволяющим достичь в будущем эмансипационных целей*»² (курсив мой — Н. О.). Ю. Козелецкий называет такую «временную покорность» «усложненной стратегией эмансипации».

Оставим за каждым человеком право самостоятельно выбирать из своего репертуара те стратегии и техники, которые помогут ему справиться с жизненными трудностями. Далеко не все в своей жизни он может изменить. И боль исключить из человеческой жизни нельзя. И страдания. И потери. И многое другое. В лучшем случае человек может, трезво осмыслив ситуацию, направить свои усилия на исправление того, что поддается изменению, и найти способы сосуществовать с тем, что изменить невозможно. Как в знаменитой молитве Р. Нейборо, известной русской читающей публике по книгам К. Воннегута: *Господи, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить, / дай мне силы изменить то, что я могу изменить. / И дай мне мудрость отличать одно от другого.*

²⁸ Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. — М., 1991. — С. 71.

Образ мира личности и поведение в трудной жизненной ситуации

Если речь идет о тех трудных ситуациях, с которыми человек не смог справиться сам и обратился за помощью к психологу, то специалисту необходимо вспомнить, что человек определяет трудность своей жизненной ситуации, видит или нет возможности ее преобразования, выбирает стратегии и тактики поведения в зависимости от своего образа мира¹. Весь его жизненный опыт (как и предвосхищаемое будущее) закрепляется в образе мира в виде систем значений и значимостей, убеждений и ценностей, которые регулируют восприятие и представления человека, обуславливают определение ситуации и действия субъекта в ней.

В принципе, весь период проживания и преобразования трудной жизненной ситуации первого типа *можно рассматривать как многоступенчатый процесс формирования у человека компетентности*. Он состоит из четырех фаз (рис. 1).

1. *Фаза бессознательной компетентности* характерна для привычных, само собой разумеющихся ситуаций обыденной жизни. *Образ мира человека* в таких ситуациях устойчивый, определенный, хорошо интегрированный (связанный).

Человек адаптирован к условиям своей жизни: он освоил свои основные роли в каждом из пространств жизни (знает область функционирования, способы достижения целей в ней, возможные препятствия и ресурсы для их преодоления). В этой области действует сложившийся опыт, не требующий коррекции для достижения успеха; здесь определены необходимые стимулы и ответные реакции, а также существует четкий алгоритм их взаимосвязи.

2. *Фаза бессознательной некомпетентности*. При изменении «объективного аспекта ситуации» человек сначала не осознает серьезность происшедших изменений, не понимает «требований» новой ситуации и продолжает применять прежние способы поведения и деятельности.

Если известные способы реагирования использовать в изменившейся ситуации, то вполне вероятно, что реакции окружающих окажутся неадекватными и не приведут к желаемым результатам. Это сигнализирует о нарушении границ применения старых знаний и опыта и проводит границу между бессознательными компетентностью и некомпетентностью.

Трудности и неудачи (своего рода «негативный ответ» окружения) приводят к тому, что возникает «сопротивление изменени-

¹ Вспомним, что один из важнейших методологических регулятивов исследования трудных жизненных ситуаций звучит следующим образом: *анализ аожных ситуаций и действия в них индивида с позиций его собственного внутреннего мира, *внутренней реальности*.



нет достаточной гибкости) делает все, чтобы сохранить старый образ мира и привычные способы поведения. В этой фазе можно говорить о сверхустойчивом, поляризованном, ригидном образе мира.

Фаза бессознательной некомпетентности часто существует не как «проверенная практика неуспеха», а как недостаточно обоснованный прогноз: человек предполагает, что может применить старые знания и навыки в новой ситуации. Зачастую же он просто неверно определил ситуацию: не распознал ее новизны и с упорством, достойным лучшего применения, продолжает использовать в новой ситуации старые, привычные способы деятельности и поведения.

Лишь после того как собственные неудачи или наблюдение за успешностью чужих действий в подобных ситуациях обесценят старый опыт, человек переопределяет ситуацию, осознает ее как «трудную». Он начинает осознавать «нехватку внутренних ресурсов» (знаний, умений, социальной компетентности и т.д.), а значит, входит в фазу сознательной некомпетентности. Именно в этот момент он, как правило, от стратегии преодоления переходит к стратегии «приспособления», т.е. изменения себя в соответствии с требованиями изменившейся ситуации.

3. *Фаза сознательной некомпетентности.* Внутренний мир в этой фазе сверхнеустойчивый, изменяемый. Здесь происходят поиск и накопление недостающих ресурсов (освоение новой информации, апробирование новых способов деятельности и поведения). Когда переработка новой информации приводит к формированию адекватных альтернатив, человек переходит к следующей фазе.

4. *Фаза сознательной компетентности* — сбалансированный расширенный вариант мира бессознательной компетентности. Решение уже найдено, обретенны новые способы поведения, но у человека отсутствует автоматизм исполнения, беден контекст целесообразных форм поведения и нет тренировки. Последователь-

ное и рефлексивное применение найденных решений опять приводит к фазе бессознательной компетентности, но уже в отношении более широкого круга явлений.

Специалисту, осуществляющему психологическую помощь на всех фазах обретения компетентности, важно понимать, на какой фазе обратился к нему человек, *видеть границы перехода* между фазами и обеспечить четкое и осознанное его прохождение по всем ступеням процесса. При этом не следует забывать, что на разных фазах компетентности от клиента требуются различные интеллектуальные и эмоциональные усилия, а от специалиста — умение подобрать и применить соответствующие психотехники.

Изменение сознания в процессе прохождения через период нарушения адаптации в ситуациях первого типа (от некомпетентности — к обретению новой компетентности) происходит как бы по спирали:

- устойчивый, определенный, хорошо связанный внутренний мир бессознательной компетентности;
- сверхустойчивый, поляризованный, ригидный мир бессознательной некомпетентности;
- сверхнеустойчивый, изменяемый мир сознательной некомпетентности;
- устойчивый гибкий мир сознательной компетентности;
- сбалансированный расширенный вариант мира новой бессознательной компетентности.

Рассмотрим этот цикл прохождения через трудную ситуацию (адаптационный цикл) на *примере военнослужащих, увольняемых с военной службы*. В привычных рамках военнослужащему хорошо известны условия его профессионального и бытового функционирования. Он легко прогнозирует последствия своих действий и адекватно определяет ресурсы, необходимые для решения поставленных задач. Известие об увольнении заставляет его прогнозировать свою жизнь вне армии в условиях дефицита информации. Неизбежно возникает *тревога*, следствием которой становятся *агрессивные или депрессивные тенденции* поведения, причем следует различать враждебность и инструментальную агрессию.

Враждебность — это проявление попыток агрессивными средствами получить «неподтверждающийся прогноз». К примеру, отставник хочет получить такое же материальное обеспечение, как в армии, но ему предлагают «более дешевые» варианты. Его реакцией может стать враждебность (к тем, кто уволил его из армии, кто мало платит и т.д.). Причинение вреда людям, которых он считает виновниками своих бед, становится самоцелью агрессивного поведения. *Инструментальная агрессия* — это причинение вреда для достижения других целей (конструктивных с точки зрения лично-сти!). Она нередко сопровождает активное социальное поведение по защите своих прав и достоинства, т.е. она более конструктивна, чем враждебность. Инструментальная агрессия встречается на всех фазах компетент

ности, а вот враждебное поведение — явный признак фазы бессознательной некомпетентности.

Рассматривая депрессивную тенденцию поведения, можно выделить *депрессию отрицания проблем* (попытку их не замечать) и *депрессию преувеличения проблем* (формирование негативно ориентированной структуры внутреннего мира). В обоих случаях человек пытается уйти от конструктивного рассмотрения встающих перед ним задач. Депрессия отрицания проблем, как правило, проявляется на фазе бессознательной некомпетентности. Она, как и враждебность, основана на желании получить неподтверждающийся прогноз. Депрессия преувеличения проблем характерна для фазы сознательной некомпетентности и связана с «ограничивающими убеждениями» типа «Это невозможно преодолеть», «Это возможно для других, но невозможно для меня» и т.д.

Исследования показывают, что непродуктивная враждебность чаще всего возникает тогда, когда люди предполагают, что фрустрирующие воздействия являются проявлениями чьей-то злой воли, а не следствием непреодолимых обстоятельств. Депрессия преувеличения проблем чаще возникает у тех, кто слабо информирован о возможных путях решения своих проблем, обладает чувством повышенной ответственности за судьбу своих близких и предполагает, что подобное могло случиться только с ними и ни с кем другим.

Когда переход к фазе сознательной некомпетентности проходит благополучно, военнослужащий понимает, что он еще не вполне подготовлен к гражданской жизни, но он с разумным оптимизмом смотрит в будущее и готов приобретать новые навыки и знания. В этом случае задача социальных работников и психологов-консультантов — поддержать военнослужащего и членов его семьи в ходе адаптации к новым обстоятельствам жизни и работы. Здесь на первое место выходят обучение новым профессиям и переквалификация, а также предоставление информации о гражданских правах и социальных гарантиях. Но главным в работе психолога-консультанта становится помощь клиенту в самопроектировании и создании позитивного образа своего Я.

Отметим также, что на данном этапе возникает склонность к внешним и внутренним конфликтам. *Внешние конфликты* связаны с изменением привычных для армейских условий круга и способов общения (коммуникативных паттернов), которые входят в противоречие с требованиями среды, а новые еще не сформировались. В этом случае консультанту необходимо обучить клиента эффективной коммуникации.

Внутренние конфликты обусловлены «конфликтом ценностей». Освоение новых ценностей, согласование старого и нового опыта и создание картины мира, которая бы отвечала требованиям адаптации и одновременно не противоречила основным ценностям личности, — вот нетривиальная задача, которую должны решить консультант и клиент на данном этапе. Для этого целесообразно применять психотехники, направленные на разделение поведения и намерения и отделение поведения от ситуации, в которой оно реализуется, а также интеграцию ценностей, осуществляемую путем расширения опыта и нахождения компромисса между конфликтными убеждениями.

После того как уволенный в отставку военнослужащий принял необходимые решения, освоил новые способы поведения и создал новую целост

ную картину мира, можно приступить к исполнению задуманного. Здесь можно было бы завершить процесс социальной адаптации военнослужащих, уволенных из армии, но все-таки психологам и социальным работникам следует избегать излишнего оптимизма. Им нужно учитывать, что уволенные в запас или отставку кадровые военнослужащие, адаптируясь к гражданской жизни, сталкиваются с самыми различными проблемами: психологическими стрессами, необходимостью переподготовки, сложностями трудоустройства, бытовыми трудностями и семейными разногласиями. Кроме того, нельзя забывать, что к жизни невозможно адаптироваться раз и навсегда. Действуя в новых условиях, военнослужащий и члены его семьи неизбежно столкнутся с необходимостью не раз пересматривать уже выработанные решения, осваивать новые сферы деятельности и отношений, собирать информацию, выбирать альтернативы и рассчитывать ресурсы. В большой адаптивный цикл будут входить малые, аналогичные по структуре и задачам. Важно, чтобы человек правильно оценивал собственные силы и мог сам себя психологически поддерживать. Тогда ему лишь в экстремальных условиях потребуются социально-психологическая помощь. И еще об одном следует помнить: полноценная адаптация достаточно длительна: она может продолжаться от 1,5 до 3 лет.

Рекомендации для практика

Если вы столкнулись с поведением человека, которое, на первый взгляд, кажется неадекватным, не спешите с выводами. Внимательно рассмотрите и проанализируйте особенности его жизненной ситуации. В этом вам помогут следующие вопросы.

- Каковы объективные особенности той ситуации, в которой человек проявляет неадекватное поведение? Возможно, его неадекватное поведение — «нормальный ответ на ненормальную ситуацию»?
- Как сам человек интерпретирует ту жизненную ситуацию, в которой оказался?
- В какой более широкий контекст «вписана» данная ситуация (Кто еще участвовал в ней? Каковы отношения между участниками? Какие события происходили в жизни человека незадолго до этой ситуации? Насколько значима для человека данная ситуация? и др.). Говоря более конкретно, какие объективные аспекты ситуации, субъективные интерпретации или соображения о напряженных системах могли бы позволить рассматривать неадекватные, на первый взгляд, поступки как менее исключительные и более согласующиеся с тем, что подсказывает нам опыт наблюдения обычного поведения обычных людей (включая и нас самих)?
- Сформулируйте предварительные гипотезы о жизненной ситуации человека. Если вы столкнулись с тем, что человек не реагирует на мощные воздействия жизни, задумайтесь: возможно, та информация о нем и его ситуации, которой вы обладаете, оши-

бочна или неполна. Или вы неадекватно оцениваете его ситуацию и налицо расхождение между вашим видением ситуации и тем, как ее видит человек.

- В таких трудных случаях обязательно постарайтесь понять особенности образа мира человека. Особенно трудны для оказания психологической помощи два крайних варианта — инфантильный образ мира (его порой называют «личностной концепцией благополучного мира») и свехстойчивый, ригидный образ мира. В обоих случаях люди стремятся любой ценой сохранить позитивные представления о себе и нередко похожи на страуса, который в ситуации опасности прячет голову в песок. Они игнорируют неблагоприятную информацию, стараются дискредитировать источник информации, понижающий самооценку, прибегая при этом к разным формам самообмана.

- Будьте особенно внимательны в тех случаях, когда люди не могут (даже если осознают необходимость сделать это!) изменить старые привычки. Здесь бесполезно (да и грешно) обвинять людей в косности, глупости или темных, низменных побуждениях. Вместо этого стоит более глубоко задуматься о динамике тех сил (внешних и внутренних), которые удерживают от изменений. Чтобы целостно понять особенности поведения человека в ситуации и возможности преобразования ситуации, мы должны рассмотреть:

- а) те «тайные функции» и «психологические выгоды» (реальные или мнимые), которые выполняет привычный для человека способ поведения,

- б) попытаться выявить те незримые силы, которые препятствуют изменениям (это могут быть, к примеру, существующие в его рабочем или семейном окружении групповые стандарты; сформировавшийся в прошлые периоды жизни страх неудачи и многое другое),

- в) задуматься о *канальных факторах*, которые возможно использовать для того, чтобы создать условия для продуктивных изменений.

- Обязательно *создайте у человека ощущение владения ситуацией*. Особенно у тех людей, которые нуждаются в помощи. Предлагайте им помощь так, чтобы их ощущение собственной эффективности и самооценка не снижались, а наоборот, возрастали, придавая им веру в то, что они сумеют совладать с жизненными невзгодами, и мужество принять на себя ответственность за собственную судьбу.

Вопросы и задания

1. К каким стратегиям поведения прибегают люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию?

2. В классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Lazarus R., Folkman S., 1986), которая получила широкую популярность среди практиков, выделены восемь стратегий совладающего поведения:

- 1) *стратегия противостоящего совладания* состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию и проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему;
- 2) *стратегия дистанцирования* описывает попытки человека отделить себя от проблемы, забыть о ней;
- 3) *стратегия самоконтроля* заключается в старании регулировать собственные чувства и действия;
- 4) *стратегия поиска социальной поддержки* состоит из усилий человека найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь;
- 5) *стратегия принятия ответственности* заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок;
- 6) *стратегия избегания* складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее;
- 7) *стратегия планового решения проблемы* состоит в выработке плана действий и следования ему;
- 8) *стратегия позитивной переоценки* описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

Проанализируйте данную классификацию с точки зрения соответствия представленных в ней форм поведения современному научному представлению о совладании. Какие из представленных в ней форм поведения в большей мере соответствуют понятию «защита», какие — «совладание», а какие — «пере-живание»?

3. Какие внутренние факторы оказывают влияние на выбор стратегий и приемов, при помощи которых человек проживает трудную жизненную ситуацию?

4. Как особенности образа мира человека влияют на выбор стратегий и техник поведения человека в трудной жизненной ситуации?

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. — 1993. — Т. 14. — № 2.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15. — № 1; или: Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Под. ред. Н.В.Гришиной. — СПб., 2001.

Васильюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М., 1984.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Бернлер Г., Юнссон Л. Теория социально-психологической работы. — М., 1992.

Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. — 1998. — Т. 1. — № 2.

Тобалов Ю. П. Совладание с трудными жизненными ситуациями у верующих: Автореф. дис.... канд. психол. наук. — М., 2004.

Человек в экстремальных и трудных ситуациях: Руководство для психологов / Под ред. О. В. Красновой — М., 2004.

Глава 4. ЧЕЛОВЕК В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

...Малютка-жизнь, дыши, Возьми
мои последние гроши, Не отпускай
меня вниз головою В пространство
мировое, шаровое!

Арсений Тарковский

4.1. Представление об экстремальных ситуациях

Два типа экстремальных ситуаций

В жизни человека случаются психотравмирующие ситуации, воздействие которых не может измеряться обычными мерками. Для характеристики этих ситуаций используются два основных определения — *экстремальная* и *чрезвычайная* ситуации¹.

«Экстремальный» и «чрезвычайный» — слова-синонимы. Согласно словарю, «*экстремальный* — крайний, предельный, выходящий за рамки обычного, *чрезвычайный*»². Также «нестрого» они употребляются и в научной литературе. При дальнейшем изложении материала мы будем разводить понятия «чрезвычайная ситуация» и «экстремальная ситуация» по критерию источника травматизации: в первом случае он безличен (к примеру, природная стихия); во втором — имеет антропогенный или социальный характер, т.е. в качестве источника травматизации выступает другой человек.

Далее в тексте понятие *чрезвычайная ситуация* (ЧС) будет обозначать «внезапно возникающие исключительные события в жизни общества (природные бедствия, эпидемии, технологические аварии, катастрофы, войны, социальные потрясения), в результате которых внезапно погибает или травмируется большое количество людей»³. Источник угрозы здесь обезличен.

А вот понятием экстремальная ситуация антропогенного или социального характера (для краткости — экстремальная ситуа-

¹ В своей монографии Ф.Е. Василюк употребляет слово «критическая», которое в большей мере отражает восприятие этой ситуации самим человеком и ее воздействие на весь его жизненный путь.

² Современный словарь иностранных слов. — М., 1993. — С. 707.

³ Доклад о глобальных катастрофах 1998 года. — Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. — 1998. — С. 16.

ция) мы будем обозначать такие ситуации, которые выходят за пределы обычного, «нормального человеческого опыта», а источником травматизации выступает другой человек (нападение на улице, сексуальное насилие, локальные войны, террористические акты).

Экстремальные ситуации антропогенного или социального характера

Исследования психиатров (Александровский Ю.А., Щукин Б. П., 1991) и психологов (Тарабрина Н.В., 2001) показали, что наиболее длительной, интенсивной и разрушительной оказывается реакция пострадавшего на человеческий стрессор (пытки, теракты, изнасилование), т.е. угрозу, исходящую от других людей. Неслучайно чрезвычайные происшествия природного происхождения люди обычно переживают гораздо легче, чем антропогенные. Землетрясения и наводнения пострадавшие от них расценивают как божью волю либо действие безликой природы, — тут ничего нельзя изменить. А вот экстремальные ситуации антропогенного характера, подобные бесланской трагедии, настолько разрушительно действуют на личность, что не только дезорганизуют поведение человека, но и «взрывают» базовые структуры всей его личностной организации — образ мира. У человека *разрушается привычная картина мира*, а вместе с ней — вся система жизненных координат.

Пролонгированный характер чрезвычайных и экстремальных ситуаций

При исследовании чрезвычайных и экстремальных ситуаций необходимо рассматривать не только краткий период события (катастрофа), но и предкатастрофные и особенно посткатастрофные процессы.

Здесь следует принять во внимание интересное заключение, сделанное американскими социологами-катастрофологами: настоящее бедствие наступает тогда, когда кончается действие стихии и начинается оказание помощи пострадавшим. Во-первых, только в посткатастрофный период можно реально определить степень деструктивного влияния катастрофы на динамику психопатологических расстройств, психических состояний, психологических взаимодействий людей. Во-вторых, посткатастрофный период чреват дополнительной травматизацией. К примеру, травму, которую человек получил во время наводнения или землетрясения, могут усилить негативные условия жизни после ее завершения (отсутствие безопасного места обитания, поддержки близких, взаимодействия с социальными институтами и организациями, отвечающими за оказание помощи пострадавшим).

В пьесе Анны Ахматовой «Энума Элиш» есть поразительный диалог героини с тенью:

О н а : Горят все дома, где я жила. Горит моя жизнь. (Содрогаясь). И это только начало.

Т е н ь : Начало? — Ты думаешь, что все это можно пережить?

Действительно, и чрезвычайные, и экстремальные ситуации (вне зависимости от степени длительности самого травмирующего события) имеют пролонгированный характер, они так разрушающе действуют на личность, что не только дезорганизуют поведение человека, но и «взрывают» базовые структуры всей его личностной организации — образ мира.

В сознании человека экстремальные и чрезвычайные ситуации резко делят жизнь на время «до того, как это произошло» и время «после». Именно так, к примеру, представляют время своей жизни участники аварии на Чернобыльской АС и члены их семей, солдаты и офицеры, воевавшие в Афганистане и Чечне, жертвы терактов на Дубровке и в Беслане. Каждая чрезвычайная ситуация ставит человека, попавшего в зону бедствия, перед лицом смерти (причем не чьей-то, а своей собственной) и делает его очень уязвимым.

Понятие *уровень уязвимости* (отдельного человека, семьи или общины) отражает способность ожидать (или избегать) бедствия, ограничивать его воздействия, уметь справиться с ним, а также оправиться от его последствий.

Выделим основные *объективные характеристики чрезвычайной ситуации*, которые повышают уровень уязвимости:

- неожиданность, внезапность наступления ЧС;
- степень экстремальности воздействия;
- нахождение человека в зоне риска (к примеру, проживание на местности, подверженной воздействию наводнений);
- возраст индивида: по данным Международного Красного Креста в ситуации опасности наиболее уязвимы пожилые люди и Дети (они менее способны к передвижению в момент бедствия и в большей мере нуждаются в поддержке и помощи);
- материальное положение человека или семьи: от стихийных бедствий в первую очередь страдают беднейшие слои населения, а способность справиться с чрезвычайными обстоятельствами Уменьшается при полной потере собственности;
- несвоевременность помощи в результате отсутствия в месте происшествия системы быстрого реагирования (в том числе инертность и неэффективность службы спасения);

Можно выделить также *субъективные характеристики* чрезвычайной ситуации, повышающие уровень уязвимости.

- *Множественность внезапно действующих психотравмирующих факторов приводит к одномоментному возникновению психологических и психических отклонений у большого числа людей.*

- Несмотря на развитие психогенных расстройств и продолжающуюся жизнеопасную ситуацию, человек вынужден продолжать борьбу с ее последствиями, за свою жизнь и жизнь близких.

Чрезвычайные ситуации — это «сильные» ситуации, поэтому их клиническая картина не носит строго индивидуального характера, а сводится к небольшому числу довольно типичных проявлений (Пуховский Н.Н., 2000; Тарабрина Н.В., 1999; Моховиков А.Н., 1999):

- в силу своей внезапности и чрезмерного характера угрозы ситуация катастрофы воспринимается пострадавшими как «великий уравниватель» шансов на выживание;

- реальная угроза жизни и благополучию предстает как внешний фактор по отношению к уже сложившейся психике (экзистенциальная ситуация) и *порождает мощную психическую травму*, которая носит патогенный характер;

- последствия чрезвычайной угрозы затрагивают наиболее общие механизмы человеческой психики, характеризующие культурно-исторические (вплоть до анатомо-биологических) особенности адаптации человека к жизни;

- масштабы чрезвычайной угрозы таковы, что даже если человек не пострадал физически, а был лишь свидетелем события, он испытывает такие разрушительные чувства, как ужас, страх, чувство безнадежности, близкие к «ожиданию конца света»;

- те, кто оказывает реальную помощь жертвам (спасатели, представители различных гуманитарных миссий, психологи), приобретают в сознании пострадавших людей черты «магических помощников»: от них ждут чуда.

4.2. Феноменология чрезвычайной ситуации: динамика психических состояний и поведения человека

Типичные психические состояния человека в чрезвычайной ситуации

Практически все исследователи отмечают, что у человека, который длительное время находится в зоне бедствия, наблюдается сложная картина изменения не только физиологических, но и психологических и социально-психологических характеристик (табл. 3).

Как видно из таблицы, психологические реакции людей в чрезвычайной ситуации весьма напоминают начальные симптомы соматических, а подчас и психических заболеваний. Особенно явно эти отклонения проявляются в *нарушении механизма саморегуляции* (Г.Н.Кассиль) и *появлении аффективных реакций* (гнев, аг-

Т а б л и ц а 3 . Основные характеристики поведения личности в экстремальной ситуации

Психические свойства и процессы	Типичные проявления в экстремальной ситуации
Внимание	Узкое, фиксированное на полученной травме
Аффективные привязанности	Расширенные (зависимость) или суженные (отчуждение, капсулизация)
Аффективные реакции	От глубокой депрессии до ярких проявлений гнева и агрессии
Идентичность (образ Я)	Диффузная, неопределенная
Рольные представления	Распавшиеся, ненадежные, извращенные
Способы поведения	Деформированные или соответствующие более раннему этапу развития личности
Память	Хаотичный доступ к воспоминаниям, порой амнезия
Активные решения и выборы	Неосознанные, могут резко изменяться в соответствии с любой информацией, поступающей извне
Симптомы (проявления личностных нарушений)	Соответствуют представлениям о травматическом стрессе, или психологической травме. Прямые и косвенные просьбы о помощи

рессия и др.), вызванных действием автоматически включающихся после катастрофы механизмов психологической защиты.

Динамика аффективных реакций и поведения человека в зоне чрезвычайной ситуации

Анализ научной литературы позволяет увидеть определенную Динамику возникновения и развития отдельных психопатологических проявлений у пострадавших на различных этапах внезапно Развившейся чрезвычайной ситуации.

Как правило, выделяют *три периода развития чрезвычайной ситуации*, в каждом из которых наблюдаются свои особенности отклонений в психических состояниях и поведении людей. Рассмотрим их более подробно.

1. Фаза «шока и оцепенения». Начальный, острый период следует сразу после мощного воздействия чрезвычайного события. Как

правило, он краток по времени. У человека автоматически «включаются» витальные инстинкты самосохранения. Сохранить себя, *не допустить осознания разрушительной действительности* — вот основная характеристика и психологический смысл этой фазы. Человек как бы «отключается». В его сознании появляется ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность, оглушенность. Внешнему наблюдателю он кажется парализованным и бесчувственным. Однако некоторые люди (особенно дети) могут реагировать и совершенно иначе — кричать, произносить бессмысленные фразы, сидеть и перебирать одежду и т.д.

На степень выраженности психогенных реакций влияет наличие или отсутствие видимых, сенсорно ощущаемых проявлений катастрофы. К примеру, во время природных катастроф опасность ситуации для жизни предельно конкретна: человек видит реальные разрушения во внешнем мире; он чувствует и понимает неотвратимость трагического исхода. Это приводит к развитию неспецифических внеличностных аффективно-шоковых реакций, основу которых составляет страх различной интенсивности (вплоть до ужаса и паники). С этой точки зрения, наиболее травмирующими являются землетрясения, когда земля уходит из-под ног, рушится все вокруг и у человека нет никаких средств для защиты.

2. *Фаза эйфории*. Этот период продолжается от несколько минут до несколько часов. У пострадавших, которые не получили тяжелых физических травм, наблюдается кратковременное облегчение, некий «подъем настроения». Они активно участвуют в спасательных работах, многоречивы (многократно повторяют рассказ о своих переживаниях, высказывают отношение к случившемуся); порой отмечается даже некоторая бравада и показное равнодушие к опасности. Постепенно эйфория сменяется вялостью, безразличием, заторможенностью. Однако в этот, как и в предыдущий период, человек все еще «не здесь», все еще не до конца осознает случившееся. Он как бы «отключен», заторможен: с трудом понимает смысл вопросов, испытывает затруднения при выполнении простейших заданий.

На этом общем фоне могут наблюдаться различные реакции. У одних пострадавших это *психоэмоциональное напряжение с преобладанием тревоги*: они выглядят отрешенными, погруженными в себя; часто и глубоко вздыхают (этаким «полувздох-полувсхлип»). Другим вариантом развития тревожного состояния в этот период может быть *тревога с активностью*. Для этого состояния характерно двигательное беспокойство, суетливость, нетерпеливость, многословие, стремление к обилию контактов с окружающими. Экспрессивные движения выглядят несколько демонстративными, утрированными. Эпизоды психоэмоционального напряжения быстро сменяются вялостью, апатией. На этом этапе действитель-

иость уже «просачивается в сознание», начинается мысленная переработка случившегося, осознание утрат, предпринимаются попытки хоть как-то адаптироваться к новым условиям жизни.

3. *Фаза реакции, или осознания новой психотравмирующей реальности* (иногда ее называют «Эго-стрессом») — наиболее драматичный период, когда развивается острая реакция на катастрофическую ситуацию.

Именно в этот период человек переживает первичный травматический стресс, или стресс осознания. Вокруг царит хаос и растерянность, и человек пытается понять, что произошло, и найти хоть какой-то смысл случившегося. Раз за разом повторяется вопрос: «Почему?», «За что?».

В сознании сталкиваются ранее сложившаяся структурная организация образа мира человека (прежде всего образ Я) с новой, травмирующей постшоковой ситуацией реальной угрозы для жизни и здоровья, внезапных болезненных утрат, потерь и массивного дискомфорта. Необходимость следовать в этих условиях принципу реальности создает предпосылки для стресса осознания, порождает внутренний конфликт и подвергает тяжелым испытаниям целостность личности. Действительность настолько угрожающа, что у человека может включиться «последний бастион защиты» (выражение Дж. Калшеда) — фрустрационная регрессия, которая вызывает к жизни архаические страхи¹; аффект болезненного недоумения; чувство вины за то, что «я выжил, а другие погибли» и т.п.

Фрустрационная регрессия

Наиболее типичное проявление *первичного травматического стресса* — *фрустрационная регрессия*, т. е. возврат к предыдущим формам развития мысли, отношений, структуры поведения. «Регрессировать — значит идти вспять, возвращаться назад, что можно себе представить как в логическом и пространственном, так и во временном смысле»². Человек как бы возвращается в детское состояние, что можно рассматривать как один из способов преодоления условий, вызывающих страх (Х.Томэ), или как «приспособление на примитивном уровне» (Э.Эриксон).

Для человека, оказавшегося в очаге чрезвычайной ситуации, типична автоматическая регрессия психики на возраст подросткового кризиса (13 —16 лет). Внешне регрессия проявляется в беспомощности людей, их подчеркнутой послушности, подчиняемоеTM и отсутствии инициативы, которые неожиданно могут сме-

¹ *Архаический* — древний, старинный. Архаические страхи напоминают образы чнов или фильмов ужасов, где действуют «демонические» силы. По своей разрушительности они близки к страхам первобытного человека (Калшед Дж., 2001). ² *Лаплани Ж., Понталис Ж.-Б.* Словарь по психоанализу. — М., 1996. — С. 417.

ниться бурными вспышками разрушительного или хаотически дурашливого «подросткового» возбуждения. В очаге чрезвычайной ситуации регрессия приводит к переживанию ролевой спутанности, а позднее может вызвать кризис центрального звена образа мира — образа Я (идентичности).

На фоне регрессии возможны:

а) персонификация источника угрозы с переживанием образа врага либо наоборот — поиск всемогущего магического помощника;

б) при внутреннем запрете на проявление агрессии и враждебности — аутоагрессивные и суицидальные действия либо дальнейшее углубление регрессивного поведения (до возраста трех лет).

Как ни трагично это выглядит, нужно понять, что все это — «нормальная» реакция человека на чрезвычайную ситуацию, особое патологическое приспособление души и тела к травмирующему событию. Многие психологи полагают, что *внутренние реакции человека на катастрофические события универсальны*, различны лишь внешние, поведенческие реакции, которые в большей мере определяются культурными традициями, религиозными убеждениями человека, а также достигнутым им уровнем саморегуляции.

Роль субъективных факторов в развитии травматического стресса

На первый взгляд может показаться, что чрезвычайная ситуация — это случай тотальной власти ситуации над человеком, где индивидуально-личностные особенности теряют всякую значимость и перестают оказывать влияние на его переживания и поведение. Так ли это? Возможно ли в чрезвычайной ситуации иное, совладающее поведение человека?

Анализ большого массива феноменологических описаний поведения людей в экстремальной ситуации, теоретических и эмпирических исследований по данной проблеме (Ю.А.Александровский, Э.Линдеман, Л. А. Китаев-Смык, Н. Н. Пуховский и др.) позволяет утверждать: даже оказавшись в чрезвычайной ситуации, после первой реакции (фаза шока) люди начинают по-разному определять ее значение для себя, по-разному ведут себя и выходят из ситуации с различными психологическими последствиями.

В ряду *объективных составляющих ситуации* решающее значение приобретает степень неожиданности катастрофического воздействия. Чем оно менее неожиданно, тем у человека больше шансов успеть мобилизовать глубинные адаптационные резервы организма и «подстроиться» к уровню экстремальных требований ситуации (Пуховский Н.Н., 2000).

Из субъективных составляющих наиболее важны определение степени опасности, стрессоустойчивости, осознанные волевые усилия. Люди различаются по возможности противостоять разрушительным факторам. Одни, к примеру, предрасположены к *пассивному поведению*, а другие — к *активному*. Шансы вторых выше, так как реализация активности (биологической, психологической и др.) увеличивает жизнеспособность человека.

Разрушительными в чрезвычайной ситуации являются такие состояния, как *страх*¹ и *чувства невозможности, безысходности, беспомощности*. Так, по данным американских психологов люди с тревожностью как чертой характера более подвержены эмоциональному стрессу, чем те, у кого тревожность возникает только в опасных ситуациях.

Факты эмпирических исследований свидетельствуют, что *основную роль в направленности и интенсивности развития травматического стресса играет представление человека о своей возможности влиять на экстремальный фактор*. Наиболее тяжелые реакции наблюдаются при «суммации концептов *безвыходности* при решении задач и *беспомощности* перед стрессом» (Л.А. Китаев-Смык). Их совместное действие провоцирует пассивное реагирование и отрицательно влияет на эффективность работы. Более того, эти состояния являются генераторами пассивного стрессового поведения, которое проявляется в различных формах ухода из-под стрессового давления (его крайние формы — обморочное состояние, дереализация, психотические состояния). В трудных жизненных ситуациях важно проявление самоосознания, умение «быть активным воспринимателем самого себя»².

Особый интерес представляют данные о том, что индивидуальная выраженность неблагоприятных проявлений стресса в большей степени зависит от *осознания человеком своей ответственности* за себя, за окружающих, за все происходящее в экстремальных условиях, от психологической установки на ту или иную роль. Так, в исследованиях Л. А. Китаева-Смыка, посвященных психологии стресса, выделены *три типа отношений человека к самому себе*, которые оказывают принципиально различное влияние на его поведение в чрезвычайной ситуации.

1. *Отношение к себе как к «жертве»* чрезвычайной ситуации. Оно увеличивает разрушительность воздействия травматического стресса на личность. Люди, которые в чрезвычайной ситуации

¹ Известно, что у человека на протяжении всей жизни сохраняются многие из врожденных страхов (страх падения, громких звуков, высоты и темноты). Наиболее универсальным безусловным стимулом, вызывающим реакцию страха (вне зависимости от возраста), является также потеря опоры. (См. об этом: *Мишер П.Л.* Физиологическая психология / Пер. с англ. — М., 1967; *Уотсон Д. Б.* Бихевиоризм // Хрестоматия по истории психологии. — М., 1980.)

² См.: *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. — М., 1983.

относятся к себе как жертве, демонстрируют пассивное поведение. Именно у них наблюдаются наиболее глубокие уровни фрустрационной регрессии.

2. *Отношение к себе как к «ценности, доверенной себе же»* обеспечивает наибольшую сохранность личностных структур и проявления осознанной волевой активности. Как правило, такой тип отношения к себе проявляют люди зрелого возраста. Это те, у кого имеется опыт успешного переживания чрезвычайных ситуаций или специальная подготовка, направленная на обретение умений и навыков поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. Такая позиция чаще всего встречается среди опытных летчиков-испытателей, спасателей, бойцов специализированных подразделений, а также психологов-практиков, имеющих опыт работы с последствиями экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Однако она встречается и у людей, которые не получили специальной подготовки, но обладают развитым чувством собственного достоинства. Именно чувство собственного достоинства помогает им в критических условиях совладать с ситуацией и сохранить свою личность от распада.

3. *Отношение к себе как к одному из ряда людей* бывает у лиц ответственных и хорошо знакомых с особенностями стресса. Это отношение сочетает в себе оба ранее описанных типа отношений, но при этом предполагает способность сопоставить проявления стресса у себя и у других людей, переживающих бедствие рядом. В чрезвычайной ситуации у людей с этим типом отношения к себе, как правило, возрастает чувство ответственности. Это приводит к снижению представления о себе как «жертве» и дает возможность противостоять разрушительным воздействиям.

Особую ценность для понимания факторов, обеспечивающих сохранность личности в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, представляют книги В. Франкла, А. Коэна и Б. Беттельхейма. Эти психологи в годы Второй мировой войны были узниками концлагерей и посвятили свои уникальные исследования поведению и переживаниям людей в экстремальной ситуации пребывания в концлагере. Все они подчеркивают, что сохранить свою личность в бесчеловечных условиях лагеря помогает «духовная установка»: «Человек свободен настроиться так или иначе; именно людям, не охваченным полностью эгоистическим страхом, которые пострадали своим сотоварищам, удавалось подавить в себе возбуждение и превозмочь свою апатию, сохранить в себе Человека; ...у них оставалось место для альтруистических чувств и переживаний... У них находилось для товарища доброе слово и последний кусок хлеба» (А. Коэн)¹.

Эти исследователи отмечают и важность того, как сам человек определяет значение чрезвычайной ситуации, ее смысл для себя. Из-

¹ Цит. по: Франкл В. Человек в поисках смысла. — С. 131 — 132.

бежать «распада личности» удалось тем узникам концлагерей, «кто рассматривал лагерную жизнь не просто как тягостный эпизод своей жизни, а скорее как серьезное жизненное испытание, ...(они) не испытывали регрессию, — в моральном отношении они испытывали прогрессию, — претерпевали эволюцию в моральном и религиозном отношении»¹.

Помимо условий, способствующих сохранению личности в экстремальных ситуациях, исследователи выделяют *условия, снижающие «защиту от стрессора»*.

1. Формирование таких концептов, как:
 - а) оправданность страданий достижением некой конкретной или мистической цели;
 - б) недостижимость освобождения (обреченность);
 - в) отсутствие сведений о пути выхода (дезориентация).
2. Поддержание и сохранение потенциала терпения какими-либо послаблениями давлению (реальными или мнимыми).
3. Формирование концепта уникальности своих переживаний и страданий в чрезвычайной ситуации.
4. Приписывание себе чувства вины за возникновение катастрофы.
5. Формирование концепта безвыходности.

Переживания и поведение человека в чрезвычайных ситуациях и его образ мира

Попытаемся систематизировать имеющиеся данные в соответствии с нашим представлением об образе мира человека. Можно выделить по крайней мере *две диаметрально противоположные по типу реагирования группы людей*. Они отличаются друг от друга особенностями представлений о мире и отношением к нему: у них сформированы разные образы Я и образы других людей (в том числе и представления об основной модели отношений с ними — одни в большей мере «опираются на себя», другие предпочитают искать помощь со стороны). Соответственно различны стратегии и тактики поведения в жизненных ситуациях.

Первая группа. Люди, реагировавшие на чрезвычайную ситуацию возможными в этих условиях *конструктивно-преобразующими стратегиями*, обладали оптимистическим мировоззрением, позитивным образом себя, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни, развитой ответственностью и предпочитали опору на себя (по терминологии Роттера, имели «внутренний локус контроля»).

Вторая группа. Люди, проявлявшие в чрезвычайной ситуации защитные реакции (вплоть до использования саморазрушаю-

¹ Там же. - С. 144.

щих стратегий поведения), обладали пессимистически окрашенным представлением о мире или по-детски наивной верой в свою неуязвимость. Первые воспринимали мир как источник опасностей, а вторые — как источник удовольствия («Мы будем жить вечно и всегда будем счастливы»). При этом и те и другие имели негативный образ Я (маленький, слабый, беспомощный и т.д.) и низкую самооценку. Они предпочитали опираться на других, считали, что негативные события происходят либо по злой воле окружающих, либо являются предначертанием судьбы. В катастрофической ситуации были пассивны, ожидали помощи от других, что вызывало наиболее разрушительные проявления возрастной регрессии.

Важно, что у входящих в эти крайние группы людей были разные убеждения о своей способности контролировать и изменять окружающий мир, влиять на происходящие события, принимать ответственность на себя и справляться с жизненными трудностями.

В многочисленных исследованиях имеются данные о том, что *интерналы* (люди с преобладанием внутреннего локуса контроля) лучше справляются с воздействиями экстремальных условий (особенно при социальном давлении), чем *экстерналы*. Более того, интерналы более успешно преодолевают последствия чрезвычайной ситуации. Так, К.Андерсон (C.R.Anderson, 1987) изучал бизнесменов, которые пережили сильное наводнение и в результате этого стихийного бедствия потерпели крах. Через два с половиной года оказалось, что интерналы не испытывали острых негативных переживаний по поводу постигшего их несчастья, быстро восстановили свои предприятия, а их интернальность еще больше возросла. Экстерналы же тяжело переживали беду, медленнее налаживали свой бизнес и стали еще более экстернальными.

Несомненно, эти данные о стрессоустойчивости интерналов, которая позволяет им сохранять здоровье даже в очень суровых условиях, заслуживают внимания. Однако не стоит интерпретировать их излишне прямолинейно. Во-первых, не стоит ставить знак равенства между поведением человека в чрезвычайной ситуации и преодолением ее последствий; а во-вторых, описанная К.Андерсоном закономерность вряд ли универсальна. По нашим данным, интернальность нередко сочетается с внутренним запретом на обращение за помощью к окружающим. Результатом пребывания в чрезвычайной ситуации для многих интерналов становится отчуждение, которое лишает их теплоты общения и обрекает на одиночество. Считая, что они должны быть всегда сильными, интерналы лишают себя целительной возможности поделиться своими переживаниями с близкими, не позволяют себе выговориться.

¹ С данными этих исследований можно ознакомиться в монографии Л.А. Кистаева-Смыка «Психология стресса» (М., 1983).

В этом случае разрушительные эмоции остаются переработанными, и интернал не может освободиться от них, становясь предельно уязвимым. Даже в большей мере уязвимым, чем экстернал, охотно обращающийся за помощью к окружающим¹. Заметим, что подобные трудности мы обнаружили именно у тех стрессоустойчивых в чрезвычайных ситуациях интерналов, которых после работ С.Кобаса (S.Kobasa) стали называть «крепкими орешками».

В контексте этой проблемы нельзя обойти вниманием известные работы С.Кобаса (Kobasa S.C., 1983). Автор выдвинул предположение, что высокие резервы сопротивления стрессу обусловлены особыми личностными качествами человека. Утверждая положение о том, что свойства личности опосредствуют влияние ситуации, С. Кобаса отмечает, что личные диспозиции могут влиять на процессы совладания и быть механизмом, с помощью которого личность оказывает буферное влияние на стрессовые события. Такими качествами он считает твердость, крепость, силу противостояния. Согласно С.Кобаса, это интегративное личное качество включает в себя три компонента.

Первый компонент — явно связанное с образом себя и волей *принятие на себя безусловных обязательств*, ведущих к идентификации себя с намерением выполнить действие и с его результатом.

Второй компонент — *контроль* (определяется и измеряется как «локус контроля»). Субъект контроля действует, чувствуя себя *способным господствовать над обстоятельствами и противостоять тяжелым моментам жизни*. Когнитивно оценивая даже трагические события, такие люди снижают их значимость и тем самым уменьшают психотравмирующий эффект. Обобщенная позиция субъекта целостной жизни обуславливает восприятие им любого стрессового события не как удара судьбы, влияния неподконтрольных сил, а как естественное явление, результат действия других людей. Субъект уверен, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной.

Третий компонент — *вызов судьбе*. Опасность воспринимается как сложная задача, которая знаменует очередной поворот изменчивой жизни, побуждает человека к непрерывному росту и служит стимулом для развития собственных возможностей.

Психологическое своеобразие личности обуславливает неоднозначное влияние на нее трудных ситуаций, но ее типологические характеристики создают предпосылки для предсказания поведения и переживаний в условиях стресса и напряжения.

¹Данные получены нами при работе с посттравматическим синдромом военнослужащих, возвратившихся из «горячих точек», а также с людьми, переживавшими кризис вынужденной потери работы.

На основе изложенного можно сделать следующие выводы.

Прохождение через экстремальные ситуации (войны, техногенные и природные катастрофы и др.), где человек пребывает в роли жертвы, чревато не просто нарушением в содержании структурных компонентов его образа мира, но нередко приводит к его полному разрушению, к «слому», к «перевернутости реалий мира в сознании» (В.С.Мухина), когда распадается целостность и упорядоченность образа мира личности (дезинтеграция), происходят негативные изменения в образах себя, других людей, мира в целом. Мир воспринимается как опасный, угрожающий; формируется негативное отношение к объектам действительности и людям, которых человек воспринимает как виновников своего несчастья.

Разрушительная сущность психотравматического потенциала чрезвычайных ситуаций заключается в столкновении ранее сложившейся структурной организации личности с новой, непривычной и травмирующей психику постшоковой ситуацией реальной угрозы для жизни и здоровья, внезапных болезненных утрат, потерь и массивного дискомфорта.

4.3. «Скорая помощь» в чрезвычайной ситуации

Экстренная психологическая помощь

Любая крупная катастрофа оставляет после себя огромное количество пострадавших (физически, материально и психологически). По данным специалистов, в момент критического инцидента до 80 % участников впадают в *травматическую стадию стресса* (Никитина Т., 2002). Закономерно встает вопрос об экстренной психологической помощи.

Экстренная психологическая помощь — это система краткосрочных мероприятий, которые оказываются пострадавшим в очаге чрезвычайной ситуации или в ближайшее время после травматического события. Они направлены на:

- оказание помощи одному человеку, группе людей или большому количеству пострадавших после экстремального или чрезвычайного события;

- регуляцию актуального психологического, психофизического состояния и негативных эмоциональных переживаний, связанных с этим событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

Основная цель экстренной психологической помощи — предупреждение патологической эволюции личности человека, волею судеб вовлеченного в чрезвычайную ситуацию. Содержание и методы экстренной психологической помощи существенно зависят от характера чрезвычайной ситуации, от эффекта ее травматиче-

ского воздействия на психику человека. Однако вне зависимости от характера травмирующего воздействия (дорожно-транспортное происшествие, техногенные или природные катастрофы, террористические акты, вооруженные конфликты) следует учитывать *общие условия*, в которых оказывается экстренная психологическая помощь. Выделим эти условия.

Во-первых, внезапность возникновения события, сильнейшим образом воздействовавшего на эмоциональную, когнитивную, личностную сферы человека, «взрывает» его внутренний мир, ставит перед лицом смерти (Тарабрина Н. В., 2001).

Во-вторых, ограниченность времени оказания психологической помощи.

Действовать следует, ориентируясь на ситуацию «здесь и сейчас». Подобно врачу «скорой помощи», психолог вынужден действовать, ориентируясь на ситуацию «здесь и сейчас». Поскольку пострадавшие в чрезвычайной ситуации находятся в остром состоянии и необыкновенно восприимчивы к воздействию, то помощь (так называемое кризисное вмешательство, или интервенцию) рекомендуется оказывать как можно быстрее, непосредственно после события. Для этого надо знать особенности типичных в чрезвычайных ситуациях психических состояний, ведь в это время автоматически включаются механизмы психологической защиты, и индивидуальные особенности личности у большинства пострадавших как бы «стираются».

Общепринятый подход при кризисном вмешательстве — выслушивание переживаний и помощь в «нормализации чувств». Как правило, такая поддержка сразу приносит облегчение. Однако при сильной или множественной травматизации краткосрочные методы не дадут результата, а порой может показаться, что они ухудшили состояние человека.

Экстренная психологическая помощь предполагает поддержку психического и психофизиологического самочувствия человека и работу с тяжелыми эмоциональными переживаниями, которые возникли в результате психологической травмы.

Конечно, ни о какой диагностике в привычном смысле слова здесь не может быть и речи. Психологу необходим *анализ ситуации* (особенности травмирующих воздействий, количество людей, нуждающихся в помощи, и др.), а также знакомство с информацией об условиях предполагаемой работы (дислокация пострадавших и их родственников; место, где можно работать с пострадавшими, информация о порядке таких организационных действий, как размещение пострадавших, порядок выплаты компенсаций, места, где расположены пункты питания, где сосредоточена информация о пострадавших и т.д.).

Кому оказывать помощь в первую очередь? Как правило, на месте чрезвычайной ситуации оказывается множество людей, ко

которые считаются пострадавшими: если они не пострадали непосредственно, то могли пострадать их близкие; есть и «вторично пострадавшие» (Никитина Т. И., 2002), т.е. испытывающие тяжелые психические переживания, «заражающиеся» состоянием окружающих. Поэтому необходимо выделить различные *группы людей, нуждающихся в психологической помощи*.

К первой группе относятся жертвы, т.е. люди, которые непосредственно находятся в очаге ситуации (например, иод завалами). Основная опасность во время спасения жертв состоит в том, что эти люди часто совершают действия, которые могут им повредить, поэтому необходимо *постоянно говорить с человеком*. Это помогает удерживать его связь с внешним миром и активизирует жизненные ресурсы, необходимые для выживания.

Ко второй группе — *пострадавшие непосредственно* (физически или материально), а также те, кто потерял своих близких или не имеет информации об их судьбе. Поскольку в чрезвычайных ситуациях не бывает так, чтобы рядом с каждым пострадавшим мог оказаться психолог, среди пострадавших необходимо выделить *группу риска* — тех, кому необходимо оказать психологическую помощь в первую очередь. К группе риска относят:

- людей, находящихся в состоянии шока, ступора;
- тех, у кого нет родственников, которые могли бы оказывать им поддержку;
- родителей, потерявших детей;
- людей, потерявших близкого и при этом страдающих серьезными заболеваниями, которые могут вызвать приступ (сердечные и психосоматические заболевания).

Особого внимания требует еще одна группа пострадавших — так называемые *очевидцы* (люди, которые находились в непосредственной близости от места трагедии, но сами не пострадали). У них в результате идентификации с жертвой возможны аффективные реакции, проявления повышенной речевой и двигательной активности. Часто именно очевидцы «заражают» окружающих своим состоянием, стимулируют «поиски виновных» и другие агрессивные реакции. Задача специалиста в условиях крупной ЧС — выявить этих людей, а затем «канализировать» их активность, направив ее в другое русло (посильная деятельность). Если же этого сделать не удастся, необходимо под любым предлогом удалить их из мест массового скопления людей.

Помощь родственникам пострадавших

Экстренную психологическую помощь необходимо оказывать не только самим пострадавшим, но и их близким, которые находятся рядом с ними. Для этого в систему экстренной психологической помощи включаются *консультации родственников о правилах пове*

дения с человеком, перенесшим утрату. Им сообщают о том, что если человек находится на стадии шока, его нельзя оставлять одного, так как при выходе из шока возможны острые реактивные состояния. На стадии шока у человека нарушены контакты с внешним миром, поэтому разговаривать с ним или пытаться утешать его бесполезно. Если же необходимо, чтобы человек совершил какое-либо простое действие (ушел с опасного места, поел и т.п.), надо говорить с ним четким голосом, употреблять короткие фразы с утвердительной интонацией. При этом необходимо избегать глаголов с частицей «не». Психологи объясняют это требование следующим образом: в состоянии шока сознание человека в результате «внутреннего землетрясения» (метафора Е.Т.Соколовой) как бы «отключено», находится «не здесь и не сейчас»; в силу этого текущая информация может поступать только в бессознательное, которое «не понимает» сложных речевых конструкций и игнорирует их. В частности, по мнению представителей нейролингвистического программирования (НЛП), оно не воспринимает частицы «не» (сказав, «не вставай», можно получить противоположный результат, так как бессознательное распознает лишь глагол «вставай»).

Однако как бы ни была нарушена у человека, находящегося в состоянии шока, связь с миром, сохраняется *возможность тактильной связи* с ним. А раз так, возможно использовать тактильный контакт (прикосновение, поглаживание по спине, голове). Иногда этого бывает достаточно, чтобы вывести из шока.

Если фаза шока продолжается довольно долго (ее длительность может составлять от нескольких минут до девяти дней), необходимо, чтобы близкие следили за приемом пищи, помогали принимать необходимые решения (Крюкова М.А. и др., 2001).

Вывести человека из шока помогают какие-либо сильные чувства. Если удастся вызвать у человека слезы, значит, он начинает выходить из фазы шока и переходит в следующую фазу. В это время возможны острые реакции (истерика, двигательное возбуждение, нервная дрожь, агрессия и т.д.), которые, как правило, пугают близких, но для чрезвычайной ситуации являются вполне адекватными.

Если человек смог заплакать, необходимо установить физический контакт с ним (взять за руку, положить свою руку на плечо или спину, положить его руку на свое запястье). Все эти бесхитростные приемы на бессознательном уровне помогают человеку почувствовать присутствие другого, его заботу, что способствует нормализации физиологического состояния, помогает расслабиться и выплакаться (тем самым отреагировать, выплеснуть накопившиеся боль и отчаяние).

На этом этапе полезными становятся приемы активного слушания (см. разд. 6.2), которые ориентированы на сферу эмоциональных переживаний, а не когнитивной. К примеру, лучше употре

бить фразу: «Я чувствую, как внутри вас все сжимается от страха», чем: «Я вас понимаю» (ведь слово «понимаю» относится к сфере когнитивной). Следует избегать излишне настойчивых вопросов, а тем более советов. Главное — просто выслушать и обеспечить возможность «выхода горя».

Говоря о целительности слез, сделаем небольшое дополнение. Непрофессиональному помощнику¹ необходимо помнить о двух вещах. Во-первых, не нужно стремиться к тому, чтобы человек перестал плакать. Ведь слезы — это выход внутренней боли на телесном уровне, они приносят некоторое облегчение. Объяснение этого феномена лежит в области физиологии: при плаче в организме вырабатываются определенные вещества, которые способствуют успокоению.

К сожалению, в некоторых культурах принято считать слезы слабостью (в особенности для мужчин), что затрудняет отреагирование, а значит, продлевает и усложняет посттравматический стресс. Именно так считает психолог Ф. Коньков (Konkov F., 1989), работавший по оказанию экстренной помощи после землетрясения в Армении в 1988 г. Он выделил те культуральные факторы, которые оказывали негативное влияние на стрессовые реакции взрослых и детей, пострадавших в результате землетрясения:

- упор на молчаливое героическое страдание;
- альтруистическая стойкость в преодолении каждодневных лишений; запрет на жалобы;
- отрицание боли и слабости;
- чрезмерная фиксация взрослых на своих детях как защита от своих собственных чувств;
- нежелание взрослых сообщать детям о смерти близких из-за страха вызвать враждебное отношение ребенка к себе; это приводит к тому, что дети остаются наедине с неотрагированным стрессом (интуитивно дети все равно чувствуют потерю, но лишены возможности разделить ее со взрослым, вместе с ним пережить горе).

Во-вторых, очень важно различать плач и истерическую реакцию (внешне они очень похожи). Основное отличие истерики от плача состоит в том, что истерика протекает значительно более бурно; она может сопровождаться криками, угрозами в свой адрес или адрес других.

Так как истерика — демонстративная реакция, первое, что нужно сделать — это удалить зрителей и создать спокойную обстановку. Известный прием, помогающий остановить истерику, — совершить какое-либо неожиданное действие, которое выходит за

¹ Непрофессиональными помощниками принято называть людей, которые оказывают помощь пострадавшим, но не имеют специального образования и профессионального опыта (волонтеры, родственники, соседи).

рамки «привычного» для данной ситуации (к примеру, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть, а в некоторых случаях даже дать пощечину). Говорить следует короткими, императивными фразами, уверенным тоном («Выпей воды!», «Дыши глубоко и медленно!»). Поскольку обычно после завершения истерической реакции человек испытывает упадок сил, его необходимо уложить спать.

Может возникнуть вопрос о том, что делать *при агрессивной реакции*. Если агрессия выражается только в вербальной форме, не стоит ее останавливать. Если же гнев приобретает излишне активный характер, то главная задача не «задавить его» (это может вызвать физические симптомы или аутоагрессию), а направить в безопасное русло.

Неконтролируемая нервная дрожь — еще одна реакция, возможная во время острой фазы. Человек не может удерживать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету. Нередко «непрофессиональные помощники», видя подобную реакцию, пытаются согреть человека и успокоить его (прижать к себе, укрыть и т. п.). Не стоит этого делать.

Помощнику следует знать, что такая дрожь — это способ, которым тело пытается «сбросить напряжение». Поэтому психологически грамотными здесь будут абсолютно противоположные действия: *нужно помочь пострадавшему усилить дрожь*. К примеру, можно взять его за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10 — 15 минут. Одновременно нужно разговаривать с человеком, чтобы он понимал смысл ваших действий и не воспринимал их как нападение.

Рекомендации для сотрудников спасательных служб

Поскольку первичную помощь жертвам и пострадавшим из группы риска оказывают и представители спасательных служб, и психологи, и волонтеры, приведем рекомендации, которыми следует руководствоваться при непосредственной работе в местах массовых бедствий¹.

1. Дайте знать пострадавшему, что вы уже рядом и что уже принимаются все меры по его спасению.

Пострадавший должен чувствовать, что в создавшейся ситуации он не одинок. Подойдите к пострадавшему и скажите примерно следующее: «Я останусь с вами, пока не приедет скорая помощь». Пострадавший также

¹ Рекомендации разработаны немецкими психологами (Б.Гаш, Ф.Ласогга). См.: *Lasogga F., Gasch B. Psychische erste Hilfe bei Unfallen.* — Wien, 1997. Мы приводим перевод, опубликованный в кн.: *Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.* — СПб., 2004.

должен быть проинформирован о том, что сейчас происходит: «Скорая помощь уже в пути».

2. Постарайтесь избавить пострадавшего от посторонних взглядов.

Любопытные взгляды очень неприятны человеку в кризисной ситуации. Если зеваки не уходят, дайте им какое-либо поручение, например отогнать любопытных от места происшествия.

3. Осторожно устанавливайте телесный контакт.

Легкий телесный контакт обычно успокаивает пострадавших. Поэтому возьмите пострадавшего за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Даже оказывая медицинскую помощь, старайтесь находиться на одном уровне с пострадавшим.

4. Говорите и выслушивайте.

Внимательно слушайте, не перебивайте, будьте терпеливы, выполняя свои обязанности. Говорите и сами, желательно спокойным тоном, даже если пострадавший теряет сознание. Не проявляйте нервозности. Избегайте упреков! Спросите пострадавшего: «Могу ли я что-либо для вас сделать?». Если вы испытываете чувство сострадания, не стесняйтесь об этом сказать.

В завершение параграфа приведем те правила, которые необходимо соблюдать каждому психологу, работающему с пострадавшими в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Правила первой психологической помощи¹

П р а в и л о 1. В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным является средний уровень возбуждения. Сразу скажите пациенту, что вы ожидаете от терапии и как скоро можно ожидать успеха. Надежда на успех лучше, чем страх неуспеха.

П р а в и л о 2. Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь (помимо психологической) требуется, кто из пострадавших в наибольшей степени нуждается в помощи. Уделите этому секунд 30 при одном пострадавшем, около пяти минут при нескольких пострадавших.

П р а в и л о 3. Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи. Скажите пострадавшим, что помощь скоро придет, что вы об этом позаботились.

П р а в и л о 4. Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Возьмите пострадавшего за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Не поворачивайтесь к пострадавшему спиной.

П р а в и л о 5. Никогда не обвиняйте пострадавшего. Расскажите, какие меры требуется принять для оказания помощи в его случае.

П р а в и л о 6. Профессиональная компетентность успокаивает. Расскажите о вашей квалификации и опыте.

¹ Рекомендации разработаны немецкими психологами (Б.Гаш, Ф.Ласогга). См.: *Lasogga F., Gasch B. Psychische erste Hilfe bei Unfällen.* — Wien, 1997. Мы приводим перевод, опубликованный в кн.: *Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е.И.*

Психологическая помощь в кризисных ситуациях. — СПб., 2004.

П р а в и л о 7. Дайте пострадавшему поверить в его собственную компетентность. Дайте ему поручение, с которым он справится. Используйте этот факт, чтобы убедить его в его собственных способностях, чтобы у пострадавшего возникло чувство самоконтроля.

П р а в и л о 8. Дайте пострадавшему выговориться. Слушайте его активно, будьте внимательны к его чувствам и мыслям. Пересказывайте позитивное.

П р а в и л о 9. Скажите пострадавшему, что вы останетесь с ним. При расставании найдите себе заместителя и проинструктируйте его о том, что нужно делать с пострадавшим.

П р а в и л о 10. Привлекайте людей из ближайшего окружения пострадавшего для оказания помощи. Инструктируйте их и давайте им простые поручения. Избегайте любых слов, которые могут вызвать у кого-либо чувство вины.

П р а в и л о 11. Постарайтесь оградить пострадавшего от излишнего внимания и расспросов. Давайте любопытным конкретные задания.

П р а в и л о 12. Если стресс является тем, с чем постоянно работает психолог, то он может негативно сказаться и на нем. Возникающее в ходе такой работы напряжение имеет смысл снимать с помощью релаксационных упражнений и профессиональной супервизии. Группы супервизии должны вести профессионально подготовленный модератор.

4.4. Психологический дебрифинг

Психологической дебрифинг — это групповая форма работы по отреагированию, переработке и минимализации последствий чрезвычайных и экстремальных ситуаций.

Развитие техники дебрифинга связывают с именами Дж. Мишелла (США) и А. Дирсгрова (Норвегия). Вот как А. Дирсгров описывает сущность дебрифинга и его цели: «Это групповая встреча, организованная для того, чтобы выразить эмоции и реакции, которые выжившие, потерявшие родственников или добровольцы испытывали во время или после критических происшествий или катастроф. Групповые цели заключаются в том, чтобы избежать ненужных психологических анти-эффектов»¹.

Достигается это путем проработки впечатлений, реакций и чувств пострадавших; формирования у них понимания сущности происшедших событий и осознания своего психотравматического опыта; уменьшения ощущения уникальности и патологичности собственных реакций путем обсуждения чувств и обмена переживаниями; мобилизации внутренних ресурсов, групповой поддержки; снижения индивидуального и группового напряжения; подготовки к переживанию тех симптомов и реакций, которые могут возникнуть в последующем. ¹ Цит. по: *Паркинсон Ф.* Посттравматический стресс: спасательные команды и добровольцы // *Антология острых переживаний: социально-психологическая помощь.* — М., 2002. — С. 166.

Цель и задачи дебрифинга

Общая цель группового обсуждения — минимизировать психические страдания участников экстремальной ситуации и свидетелей происшествия и купировать разрушительные последствия травмы, тем самым минимизировав вероятность тяжелых психологических последствий.

Конечно, дебрифинг не может гарантировать исцеления участников экстремальной ситуации, но он помогает им отреагировать разрушительные эмоции, помогает понять, что с ними произошло во время трагического события и происходит сейчас, и на основе этого осознать и наметить действия, которые необходимо предпринимать в будущем для того, чтобы помочь себе и своим близким справиться с психологическими последствиями экстремальной ситуации. Можно сказать, что дебрифинг одновременно является и методом кризисной интервенции, и методом профилактики последствий экстремальной ситуации.

Во время обсуждения у людей происходят процессы осознания, *переструктурирования* материала травматического опыта и переопределения его смысла, которые помогают интегрировать их в свой целостный жизненный опыт¹.

Сформулируем основные задачи, которые необходимо решить во время дебрифинга:

- создать в группе атмосферу эмоциональной открытости и доверия, которая позволит участникам обсуждения не только выговориться, но и получить эмоциональную поддержку от людей, переживших ту же самую экстремальную ситуацию;
- путем обсуждения чувств и обмена переживаниями проработать впечатления и переживания пострадавших; осуществить когнитивную организацию переживаемого опыта посредством понимания структуры и смысла происшедших событий и реакций на них;
- уяснить при помощи группы свое поведение и межличностные отношения во время травмирующего события и после него; разрешить межличностные конфликты, возникшие в результате экстремальной ситуации;
- на основе обратной связи в атмосфере эмоциональной открытости и доверия повысить самооценку участников;
- снять ореол исключительности перенесенных страданий, уменьшить ощущение их уникальности и патологичности (это поможет участникам перейти от позиции жертвы к позиции «я один из людей»);
- мобилизовать как внутренние ресурсы людей, так и внешние ресурсы групповой поддержки;

¹ Более подробно см.: *Паркинсон Ф.* Посттравматический стресс: спасательные команды и добровольцы // *Антология острых переживаний: социально-психологическая помощь.* - М., 2002. - С. 166—168.

- помочь освоить и апробировать новые способы поведения и межличностных взаимодействий;

- подготовить людей, переживших экстремальную ситуацию, к переживанию симптомов и реакций, которые могут возникнуть через некоторое время; в случае необходимости определить средства дальнейшей помощи.

Основной прием проведения дебрифинга — переструктурирование

Основным психологическим механизмом дебрифинга является *переработка и закрытие прошлого*, а основным психотехническим приемом — переструктурирование (Дж. Мишелл, А.Дирегров). Понять сущность приема переструктурирования помогает простой пример. Существует старая шутка о том, чем отличается пессимист от оптимиста. Оба смотрят на один и тот же стакан, но пессимист утверждает, что «стакан наполовину пустой», а оптимист, — что он «наполовину полный». С логической точки зрения, выражения «наполовину пустой» и «наполовину полный» означают одно и то же, но с психологической точки зрения эти формулировки имеют различный смысл и вызывают различные эмоции.

Так и в ходе обсуждения мы не можем изменить трагическую ситуацию, которая уже произошла, но можем изменить восприятие ситуации человеком, можем повлиять на его чувства и поведение. Поскольку участник экстремальной ситуации интерпретирует ее в свете своих чувств, а не реальных фактов, применение переструктурирования помогает соединить факты с чувствами и осознать, как он реагировал на ситуацию и почему именно таким образом, а также найти оптимальный баланс между тем, что произошло на самом деле, что думает он по поводу происшедшего и что он чувствует (так называемый когнитивно-эмоциональный баланс).

Каждый из участников видит ситуацию по-своему. При помощи техники *переструктурирования* человек или группа людей, пострадавших в экстремальной ситуации, получают возможность увидеть травмирующее ее событие и свое поведение с разных точек зрения. Поскольку в процессе группового обсуждения возникает полилог (многоголосие), то появляется возможность услышать голоса других участников ситуации (или очевидцев), выделить *различные интерпретации* трагического события, по-новому взглянуть на само событие и на свое поведение во время него. Замечания и комментарии ведущего по ходу обсуждения помогают принять другую точку зрения, изменить установки участников и подвести каждого из них к лучшему пониманию себя и своего поведения. Все это приводит к «закрытию прошлого», человек как бы переносит трагическое событие из психологического настоящего

щего в психологическое прошлое, а значит, интегрирует его в целостную ткань своего жизненного опыта.

Поясним это на конкретном примере работы по реструктурированию с молодым мужчиной, пережившим вооруженное нападение.

Вот как сам пострадавший рассказывает о ситуации: «Я должен был вынуть оружие и схватить человека, который на меня напал. И, если бы я был более храбрым, то смог бы предотвратить нападение. Во-первых, я был больше, чем он. Во-вторых, возможно, его пистолет был не заряжен. Но я струсил и растерялся. Я чувствую себя таким виноватым».

Как видим, мужчина убежден, что единственно возможное в ситуации нападения поведение — быть героем, храбро сражаться с напавшим. Это убеждение вызывает у него острое чувство вины.

Как можно провести обсуждение, которое поможет ему по-новому взглянуть на то, что произошло, переосмыслить травмирующую ситуацию и избавиться от чувства вины?

Для начала можно спросить: «Ты считаешь, что должен был сопротивляться и победить... Почему же тогда ты ничего не предпринял?». Выслушав ответ, следует при помощи нескольких деликатных вопросов сместить фокус внимания — помочь ему сконцентрироваться на том факте, что у нападавшего было оружие, а значит, любая попытка что-либо предпринять, могла плохо закончиться, скорее всего ее результатом было бы ранение или даже смерть. Можно также помочь ему понять неуместность самого вопроса о том, был ли заряжен пистолет, и подвести к мысли: в момент, когда на тебя направлен пистолет, самой естественной реакцией будет страх, что тебя убьют в случае, если ты не отдашь то, что от тебя требуют.

Уже эти вопросы и размышления психолога могут поколебать «героическую позицию» и более реалистично увидеть ситуацию и свои возможности. Если же человек продолжает чувствовать вину за свой страх и злиться на себя за беспомощность, нужно объяснить ему, что эти реакции — единственный естественный и нормальный ответ на экстремальные обстоятельства. Что его победа уже в том, что он остался в живых.

Методика проведения дебрифинга

Участники дебрифинга — это люди, которые совместно пережили стрессогенное или трагическое событие (участники и свидетели экстремальной ситуации природного или антропогенного характера). Заметим, что понятие «свидетели ситуации» может распространяться на тех, кто не был непосредственно на месте события, но психологически оказался включенным в него (к примеру, после широко и во всех подробностях показанного по телевидению теракта на Дубровке (Норд-Ост) за психологической помощью обращались многие москвичи, у которых были все признаки посттравматического стресса).

В группе дебрифинга может быть до 15 человек. Критерий для отбора — участие всех членов группы в общей экстремальной си-

туации. Не следует подключать к работе группы посторонних людей, которые не участвовали в инциденте и не связаны с ним ключевым образом. Исключение можно сделать лишь для членов семей пострадавших, которые являются вовлеченными в события «косвенными жертвами» (Крок Л., 2004. — С. 143).

Если обстоятельства требуют работы с большим количеством участников (после стихийного бедствия, массового террористического акта, катастрофы, в результате которой пострадало большое количество людей), не следует объединять их в большую группу, так как она имеет совершенно иную динамику и непригодна для переработки травматического материала: в ней трудно создать атмосферу безопасности, столь необходимую для обсуждения происшествия, и невозможно услышать голос каждого из участников. Лучшим решением в такой ситуации будет одновременное проведение процедуры дебрифинга в нескольких группах по 15 человек.

Время и место. Оптимальное время для проведения дебрифинга — не раньше, чем через 26 — 48 ч после события. К этому моменту завершится период острых реакций, и участники экстремальной ситуации, возможно, будут в состоянии осуществить рефлекссию, переработать, «упорядочить» свой травматический опыт.

Если пройдет слишком много времени, воспоминания могут стать расплывчатыми, туманными. В таких случаях необходимо «оживить» пережитые чувства и состояния. Для их воссоздания можно использовать видеозаписи, документальные или художественные фильмы об аналогичных событиях.

Идеальным местом для проведения дебрифинга является небольшая уютная комната, где группа полностью изолирована от любых вмешательств извне (не может заглянуть случайный человек или раздаться телефонный звонок).

Хорошо, если в центре комнаты находится круглый стол, вокруг которого располагаются участники. Привычное для групповой терапии пространство (стулья расположены по кругу, а центр пустой) при проведении дебрифинга неуместно: оно провоцирует у людей чувство незащищенности и повышает уровень тревожности. Если нет возможности поставить круглый стол, можно заполнить пустое пространство символически, к примеру, поместить в центр круга живые цветы и горящую свечу (такая композиция не только заполняет пустоту, но и несет символическую нагрузку).

Ведущие. Для проведения дебрифинга необходимы как минимум два специалиста (их принято называть дебриферами) — ведущий и ассистирующий. Это могут быть как психологи, так и специально обученные волонтеры. Главное, чтобы они четко понимали отличие дебрифинга от групповой терапии, хорошо владели методикой его проведения и имели опыт работы с тревожностью, психологическими травмами и горем. Важно, чтобы специалисты,

проводящие дебрифинг, были психологически устойчивыми, уверенными людьми, которые умеют сохранять спокойствие при интенсивном проявлении эмоций у членов группы.

Функции ведущих. Ведущий говорит, внимательно слушает, организует процесс реструктурирования высказываний участников, организует обучающие моменты, строго следит за соблюдением плана работы, т.е. делает все, чтобы обеспечить позитивный результат обсуждения. Есть у него и другие функции, например использование закономерностей групповой динамики, контроль над перемещением членов группы внутри и вне комнаты, контроль за временем, индивидуальные контакты с теми, чье состояние ухудшилось.

Функция ассистента — наблюдение за процессом встречи и запись происходящего.

Организация группового обсуждения. Конечно, самой важной из функций ведущего является организация группового обсуждения. В дебрифинге обсуждение начинается с описания ситуации, которая предшествовала трагическому событию; затем надо плавно перейти к самому событию, используя при обсуждении такую структуру «факты — чувства — реакции» (до — во время — после события). После завершения разговора о событии надо предоставить необходимую информацию о рассмотренных реакциях и убедить каждого из присутствующих в том, что его реакции являются естественными и нормальными для той экстремальной ситуации, которую ему довелось пережить.

Завершив эту «работу с прошлым», необходимо перейти к будущему — к разговору о том, как жить после травмы, какая помощь нужна (или может понадобиться в будущем) и где ее можно будет получить.

Уже в приведенном описании хода дебрифинга отчетливо выделяются *три основных части процесса*:

- часть 1 — вводная и диагностическая — ведущий организует работу группы, а ассистент отслеживает поведенческие проявления участников (вербальные и невербальные) и определяет их психологическое состояние;

- часть 2 — основная — в атмосфере доверия и поддержки происходит детальное обсуждение мыслей и чувств пострадавших;

- часть 3 — завершающая — ведущий мобилизует ресурсы участников, обеспечивает их необходимой и достаточной информацией и формирует у людей планы на будущее.

В литературе принято выделять пять основных фаз *дебрифинга*.

Первая фаза. Знакомство (примерно 15 мин)

Ведущие-дебриферы представляются и выражают свое сожаление по поводу случившегося. В доступной для участников форме основной ведущий рассказывает о целях предстоящей работы. Это

можно сделать примерно так: «Я — N... Такую процедуру обсуждения того, что случилось, я использовал много раз раньше в таких-то ситуациях, после сложных, стрессогенных инцидентов, таких, как... Большинство людей, которые участвовали в таких обсуждениях, признают эти обсуждения полезными. Вот как оценил дебрифинг один из заложников Норд-Оста: "Странно, но за эти два часа столько произошло... Мне кажется, что во мне самом что-то изменилось"; "Что-то еще варится внутри ... Но я вышел после обсуждения не таким, как вошел в него. Я вышел на улицу и неожиданно заметил, что я вижу окружающее и меня не злят лица прохожих. Я уже не хочу никому мстить. Я — живой! Я буду жить за себя и за тех, кто погиб".

В ходе обсуждения очень важно понять мысли и чувства, которые возникли у нас в связи с тем, что произошло. Но чтобы понять, их нужно сначала выразить. Не бойтесь сделать это, потому что любое из ваших воспоминаний, ваших чувств, которые будут здесь обсуждаться, мы будем считать нормальными. Мы здесь для того, чтобы помочь вам разобраться в своем состоянии и тех чувствах, которые переполняют вас и сейчас кажутся вам странными и непреодолимыми».

Далее ведущий знакомит собравшихся с основными задачами дебрифинга и правилами его проведения. Знакомство с правилами — очень важная часть работы. Они «задают рамки» безопасной работы, помогают снизить, минимизировать тревогу участников обсуждения.

Основные правила дебрифинга

- Оставайтесь в группе в течение всего времени работы.
- Говорите только от себя и не уходите от темы.
- Если вы не хотите говорить, вы имеете право не высказываться. Не надо ничего объяснять, просто скажите «Стоп».
- Относитесь друг к другу с уважением: не перебивайте, *не оценивайте, не обвиняйте* друг друга. Ведь дебрифинг — это просто обсуждение пережитого события, а не трибунал (это правило предупреждает возникновение споров, взаимных обвинений, которые нередко возникают среди участников трагических событий из-за расхождений в мыслях и чувствах, понимании события в Целом и роли каждого в нем).
- *Сохраняйте конфиденциальность.* Обязательно нужно подробно объяснить участникам дебрифинга смысл этого правила: оно означает, что все, о чем будет говориться в группе, не выйдет за Рамки этого круга общения. Аналогично членов группы просят не Передавать кому-либо из тех, кто не участвовал в работе группы, личной информации о других участниках, «не сплетничать» о том, что они могут сказать прямо друг другу. Кстати, слово «сплетни»

здесь гораздо предпочтительнее, чем не слишком понятное для многих понятие «конфиденциальность»: им легче понять инструкцию с употреблением бытовой лексики.

- Во время работы группы *не сводите счеты с другими*. Лучше прямо скажите о том, что вас рассердило его поведение во время события или его сегодняшние слова.

- *Единственный способ избавиться от боли — это не убить ее, а пережить.*

(Участников надо обязательно предупредить о том, что во время самого обсуждения они могут почувствовать себя хуже, но это — нормальное явление, обычное следствие прикосновения к болезненным проблемам. Если вы сейчас убежите от боли, она все равно рано или поздно вернется, догонит вас и ранит или убьет. Ведущий должен обозначить, что *боль — это часть платы за возможность впоследствии противостоять стрессам.*)

После обсуждения основных правил участники дебрифинга могут дополнить этот список, предложить свои правила.

Вторая фаза. Обращение к фактам и мыслям людей, переживших экстремальную ситуацию

На этой фазе каждый из собравшихся кратко описывает, что произошло с ним во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели себя, и какова была последовательность этапов. Ведущий команды дебрифинга должен *поощрять фактологические перекрестные вопросы*, которые помогают прояснить объективную картину фактов и событий, имеющих в распоряжении членов группы. Это важно, поскольку из-за масштаба инцидента и *ошибок восприятия* каждый человек реконструирует картину по-своему. Это могут быть просто неверные переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. *Чувство времени также часто бывает нарушено.*

Например, две семьи оказались захваченными в качестве заложников по отдельности, но впоследствии были помещены вместе. При обсуждении обнаружилось, что в рассказах семей детали настолько различались, что было невозможно воссоздать полное представление о мужчине, который взял их в заложники.

Вопросы, наиболее уместные на этой фазе.

- Кто вы и как связаны с событием (или с жертвой)?
- Где вы были, когда произошло это событие?
- Что именно случилось?
- Какова была ваша первая мысль, когда вы осознали, что произошло? (вопрос для свидетелей события, спасателей, пострадавших).

- Какова была ваша первая мысль, когда вы узнали, что случилось? (вопрос для тех, кто не был непосредственным свидетелем, — родственники потерпевших и т.д.).

- Что вы делали во время инцидента? Почему вы решили делать именно то, что вы делали?

По ходу обсуждения ведущие перефразируют каждый из ответов.

Продолжительность фазы фактов может варьироваться. Но чем дольше длился инцидент, тем длиннее должна быть фаза фактов.

Знание фактов и их последовательности помогает упорядочить происшедшее, *создать структуру события* (представление о событии). Если у человека появляется (формируется) достаточно реалистическое представление о ситуации, — это блокирует действие слухов, фантазий и спекуляций, которые «подогревают тревогу», ведут к регрессии и развитию архаических страхов.

В конце этой фазы участники могут перейти к обсуждению своих непосредственных впечатлений. Чтобы стимулировать этот переход, можно задать вопросы типа: *«Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, обоняли, видели!»*.

Эти обсуждения чувственных впечатлений позволяют в дальнейшем избежать образов и мыслей, которые могут оказывать разрушительные воздействия после события. Вот примеры такого типа впечатлений: «Все, что я мог видеть тогда, — это было дуло ружья и глаза, сверлящие меня через щель прицела...»; «Носилки были такими легкими...» (с умершими детьми); «...Такие вещи как жилетки, детские медвежата и магнитофон, были сделаны так живо и напоминали нам, что это были такие же люди, как мы, и это могли быть мои дети...»; «До сих пор я как будто чувствую кудри маленького ребенка в моей руке...»; «Запах горелых человеческих тел был ужасен. Я никогда не забуду его...»; «Рука упала мне на спину с дерева». Сопоставление этих воспоминаний и проговаривание делает не столь мощным их разрушительный эффект.

Третья фаза. Обращение к переживаниям (отреагирование)

Вопросы о мыслях, впечатлениях и действиях способствуют чувственному отреагированию. Эта фаза, в которой исследуются чувства, часто самая длительная часть дебрифинга. Для того чтобы достичь успеха в этой фазе, ведущему нужно помогать людям рассказывать о своих переживаниях, даже болезненных. Это может уменьшить разрушительные последствия таких чувств.

- Что самое тяжелое для вас в этом событии?

- Что вы чувствовали на физическом уровне, какие телесные ощущения вы переживали?

- Что вы видели?

- Какова была ваша реакция?
- Что из того, что вы увидели, услышали, почувствовали, может быть, запахи, которые вы ощутили, помнятся и тревожат вас больше всего?

Ответы идут по кругу. Дебрифер поощряет участников отвечать друг другу, фасилитирует обсуждение, повторяя вопросы, перефразируя высказывания, отражая чувства участников. Участники должны чувствовать, что любые их эмоции имеют право на существование, что они важны и достойны уважения.

Когда люди описывают причины принятия ими тех или иных решений, они очень часто говорят о страхе, беспомощности, одиночестве, самоупреках и фрустрациях. Типичны следующие комментарии: «Я так боялся сделать ошибки...»; «Я никогда в своей жизни не был так испуган. Мои руки тряслись и тряслись...»; «Я не знал: или я сохраняю жизни, или отбираю их...»; «Я был так одинок, что должен был принимать все решения самостоятельно...».

В процессе рассказа о чувствах у членов группы создаются ощущения схожести, общности и естественности реакций. Групповой принцип универсальности является здесь ключевым. Этому способствуют вопросы типа: «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 вызывало у вас грусть, расстройство, фрустрацию, страх?»; «Как вы себя чувствовали, когда произошло событие?».

Ответ на вопрос о самых тяжелых чувствах помогает проработать наиболее конфликтные переживания.

Четвертая фаза. Обучающая

Дебрифер информирует участников, о существующих типичных реакциях на стрессовые ситуации. Информацию можно раздать участникам в письменном виде и попросить их определить, какие из этих реакций они переживают. Объяснить, что описанные состояния — это нормальные реакции на ненормальную ситуацию и что со временем они пройдут.

Далее идет обсуждение вопроса о том, как участники группы, в той или иной степени пострадавшие в экстремальной ситуации, могут позаботиться о себе. Дебрифер информирует участников группы о том, где и у каких специалистов они могут получить помощь в дальнейшем, а также отвечает на возникшие у людей, участвующих в дебрифинге, вопросы.

Пятая фаза. Заключение

- Суммируется кратко все, что было сказано.
- Дебрифер уточняет, не осталось ли у участников дебрифинга чего-то важного, о чем хотелось бы сказать сейчас.

- Благодарит всех за участие, за то, что смогли поделиться своими чувствами, поддержать друг друга.
- Напоминает о конфиденциальности.
- Предлагает участникам подумать о том, как они могут поддержать друг друга в дальнейшем.

Во время заключительной фазы дебрифинга целесообразно раздать участникам памятку, предназначенную тем, кто пережил экстремальную ситуацию (см. приложение 8), а если есть время, то и подробно разобрать ее содержание, осмыслить каждый из ее пунктов и «примерить» на особенности жизненной ситуации присутствующих.

И еще одна важная работа должна быть проведена в период завершения - обсуждение и планирование будущего. Надо наметить стратегии преодоления последствий экстремальной ситуации, выделить ресурсы помощи (семья и дом, работа и другие организации) и самопомощи.

Полезно обсудить также, в каких случаях участник должен искать дальнейшую помощь. Здесь определяющими могут быть следующие показания:

- если симптомы не уменьшились спустя шесть недель,
- если со временем симптомы усилились или появились новые,
- если человек не в состоянии адекватно функционировать на работе и дома.

Направление дальнейшей помощи следует уточнить. Группа может принять решение о необходимости следующего дебрифинга или, как минимум, отметить его возможность, если инцидент был особенно травматичным или не удалось справиться с проблемами. Руководитель дебрифинга предлагает участникам продумать, как они могут общаться друг с другом в дальнейшем и, например, обменяться телефонами и адресами. Хорошо в завершении работы раздать памятки и рекламные буклеты центров психологической помощи.

После завершения дебрифинга ведущему и ассистенту обязательно нужно обсудить проделанную работу: дать друг другу «обратную связь», т.е. изложить свои впечатления о действиях партнера, рассказать о своих чувствах по отношению к нему в различные моменты дебрифинга.

Итак, подведем итоги.

- Оказывая экстренную помощь человеку, пострадавшему в чрезвычайной ситуации, психолог должен брать на себя ответственность и за действия, и за намерения пострадавшего. На начальном этапе работы речь идет о том, чтобы минимизировать последствия психологической травмы, переработать тяжелые переживания и тем самым структурировать хаос, в котором находится клиент.

- Психолог, оказывающий скорую помощь пострадавшему, занимает особую позицию, которую можно сравнить с поведением заботливого родителя или опекуна. Его основная задача — стать «временным заменителем надежды», показать человеку, что жизнь продолжается, и у каждого, кто остался в живых, есть возможность изменить свою жизненную ситуацию.

У людей, пострадавших в чрезвычайных ситуациях, через некоторое время (и необязательно короткое) может возникнуть «эхо пережитой травмы» (Э. Баннистер) — тяжелый жизненный кризис или посттравматический стресс. При этом вновь оживают те события прошлого, которые вызвали травму. Для преодоления отдаленных последствий травмы, нанесенной чрезвычайными и экстремальными ситуациями, человеку может потребоваться более длительная квалифицированная психологическая помощь.

Вопросы и задания

1. Выделите основные характеристики экстремальной (чрезвычайной) ситуации.
2. Какое воздействие оказывает экстремальная ситуация на внутренний мир личности?
3. Охарактеризуйте понятие «уровень уязвимости личности в экстремальной ситуации»; объективные и субъективные факторы, которые повышают степень уязвимости человека в экстремальной ситуации.
4. Раскройте роль субъективных факторов в направленности и интенсивности развития травматического стресса.
5. Каковы внутренние условия, увеличивающие разрушительность воздействия травматического стресса на личность?
6. Каковы внутренние условия, способствующие сохранению личности и проявлению осознанной волевой активности в экстремальной ситуации?

Практическое задание

1. Охарактеризуйте дебрифинг как средство психологической помощи людям, пережившим экстремальную ситуацию. Сформулируйте его основные цели и задачи.
2. Выделите основные психологические механизмы действенности дебрифинга?
3. Ознакомьтесь с теоретическим материалом о переструктурировании в ходе дебрифинга и на его основе решите, *как вы будете применять эту психотехнику при работе с участником экстремальной ситуации, который рассказывает о своем опыте и своем состоянии следующим образом.*
 - «Я должен был спасти тонущего ребенка» (говорит человек, который не умеет плавать).
 - «Я должен был сделать все для того, чтобы он меня не ограбил» (у грабителя был большой нож, который он приставил к горлу пострадавшего).
 - «Если бы я вел машину осторожнее, то аварии бы не случилось» (другой водитель был пьян и ехал на красный свет).
 - «Я чувствую себя виноватым в том, что у меня достаточно еды, в то время как другие так нуждаются» (говорит спасатель после работы в Эфиопии).
 - «Если бы я прибыл раньше, то смог бы спасти больше людей» (говорит пожарный, который спас двоих, но ему не удалось спасти третьего).
 - «Я должен был выхватить пистолет и выстрелить в него» (говорит кассир после вооруженного нападения).

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. — М., 1983.
Шибутани Т. Социальная психология. — Ростов н/Д, 1998.
Пуховский Н. И. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. - М., 2000.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь / Под ред. О. В. Красновой. — М., 2002.
Александровский Ю.А. и др. Психогения в экстремальных ситуациях. — М., 1991.
Никитина Т. И. К вопросу о задачах экстренной психологической помощи // Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь / Под ред. О. В. Красновой. — М., 2002.
Осухова Н. Г. Частный случай на фоне общей трагедии // Психология зрелости и старения. — 2004. — № 4.
Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. — М., 1990.

Глава 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРУДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Китайцы пишут слово кризис двумя иероглифами, один из которых обозначает «опасность», а другой — «возможность».

5.1. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций

Знать, чтобы помочь

Чтобы помочь человеку справиться с последствиями экстремальных ситуаций и ситуаций «слома», нужно иметь представление о психологических последствиях пребывания человека в этих ситуациях, а также о закономерностях динамики прохождения через эти ситуации. Необходимо знать, каким образом психика изнутри реагирует на чрезвычайные жизненные обстоятельства и что происходит во внутреннем мире в то время, когда жизнь во внешнем мире становится непереносимой.

Понятие «кризис»

*Критическая ситуация, или кризис*¹ (от греч. krisis — решение, поворотный пункт, исход) в самом общем виде определяется как «перелом, переворот, решительная пора переходного состояния»².

Обращение к словарям и научным исследованиям по проблеме кризисов позволяет выделить следующие значения данного понятия:

- резкий, крутой перелом в чем-либо, тяжелое переходное состояние какого-либо процесса, социального института, сферы общества (духовный кризис, политический кризис, финансовый кризис) или общества в целом (Современный словарь иностранных слов. — М., 1992);

¹ В качестве синонимов термина «кризис» в психологической литературе употребляются различные понятия: «перелом», «разрыв» (Л.С.Выготский.); «поворотный этап жизненного пути» (С.Л.Рубинштейн); «переход» (Г.Шихи).

² Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. — М., 1979. — Т. 2.-С. 194.

- тяжелое положение (Советский энциклопедический словарь. — М., 1979);

- момент изменения, поворотный пункт, критический момент, после которого развитие повернется в ту или иную сторону, используя возможности роста, способность к выздоровлению и дальнейшей дифференциации;

- источник формирования хорошей или плохой приспособляемости человека к жизни (Эриксон Э., 1996).

История исследования кризисов

Понятие «кризис» было введено в отечественную психологию Л.С.Выготским. В ходе исследования онтогенетического развития личности он выделил *стабильные и переломные*, критические периоды жизни. Эти переломные, критические периоды отделяют один стабильный период от другого и являются *наиболее ответственными, поворотными пунктами развития*, когда на протяжении относительно короткого времени происходят значительные для дальнейшей жизни резкие сдвиги и на первый план выступают связанные с этим *трудности и опасности* (конфликты с окружающими, снижение темпа продвижения сравнительно с темпом, характерным для стабильных периодов). Именно эти критические, переломные периоды Л.С.Выготский обозначил словом «кризис»¹. Отмечая трудности, характерные для кризисных периодов развития, Л.С.Выготский подчеркивал, что «развитие никогда не прекращает свою созидательную работу» и «негативное содержание развития в эти периоды является только обратной или теневой стороной позитивных изменений личности, составляющих главный и основной смысл всякого критического возраста»².

Если говорить об истории исследования кризисов и современном состоянии теории кризисов, то здесь явно прослеживается влияние четырех интеллектуальных движений. Это теория эволюции и ее приложения к проблемам общей и индивидуальной адаптации; теория достижения и роста человеческой мотивации; подход к человеческому развитию с точки зрения жизненных циклов

¹ См.: *Выготский Л. С. Проблемы возрастной периодизации детского развития // Вопросы психологии. — 1972. — № 2.* Обратим внимание, что говоря о каждом из пяти выделенных кризисных периодов онтогенеза, Л.С.Выготский употребляет различные понятия-характеристики. Семантика тонко «схватывает» особенности каждого из них: если кризисы новорожденноеTM и одного года «отделяют» один этап развития от другого, то кризис трех лет определен как «переходный», семи — как «соединительное звено» между дошкольным и школьным Периодом, и лишь кризис подросткового возраста охарактеризован как «перелом Развития» (1972. — С. 120).

² Там же. — С. 121.

и интерес к совладанию с экстремальными стрессами. Среди идейных истоков теории кризисов называют также психоанализ (особенно, «Эго-психологию»), где были введены такие понятия, как «психическое равновесие» и «психологическая защита» (А.Фрейд), и создана эпигенетическая теория развития личности (Э.Эрик-сон). Заметное влияние на теорию кризисов оказали и психотерапевтические работы: клиент-центрированная терапия (К. Роджерс), экзистенциальная психология (И.Ялом), психосинтез (Р.Ассаджиоли), а также разработанная в психодраме теория ролей (Я. Морено).

В современной отечественной психологии проблематика жизненных кризисов представлена в работах Ф. Е. Василюка и в исследованиях, посвященных психологии жизненного пути личности (А.А. Кроник., Р.А.Ахмеров, В.С.Хомик и др.). Исследователи отмечают двойственность процессов, происходящих в личности в период кризиса: с одной стороны, в периоде кризиса сконцентрированы процессы отмирания всего отжившего, ненужного, а с другой — происходит и конструктивная работа, накапливаются позитивные изменения (Р.Ассаджиоли, В.В.Давыдов, Т.Йоманс, А. В.Толстых и др.). Можно сказать, что главный смысл кризиса состоит в том, что *именно в этот период решается, каким путем пойдет дальнейшее развитие личности*. Существуют как минимум два варианта выхода из кризиса: либо понижение возможностей развития личности (вплоть до крушения и потери жизненных перспектив), либо повышение этих возможностей, рождение новой, выстраданной целостности (Ф.Е.Василюк, В.С.Мухина, А. В.Толстых).

Два типа кризисов

На основе работ Э. Эриксона общепринято выделять два типа кризисов: нормативные (закономерные) и ненормативные.

Нормативные, или закономерные, кризисы — это возрастные кризисы развития, которые связаны с прохождением личности через определенные этапы жизненного пути (кризис трех лет, подростковый кризис и др.).

Ненормативные кризисы являются следствием резких изменений внешних условий жизни личности. Такие кризисы могут быть вызваны самыми разными событиями, порой получая от них свои имена: «кризис отказа от материнства» (М. С. Радионова), «кризис самоопределения личности» (Е.Ю.Литвинова), «культурный шок» (П.Адлер) и др.

В работах, выполненных в русле психосинтеза (Р.Ассаджиоли, Т. Йоманс), выделен еще один вид ненормативных кризисов — «глобальные кризисы». Они возникают, «когда тьма сгущается куда больше, чем в жизни любого индивида, — больше, чем на любом

личном переломном этапе»¹. Их могут вызывать существующая сегодня в мире «угроза накопленного человечеством ядерного потенциала», экологическая ситуация, рост преступности, насилие, голод. Перед лицом такой угрозы человек начинает думать, что на глобальном уровне его окружает мировая тьма, воздействующая на каждого человека без исключения. Кризисы личностного уровня, по мнению Т. Йоманса, разворачиваются в жизненном контексте кризисов глобального уровня, которые усиливают их разрушительное влияние на человека. В этом замечании много справедливого. В практике оказания психологической помощи можно отчетливо наблюдать, как известие о тех или иных террористических актах, совершаемых в стране, усиливает негативное течение личностных кризисов.

Наиболее исследованы в отечественной психологии кризисы «нормативные», сопровождающие переход от одного этапа онтогенеза к другому. А вот кризисы, которые переживает взрослый человек в период резкого изменения условий существования², которые приводят к «разрывам» в логике его жизни, изучены гораздо меньше (Ф. Е. Василюк, Л. А. Пергаменщик).

Кризис адаптации к жизни

Ненормативные кризисы, вызванные внешними условиями, возможно назвать кризисами адаптации к жизни.

Кризис адаптации к жизни — это нарушение относительно устойчивого динамического равновесия внешних и внутренних условий бытия человека при резких изменениях внешних условий жизни, которое создает угрозу существованию человека и удовлетворению его основных жизненных потребностей, приводит к «разрывам логики жизни». Этот кризис имеет отличительные черты:

- вызывается резким нарушением жизненной ситуации человека, которое делает продолжение жизни на прежних основаниях невозможным («разрыв логики жизни»);

- характеризуется тем, что прежний образ мира (миф о себе и мире) перестает соответствовать реальности, а ранее выработанные привычные способы адаптации (согласования с собой, другими, миром в целом) утрачивают свою эффективность;

- налицо утрата (или угроза утраты) значимой для человека (или группы) ценности; субъективно ощущается как «невозможность жить»;

¹ Йоманс Т. Самопомощь в мрачные периоды // Психосинтез и другие интенсивные техники психотерапии. — М., 1997. — С. 110.

² Конечно, нельзя однозначно определить, заключается исток кризиса в трудных жизненных обстоятельствах или же исключительно в особенностях самой личности. Причинами кризиса могут быть одновременно и первое и второе.

- сопровождается тревогой, напряжением, отчуждением от себя, других, мира в целом.

- *возникает необходимость изменения себя в мире и мира в себе, по сути — выстраивания нового образа мира и «другой жизни».*

Подчеркнем еще раз: человек, оказавшийся в кризисе адаптации, объективно *не может продолжать прежнюю деятельность, прежние отношения, прежний образ жизни.* Он не может ни преодолеть «внешние условия», ни обойти, ни разрушить преграду, воздвигнутую этими условиями, не разрушив при этом себя и свою жизнь (Фенько А. Б., 1993). Это заставляет его страдать, переживать. Но именно тяжелые переживания дают человеку шанс остановиться, задуматься, что-то понять в себе, *найти новые основания жизни* и, исходя из них, перестроить отношения с собой, другими, миром в целом.

Среди кризисов адаптации к жизни отчетливо выделяются два основных типа: 1) вызванные трудными жизненными ситуациями, неизбежными в нормальном цикле человеческой жизни (смерть близкого человека, развод, выход на пенсию и др.) и 2) вызванные чрезвычайными и экстремальными ситуациями — «травматические кризисы».

Исследования кризиса адаптации

Одно из первых исследований, посвященных кризису адаптации к жизни, принадлежит Э.Эриксону. В процессе оказания психологической помощи солдатам американской армии, вернувшимся к мирной жизни после Второй мировой войны, он обнаружил удивительный факт. Люди, которые стойко пережили все трудности войны, не смогли приспособиться к мирной жизни, вследствие чего они «потеряли ощущение тождества личности и непрерывности времени», «утратили... контроль над собой». Эриксон определил этот феномен как потерю «Эго-идентичности, или кризис идентичности»¹.

Полученные факты Э. Эриксон интерпретирует так: во время войны солдаты занимали четко определенное место в обществе, были включены в *определенные социальные отношения, имели определенные цели* и определенную систему ценностей, оценок и самооценок, специфические способности и личностные качества, необходимые для выполнения воинских обязанностей. Все это было нарушено после их возвращения к мирной жизни.

По сути дела, речь идет о людях, жестко адаптированных к вполне определенным, заданным социальным условиям лишь как

¹ См.: Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. — М., 1996. Напомним, что именно это исследование Э.Эриксона стало первым шагом в разработке проблем идентичности.

социальная единица, но не как уникальная личность. Они полностью отождествляли себя со своими социальными функциями, ориентировались на заданную систему ценностей профессиональной группы; владели фиксированными способами активности. Все это не позволяло им «взамен старой идентичности... сформировать новую». Произошло разрушение идентичности вплоть до бессознательного уровня функционирования (состояние «диффузной идентичности» или «потери идентичности»). Попутно Э.Эриксон отмечает, что сходное воздействие на личность может оказать длительная безработица (Эриксон Э., 1996).

Как правило, кризис адаптации связан с распадом образа Я и необходимостью переопределить себя, по Э.Эриксону, это — *кризис идентичности*. Причины кризиса идентичности Э.Эриксон усматривает в несоответствии сложившейся к данному моменту структуры идентичности изменившемуся контексту существования личности. Течение кризиса может быть как *конструктивным* (субъективно переживается как состояние поиска новых возможностей и решения проблем), так и *деструктивным* (состояние неверия в себя и свое будущее, депрессии). Для конструктивного выхода из кризиса, вызванного резкими социальными изменениями, необходимы интегрирующая работа личности и *переструктурирование элементов ее идентичности*¹, так как разрушение структуры ведет к потере идентичности и связанным с этим негативным состоянием — от депрессии и утраты смысла жизни до алкоголизма, наркомании и самоубийства.

В многочисленных эмпирических исследованиях, предпринятых последователями Э.Эриксона, установлено, что при резких изменениях жизненных условий даже человек, имеющий достигнутую идентичность, может вновь испытать кризис и ввергнуться в диффузное состояние. Чувство достижения идентичности разрушается по мере того, как *цели, ценности и убеждения человека теряют свою жизненность и перестают соответствовать требованиям изменившейся жизни*. А. Ватерман выделяет два возможных пути протекания кризиса: если «запускается» процесс разрешения кризиса, то у человека есть шанс вновь достичь идентичности. Но если он не хочет замечать происходящих изменений и затрачивать усилия на личностные поиски, — возникает опасность погрузиться в диффузное состояние.

Основным условием преодоления кризиса идентичности Э.Эриксон считает *уровень развития рефлексивных способностей человека*. Для выхода из кризиса индивид должен приложить определенные усилия, чтобы найти и принять новые ценности, освоить

¹ Отметим, что эриксоновское определение идентичности в основных чертах совпадает с характеристиками центрального компонента образа мира личности — «образ Я во времени своей жизни».

новые виды деятельности, новые отношения с людьми. По сути, психологический смысл кризиса и его основное содержание заключается в том, чтобы преобразовать свой образ мира, переделать *себя в мире и мир в себе* и заново адаптироваться к жизни.

Психические состояния человека в период кризиса

Психические состояния человека в период кризиса изучались многими исследователями (Freud S., 1917; Lindeman E., 1944; Василюк Ф.Е., 1994; и др.). Они отмечают, что из-за эмоционального напряжения при кризисном состоянии происходят *изменения в познавательных процессах*. По имеющимся в литературе данным, в остром кризисе наблюдается изменение объема внимания, затруднение доступа к соответствующим воспоминаниям, понижение уровня мыслительной мотивации, отсутствие продуктивных идей, ощущение тупика. Наблюдаются также изменения в деятельности: от сужения ее сферы до полной пассивности (Л. Венгер, Ю.Десятникова).

Исследователи отмечают, что в период кризиса у людей нарушается психологическое время личности, т.е. искажается восприятие времени — его непрерывность, преемственность, возможно переживание субъективной остановки времени.

У одних людей будущее редуцируется, сжимается, а прошлое идеализируется (Kfir N., 1989), составляет единственный предмет сознания (Фенько А. Б., 1993). Именно об этом явлении великий русский писатель В.Набоков писал: «"Память о прошлом" может превратиться в "раковую опухоль души"» (Набоков В. Истребление тиранов. — Минск, 1989. — С. 591). У других (особенно пострадавших в экстремальной ситуации) воспоминание о прошлом остается изолированным либо не осознается вообще. Все *внимание фиксируется на травмирующей ситуации*. При субъективно воспринимаемом дефиците времени преувеличивается экстремальность ситуации.

Даже неглубокий психологический анализ показывает, что имеющие чисто внешнее происхождение кризисы и переживания не ограничиваются изменением социальной ситуации, изменяя внутренний смысл самой этой ситуации, *отношение человека к другим и самому себе*. Например, при серьезной травме меняется образ Я. Эмпирические данные показывают, что при катастрофах и экстремальных ситуациях может начаться распад самых основных форм идентичности (соматической, половой), и процесс психологической реабилитации приходится начинать с их восстановления. В работах В.С.Мухиной, написанных после ее участия в оказании психологической помощи жертвам землетрясения в Армении, имеются данные о более системном и разрушающем *влиянии травматических кризисов на личность в целом*. Она отмечает

возможность нарушения субъективного образа мира, которое проявляется в отчуждении от себя и других, искажении отношения к себе, другим, миру в целом во времени своей жизни.

Переосмысливая материал научных источников, отметим, что кризис может стать следствием трудных жизненных или экстремальных ситуаций в том случае, если человек определяет ситуацию как «недоступную для преобразования». Такой кризис, или переходный период, — это период *преодоления разрыва жизни*; переход от «невозможности жить» к возможности жить. В этот период человек создает новый жизненный миф и осваивает новые формы бытия в изменившемся мире.

5.2. Динамика переживаний в период кризиса

Закономерности протекания кризиса

Трудные ситуации (события), вызывающие кризис, могут различаться по характеру, однако кризис протекает в течение ограниченного времени. Некоторые исследователи утверждают, что острый кризис длится максимум 6 — 8 недель.

Несмотря на различие ситуаций, вызвавших кризис, и на индивидуальные различия в реакциях на трудные ситуации, *большинство кризисов протекает в соответствии с определенными закономерностями*, которые должен знать психолог, оказывающий психологическую помощь человеку в этот сложный жизненный период. Именно поэтому особый интерес для практических психологов представляют исследования, в которых основное внимание уделено динамике прохождения человека через конкретный кризисный период¹.

Так, исследуя *процессуальный аспект кризисного периода* (кризис разлучения матери и ребенка при его госпитализации), Дж. Боулби выделил три фазы развития кризисного состояния: 1) фаза протеста; 2) депрессивная фаза с отчаянием и увеличивающейся безнадежностью; 3) фаза изоляции и отчуждения.

Закономерны ли эти фазы прохождения кризиса в других жизненных ситуациях и в других возрастных периодах?

Большинство исследователей описывают протекание кризиса сходно, независимо от того, изучали они индивидуальный или семейный уровень. Так, к примеру, Р.Хилл (Hill R., 1965), изучавший семейные кризисы, описывает их динамику следующим

¹ Первым динамику психических состояний человека в период кризиса, выданного экстремальной ситуацией, описал американский психиатр Э.Линде-Мэнн (1944), изучивший ощущения и реакции людей, выживших после большого пожара в ночном клубе в г. Бостоне.

образом: 1) острый кризис; 2) дезорганизация; 3) восстановление; 4) реорганизация.

Наибольшей популярностью у практиков пользуется описание динамики кризиса, сделанное Дж. Кульбергом (1975), который выделяет четыре основные стадии (фазы) кризиса:

1) *фаза шока* — шок и оцепенение (игнорирование травмирующих событий);

2) *фаза реакции* — осознание действительности и поиск смысла (гнев, чувство несправедливости, попытки разрушить реальность);

3) *фаза обработки* — острое горе и отчаяние;

4) *фаза новой ориентации* — реорганизация и рождение нового смысла (Cullberg J., 1975).

По свидетельствам исследователей и практиков, *наиболее тяжелыми фазами*, на которых и возможно непродуктивное разворачивание кризиса, являются вторая и третья. Именно на этих фазах возникают те изменения, которые впоследствии могут привести к распаду личности и отклонениям в ее развитии.

Конечно, это общая закономерность. Исследователи констатируют, что в реальном протекании кризиса фазы имеют тенденцию переходить друг в друга, одни части системы могут находиться в одной фазе, а другие — в другой, при этом наблюдается возвращение к «пройденной» фазе, в каждый момент процесс может включать в себя одновременно несколько фаз.

Травматический кризис

В научной литературе, посвященной последствиям пребывания человека в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, нередко можно найти такое утверждение: ситуации, связанные с угрозой существованию человека, настолько интенсивно травмируют психику, что личностные особенности или предшествующие невротические состояния уже не играют решающей роли в генезисе посттравматического стресса. Считается, что в катастрофических обстоятельствах посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) может развиваться практически у каждого человека (даже при полном отсутствии личностной предрасположенности).

Вряд ли можно согласиться со столь трагическими утверждениями. Данные многочисленных эмпирических исследований свидетельствуют о том, что при отсутствииотягчающих условий (физической травмы, ранения и др.) посттравматическое стрессовое расстройство возникает приблизительно у одного из пяти человек, переживших чрезвычайные ситуации (Тарабрина Н. В., 2001). Но именно он становится объектом пристального внимания специалистов в области травматического стресса (психиатров, психологов, суицидологов), остальные же в зону их внимания не попадают. Так что ПТСР — это лишь *одно из возможных* психоло-

гических последствий переживания экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Гораздо чаще приходится сталкиваться не с ПТС, а с кризисами, которые связаны с переживанием и осознанием (хотя бы частичным) не только наличной жизненной ситуации, но и тех последствий, часто непоправимых, которые влечет за собой некое событие (изменение Я, изменение отношений с окружающими, изменение всего образа жизни и т.п.).

Психологический анализ показывает *общую структуру кризисов*, каким бы ни было их происхождение. Даже имеющие чисто внешнее происхождение кризисы и переживания не ограничиваются изменением социальной ситуации, они изменяют внутренний смысл самой этой ситуации, отношение человека к другим и самому себе. Например, образ Я меняется не только при потере смысла жизни, но и при серьезной травме. Эмпирические данные показывают, что при катастрофах и экстремальных ситуациях может начаться распад самых основных форм идентичности (соматической, половой), и процесс психологической реабилитации приходится начинать с их восстановления.

Общие закономерности возникновения и развития ПТС не зависят от того, какие конкретно травматические события послужили причиной психологических и психосоматических нарушений, хотя в психологической картине ПТС специфика травматического стрессора (военные действия или насилие и т.д.), несомненно, находит отражение. Однако главным является то, что эти события носили экстремальный характер, выходили за пределы обычных человеческих переживаний и вызвали интенсивный страх за свою жизнь, ужас и ощущение беспомощности¹.

Подобные деструктивные изменения способны происходить как у взрослых, так и у детей.

Что происходит, когда человек получает травму?

Термин «травма», заимствованный из хирургической патологии, означает шок «со взломом». Событие и сопутствующее ему смятение как бы взламывают защитный барьер и переворачивают структуру Я. Люди, пережившие такого рода травму, переживают крушение своей личности, своего собственного отношения (разрушение иллюзий о своей неуязвимости, уверенности в стабильности окружающего мира, веры в любовь и поддержку со стороны окружающих). В психотерапевтической литературе имеются данные о том, что когда человек получает травму, «помимо самих физических, нервных и эмоциональных травм *угрозе подвергается само право человека на жизнь, на личное благополу-*

¹ См.: *Тарабрина Н. В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб., 2001.-С. 13.

чие. Возникает ощущение, что мир (включая людей) не оказывает значительной поддержки человеческой жизни в целом» (курсив мой — **Н. О.**)¹. Разрушается само представление человека о существовании. Существование в этом смысле включает все значимые структуры, которые свидетельствуют о том, что мы являемся ценной и жизнеспособной частью материи жизни. Выделив эти моменты, Т.Грининг отмечает: «Экзистенциально-гуманистический подход к лечению посттравматического стресса должен принимать во внимание *утрату и обесмысливание человеческих связей*, а также действие неожиданных потрясений»².

Однако теоретических идей недостаточно для того, чтобы практический психолог мог оказать помощь человеку при глобальном жизненном кризисе. С целью *выявить особенности образа мира человека в кризисе* мы провели цикл исследований влияния последствий чрезвычайных, экстремальных и трудных жизненных ситуаций на образ мира человека. В силу психотерапевтической направленности исследования мы изучали образ мира лишь тех, кто обращался за психологической помощью. Уже само обращение за помощью — свидетельство того, что человек определяет свою жизненную ситуацию как трудную.

5.3. Особенности образа мира человека в период кризиса

Исследование образа мира военнослужащих, уволенных в запас и отставку, в период кризиса адаптации к жизни

Субъективный образ мира. Данные об особенностях образа мира человека в период жизненного кризиса были получены во второй половине 1990-х гг. в серии интервью с военнослужащими, уволенными в запас и отставку при сокращении контингента вооруженных сил. Приведем наиболее типичные высказывания: «Все безнадежно»; «Устал предельно. Ничего больше не могу, все надоело, все бессмысленно»; «Ничего не могу поделать, ничего не могу изменить»; «Я ощущаю себя мошкой, которую несет ветер, — в этой идиотской жизни от меня ничего не зависит»; «Я ничего не могу. Все, что я сейчас делаю, эти поиски работы, попытки наладить жизнь — все безнадежно и бесполезно. Все равно ничего не получится»; «Мы живем в никудышном мире»; «Выжали, как лимон, и выбросили на помойку подыхать»; «Весь мир ополчился против меня»; «Это у других, которые умнее были»

¹ Грининг Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. — 1994. — № 1. — С. 92.

² Там же. — С. 96.

и всегда думали о себе, все хорошо, а я живу в полном дерьме»; «Был бы сейчас автомат — перестрелял бы всех»; «Теперь я знаю: дружба, любовь — все это сказки для дураков. Каждый умирает в одиночку — я здесь никому не нужен». «Одно желание осталось: чтобы меня не трогали, не доставали. Как я устал! Устал от упреков жены, от детей, от самого себя... Когда же это все кончится?»; «Помните у Высоцкого: Лечь бы на дно, как подводная лодка и сигналов не подавать? Вот-вот... И мне бы так... Да только жену и детей кормить должен...».

Даже в этих мини-фрагментах интервью присутствуют такие *экзистенциальные темы*, как беспомощность, покинутость и предательство, отверженность, неверие в свои силы, чувство вины, обесценивание своей личности, безнадежность, пустота, отчуждение от людей и самого себя, желание уйти из жизни. С одной стороны, это свидетельствует о глубоком отчуждении, с другой — сами темы характеризуют тот контекст, в котором осуществлялось вхождение бывших военных в жизнь кризисной России, которую с большой натяжкой можно было в тот момент назвать мирной. Этот экзистенциальный контекст необходимо учитывать при разработке и реализации программ социально-психологической помощи, переподготовки, социально-психологической поддержки военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

Углубленное исследование субъективного образа мира людей, переживающих кризис адаптации к жизни, было проведено при помощи таких диагностических методик, как тест тревожности Спилбергера, самоактуализационный тест (модификация Л.Я. Гозмана и др.), глубинные проективные, психосемантические и ассоциативные методики. Анализ материалов показал, что у 91,3 % обратившихся за помощью был очень *высокий уровень личностной тревожности*; при этом 89 % из них испытывали чувство стыда, вины перед семьей. Их тревожность была сопряжена с чувством отверженности и одиночества, со страхом перед завтрашним днем, которое компенсировалось ностальгическим стремлением уйти в мир прошлого.

Разделение жизненного мира на «большой» и «малый». Особое внимание обращает на себя факт разделения этими людьми жизненного мира на «большой» и «малый». И если «большой мир» (сюда входит деятельность государственных и политических структур, правоохранительных органов) однозначно воспринимался ими как «страшный», «опасный», «угрожающий», «агрессивный», «бездушный», «враждебный», «чужой», то восприятие «малого мира» (семьи, дома, детей) оказалось более сложным и неоднозначным. С одной стороны, он явно был противопоставлен «большому миру»: бывшие офицеры воспринимали его как «свой»; он символизировал для них такие вечные общечеловеческие ценности, как «тепло», «защита», «безопасность», «надежность» и т.д. С другой сто

роны, у части обследуемых было зафиксировано расхождение между «желаемым» и «реальным» малым миром, которое напрямую было связано с особенностью внутрисемейных отношений, с реакцией их домашних на изменение социального статуса и материальных условий жизни семьи в связи с уходом мужчины в отставку.

Особенности образа мира в период кризиса адаптации. Для большинства обследуемых были характерны высокий уровень тревожности, триада «беспомощность, безнадежность, безвыходность», которая традиционно считается показателем травматического стресса (Г.Селье, Л.А. Китаев-Смык, Т.Грининг и др.) и признаком маргинальности (П.Адлер, К.Оберг и др.). Они испытывали ностальгию по прошлому в сочетании со страхом будущего, образ внешнего мира представлялся им как опасный и отторгающий, ощущали себя «маленьким», «бессильным», «брошенным», «уязвимым», «беззащитным», «лишним в этой жизни».

Все эти признаки свидетельствуют о глубокой эмоциональной травме и о том, что человек чувствует угрозу самому праву на жизнь, на реализацию своих основных потребностей (в безопасности, в привязанности, в смысле жизни и реализации своего жизненного замысла и др.), и являются показателями отчуждения от других людей, мира и самого себя. «Жизнь после армии» для бывших военных потеряла смысл. Было разрушено само представление человека о бытии и о своей ценности, нужности, жизнеспособности в мире, и он разными способами уходит от него или из него. Начальная стадия этого процесса — стремление избежать общения, конечная — глубокая алкоголизация и/или суицид.

Особенно ярко все эти характеристики проявлялись у «офицеров по призванию». Они глубоко отождествляли себя со службой на благо Отечества, с высокими ценностями, нормами и правилами Российской армии. Однако в прошлом почти каждого из них имелся опыт психологических травм (полученный либо в «горячих точках», либо в опыте жестких неуставных отношений и авторитарного давления), поэтому именно они — внешне крепкие и негибкие — оказались наиболее ранимыми и сверхчувствительными.

Ситуацию осложняет традиционная для российской ментальности установка на молчаливое героическое страдание («мужчина должен быть сильным»), запрещающая признаваться в боли и слабости, а значит — не позволяющая выговориться, облегчить душу; а также гипертрофия долга, преобладание ценностей внешнего благополучия семьи над внутрисемейным психологическим комфортом; чрезмерная фиксация взрослых на проблемах семьи как защита своих собственных чувств и неконструктивная демонстрация альтруизма. Все это приводило к неотрагированным стрессам, нарушению отношений в семье, еще большему погружению в «одинокую камеру собственного Я».

Таковы особенности содержания центрального образования сознания — образа мира — при непродуктивной адаптации к жизни вышедшего в отставку военнослужащего. Эти особенности сигнализируют о глубинном рассогласовании в действии базового механизма бытия и развития личности — «идентификация — обособление», выражающегося во включении встроеного механизма «дезадаптация — отчуждение».

Столь разрушительные изменения внутреннего мира, как правило, характерны для посттравматического синдрома, спровоцированного экстремальными ситуациями. Аналогичные изменения могут вызывать или же поддерживать негативный жизненный опыт или отсутствие жизнеутверждающих моментов в «нормальной», мирной жизни человека, особенно в кризисные периоды развития общества. Рассматривая такие эпизоды, мы будем пользоваться понятием «слом», которое ввели в социально-психологическую литературу Г. Бернлер и Л. Юнссон. Напомним, что «слом» — это состояние человека в длительной по времени, хронически трудной ситуации, где человек утрачивает саму надежду на возможность изменений. Это состояние можно также назвать «постоянным, хроническим кризисом».

Образ мира людей, переживающих кризис потери работы

Исследование образа мира людей, переживающих кризис потери работы, проводилось в 1998—1999 гг. среди зрелых людей, которые лишились работы и долгое время не могли ее найти¹. Всем участникам исследования оказалось не под силу самостоятельно совладать со своими жизненными трудностями. На момент проведения исследования все они были клиентами Центра психологической поддержки безработных граждан и незанятого населения Москвы «Востряковский», который специализировался на оказании психологической помощи людям в состоянии хронической безработицы.

Если характеризовать социальный контекст ситуации, то кризис потери работы разворачивался у них на фоне социально-экономического кризиса в стране: Россия только что пережила дефолт 1998 г., закрывались многие предприятия мелкого и среднего бизнеса, сокращалось число рабочих мест на крупных предприятиях. Найти новое место работы в такой ситуации было весьма проблематично. Люди не просто испытывали затруднение в реализации «жизненной программы», а переживали внутреннюю катастрофу невозможности продолжать прежний образ жизни. Это не только усугубляло трудную жизненную ситуацию безработных, но и лишало их надежды на восстановление привычного хода жизни.

¹ В сборе материалов по особенностям образа мира безработных принимала участие наша студентка-дипломница Е. В. Кудряшова.

Таким образом, их жизненная ситуация вполне может быть охарактеризована как «ситуация слома».

Исследование показало: затяжной период безработицы в кризисном социуме способен привести к распаду образа мира человека — его жизненного мифа о себе, других, мире во времени своей жизни. У всех участников исследования было выявлено *нарушение целостности времени личности*, преобладание опоры на других, которую принято называть «внешним локусом контроля», и *негативное содержательное наполнение основных структурных звеньев образа мира* (Я, другие, окружающий мир, дело/работа).

В исследовании было выделено три основных типа образа мира людей, которые оказались не в состоянии самостоятельно совладать со столь сложной жизненной ситуацией и *непродуктивно переживали кризис потери работы*.

Первый тип условно назван «*миф об утраченном рае*». Он оказался присущим группе наиболее пассивных безработных. Внутренний мир этих людей слабо структурирован, он как бы «разлетается на части». Утрачена связность основных компонентов субъективного образа мира, о чем свидетельствует диффузная идентичность, рассогласование психологического времени личности (основным становится «слипшееся» прошлое — настоящее, компонента же будущего либо вовсе отсутствует, либо нереалистична).

Особенности образа Я в этой группе характеризуются низким уровнем самоуважения и самопринятия («Я плохой»); типичным представлением о себе как о «маленьком», «слабом» человеке, который не способен самостоятельно преобразовать свою жизненную ситуацию и нуждается в защите и опеке.

Как правило, у безработных, составивших эту группу, наблюдалась *возрастная регрессия*. Они испытывали состояние абсолютной беспомощности, чувствовали страх перед неизбежными при устройстве на работу контактами с миром. В результате они действовали привычным детским способом: либо замирали в пассивном ожидании чуда, либо искали сильного, заботливого «родителя», которому можно поплакаться, на которого можно опереться и переложить всю ответственность за свою дальнейшую судьбу. Заметим, что именно эту роль обладатели «мифа об утраченном рае» отводили специалистам службы занятости. Для поведения была характерна *пассивность, отказ от своих потенциалов и стратегия ухода*.

Второй тип образа мира условно назван «*миф о выживании*». Как и у предыдущей группы, здесь наблюдалось дискретное восприятие времени, однако были редуцированы прошлое и будущее; все внимание и активность человек направлял на ситуацию «здесь и сейчас» — отрезок настоящего, воспринимаемый ими как «черная полоса», бедствие, которое надо пережить любой ценой. Суженное, канализированное восприятие сочеталось с

прагматизмом и сосредоточенностью лишь на материальной стороне жизни (Э.Фромм назвал это явление «модус "иметь"»).

Образ Я у представителей данной группы неоднозначен: для одной подгруппы характерно отношение к себе как к «маленькому», «слабому», «беззащитному», которому жизненно важна поддержка; для другой — типичен образ себя как «сильного», «не имеющего права на слабость». У первых (вне зависимости от пола) отсутствует опора на себя, что закономерно приводит к активному поиску «сильного человека», который примет на себя ответственность за выход из ситуации; у вторых — тех, кто способен опираться на себя, наблюдается враждебное отчуждение от других людей и мира (нередко они дословно воспроизводят классический эковский девиз «Не верь, не бойся, не проси»). Однако и те и другие относятся к окружающим лишь как к объектам удовлетворения своих потребностей, можно сказать, используют людей в инструментальной функции. При этом наблюдается ярко выраженное стремление быть не хуже других, а самопринятие и самооценка зависят от отношения окружающих.

Третьей тип образа мира безработных можно назвать известным публицистическим слоганом «*Не могу поступиться принципами*». Для представителей этой группы характерно не только отсутствие возрастной регрессии и опора на себя, но и крайняя ригидность. Это борцы, которые продолжают жить в прошлом и руководствоваться принципами и представлениями о себе и мире, уже утратившими свою связь с реальностью. Их силы уходят на критику действительности и борьбу с внешним миром, но не на адаптацию к новым условиям жизни.

Характеризуя содержательное наполнение образа Я представителей данной группы, необходимо отметить чрезвычайно высокий уровень самопринятия и самоуважения, которые явно указывают на действие компенсаторных защитных механизмов. Они воспринимают себя как человека «лучше (выше) других». Осознание же себя как профессионала у них нередко доходит до полного отождествления своего Я со своей профессией (а порой и с занимаемой должностью).

Какой миф, таковы и способы действия в мире. В качестве способа решения своих проблем представители этой группы «убегают от себя» в *активные внешние действия*. Тем более что рефлексивные способности у них практически не развиты. Следствием становится сильное напряжение и *соматизация*. Все это препятствует учету потребностей рынка труда и делает профессиональную переориентацию и переобучение проблематичными.

Знание особенностей образа мира — это основа разработки стратегии и тактики психологической помощи. На основе знания особенностей образа мира безработных была предпринята попытка выстроить стратегию и тактику психологического сопровождения, которое

было направлено не на узко понимаемую социальную адаптацию, а на *реконструкцию субъективного образа мира* (и прежде всего — *переидентификацию*). Так, к примеру, основное направление работы с *первой группой* — длительное психологическое «сопровождение—доращивание», которое предполагает развитие самоуважения, самопринятия и рефлексивных потенциалов. Для *второй группы* основной стала работа по восстановлению целостного и упорядоченного образа мира и его содержательному обогащению. При работе с *третьей группой* необходима позитивная дезинтеграция (термин К.Домбровского) — предварительная работа, позволяющая ослабить жесткие рамки прежней идентичности, — без этого возвращение в мир реальный и укоренение в нем весьма проблематично.

Образ мира женщин, переживших экстремальную ситуацию семейного насилия

Исследование было проведено в Московском кризисном центре для женщин «Ярославна» и Воронежском центре социально-психологической помощи. Его участницами стали взрослые психически здоровые женщины, которые пережили ситуацию семейного насилия (физического, сексуального, экономического, эмоционального, психологического).

Подбор диагностических методик и анализ результатов проводились с учетом тех представлений об образе мира, которые сложились у них ранее (образ Я, образ Другого, образ мира, психологическое время личности)¹. Прежде всего были выявлены особенности психологического времени личности каждой из участниц исследования, ведь по нему можно судить о наличии или отсутствии возрастной регрессии.

В ходе анализа данных, полученных по критерию компетенции во времени, отчетливо выделились две группы женщин. Дальнейший анализ материала позволил выделить внутри каждой из этих групп по две подгруппы (они различались по критерию «Поддержка»). Таким образом, были выделены четыре группы, отличающиеся своими особенностями внутреннего мира, которые необходимо учитывать при оказании психологической помощи².

¹ В качестве исследовательского инструментария использовались самоактуализационный тест Э.Шострома (САТ) в модификации Л.Гозмана, М.Кроза и М.Латинской и проективный метод культурных аналогов (написание авторской сказки). Такой выбор обусловлен наличием в образе мира как осознаваемого, так и глубинного неосознаваемого уровней. В тесте САТ имеются две базовые и 12 дополнительных шкал. Особое внимание обращалось на базовые шкалы («компетентности во времени» и «поддержка») и дополнительные шкалы «ценностные ориентации», «самоуважение», «принятие агрессии», «креативность».

² Более подробно см.: Осухова И. Г., Малолетняя Е. В. Женщины — жертвы семейного насилия: особенности субъективного образа мира // Психология зрелости и старения. — 2000. — № 4.

Первая группа. Общим для женщин этой группы стали показатели по шкале компетенции во времени. Они были ниже «средних значений нормы». Это означает, что вошедшие в группу в своем бытии ориентированы лишь на один из отрезков времени. В основном они живут не «здесь и сейчас», а либо в психологическом прошлом, либо в нереалистическом будущем. В этой группе выделились две подгруппы (условно назовем их «А» и «Б»).

Подгруппа А — это люди, для которых характерна *возрастная регрессия в сочетании с отсутствием опоры на себя*. У них преобладает ощущение беспомощности, страх перед миром и стремление защититься от него привычным детским способом: быть послушным и «раствориться» или «утонуть» в более сильном, заботливом партнере, который, как хороший родитель, возьмет на себя всю ответственность. Для них характерно либо «сползание в прошлое», либо уход от реальности в мир мечты и грез. Тип их индивидуального мифа можно назвать мифом о потерянном рае.

Данная подгруппа включает людей различных возрастов: здесь и молодые люди в возрасте 21 — 24 лет, и зрелые (33 — 51 года). Общим для них является одно обстоятельство: они непродуктивно переживают «распад» прежних представлений о себе и мире. У молодых это связано с кризисом идентичности, у старших — с кризисом «зрелого возраста», когда совершается переход в новую возрастную группу, изменяются условия бытия (для первых — это отделение от родительской семьи, необходимость жизненного самоопределения; для вторых — изменения в семейной жизни или сфере работы, делающие необходимой перестройку отношений). Эти кризисы проходят на фоне глобального кризиса адаптации к жизни, обусловленного социально-экономическими условиями в России.

Охарактеризуем более подробно каждое из *структурных звеньев образа мира* тех, кто вошел в эту подгруппу.

Психологическое время личности. Людям свойственна возрастная регрессия: психологически эти женщины живут воспоминаниями о прошлом. Представление о будущем или вовсе отсутствует, или крайне пессимистично. Они испытывают страх перед будущим, который по содержанию является страхом самоуничтожения или уничтожения другими (Лэнг Р.Д., 1995).

Образ мира. Окружающий мир представляется «жестоким», «опасным», «отторгающим» («Весь мир отвернулся от меня»). Преобладает пессимистичное восприятие мира и горечь разочарования в жизни («Не вышло из жизни сказки с добрым и счастливым концом», — посетовала 40-летняя участница исследования).

Образ Я. Типичное представление о себе как о «маленьком», «слабом» человеке, неспособном выжить в этом жестоком мире без помощи извне, опоры на другого, более сильного партнера-защитника; ощущение своей чуждости в мире. Когда этих женщин

попросили написать сказку, они отождествляли себя с такими персонажами, как «маленький человечек по имени Малыш», «маленький ежик с мягкими иголками», «маленькая девочка».

Для представителей этой подгруппы характерен низкий уровень самоуважения и самопринятия («Я плохой»), непринятие собственных агрессивных чувств и проявлений (раздражение, гнев и др.), что в ситуации насилия означает запрет на собственную защиту, сопровождающийся чувством вины за испытываемые «плохие» чувства.

В сложной жизненной ситуации они проявляют пассивность, им присущи отказ от своих потенциалов и стратегия ухода.

Завершая характеристику образа мира этой подгруппы, отметим, что в период жизни, предшествующий тяжелой жизненной ситуации, приведшей к кризису, мир представлялся ими как рай (М.Элиаде), питающая утроба (С.Гроф), грудь (Э.Фромм), которые обеспечивают все, в чем они нуждаются. Такой образ мира принято называть инфантильным, а жизнь в нем — жизнью по принципу удовольствия (З.Фрейд, С.Гроф, Ф. Е. Василюк). При первых же столкновениях с трудностями такой внутренний мир «разлетается», и индивид «уползает» в психологическую изоляцию.

Подгруппу Б условно можно назвать *авантюристами*. В нее вошли входят люди в возрасте от 24 до 39 лет, а также небольшое количество людей более старшего возраста (50 — 51 год).

Интегрально их отношение к миру можно охарактеризовать словами одной из клиенток: «Жизнь — удивительное и рискованное приключение во времени и пространстве». Слова «риск», «опасность», «приключение», «любопытство», «острые ощущения» часто встречаются в текстах представителей этой подгруппы. Можно сказать, что их образ мира тоже инфантилен, но поведение более активно. Они по-детски ищут острых ощущений, как бы провоцируют окружающий мир, а в результате «нарываються» на конфликты и опасные для жизни ситуации (именно среди них были те, кто испытал сексуальное насилие).

Выделим основные компоненты образа мира представителей этой подгруппы.

Психологическое время личности. Низкие показатели по шкале «Время» указывают на «нереалистичное» восприятие действительности. Но если у предыдущей подгруппы отмечалось «сползание в прошлое», то для этой типична детская вера в чудесное будущее. Как правило, они игнорируют опасность, более того, их «притягивают» рискованные ситуации (особенно это относится к отношениям мужчина — женщина). Для них характерны отсутствие опоры на себя, инфантильность, возрастная регрессия.

Образ мира. Отношение к миру как к «опасному», «злому», «глупому». Страх перед реальной жизнью преодолевается при помощи

«провокационного» поведения, бравады и нецеленаправленной, хаотической гипсраактивности.

Образ Я. Отношение к себе можно обозначить как «условно положительное» («Я хороший, если я лучше других, умнее, хитрее, неординарнее» и т. п.). Самоуважение и самопринятие в норме. Для этой группы характерно наличие «опоры на себя». И хотя у них нет «запрета на самозащиту», анализ авторских сказок показал, что в момент кризиса этим женщинам в основном свойственна надежда на собственную хитрость, которую можно интерпретировать как «игровое» или «манипулятивное» поведение (Э.Шостром, Е.Доценко).

Образ других. Отношение женщин, вошедших в эту подгруппу, к людям, с которыми им приходится контактировать, может быть выражено следующими словами: «Я — умнее, оригинальнее, смелее тебя. Я могу то, чего ты не можешь, а значит, я — лучше тебя». Неслучайно одна из женщин так охарактеризовала свои отношения с людьми: «Мне очень легко с людьми неблизкими — на работе с персоналом, в официальных местах... Но как только человек становится близким, все становится так сложно... Особенно, если это мужчина». Можно говорить о глубинном недоверии к людям и тенденции к соперничеству, стремлении самоутвердиться за счет унижения других.

Во второй группе показатели по шкале «Время» находятся в зоне «условной» нормы, что свидетельствует об относительной целостности психологического времени личности, а значит, возрастная регрессия отсутствует.

Подгруппу А условно можно назвать *реалисты-потребители*. Эта подгруппа самая немногочисленная. Вошедших в нее отличает способность жить настоящим, но при этом они явно *стремятся опереться на другого*. Это свидетельствует об определенной трезвости восприятия мира и желании манипулировать людьми, для того чтобы получать от окружающих все необходимое для своего существования.

Основные компоненты образа мира данной подгруппы.

Психологическое время личности. Этот тип людей очень «грез-вый», они с предельной рационализацией воспринимают реальность, предпочитают жить в настоящем времени. Им не только не свойственны проявления нереалистичного восприятия времени («отлет в будущее» или «сползание в прошлое»), но все их бытие сфокусировалось в одной точке «сегодня», «сейчас» (краткосрочная перспектива).

Образ мира. К миру относятся как к «дающему», но «опасному». Мир вызывает страх, так как он может «отвернуться» от человека, «лишить его всего, что он имеет», а именно этот показатель (по Э.Фромму, модус «иметь») характеризует для представителей данной подгруппы уровень благополучия, успешности в жизни.

Образ Я. Относятся к себе как к «маленькой», «слабой», «беззащитной» женщине, которую «всякий может обидеть». Их можно сравнить с лианой, на первый взгляд, слабым, но гибким растением. Найдя сильное дерево, на которое можно опереться, на котором можно повиснуть, лиана начинает питаться его соками до тех пор, пока не погубит его. Можно сказать, что то же самое происходит и в социальной жизни женщин данной подгруппы. Самоуважение и самопринятие их находится в «зоне нормы», но во многом зависит от отношения к ним окружающих: насколько они любимы, одобряемы и т.п. Нет запрета на использование собственных потенциалов для самозащиты, но, в связи с культурными особенностями (для женщин — принятый образ «идеальной женщины») для поведения в кризисе характерна пассивность, для поведения вообще — низкий уровень спонтанности. Низкие показатели по шкале «Креативность» указывают на определенную ригидность в поведении и решении проблем, а результаты анализа сказочных текстов — на неверие в собственные силы, в способность самостоятельно справиться со своими проблемами и выйти из сложной жизненной ситуации.

Образ других. Демонстрируют негативное представление о людях. Относятся к окружающим (особенно близким людям) как к объектам, способным удовлетворить их потребности, можно сказать, что они используют людей в инструментальной функции, оценивают их по степени «полезности для себя» и весьма критичны к другим. При этом явно демонстрируют стремление «прилипнуть» к кому-нибудь более «старшему», «сильному», «опытному», способному «давать тепло» и, соответственно, «все необходимое» (жизненные блага).

Подгруппу Б условно можно назвать *сильные женщины* (среди женских типов распространены «Скарлетт», «железные леди»). Для этой подгруппы характерно *отсутствие возрастной регрессии и сильная опора на себя*. Не доверяя другим, они не доверяют и себе, собственным чувствам и потребностям, что ведет к отчуждению.

Психологическое время личности. Реалистическое восприятие действительности. По преимуществу ориентация на жизнь в настоящем времени, но имеют четкие жизненные планы.

Образ мира. Восприятие мира довольно схематично (без оттенков и нюансов). При обобщенно-оптимистическом отношении к жизни, мир предстает как «наказующая или вознаграждающая инстанция», где всем — и хорошим, и плохим людям — «воздается по заслугам». Нетерпимы к противоречиям, догматичны и ригидны.

Образ Я. Отношение к себе как к человеку, который «лучше (выше) других», «не такой, отличный от других». У них высокий уровень самопринятия и самоуважения. Ярко выражена «опора на

себя». Высокая степень самостоятельности граничит с отчуждением. При этом анализ исследовательских материалов показал наличие потребности в общении, тепле, заботе, которые они, по-видимому, в реальной жизни своим отношением к людям и поведением отторгают (а значит, и не получают). На защиту себя запрета нет, но поведение этой подгруппы в кризисе может быть отчужденно пассивным (за ним стоит отчуждение от людей) или агрессивным (они как бы мстят всем за свою неудачу).

Образ других. Отношение к другим по результатам теста САТ не выходит за границу нормы («Многие люди добры, но среди них также много и негодяев»). Характерно четкое деление людей на «хороших» или «плохих», «ведущих» или «ведомых», которыми можно управлять.

В качестве способа для решения сложных проблем выбирают не бегство в себя, типичное для первой группы, а активные действия во внешнем мире (для характеристики их поведения как нельзя лучше подходят слова А. Макаревича: «Не надо прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас»). Следствием этого, как правило, становится соматизация (возможны кожные заболевания, увеличение веса и т.д.) и неспособность расслабиться. Они — борцы, рвущиеся к власти, и часто очень успешны социально, однако этот успех достигается посредством подавления своей индивидуальности, отказа от тепла дружеских отношений. Для представителей этой подгруппы характерна позиция «Я сам», и их трагедия — в неумении обратиться за помощью даже в ситуации кризиса.

Обращает на себя внимание тот факт, что в каждой из двух групп наблюдается «нисходящая» и «восходящая» подгруппа, причем более обнадеживающий прогноз по самостоятельному выходу из кризиса в «восходящих» подгруппах, так как здесь присутствуют более высокие показатели по шкалам «Ценностная ориентация» и «Креативность» и в большей мере представлены внутренние резервы личности.

Подведем *итоги всего цикла исследований.* Анализ данных о том, как люди проходят через различные варианты кризиса, имеющего источник вовне, позволяет выделить наиболее яркие особенности кризисного образа мира.

- Высокий уровень тревожности, триада «беспомощность, безнадёжность, безвыходность», которая рассматривается как показатель постравматического стресса (Г.Селье, ЛТ.А. Китаев-Смык, Т.Грининг) и считается признаком маргинальное™ (П.Адлер, К.Оберг).

- Внешний мир воспринимается как опасный, «вторгающийся & мою жизнь» или «отторгающий меня».

- Происходит отчетливое разделение «других людей» на «близких» и «далеких», «своих и чужих».

- Образ себя — это «маленький», «бессильный», «брошенный», «уязвимый», «беззащитный», «лишний» человек, который не способен преодолеть трудности и изменить свою жизнь к лучшему. В наиболее тяжелых случаях происходит нарушение (распад) идентичности.

- Отмечается разрыв во временной структуре личности, который может проявляться в различных нарушениях единства прошлого, настоящего и будущего (в ностальгии по прошлому в сочетании со страхом будущего и возрастной регрессией у одних, «отлетом в будущее» и нереалистической «верой в чудесное избавление» у других, «узкопрагматическим» восприятием реальности, редуцированным бытием лишь в пространстве сегодняшнего дня у третьих).

Все эти признаки свидетельствуют о *глубокой травме*, результатом которой стало *отчуждение* от других людей, мира и самого себя. У одних это проявляется в отчуждении от себя («комплекс жертвы» — сочетание таких психических реакций, как апатия, отказ от ответственности за себя и других, снижение психологической самооценки и т.п.; у других — в отчуждении от окружающих людей («комплекс отверженности» с характерной для него разобщенностью и холодностью и жизненный девиз «Никому не верь, ни на что не надейся, никого ни о чем не проси»), у третьих — наблюдается уход от мира, они по преимуществу живут в грезах и фантазиях. Во всех этих случаях наблюдаются чувство утраты, катастрофические ожидания и предчувствия, которые сочетаются с внешним «локусом контроля», т.е. свои неудачи люди объясняют внешними обстоятельствами (не «я делаю», а «со мною происходит», «так уж сложились обстоятельства» и т.п.).

Все это оказывает негативное влияние на душевное благополучие человека и его отношения с окружающими (наблюдается рост социально-психологических и личностных конфликтов, увеличивается социально-психологическая напряженность). Налицо глубинное рассогласование действия базового механизма бытия и развития личности «идентификация — обособление»: работает одна его часть — негативное отчуждение. Отчуждение в этом случае выступает как непродуктивная защитная фиксированная форма адаптации к жизни, возникающая в неблагоприятных условиях бытия человека. Необходимо отметить, что отчуждение может проявляться в различных формах: отчуждение личности от себя (своих чувств, потребностей, одного из периодов своей жизни), отчуждение от других, отчуждение от работы, дела, отчуждение от государства, отчуждение от мира в целом и др. При этом работа механизма идентификации подавляется, что делает человека «непроницаемым для нового опыта» (Зинченко В. П., 1998), а значит, и для позитивных преобразований себя и своей жизненной ситуации.

Подведем итоги. Эмпирические исследования, проведенные на различных выборках (военнослужащие, уволенные в запас и отставку по сокращению вооруженных сил; безработные — клиенты центра «Востряковский», специализирующегося на психологической помощи тем, кто наиболее сложно переживает кризис безработицы, женщины, пострадавшие от домашнего насилия, подростки, эвакуированные из зоны боевых действий в Чеченской Республике и др.), показали, что у всех этих людей присутствует *тема* беспомощности, покинутости и отверженности. Явственно проступает неверие в свои силы, чувство вины, безнадежность, отчуждение от людей, желание уйти от жизни или из нее.

Интерпретировать данное явление возможно с разных позиций. Так, в психоаналитически ориентированных подходах бытует положение о том, что кризис «оживляет» тревогу отделенности, которая сохраняется в бессознательном как память о переходе из материнского лоно в мир (О. Ранк, С.Гроф и др.). В трудной, а тем более экстремальной ситуации полученная травма «выбивает жизненные опоры» и разрушает «контейнер» бессознательных установок, языковых конструкций, ритуалов и символов в их смыслообразующей функции (Д.Фулкс). Она как бы «перерезает» сложившиеся в сознании человека оппозиции «Я — не Я» и «мы — они», и тем самым без защитного контейнера остается весь опыт полученных в течение жизни *психологических травм* (в том числе и детских). Они «оживают» и чаще всего продуцируют те симптомы, с которыми человек обращается за психологической помощью.

Даже в стабильные периоды развития общества, когда переходы происходят довольно плавно, «не однажды может возникнуть кризис идентичности, испытывающей удары со стороны изменившихся обстоятельств — внешних или внутренних» (Эриксон Э., 1996), который может привести к распаду центрального звена образа мира — образа Я, а в наиболее тяжелых случаях и образа мира в целом. Однако в «спокойные времена» успевают включиться механизмы совладания с угрозой дезинтеграции, и человек успевает переработать, осмыслить, интегрировать происходящие изменения (Х.Томэ, Д.Фулкс). Кризисные же периоды жизни общества и экстремальные ситуации такого «допуска на адаптацию» не оставляют, в результате чего повышается влияние сил дезинтеграции.

В несколько иных терминах осмысливают аналогичную жизненную ситуацию представители *когнитивной психологии* (Д.Келли). По их мнению, *негативные события приводят к разрыву сложившихся систем значений в сознании* и разрушают картину жизненного мира. Соответственно, психологическая помощь должна состоять в перестройке глубоко укоренившихся представлений личности о мире и отношения к нему. Однако, сосредоточив основное

внимание на когнициях, они признают, что *под влиянием сильного аффекта сознание резко сужается* и концентрируется лишь на негативных аспектах события, что не позволяет человеку воспринять те характеристики события и жизненные связи, которые могли бы помочь изменить ситуацию к лучшему.

В «рамке» кризисной ситуации в стране трудная жизненная ситуация человека (особенно ситуация второго типа) приводит к дезинтеграции субъективного образа мира личности. Даже при самом плавном и благоприятном течении жизни человек не однажды может пережить кризис идентичности, испытывающей удары со стороны изменившихся жизненных обстоятельств — как внешних, так и внутренних. Но обычно изменения эти перерабатываются, успевают включиться механизмы совладания с угрозой грубого нарушения образа Я. *Когда же изменения происходят резко и без допуска на адаптацию, можно говорить о травме.* Ее может породить любое радикальное изменение образа жизни. Все дело в том, *насколько глубоко человек идентифицировался с какими-то чертами своего прежнего уклада, что означает для него произошедшая перемена.*

То же самое происходит при резких изменениях в жизни страны (распался СССР, и человек стал «иностранцем», «мигрантом», «меньшинством», что для многих стало началом жизненного кризиса, привело к распаду «плана местности» (образа мира).

Но у травматического кризиса есть еще один аспект, крайне важный для нас профессионально. Травма как бы разрушает «контейнер» бессознательных установок, языковых конструкций, ритуалов и символов в их смыслообразующей функции. Она разрушает сложившиеся в пространстве образа мира личности представления о себе, о других людях, о жизни в целом. Вот как об этом размышляет Т. Грининг: «Что происходит, когда мы получаем травму? Помимо самих физических, нервных и эмоциональных травм *угрозе подвергается наше право на жизнь, на личное благополучие.* Возникает ощущение, что мир (включая людей) не оказывает значительной поддержки человеческой жизни в целом. *Разрушается само наше представление о существовании.* Существование в этом смысле включает все значимые структуры, которые свидетельствуют о том, что мы являемся ценной и жизнеспособной частью материи жизни»¹ (курсив мой. — Я. О.). В этом случае начинается процесс отчуждения человека от себя и мира.

Кроме этого, травма «перерезает» бинарные оппозиции «Я — не Я» и «Мы — Они», и тем самым без защитного «контейнера» остается первичная травма, если она когда-либо была у человека.

¹ Грининг Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. — 1994. — № 1. — С. 92 — 96.

\\ вот она-то чаще всего продуцирует симптом, с которым уже обращаются к психотерапевту.

Но даже тогда, когда система отношений с социально-предметным миром сформирована и внутренне непротиворечива, она не является чем-то застывшим и неизменным. Всякий раз, когда возникают какие-либо изменения — биологические или социальные, — *необходима интегрирующая работа Я и реконструирование элементов образа мира*, так как разрушение структуры этой системы отношений ведет к потере идентичности и связанным с этим негативным состояниям (вплоть до самоубийства). Даже имея достигнутую идентичность, человек может вновь испытать кризис и вернуться в диффузное состояние. Чувство рсшенности, достижения идентичности *разрушается по мере того, как цели, ценности и убеждения теряют свою жизненность, перестают соответствовать требованиям изменившейся жизни* (Антонова Н.В., 1996).

Интегрируя наработанный в различных научных школах материал, можно представить картину изменений сознания и поведения человека в кризисных ситуациях следующим образом: при резких, катастрофических жизненных переменах в жизни человека кризисного общества, не оставляющих «допуска на адаптацию», мы имеем дело именно с «ситуацией выживания», когда разрушительные изменения происходят и в эмоциональной, и в когнитивной, и в поведенческой сферах личности. В этой ситуации разрушаются выработанные в жизненном опыте человека *культурные опоры*, происходит «разрушение контейнера» (Д.Фулкс). Обнажается и всплывает на поверхность образ мира, зафиксированный в нижележащих глубинных слоях сознания (своего рода субъективный образ мира испуганного ребенка), который «включает» чувства и способы приспособления, характерные для более ранних периодов жизни.

Это позволяет говорить о *кризисе адаптации к жизни* как тяжелом переходном периоде, поворотном пункте в жизни личности, который характеризуется нарушением или сломом всей системы, «отвечающей» за адаптацию к жизни: дезорганизацией субъективного образа мира, потерей жизненных ориентиров, дезинтеграцией и отчуждением человека от себя, других, мира в целом. Причем чем глубже человек идентифицировался с какими-то чертами своего прежнего уклада, чем более он был адаптирован к занимаемой им жизненной нише, чем более ригидны, фиксированны выработанные им на предыдущих жизненных этапах способы адаптации, тем катастрофичнее для него происходящие перемены и тем тяжелее проходит он через период кризиса адаптации.

Для того чтобы оказывать помощь, необходимо знать динамику прохождения через кризис. Ниже приведена схема динамики Изменений в самосознании личности, возникающих в критических, кризисных ситуациях (рис. 2). Она разработана под руковод-



Рис. 2. Динамика изменений самосознания в период кризиса

ством А. Ф. Шадуры в лаборатории социально-психологической реабилитации личности Института развития личности (Шадура А.Ф., Осухова Н.Г., 1999).

Вопросы и задания

1. Какое воздействие оказывают экстремальные ситуации на внутренний мир личности?
2. Дайте определение понятия «кризис».
3. Соотнесите понятия «кризис» и «критический возраст» (в культурно-исторической концепции Л.С.Выготского).
4. Назовите причины возникновения кризисов.
5. Выделите основные характеристики ситуации, которую можно назвать кризисом адаптации к жизни.
6. Прочитайте материал эмпирических исследований образа мира личности в период кризиса адаптации к жизни, представленный в разделе 5.3. Составьте схему кризисных изменений в каждом из структурных звеньев образа мира.
7. Охарактеризуйте основные этапы (фазы), через которые проходит личность в период кризиса.

8. Выделите внутренние условия, которые увеличивают тяжесть кризисного периода.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М., 1984.

Грининг Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. — 1994. — № 1.

Осухова Н.Г. и Малолетняя Е.В. Женщины — жертвы семейного насилия: особенности образа мира // Психология зрелости и старения. — 2000. - № 4.

Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. — СПб., 2004.

Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. — М., 1996.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Брюдалъ Л. Ф. Психологические кризисы в новой перспективе. — СПб., 1998.

Гроф С. Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом. — М., 2000.

Козлов В. В. Работа с кризисной личностью. — М., 2003.

Красило А. И. Психологическое консультирование посттравматических состояний. — М., 2004.

^s Осухова

ЧАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ТРУДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Глава 6. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ПЕРИОД КРИЗИСА

Для всех терапий общей чертой, наиболее важной для лечения, является установление теплых личных отношений.

Тимоти Шибутани

6.1. Общение психолога с человеком в кризисной ситуации

Два варианта организации общения

В кризисные периоды жизни основным средством психологической помощи становится не та или иная психотехника, а особая форма взаимоотношений в системе «психолог — клиент». Она основана на сознательном использовании механизма идентификации—обособления (Мухина В.С., 1986) и создает условия для постепенного возрождения человека из боли.

Следует различать два варианта организации общения:

1) *оказание «скорой помощи»* — краткосрочного кризисного консультирования, направленного на первичную помощь (особенно в экстремальной ситуации), которая локализовала бы ситуацию и предотвратила глубокую регрессию человека;

2) *работа после вывода человека из острого кризисного состояния*, более длительная и направленная на то, чтобы «создать порядок из хаоса», т.е. помочь человеку найти внутренние ресурсы, позволяющие пережить ситуацию, а затем реконструировать образ мира и перестроить образ жизни.

Общение в ситуации оказания «скорой помощи»

В экстремальной ситуации, как правило, отсутствует даже подобие обращения за помощью. Однако это не должно смущать

психолога. Дело в том, что известное профессиональное правило: «не навязывай помощь тем, кто ее не просит» (как и многие другие правила «мирного времени»), в экстремальных ситуациях перестают действовать. А поскольку человек в первые мгновения после чрезвычайного события необычайно восприимчив к воздействию, то важно как можно скорее произвести небольшие и быстрые вмешательства (неслучайно их часто обозначают понятием «кризисная интервенция»).

Осуществляя воздействие, необходимо помнить: *в острой фазе контакт становится односторонним*. Катастрофические внешние события вызывают «внутреннее землетрясение» (Соколова Е.Т., 1995), поэтому пострадавшие могут находиться в состоянии психологического шока, «окаменения» или регрессии. Они настолько «внутри себя», что не в состоянии устанавливать отношения с внешним миром.

В таких ситуациях задача психолога состоит в том, чтобы остановить деструктивный распад внутреннего пространства, так или иначе *структурировать хаос*, в котором находится клиент. Что может сделать для этого специалист? Только одно: «быть рядом» и проводить поддерживающую терапию. В поддерживающей терапии психолог на время становится (принимает роль, функцию) надежным «заботливым родителем», который обеспечивает безопасность, «дает тепло» и возможность испытать «чувство заботы и защищенности», так необходимые человеку в этот трагический период. По сути, психолог выступает на грани опекуна, на какой-то период становится «временным заменителем надежды» (это не синоним утешительства: дать надежду в катастрофической ситуации — это значит показать, что, несмотря ни на что, жизнь продолжается и возможны изменения к лучшему).

«Создать порядок из хаоса»

Когда *острое состояние* минует, человек может вновь взять на себя ответственность, и тогда психолог сосредоточится на поддержке клиента в попытках новой адаптации к жизни. В этот период осуществляется социально-психологическая работа, направленная на реконструкцию искаженных фрагментов образа мира (образ Я, образ другого, психологическое время личности), на освоение новых моделей поведения. Но и в этой работе *основное Условие успеха* — *взаимодействие психолога с клиентом*. Неслучайно ^в настоящее время усилия исследователей все активнее смещаются на разработку методологии исследования и способов описания именно этого аспекта терапевтического процесса (Томэ Х., Кэхе-^{Ле} Х., 1996; Ялом И., 1996; Соколова Е.Т., 2002). Иными словами, терапевтические отношения и, главное, адекватность и прочность терапевтического контакта следует считать влиятельным

фактором успешности терапевтической работы с человеком в период преодоления травматических последствий. На признании этого сходятся представители любой теоретической ориентации (К. Роджерс, Л.Шерток, И.Ялом и др.), уделяя разное внимание этим отношениям (от минимального в когнитивно-бихевиоральных подходах до максимального в клиент-центрированной терапии).

Каждому практикующему психологу следует помнить, что стабильная организация консультативного процесса (сеттинг, «пространственно-временные рамки») и прочная эмоциональная связь между клиентом и психологом сами по себе представляют «мощную терапевтическую интервенцию как альтернативу спутанным, неопределенным и нестабильным отношениям» (Соколова Е.Т., 2002, с. 309). Создавая пространственно-временные рамки, он упорядочивает хаос во внешнем мире и тем самым создает условия для того, чтобы «создать порядок из хаоса» внутри человека.

Модели взаимодействия психолога и клиента при преодолении кризиса и работе с жертвами чрезвычайных ситуаций

Анализ работ отечественных (А. А. Бодалев, Г.А.Ковалев, А.Ф. Копьев, Т.А.Флоренская) и зарубежных (К. Витакер, Д. Вин-никотт, К.Роджерс, В.Сатир, Р.Столорю, И.Ялом) психологов позволяет говорить о том, что центральным условием эффективной психологической помощи является диалогическое общение, основанное на принципах безусловного принятия другого, эмпатии и конгруэнтности (искренности и открытости). «Обеспечение этих общих условий диалогического общения приводит к тому, что в поле совместного анализа оказывается сам процесс взаимодействия эксплицируемых в диалоге внутренних "голосов", внутренних "поточков сознания", актуальные, со-бытийные (в том числе и интуитивные) психологические взаимодействия между ними. Своеобразие психотерапевтического контакта создает также уникальное сочетание, когда позиция консультанта, с одной стороны, как бы вбирает в себя позицию клиента (один из голосов в потоке сознания), а с другой — остается как бы внешней по отношению к нему, вненаходимой, не сливается с ним окончательно»¹.

Однако, если речь идет о человеке, который пострадал в чрезвычайной ситуации или переживает жизненный кризис, все не так просто и однозначно. Остановимся более подробно на проблеме выбора модели взаимодействия психолога с клиентом в этих трудных жизненных ситуациях.

Известны четыре основных модели взаимодействия психолога и клиента в кризисных ситуациях и работе с жертвами чрезвычай-

¹ Ковшев Г.А. Психологическое воздействие: теория, методология, практика// Дис.... д-ра психол. наук. — М., 1991. — С. 40.

ных ситуаций: 1) «моральная»; 2) «компенсаторная»; 3) «просветительская»; 4) «медицинская» (Дорожевец А., 1998; Владиславова Н., 2000). Эти модели различаются позициями клиента и терапевта в процессе взаимодействия.

Прежде чем охарактеризовать каждую из этих моделей, напомним *основные положения теории взаимодействия*.

Занимая ту или иную позицию, человек предлагает партнеру занять противоположную позицию (в литературе ее называют дополнительной). К примеру: «родитель — ребенок»; «беспомощный — сильный»; «насильник — жертва». Однако партнер может воспринимать особенности ситуации и свое место в ней совершенно иначе.

- Ни одного из участников взаимодействия невозможно «поставить в позицию». Человек может лишь *предъявить свои ожидания* и тем самым (явно или неявно) сообщить партнеру о той позиции, которую занял сам, и о той, какую ожидает от него. А уж тот или соглашается с предложенной позицией или нет.

- Невозможно «отказаться от позиции», не выйдя из взаимодействия (нарушив его или даже разорвав). Во взаимодействии человек может лишь сменить одну позицию на другую, но при этом неизбежна перестройка всей ситуации взаимодействия, в том числе и позиции, ожидаемой от партнера.

Уже из этого описания понятно, сколь важным для профессионала являются не только умение занять определенную позицию и действовать в соответствии с ней, но и устанавливать с партнером по общению согласие относительно восприятия ситуации и позиции каждого в ней, важно уметь перестраивать ситуацию из «негативной» в согласованную, а из согласованной ситуации с одной структурой в согласованную ситуацию с другой структурой.

Придерживаясь традиционного подхода, можно представить себе три возможные позиции профессионала: *позиция равенства, позиция «сверху» и позиция «снизу»*.

I. *«Моральная» модель*. Вербально позицию клиента можно выразить словами: «Я слаб, но я готов сам решать свои проблемы. Другие должны лишь подбодрить и поддержать меня». Гуманистические и экзистенциальные психологи (К. Роджерс, Р. Мэй, И. Ялом и др.), работающие в данной модели, предпочитают субъект-субъектную позицию равенства. Они чутки и отзывчивы, но при этом не берут на себя ответственности за клиента и его жизнь. Напротив, они видят смысл работы в том, чтобы клиент осознал ¹ взял на себя полную ответственность за свою жизнь, поощряют

¹ См.: Бернлер Г., Юнссон Л. Теория социально-психологической работы. — М., 1992.

клиента быть равнодушным к собственной жизни, стимулируют его активность и ответственность.

Несмотря на всю свою привлекательность, моральная модель имеет ограничения. На начальных этапах работы с людьми, переживающими тяжелый кризис, а также при оказании помощи жертвам насилия, войн и катастроф она неприемлема. Вариант «хочешь быть счастливым — будь им» здесь не проходит.

2. *«Компенсаторная» модель* наиболее явно представлена в таких научных школах, как бихевиоризм (Б.Скиннер, В. Мейер и Э. Чес-сер, К. Прайор и др.), когнитивно-поведенческая терапия (А.Эл-лис) и нейролингвистическое программирование (Р. Бэндлер, Дж. Гриндер, Л. Камерон-Бэндлер). Позиция клиента здесь такова: «Я — жертва. Со мной произошли события, не зависящие от меня. Научите меня, как с ними справиться, и я тоже буду что-то делать сам». Специалист занимает авторитарную позицию «сверху». Его поведение и отношения с клиентом весьма похожи на поведение спортивного тренера или инструктора, который лучше клиента знает, что для него хорошо, а что плохо. Он активно действует: сообщает необходимую и достаточную информацию об особенностях ситуации и возможностях выхода из нее, анализирует клиентские стратегии и техники совладания с ситуацией, оценивает их эффективность, расширяет поведенческий репертуар (знакомит с продуктивными стратегиями и техниками) и организует тренировку способов продуктивного поведения, доводя их до уровня навыков.

3. *«Просветительская» модель* (ее можно увидеть в работе многочисленных групп «самопомощи» и поддержки, к примеру «анонимных алкоголиков и кокаинозависимых»). Позиция клиента очень напоминает позицию провинившегося ребенка: «Я сам виноват в том, что со мной произошло. Другие должны направлять меня, контролировать, говорить, что делать». Соответственно позиция ведущего такой группы — это авторитарная позиция «сверху», которая явно напоминает позицию учителя, родителя, гуру: «Я знаю истину и научу тебя, как правильно жить».

4. *«Медицинская» модель* представлена в психологии психоанализом. Позиция клиента здесь в высшей степени пассивна: «Я слаб и не несу ответственности за то, что случилось... спасите меня, вылечите». Психолог занимает дополнительную авторитарную позицию «сверху»; прослеживается стремление «воздействовать на клиента», а не «взаимодействовать с ним».

Психологу, оказывающему помощь в трудной жизненной ситуации, необходимо осознать, в какой модели изначально, в момент обращения находится его клиент. И в какой модели «работает» он сам. Встреча (в том смысле, как это понимает экзистенциально-гуманистическая психология) не состоится, если клиент обращается к психологу из медицинской модели, а психолог от-

вечает ему из моральной. Однако, если и клиент и психолог надолго «обосновались» в медицинской модели (а в ней психолог занимает позицию авторитарного или опекающего родителя и полностью берет на себя ответственность за клиента), есть риск усилить регрессию, «подкрепив» беспомощность клиента и его пассивное поведение.

Поэтому одно из первых условий помощи человеку в трудной жизненной ситуации — учет внешних и внутренних аспектов ситуации, восприятие процесса в динамике и, конечно, гибкость психолога, его умение почувствовать и осознать следующие моменты: а) психическое состояние человека «здесь и сейчас» и ту позицию, которую он занимает во взаимодействии с психологом; б) зону ближайшего развития клиента и ту позицию, к которой его необходимо со временем вывести; в) изменение собственной позиции в процессе взаимодействия с клиентом.

По сути дела, речь идет об особой модели психологической помощи для кризисных периодов жизни. Такой, которая позволила бы органично включить методы и приемы психологического воздействия в повседневную жизнь человека, найти естественные способы исцеления души, создать условия для такого возрождения — безопасное «переходное пространство» (термин Д. Винни-котта), которое обладает реабилитационными и развивающими возможностями. Такую модель психологической помощи принято называть исконно русским словосочетанием *психологическое сопровождение*.

Этой модели оказания психологической помощи полностью посвящена седьмая глава книги. Однако уже сейчас отметим, что в сопровождении отказываются от представления о позиции психолога как о чем-то застывшем, неизменном; глубоко разрабатывается проблема динамики, изменения позиции психолога и клиента в процессе совместной работы. На различных этапах сопровождения специалист может играть самые различные роли: в случае необходимости он может занять позицию «сверху», говоря о чем-то с непоколебимым знанием и авторитетом, или позицию «снизу», «заигрывая» с клиентом, стремясь повысить его самооценку, подчеркнуть его знания и авторитет»¹. Но какую бы роль ситуативно не принимал на себя психолог, в целом его позиция по отношению к клиенту всегда будет субъект-субъектной: он принимает клиента как человека, обладающего самоценностью, способного к познанию и изменению своей жизненной ситуации и относится к нему как к равноправному субъекту взаимодействия, независимой личности, которая имеет свои Цели развития.

¹ Неслучайно К. Витакер назвал свою книгу по проблемам семейного консультирования «Игры с семьей».

Именно в модели сопровождения предусмотрен единственно возможный вариант: сначала пристроиться к ожидаемой клиентом модели взаимодействия (а он, как правило, ожидает «медицинской» модели) с характерными для нее субъект-объектными отношениями «ребенок — сильный родитель»), а затем постепенно, шаг за шагом мягко переводить человека в другую, более ресурсную диалогическую модель, где ведущими являются субъект- субъектные отношения. Это позволит человеку принять на себя ответственность за себя и свою жизнь и постепенно расширить зону ответственности.

Модель психологического сопровождения использовалась в работе с людьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации второго типа (подростки, эвакуированные из зоны боевых действий в Чечне; женщины — жертвы домашнего насилия; офицеры, уволенные в запас и отставку; люди в кризисе, вызванном длительной безработицей; люди, пережившие экстремальную ситуацию)¹.

6.2. Базовые техники консультирования

В практике психологической помощи человеку в трудной жизненной ситуации можно выделить два основных аспекта: собственно воздействие, требующее специальных знаний и умений, и отношения помощи, на фоне которых это воздействие происходит (Кочюнас Р., 1999; Мэй Р., 1994; Нельсон-Джоунс Р., 2000).

Психотехники, помогающие построить процесс общения

Отношение принятия требует своего внешнего выражения. Важно овладеть навыками внимания: уметь «читать» невербальные реакции человека (замечать происходящие изменения по микромимике, глазодвигательным реакциям, ритму и глубине дыхания и т.д.), научиться «присоединяться к человеку (в НЛП это называют рапортом). Умелое использование этих навыков обеспечивает возникновение доверия на бессознательном уровне, и тогда простой разговор или даже молчание дают терапевтический эффект. Если же контакт с клиентом установить не удастся, не спасет ни одна «чудодейственная» психотехника.

Помочь человеку *почувствовать себя принимаемым* можно просто внимательно слушая его. Внимание слушателя позволяет встревоженному человеку говорить о том, что его беспокоит, смягчает его отрицательные эмоции (тревогу, страх, раздражение), усили-

¹ Мы использовали данную модель как в индивидуальной работе, так и в групповой работе с подростками, эвакуированными из зоны военных действий в Чеченской Республике.

наст проникновение в более глубокие чувства и сообщает ему: «Тебя принимают таким, какой ты есть, со всеми проблемами...». Можно сказать, что, после того как человек вышел из «шокового состояния», *слушание становится важнейшей составляющей консультационного процесса*. Оно позволяет установить доверие между его участниками и стимулирует активность клиента.

Т. Гордон выделяет четыре варианта слушания, которые на первых порах дают психологу-консультанту возможность помочь человеку, имеющему проблемы. Познакомимся с этими вариантами более подробно.

Пассивное, или нерефлексивное, слушание — это, по существу, тишина, молчание, но не простое, а «внимающее»¹, когда все внимание консультанта направлено на клиента. В зависимости от ситуации консультант может выражать понимание, поддержку или одобрение короткими фразами или междометиями (угу, да, конечно и т.п.), кивком головы и другими невербальными средствами (жестами, мимикой, взглядом).

Реакции признания, подтверждения. Этот прием особенно эффективен в паузах. Консультант использует вербальные и невербальные знаки, реплики и намеки, которые означают, что он действительно настроен на волну говорящего. Кивание головой, наклон вперед, улыбка, нахмуривание, откликающиеся на то, что говорит клиент, дают ему понять, что его действительно слушают. Вербальные реплики («У-гу», «О-о», «Я понимаю») также сообщают, что консультант внимателен, заинтересован и сопровождает человека в процессе самораскрытия, т.е. можно продолжать беседу.

«Открывание дверей». Так принято называть дополнительные поощрения, которые нужны для того, чтобы помочь человеку начать говорить или стать более открытым. Вот несколько примеров: «Наверное, вы хотите более подробно рассказать об этом?», «Да, это очень важная ситуация... Вы хотели бы продолжить?», «Похоже, это глубоко затронуло ваши чувства...». Все эти реплики являются открытыми вопросами или утверждениями. Они не содержат в себе оценки того, о чем говорится.

До сих пор мы говорили об относительно пассивных приемах слушания. Они более всего подходят к напряженным ситуациям. Люди, переживающие жизненный кризис, ищут в консультанте на начальной стадии работы «резонатора», а вовсе не советчика, ведь самое нужное для них в этот период — быть услышанными и понятыми. Они хотят выговориться и тем самым освободить внутреннее пространство для прихода нового. Когда же эта задача ре-

¹ Согласно размышлениям Т.А.Флоренской, исконно русское слово «внимание», «внимать-» означает «жадно поглощать слухом», «принимать в себя»; см.: Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии. — М., 1991.

шена и человек уже стремится разрешить свою проблему, необходимы другие, более активные приемы слушания.

Активное, или рефлексивное, слушание помогает понять, что стоит за тем или иным высказыванием человека. Когда психолог слушает человека активно, он занимается анализом его забот, затруднений, чувств, расшифровывает смыслы его сообщений, вместе с ним выявляет и проясняет их реальное значение.

Кратко охарактеризуем приемы активного рефлексивного слушания, которыми вполне возможно воспользоваться на этом этапе работы с человеком в трудной жизненной ситуации.

Выяснение. Это обращение к говорящему за уточнением: «Правильно ли я понял, что ваша главная трудность состоит именно в этом?», «К сожалению, я не совсем понимаю, что вы имеете в виду...», «Вы именно так думаете?» и т.п.

Перефразирование состоит в том, что консультант выражает мысль клиента или его чувства другими словами, как бы уточняя смысл сказанного и степень своего понимания. Фраза консультанта в этом случае может начинаться со слов: «Таким образом...», «Говоря другими словами...», «Если я правильно понял...», «По вашему мнению...», «Вы можете поправить меня, если я ошибаюсь, но из ваших слов я понял...» — и дальше своими словами консультант излагает суть проблемы человека и содержание его высказывания. Даже если вам все представляется понятным, не поленитесь уточнить свое понимание, обратившись к клиенту. Ведь он — лучший эксперт по своим собственным проблемам. Если клиент ответит «Да», «У-гу» или что-либо подобное, значит, предположение консультанта справедливо.

Отражение чувств. Этот прием порой называют «эмпатическим слушанием». Применяя его, консультант настроен не на давние чувства, о которых рассказывает клиент, а на те, которые он испытывает здесь и теперь, именно в этот момент консультации.

Схематически эту технику можно описать следующим образом: во время звучания речи клиента психолог всматривается в собеседника, старается вслушаться и вчувствоваться в несказанную часть. Он стремится уловить в высказывании собеседника актуальное переживание и определить его, «назвать» его собеседнику. При этом вовсе не обязательно «попадать в десятку» — клиент, как правило, включается и дальше сам продолжает работу по наименованию, уточнению чувства и его осознанию. Эмпатичный терапевт проникательно угадывает смысл состояния, переживаемого пациентом в данный конкретный момент, и указывает на этот смысл, чтобы помочь пациенту сконцентрироваться на нем и побудить его к дальнейшему полному и беспрепятственному переживанию¹. Этот прием призван показать клиенту, что консультант

¹ Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М., 1994.

его понимает. Но не только это: он также помогает клиенту осознать собственные чувства. Вступительные фразы консультанта могут быть такими: «Мне кажется, что вы чувствуете...», «То есть вы испытываете чувство...», «Вы, кажется, раздражены...» и др.

Эмпатическое слушание легко пародировать, что нередко делают профессионалы (особенно представители поведенческой психологии) и непрофессионалы. Думаю, вам знаком грубоватый анекдот, где в ответ на глухой шлепок, с которым тело клиента- самоубийцы ударилось о землю, терапевт меланхолично реагирует «эмпатийной» репликой: «Бум».

Однако каждый, кто, не шутя, пытался овладеть этим приемом, «на своей шкуре» испытал, как непросто быть эмпатичным и дать почувствовать это собеседнику. Как важно при этом быть предельно честным и искренним, уметь проживать ситуацию совместно с клиентом, не прячась за привычные лингвистические формулы, за логические уловки, за социально принятые способы реагирования. Сложное это дело — «просто побыть рядом с клиентом» (К. Роджерс), создать «пространство присутствия» (И. Ялом).

Резюмирование. Используется в продолжительных беседах, чтобы привести фрагменты разговора в смысловое единство и подытожить основные идеи и чувства говорящего. Это можно сделать с помощью таких фраз: «Как я понимаю, вашей основной идеей является...», «Если теперь подытожить сказанное вами...» и др.

Если консультант освоит методы наблюдения и выслушивания, у него появится прочный фундамент для работы.

Методы психологического воздействия

Методы воздействия в различных психологических подходах отличаются друг от друга гораздо сильнее, чем приемы слушания, однако все равно можно выделить наиболее типичные из них.

Интерпретация задает новые рамки, в которых клиент иначе может взглянуть на свою жизненную ситуацию. Интерпретация консультанта может основываться как на теории, так и на собственном опыте. Ее можно рассматривать как сердцевину методов воздействия. Интерпретация дает клиенту четко очерченное альтернативное восприятие реальности, которое способствует трансформации взглядов, что, в свою очередь, может изменить чувства, мысли, настроение и поведение. Этот метод досконально разработан в когнитивно-эмоциональной терапии (А. Бек, А. Эллис).

Директива (указание) подсказывает клиенту, какое действие предпринять. Это может быть просто пожелание или хитроумная техника. Важно одно: чтобы директива ясно показывала клиенту, каких действий ожидает от него консультант.

Совет/информация дает пожелания, общие идеи, домашнее задание, совет о том, как действовать, думать, вести себя. Уме

ренно используемые советы вполне могут дать клиенту полезную информацию.

Самораскрытие происходит тогда, когда консультант делится личным опытом и переживаниями либо разделяет чувства клиента. Основатель семейной психотерапии К. Витакер предпочитал обозначать прием самораскрытия простыми, но точными словами: «Поделиться с клиентом собой, своими переживаниями». Этот метод тесно связан с приемом обратной связи, построен на «Я-сообщениях» психолога. Он способствует установлению контакта, возникновению чувства разделенного взаимопонимания, доверия, равенства участников терапевтического процесса.

Обратная связь дает возможность клиенту понять, как его воспринимает консультант, а также окружающие («Вы представляетесь мне человеком...»; «Сейчас, когда вы строите новые планы, я вижу, как вы изменились со времени нашей первой встречи...»). Корректно и бережно проведенная обратная связь позволяет увидеть, как человек отражается в зеркале другого человека, что в конце концов создает возможность изменить самовосприятие, создать новый образ себя. Это помогает стимулировать у клиента мотивацию самопознания и пробуждает *рефлексию*, т.е. столь необходимую для трудной ситуации способность выйти из нее и посмотреть со стороны; помогает выявлению недостатков, пробелов в развитии тех или иных качеств, способностей, которые важны для преодоления последствий тяжелой ситуации или преобразования жизненной ситуации.

Обратная связь помогает постепенно изменить позиции клиента в его взаимодействии с психологом: происходит передача ему части ответственности за себя самого; совместно принимается решение о том, какая психологическая поддержка необходима и достаточна, выявляются имеющиеся у него ресурсы развития и самопомощи. Здесь появляется возможность (при необходимости, конечно!) использовать еще более активные методы воздействия, к примеру конфронтацию.

Конфронтация. При помощи этого приема консультант сосредоточивается на тех особенностях поведения клиента или его отношений, которые можно и нужно изменить для того, чтобы стало возможным дальнейшее развитие. Этот непростой и зачастую болезненный прием позволяет человеку увидеть те стороны жизненной ситуации или своей личности, которые до сих пор им не осознавались; консультант обращает внимание клиента на противоречия, которые необходимо разрешить для выхода из трудной жизненной ситуации.

Назовем те задачи, которые можно решить при помощи конфронтации:

- помочь человеку увидеть, что он сам делает для того, чтобы стать «жертвой»;

- показать ложность каких-то представлений или мыслей, которые человек до этого момента считал истинными;
- определить инфантильные стороны поведения человека и отношений, в которые он вступает;
- выявить стереотипы поведения клиента, которые мешают наладить отношения с людьми или добиться успеха;
- выразить предположение, что те или иные модели поведения устарели и не способны принести успех.

Чтобы конфронтация была эффективной, она должна применяться лишь тогда, когда между консультантом и психологом уже установились доверительные отношения.

Логическая последовательность (схематически этот прием можно представить формулой «если..., то»). Психолог объясняет клиенту следствия его поведения и мышления и тем самым помогает изменить точку отсчета, а также научиться предвидеть результаты своих действий.

Воздействующее резюме чаще всего используется в конце беседы, чтобы суммировать суждения консультанта. Как правило, воздействующее резюме комбинируется с выводами и резюмирующими высказываниями клиента. Этот прием помогает прояснить, какой путь пройден за время консультации, чего консультант и клиент добились во время беседы, и подвести ее итог. Есть у этого приема и еще одна важная функция: он помогает клиенту перенести обобщения, новые выводы и решения в реальную жизнь.

Эти приемы психологического воздействия, наиболее часто употребляемые в процессе консультирования, используются в различных направлениях психологической практики и социальной работы. И все же, выбирая тот или иной прием, консультант должен учитывать собственные возможности, особенности как клиента, так и того этапа, на котором находится их совместная работа. И, конечно, специфику избранной им стратегии консультирования.

Так, если сравнить клиент-центрированный (К.Роджерс) и гештальт-ориентированный (Ф.Перлз) подходы, то нетрудно заметить, что в первом по преимуществу используются методы внимания и выслушивания, а во втором — методы воздействия: директива, обратная связь, интерпретация, конфронтация.

Если у К.Роджерса все строится на эмпатии, положительном отношении к клиенту, то Ф.Перлз предлагает вести сеанс несколько отчужденно. И хотя оба этих подхода стремятся обеспечить искренние и доверительные отношения с клиентом, К.Роджерс советует терпеливо дожидаться этого, а Ф.Перлз считает, что в ряде случаев можно требовать и добиваться от клиента таких отношений.

Оба подхода объединяет то, что они апеллируют к индивидуальности. Однако при клиент-центрированном подходе больше внима

ния уделяется отношениям с окружающими, а в гештальт-терапии акцент переносится на ответственность самого человека за свою судьбу. Отсюда и различие методов, используемых в данных подходах.

В своей практике психологу следует синтезировать эти методы и приемы. К примеру, на начальном этапе оказания помощи более уместно эмпатическое слушание, а на более поздних — могут быть использованы и конфронтационные психотехники. Дополняя друг друга, различные приемы помогают достичь целостного, а потому и более эффективного результата личностных изменений.

Итак, все основные приемы перечислены. Осталось дать несколько рекомендаций начинающему психологу-консультанту.

- Помните, что другой человек — это *другой* человек. Найдите в своем внутреннем пространстве «место для другого человека».
- Не пытайтесь «тащить клиента к своему корыту со счастьем», т.е. не навязывайте ему свои ценности и свой образ жизни.
- В ходе консультации «говорите с человеком». Но ни в коем случае не «говорите человеку».
- Будьте с человеком, но не лезьте к нему в душу.
- А главное — избегайте чересчур серьезного отношения к себе.

6.3. Помощь в преодолении отчуждения: социально-психологические технологии групповой работы

Что может групповая работа

В трудных жизненных ситуациях различного уровня сложности нарушается действие базового механизма бытия и развития личности «идентификация — обособление». Наиболее часто (особенно при длительном кризисе) встречается отчуждение от себя, других, мира в целом.

Как преодолеть или ослабить действие этого механизма? Как изменить пессимистическое представление человека о самом себе и окружающей действительности? Как сформировано у пережившего кризис человека стремление перестроить свою жизнь и занять в новых условиях активную позицию? Какие средства способны подвести его к переосмыслению и перестройке своего жизненного опыта, принятию новых ценностей и перерастанию их в ценностные ориентации и мотивы?

Одно из таких средств — *технологии групповой психологической работы* (тренинги). В ходе работы, направленной на преодоление психологических последствий трудных и экстремальных ситуаций (особенно в зрелом возрасте), необходимо учитывать, что важно не только сформировать у человека желание изменить свою жизненную ситуацию, выйти из изоляции отчуждения и наметить

«перспективы роста», но и ослабить те неэффективные стереотипы, установки и формы поведения, которые мешают это сделать. А для этого нужна продуктивная работа переживания. Если же продуктивная работа переживания у человека, находящегося в кризисной ситуации, блокируется, воспроизводятся привычные ригидные формы поведения, которые препятствуют преобразованию его жизненной ситуации.

Технологии групповой психологической работы

Групповые формы и методы психологической работы разработаны в русле гуманистической психологии У.Шутцем, К.Рождерсом и др. В чем ценность этих технологий? У работающих в тренинговой практике психологов существует афоризм: «Тренинг — это жизнь, спрессованная во времени и пространстве». Действительно, тренинговые технологии создают *особые условия*, позволяют участникам группы «здесь и теперь» пережить опыт новых отношений и поступков, пройти за короткий срок своеобразное социальное переобучение и обрести иной опыт. В групповых формах работы происходит совершенствование внутреннего и внешнего опыта личности. Как правило, перестраиваются, корректируются уже сложившиеся представления зрелого человека о себе самом и своих возможностях.

Группы личностного роста

В русле гуманистической психологии используется метод так называемых *групп личностного роста*. (Их вполне можно было бы назвать «группами опыта», поскольку они способствуют обогащению и перестройке опыта участников, а основные средства, используемые при этом, — групповое общение, переживания и рефлексия.) И хотя очевидно, что любому отдельно взятому участнику в группе уделяется гораздо меньше внимания, чем при индивидуальном консультировании, такая форма работы помогает в короткий срок смягчить установки и перестроить их жизненный опыт. Дело в том, что исходным моментом для осознания своей индивидуальности и для развития социальных качеств можно считать *общение*. Человек не только формируется как личность, смотрясь «в зеркало другого человека», но и свою индивидуальность он осознает лишь через отношения с другими людьми и обратную связь с ними.

Социальные противоречия и столкновения с бюрократическими переплетениями нашего общества зачастую вызывают у осваивающих «новую жизнь» людей (безработные, беженцы и т.д.) чувства замешательства, недоверия, бессилия, одиночества. Опыт, приобретаемый в специально организованных психологических групп

пах, помогает преодолеть отчуждение, разрешить проблемы и затруднения, возникающие в межличностных отношениях. По словам К. Рудестама (1993), группа оказывается микрокосмом, обществом в миниатюре, отражающим внешний мир и добавляющим ингредиент реализма в искусственно создаваемое взаимодействие.

Есть и еще одно обстоятельство, делающее групповые формы работы чрезвычайно эффективными для решения задач перестройки жизненного опыта зрелых людей в кризисных ситуациях. На начальных этапах социальной адаптации необходимо ослабить ложные стереотипы, осознать особенности своей личности и одновременно принять гуманистические ценности, способствующие личностному развитию человека (в первую очередь, ценность себя и другого человека).

Требования к организации группы

Основные внешние характеристики тренинговой группы сходны для всех разновидностей тренингов, проводимых с позиций гуманистической психологии. Как правило, это немногочисленная (от 7 до 15—18 человек), относительно неструктурированная группа. Лучший вариант, когда в нее входят люди, которые не знают друг друга и не зависят друг от друга в реальной жизни (например, нет одновременно начальника и подчиненных).

Число участников обусловлено социально-психологическими закономерностями группового взаимодействия. Если их будет очень мало, то группе не хватит «психологического материала» для работы: будет не хватать взаимодействий, их разнообразия, обратных связей. Межличностная и, следовательно, личностная динамика станут вялыми. Группа, состоящая более чем из 15 человек, имеет тенденцию к распаду на подгруппы или группировки. Такова социально-психологическая закономерность, с которой приходится считаться.

При решении более узких задач состав группы подбирается по половому и возрастному принципу. Обычно стараются набрать примерно одинаковое количество мужчин и женщин. Целесообразно также, чтобы возраст участников не отличался более чем на десять лет. Но это требование отнюдь не обязательно: порой для решения поставленных задач и групповой динамики полезно включить двоих-троих участников значительно более молодого или старшего возраста. Это позволяет обеспечить достаточное количество ролевых позиций в группе, помогает осмыслить опыт взаимоотношений между людьми различных поколений. При подборе участников группы нужно стремиться сделать ее как можно богаче по внутренним связям. Число ведущих — один или два — определяется общим количеством участников и поставленными на занятиях задачами.

Продолжительность работы групп — от нескольких дней до нескольких месяцев. В последнем случае работа обычно ведется один-два раза в неделю, а продолжительность каждой сессии 3 — 4 ч. Однако в практике групповой работы используются и другие режимы. Сессии могут быть немного короче, а встречи чаще.

К. Роджерс так определяет суть интенсивной группы: «Она относительно неструктурированная, обеспечивающая климат максимальной свободы для выражения личности, исследования чувств и межличностной коммуникации. Акцент перемещается на интеракции между членами группы в атмосфере, которая поощряет каждого отказаться от своей защищенности и фасадов и таким образом дает ему возможность относиться к другим членам группы прямо и открыто... Индивиды приходят к знанию себя и другого более полно, чем это возможно в обычных социальных или рабочих отношениях; климат открытости, принятия риска, честности порождает доверие, которое позволяет личности осознать и изменить установки к самозащите, проверить и принять обновленное и конструктивное поведение и впоследствии в ситуациях повседневной жизни относиться к другим более адекватно и эффективно»¹.

Существуют *два основных типа групповой динамики: спонтанная и управляемая*. Одна из особенностей проведения «классической группы, по К.Роджерсу», — именно спонтанная групповая динамика, когда отсутствуют запланированные психотехнические процедуры и выраженное управление группой со стороны ведущего.

группы со спонтанной динамикой

Спонтанная динамика подходит для проведения *групп встреч*, или *групп поддержки*, когда решаются личные эмоциональные и отношенческие проблемы. В таких группах ведущий как бы следует за самозарождающимся динамическим процессом, выступает как фасилитатор (помогающий, стимулирующий, облегчающий процесс развития). Группы встреч организуются по принципу «здесь и теперь», который предполагает осуществление участниками ситуативного выбора и их ответственность за его последствия. Он становится правилом работы группы: главное в общении не то, что происходило *там и тогда*, а то, что происходит *здесь и теперь*, что человек видит и чувствует по отношению к другим и к себе, что он реально переживает и осмысливает.

В своем развитии при спонтанной динамике группа проходит несколько стадий или этапов. Рассмотрим простое и доступное

¹ Цит по.: *Петровская Л.Л.* Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. — М., 1982. — С. 39 — 40.

для начинающих ведущих описание этапов динамики группы, представленное Б. Мастеровым¹.

Первый этап: заключение первичного психологического контракта; знакомство; «притирка» участников друг к другу, поиск тем разговора, попытка «светского общения», рост эмоциональной напряженности.

Второй этап: эмоциональное сплочение группы и первое проявление эмоциональной открытости в форме агрессии на ведущего; начало рефлексивных процессов.

Третий этап: самораскрытие и рефлексия, активизация обратных связей.

Четвертый этап: выход из «здесь и теперь» (подготовка к выходу из группового процесса, профилактика возникновения психологической зависимости, планирование жизни каждого из участников вне группы), завершение.

Внешне работа ведущего группы со спонтанной динамикой выглядит предельно просто. Непосвященному может даже показаться, что он попросту ничего не делает. Однако свободное ведение группы невероятно сложно, требует особой психологической подготовки и большого опыта работы с группами. Не имеющему такого опыта психологу или социальному работнику лучше начать с проведения группы с управляемой динамикой.

Группы с управляемой динамикой

В таких группах ведущий наряду с ролью фасилитатора принимает на себя функцию организатора группового процесса. Для обеспечения продуктивной работы группы он использует психотехнические средства, с помощью которых и осуществляется стимуляция тех или иных групповых процессов (таких, как проявление и выражение чувств, обратные связи, рефлексия групповой ситуации и др.).

Какими средствами пользуется ведущий для стимулирования групповой динамики и решения задач, стоящих перед группой? Арсенал технических приемов и упражнений, которые могут быть применены в тренинге с управляемой динамикой, разработан в различных психотерапевтических школах. Все они стимулируют приобретение и осмысление эмоционально-чувственного опыта решения внутренних проблем, а значит, и перестройку прежнего, непродуктивного опыта в искусственно построенной (смоделированной) ситуации.

Охарактеризуем хотя бы в общих чертах *технология тренингового процесса с управляемой динамикой*. Прежде всего он имеет чет-

¹ *Мастеров Б. М.* Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. — М., Рига, 1995.

ко поставленные цели, которые ведущий формулирует, с одной стороны, на основе диагностики и общих реабилитационных задач, а с другой — на основе ожиданий участников групповой работы.

Как выявить эти ожидания? Можно предложить участникам до начала занятий заполнить специально разработанную экспресс-анкету «Цели». Приведем инструкцию к этой анкете: «Мы просим вас перед началом работы продумать и записать от трех до пяти целей, которых вы хотите достичь за время участия в тренинге. Продумайте не только сами цели, но и те действия, которые вам необходимо предпринять для их достижения, а также те препятствия, которые могут помешать вам достичь поставленных целей». Затем каждый из участников заполняет таблицу, отвечая на вопросы: «Какие цели вы ставите перед собой на время участия в тренинге?», «Что вы будете делать для их достижения?», «Какие препятствия могут помешать вам достичь этих целей?». После анализа полученных материалов и выделения типичных для членов группы проблем, психологических затруднений и ожиданий ведущий формулирует для себя *задачи тренинга*, в соответствии с которыми затем отбираются все основные средства.

Так, в одном из тренингов самоосознания были определены следующие основные цели и задачи:

- актуализировать стремление участников группы к познанию себя и окружающих;
- подвести их к осознанию ценности и уникальности каждого человека, принятию себя;
- помочь им понять свои сильные и слабые стороны, укрепить свое Я;
- стимулировать принятие других людей; развить способность к эмпатии, пониманию переживаний и состояний окружающих, способность к принятию их достоинств и недостатков;
- подвести участников к позитивному переосмыслению жизненного опыта, пересмотру системы ценностей, потребностей, их иерархии;
- провести «пересмотр корней» и отношения к своему прошлому, настоящему и будущему;
- сформировать навыки выбора и принятия решений, постановки целей, планирования и самофутурирования¹;
- помочь приобрести навыки самоорганизации, обрести жизненную устойчивость по отношению к трудностям, умение «держать удар»;
- подвести участников тренинга к обретению оптимистического отношения к реальной жизни, изменению мотивации от пас-

¹ *Самофутурирование* — это перенесение предвосхищаемых картин будущего⁸ психологическое настоящее при помощи воображения.

сивной жизненной позиции к более активной; помочь найти в себе точку опоры для нового личностного самоопределения и профессиональной переориентации.

Цели и задачи тренинга закономерно определяют *содержание* — основной круг идей, которые охватывает групповая работа: свободный выбор и личностная ответственность за его последствия; ответственность за то, что «каждый человек сам из себя делает»; ценность и значимость каждого человека; осознание особенностей своей личности и своих отношений с другими людьми, своих жизненных стратегий, моделей поведения и их влияния на жизнь.

Конечно, в ходе тренинга ведущий не занимается пересказом этих идей, но они служат своеобразным ориентиром при организации групповых дискуссий и осмыслении результатов упражнений, а также ситуаций, возникающих во взаимодействии с другими членами группы. Процесс группового общения стимулируется и специально разработанными, взаимосвязанными между собой упражнениями, ролевыми играми, элементами психодрамы, вербальными и невербальными упражнениями в парах и мини- группах, групповыми проблемными дискуссиями.

В арсенале психотерапии существует множество *психотехнических приемов* и *отдельных упражнений*, которые могут быть эффективно использованы для достижения как целей всей группы, так и целей каждого из участников:

- система упражнений на самопознание особенностей своей личности;

- система упражнений на принятие собственной индивидуальности, основная задача которых — снять негативное отношение человека к себе, так как непринятие себя является достаточно высоким внутренним барьером для самопознания и личностного развития;

- система упражнений на выявление своих жизненных установок, ценностей и позиций; основная задача состоит в том, чтобы показать человеку различие между его истинными и стереотипно- привычными или внешне заданными желаниями, ценностями;

- система упражнений на эмоционально-чувственное моделирование или образное представление возможных способов разрешения проблемы, при этом ставится задача сформировать неосознанный опыт переживания-разрешения проблемы как в представлениях, так и в проявляющихся пока в смоделированной, искусственной ситуации паттернах поведения;

- упражнения на самофутурирование (перенесение предвосхищаемых картин будущего в психологическое настоящее и придание им яркости при помощи визуального воображения);

- различные релаксационные и возбуждающие, в том числе «вдохновляющие», упражнения, которые регулируют эмоциональ-

ный настрой. (Упражнения, применяемые в тренингах, см. в приложении 4.)

Ведущему группы необходимо целенаправленно выстроить общую логику развития тренинга, т.е. *последовательность этапов реализации целей* психотерапевтической работы. Динамика межличностных ситуаций тщательно продумывается, и каждая из них становится обучающим интерперсональным событием в жизни участников.

Приведем конкретные примеры. Так, одной из первых в нашем тренинге самоосознания чаще всего появляется триада ситуаций.

Ситуация 1. Каждый из участников выбирает партнера и садится напротив него. На минуту оба закрывают глаза, а затем, открыв глаза, пытаются без слов понять состояние партнера, выразить ему на невербальном языке свое положительное отношение, понимание, поддержку.

Ситуация 2. Один из партнеров рассказывает другому о приятном, радостном событии, произошедшем в его жизни, а слушатель должен взглядом, мимикой и жестами поддерживать рассказчика, демонстрировать свою заинтересованность, сочувствие, согласие, поддержку. Через несколько минут партнеры меняются ролями.

Ситуация 3. Задание для рассказчика остается тем же (вплоть до воспроизведения в рассказе той же самой ситуации), но слушатель получает инструкцию выразить свое полное равнодушие, непонимание, неприятие — вплоть до игнорирования партнера: он может даже отвернуться, закрыть лицо. Спустя 3 — 5 минут партнеры меняются местами.

Эти последовательно выполняемые упражнения представляют собой своеобразный цикл ситуаций, который завершается рефлексией: участники делятся с группой теми чувствами, которые они пережили в каждом взаимодействии с партнером. Проходя через эти и подобные упражнения, участники тренинга переживают «радость принятия» и «горе неприятия» и в результате осознают, как важно для каждого быть услышанным, понятым и принятым. Вступая в активное взаимодействие с другими людьми, как бы «проходя через них», члены группы учатся чувствовать и понимать другого, как самого себя, что постепенно приводит к возникновению чувства «со-бытия» с другим человеком, чувства «сопричастности миру», которое С.Л.Рубинштейн, как известно, считал центральным для возникновения и развития мотивов нравственного характера и нравственности в целом.

Часть ситуаций направлена на то, чтобы участники прочувствовали и осознали противоречие между имеющимися у них знаниями о том, как надо поступать, и своими реальными поступками. Такова, к примеру, игра-драматизация известной истории о белом медведе.

Ведущий рассказывает о том, как однажды в зоопарк привезли медведя. Но к моменту его появления предназначенная для него большая просторная клетка с бассейном оказалась не готова, и зверя пришлось поместить в маленькую тесную клетку: всего шесть шагов в длину. За три недели, проведенные в ней, медведь привык ходить лишь на эти шесть шагов (ведущий начинает ходить взад-вперед, имитируя движение по клетке). Прошло время, медведя переместили в новую большую клетку, но он продолжал двигаться только в рамках привычных шести шагов. «Ваша задача, — обращается ведущий к участникам игры, — помочь медведю преодолеть стереотип, выйти за эти рамки, продвинуться вперед. Действуйте!».

Обычно первая реакция участников — замешательство: они не пытаются действовать, а стараются объяснить, «как надо сделать». Но это не принимается. Ведущий продолжает «ходить по клетке», ничего не объясняя, а лишь повторяя: «Действуйте!». Через некоторое время начинаются робкие, чаще всего стереотипные, попытки действовать, в которых, как в зеркале, отражаются привычные стратегии взаимодействия: один спешит погладить зверя, другой ставит миску с едой на противоположный конец клетки, а когда это не приводит к ожидаемому результату, применяет жесткие меры (угрозы, наказания). «Ничего! Я тебя неделю кормить не буду, тогда побежишь за едой не только на другой край клетки, но и на край света!» — так, к примеру, решает проблему сорокалетняя участница одной из тренинговых групп.

Пережив момент фрустрации, ощутив безрезультатность силового давления, участники ищут новые средства для достижения цели. Наконец, один из них «ставит миску с едой» на четверть шага от зоны привычного действия медведя; потом, когда зверь осваивает это пространство, чуть отодвигает ее и т.д. Можно сколько угодно рассуждать о необходимости учитывать «зону ближайшего развития» человека и его индивидуальные особенности (мотивы, потребности, реальные возможности), но знания так и останутся «отчужденными» (Э.Фромм). Во время подобных игр-драматизаций происходит «расшатывание» непродуктивных стереотипов. Участвуя в такой работе, члены группы совершают те или иные действия и испытывают определенные чувства, затем они осознают и принимают новый опыт человеческих отношений, новые способы взаимодействия, по сути, они «выходят за рамки»...

В тренинг можно включить и большое количество приемов, специально направленных на углубление самоосознания, на анализ себя и других людей (игра в ассоциации, рисование и коллективное обсуждение прожективных рисунков, выполнение диагностических методик на самоосознание и самооценку). Так, в качестве упражнения можно использовать хорошо известную методику М. Куна, согласно которой надо за десять минут дать двадцать ответов на вопрос «Кто ты такой?». Читая ответы, группа пытается выяснить, кому из участников они могли бы принадлежать. Ясно, что «определить автора» можно лишь по тем самохарактеристикам, в которых присутствуют не только социально-ролевое, но и индивидуально-личностное.

По сути, в каждой ситуации тренинга образуется своеобразный цикл: *действую—чувствую —получаю обратную связь — анализирую...* Эти фазы непрерывно и последовательно повторяются во времени, трансформируясь одна в другую. По ходу работы вводятся необходимая для осмысления терминология и схемы анализа, которые воспринимаются в этих условиях как «потребные» и сразу же апробируются действием. Кроме того, на всех этапах присутствуют малозаметный, но чрезвычайно важный для осмысления комментариев ведущего и его «терапевтические метафоры». Все это помогает участникам впитывать философские идеи экзистенциальной психологии и психологии жизненного пути без излишней рационализации и теоретизирования. А условием для продуктивной работы по принятию себя, перестройке (реконструкции) образа Я и обретению столь необходимых в кризисные периоды жизни ценностей и ориентиров (позже они становятся важнейшим моментом переосмысления жизненного опыта) становится жизнь группы.

Описанный принцип организации работы группы с управляемой динамикой может послужить основой для самостоятельной работы психолога с различными категориями населения в трудных жизненных ситуациях. Несомненно, группа будет построена исходя из особенностей ее жизненной ситуации и собственных профессиональных предпочтений ведущего.

Успешность ее ведения обеспечивается предварительным «обучением в действии», т.е. участием самого ведущего в работе одной или нескольких тренинговых групп и посещением тренинга более опытными коллегами в качестве наблюдателей. Когда ведущий побывает на месте рядового клиента и «походит в его ботинке» (индейская поговорка), то он лучше прочувствует и поймет смысл своей работы, а затем осознает и правильно расставит основные смысловые акценты.

Опыт показывает, что в групповой работе в наибольшей степени эффективны методы, наполненные действием, движением, ярким проявлением эмоций. Именно поэтому далее мы подробно расскажем о возможности использования психодраматического метода.

6.4. Психодрама и ролевое моделирование

Сферы применения ролевого моделирования и психодрамы

Ролевое моделирование как метод психологической помощи широко используется в образовательной и психотерапевтической практике. Ролевые игры позволяют моделировать в специально созданных условиях групповой работы реальные жизненные ситуа

ции, искать и находить оптимальные способы поведения в них, осваивать новые социальные роли. Особенно это важно, когда человек сталкивается с новыми для себя жизненными условиями, в которых должен выступать в несвойственных ему ранее социальных ролях. Ролевое моделирование способствует расширению репертуара участников группы, помогает увереннее чувствовать себя в процессе социальных взаимодействий с другими людьми и организациями, что, несомненно, способствует лучшей адаптации к жизни.

В основе технологии ролевых игр лежит психодрама — разработанный Я. Морено метод групповой работы, в котором для изучения и изменения внутреннего мира участников группы используется инструмент драматической импровизации. Психодрама исходит из того, что способность к игре естественна как для детей, так и для взрослых. Размышляя о возможностях ролевой игры, Я. Морено отмечает, что она дает возможность активно экспериментировать как с реалистичными, так и с нереалистичными жизненными ролями, выстраивать стратегию своего поведения с точки зрения разных ролевых позиций (как самого человека, так и окружающих его людей). При этом члены группы приобретают навыки спонтанного поведения.

Спонтанность и эмоциональное отреагирование

В понятие «спонтанность» Я. Морено вкладывает две основные переменные: адекватный ответ на специфику и новизну. Таким образом, поведение в жизненной ситуации должно быть новым и адекватным ей. Члены группы учатся глубже осознавать культурные и социальные ограничения, накладываемые той или другой ролью, и выявлять степень применимости своей ролевой позиции по отношению к решению реальных жизненных проблем.

Важное значение в психодраме придается эмоциональной реакции на негативный жизненный опыт в процессе ролевого взаимодействия. Такую реакцию Я. Морено, вслед за Аристотелем, называет «катарсисом», т.е. очищением. Но, в отличие от Аристотеля, для Я. Морено *катарсис* является реагированием не только через сострадание и страх, но и посредством очищающей силы юмора и смеха. Разыгрывая ситуации из своей жизни, члены группы во время драматической импровизации как бы отстраняются от собственных переживаний и представлений по поводу реальных событий и получают возможность увидеть собственную жизнь глазами других людей. Конечный результат психодраматического процесса — изменение в структуре организации перцептивного поля участников группы, оно называется *инсайт*. Это вид познания, который приводит к немедленному решению или новому пони-

манию жизненной проблемы. Работа в психодраматической группе строится таким образом, чтобы стало возможным максимальное проявление катарсиса, познания и инсайта.

Основные процедуры психодрамы

Процесс работы во время психодраматической сессии строится, исходя из присущего данному методу распределения функций между участниками группы. Принято выделять следующие ролевые позиции в группе: режиссер, протагонист, «вспомогательное Я», зритель.

Режиссер — это ведущий психодраматической группы, который создает атмосферу доверия между членами группы и побуждает их к исследованию и разрешению личностных проблем. В соответствии с этим режиссер исполняет три роли: организатора, терапевта и аналитика. Как организатор он управляет занятием, предлагая членам группы такие технологии межличностного взаимодействия, которые способствуют переводу мыслей и чувств участников на язык драматического действия. В роли терапевта режиссер психодрамы помогает членам группы глубже понять стоящие перед ними жизненные проблемы и найти новые способы их решения. Как аналитик он интерпретирует и комментирует поведение членов группы, отслеживает групповую динамику, выявляет типичный для того или иного участника ролевой репертуар.

Протагонист — это член группы, который предлагает для драматизации ту или иную историю из своей жизни. С помощью режиссера и других членов группы посредством специальных технологических процедур он проигрывает свою историю, чтобы отреагировать на негативный опыт социального взаимодействия и выработать новые паттерны поведения. Протагонист свободен в выборе истории. Это может быть реальная жизненная ситуация, сон, фантазия, возможная ситуация из будущей жизни, литературный сюжет и т.д.

Участники, задействованные в разыгрывании истории протагониста, исполняют роли «вспомогательных Я», т.е. всех значимых для него людей, задействованных в рассказанной им истории. Я. Морено выделила основные функции «вспомогательного Я»:

- сыграть ту роль, которую замышляет протагонист для осуществления психодрамы;
- помочь протагонисту понять, как он воспринимает свои взаимоотношения с отсутствующими в истории, но значимыми в реальной жизни людьми;
- сделать видимыми те аспекты взаимоотношений, которые протагонист не осознает;

- стимулировать протагониста в решении его внутри- и межличностных конфликтов во время психодраматического действия и в процессе последующего группового обсуждения хода и результатов психодрамы;

- помочь протагонисту перейти от драматического действия к решению реальных жизненных проблем.

Включение в психодраматическое действие разных «вспомогательных Я», а следовательно, разных членов группы, способствует расширению жизненного контекста разыгрываемой истории и помогает протагонисту увидеть ее с точки зрения разных людей. Следуя руководству режиссера и стараясь вчувствоваться во внутренний мир персонажей истории, участники группы в роли «вспомогательного Я» могут начать исследовать не только проблемы протагониста, но и свои собственные.

Зрителями выступают те члены группы, которые в данный момент не участвуют в психодраматическом действии. Посредством эмоционального вовлечения в происходящие на сцене события они могут достигнуть катарсиса и инсайта по отношению к собственным жизненным проблемам.

Фазы развития психодрамы

Первая фаза психодраматической сессии — *разминка*, или *разогрев*, группы. В процессе разминки режиссер с помощью специальных упражнений стимулирует двигательную активность участников, их эмоциональную и интеллектуальную включенность в происходящие в группе события. Ее главная задача — ослабить сопротивление участников, актуализировать у них те психологические проблемы, которые возникают в реальной жизни. В результате такой работы выявляются те члены группы, которые готовы на данном занятии выступить в роли протагониста. Его выбор может осуществляться тремя путями. Первый — когда кто-либо из участников группы сам принимает на себя роль протагониста вследствие того, что во время разминки он вспомнил какую-либо историю из своей жизни и хочет разыграть ее. Вторым путем — это решение режиссера выбрать на роль протагониста того члена группы, который в наибольшей степени в своей истории сможет помочь другим участникам смоделировать и решить актуальные для них проблемные ситуации. Третьим путем — выбор протагониста самими членами группы, которые увидели в рассказанной истории жизненные ситуации, близкие по внешнему и внутреннему содержанию ситуациям их собственной жизни.

Когда протагонист выявлен, группа переходит к второй фазе психодраматического действия. Именно на этой фазе переживания и представления протагониста и других членов группы принимают форму *реального моделирования ролевых отношений*,

существующих в физическом, социальном, культурном и временном пространствах бытия личности. Искусственно созданное сценическое пространство позволяет участникам группы и прежде всего протагонисту свободно оперировать физическими объектами, социальными ролями, воплощаемыми в языке культурными ценностями. Перед взорами протагониста и членов группы предстает сама жизнь во всей своей сложности и противоречивости. Протагонист может «здесь и теперь» изменять собственную жизнь в соответствии со своим желанием. Режиссер и другие участники группы, выступая в различных ролях, помогают ему найти не только новое, но и адекватное решение заявленной в истории проблемы, расширить внутреннее пространство значимых отношений к действительности, интегрировать в самосознании свои переживания и представления о своей жизни в качестве позитивной основы для личностного роста и развития.

Третья фаза психодрамы — это *обсуждение* возникавших в ходе ее переживаний или *интеграция* по окончании психодраматического действия. Режиссер организует групповую дискуссию таким образом, чтобы протагонист и другие участники группы смогли осознать происходившие на сцене события и преломить их через собственный жизненный опыт уже не на уровне действия и актуального переживания, а на уровне интеллектуальной проработки. Это необходимо для последующего сознательного использования полученного опыта в реальных взаимодействиях с окружающим миром за пределами группы.

Четвертая фаза психодрамы, которая получила название *процесс-анализа*, не является необходимым компонентом психодраматической сессии. Она проводится через некоторое время после окончания сессии — обычно на следующий день. Во время процесс-анализа разбирается динамика взаимоотношений между членами группы в период психодраматической сессии и рассматриваются возможные варианты других решений возникавших в группе ситуаций межличностного взаимодействия. Кроме того, в ходе процесс-анализа члены группы могут поделиться друг с другом тем новым опытом, который они приобрели во время работы.

Социально-психологические технологии расширения ролевого репертуара личности

Ролевое моделирование в практике психодрамы является одновременно и методом исследования, и методом корректировки отношений человека к себе и окружающему миру. Существуют семь базовых техник, на основе которых режиссер и группа моделируют поведение в реальных или воображаемых жизненных ситуациях: самопрезентация, исполнение роли, диалог, монолог, Дублирование, обмен ролями, зеркало.

Самопрезентация — это ролевая игра, в которой участвует только один актер — протагонист. Переходя из роли в роль, он дает короткие характеристики персонажам своей истории. Я. Морено, описывая эту технику работы, отмечает, что она состоит в том, чтобы дать протагонисту самому прожить ситуации, являющиеся частью его повседневной жизни, а главное — прожить конфликты, в которые он вовлечен. Он также должен максимально конкретно и тщательно представить каждого человека из своего окружения: своего отца, свою мать, жену, детей или любого человека из своего социального атома (социального круга, к которому он тяготеет). Эта технологическая процедура позволяет и самому протагонисту, и группе понять его переживания и представления по отношению к значимым в его жизни людям.

Исполнение роли — это технология имитации поведения персонажей истории протагониста им самим и «вспомогательными Я». Протагонист, входя в роли различных персонажей своей истории, задает «вспомогательным Я» общую рамку поведения в роли и определяет те мысли и чувства, которые, с его точки зрения, проявляются у персонажей в тот или иной момент взаимодействия на сцене. «Вспомогательные Я», с разрешения протагониста, могут приносить в играемые ими роли свои мысли и чувства по поводу происходящих на сцене событий. При этом протагонист имеет право корректировать их игру в соответствии со своим представлениями о поведении того или иного персонажа.

Диалог — это воспроизведение в ролевой игре взаимоотношений с реальными людьми из жизни протагониста. В качестве «вспомогательных Я» выступают люди, с которыми протагонист взаимодействует в реальной жизни: жена, муж, дети, коллеги, родители и т.д. Они играют те же самые роли, которые им присущи в обыденной жизни. Эта техника особенно эффективна в конфликтных ситуациях, моделирование которых на сцене позволяет находить решение проблем взаимоотношений между протагонистом и его ближайшим окружением.

Монолог — особая техника работы, которая используется для того, чтобы протагонист глубже погрузился в свои чувства и мысли, связанные с рассказанной им историей. Протагонист как бы комментирует происходящие на сцене события, строит возможные варианты объяснения своего поведения и поведения других персонажей, ищет возможные пути решения встающих перед ним проблем.

Дублирование — это техника ролевого моделирования, в основе которой лежит принятие одним из членов группы роли протагониста. Идентифицируясь с последним, дублер помогает ему выявить недоступные для осознания мысли и чувства, стимулирует открытое выражение существующих в реальной жизни проблем в пространстве сценического представления.

Обмен ролями — стержневая технология ролевого моделирования. Сущность обмена ролями заключается в том, что протагонист в процессе игры принимает на себя роли других персонажей своей истории, а затем снова возвращается в свою и взаимодействует со «вспомогательными Я», воспроизводящими его поведение во взятой на себя роли. Переход из одной роли в другую помогает ему лучше понять мысли и чувства персонажей и выработать новые способы взаимодействия с другими людьми.

Техника зеркала основана на том, что протагонист передает свою роль дублеру, а сам становится зрителем своей собственной истории. В это время он как бы выходит за пределы пространства своей жизни и наблюдает за ней со стороны. Это позволяет протагонисту увидеть те аспекты своего поведения, которые он не замечал, будучи внутри психодраматического действия, и выработать новые стратегии взаимодействия с другими персонажами, для того чтобы реализовать их в реальной жизни.

Опыт психологической помощи кадровым военнослужащим, уволенным в запас или отставку, и членам их семей показал перспективность использования метода ролевого моделирования прошлого, настоящего и будущего их жизни для успешной адаптации к новым условиям и освоения новых социальных ролей. Технологические процедуры, используемые в психодраме, позволяют людям, переживающим кризис адаптации к жизни, на разных этапах оказания им психологической помощи и поддержки интегрировать свои переживания и представления в позитивных значимых отношениях к явлениям социальной действительности. Расширение ролевого репертуара при взаимодействии с различными людьми и в разных жизненных ситуациях позволяет выбирать и вырабатывать оптимальные стратегии поведения при разрешении неизбежных внутренних и внешних конфликтов.

На начальных этапах помощи ролевое моделирование будет способствовать проектированию собственной жизни в новых условиях. Посредством воссоздания в психодраматическом действии возможных вариантов своего существования (в гражданской жизни у выходящих в отставку военнослужащих, в новой профессии у безработных, на ином месте жительства у беженцев или эмигрантов) можно заранее исследовать множество возможных вариантов Действий в новых условиях, используя при этом позитивный опыт, приобретенный ранее.

На основном, реабилитационном этапе в группах ролевого тренинга люди могут исследовать актуальные для них жизненные проблемы и помочь друг другу в их разрешении при участии ведущих группы. Здесь психодрама и ролевое моделирование нередко носят терапевтический характер: они помогают изменить отношение к себе и другим, освоить новые модели поведения.

Использование ролевого моделирования позволяет психологу выстраивать программу психологической помощи личности с учетом изменяющихся условий жизни, отношение к которым исследуется и учитывается в процессе психодраматических сессий.

6.5. Методы поведенческой психотерапии

Поведенческая психология и поведенческая психотерапия

Бихевиоральная (поведенческая) психотерапия — это терапия посредством научения и на основе подкрепления. Она директивна, активна, ориентирована на конкретную проблему человека в трудной для него жизненной ситуации. Особенно результативна при решении проблем адаптации к новым условиям жизни и деятельности. Может применяться как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Психологи, работающие методами поведенческой терапии, ориентируются не на причины нарушенного поведения, а на само нарушенное поведение. Техники и методы направлены либо на обучение новым формам поведения, либо на «угашение» старых непродуктивных форм поведения. Уже эти общие сведения о поведенческой терапии говорят в пользу того, что она может стать хорошим дополнением к психодраме в деле переформирования привычного поведения человека в кризисные, переходные периоды жизни.

Основные идеи и понятия поведенческой психологии

В поведенческой психологии человек изначально рассматривается во взаимодействии со средой. Основной предмет исследования — **оперантное поведение** (от англ. «operate» — воздействовать). Краеугольный камень бихевиоризма — идея о том, что каждое действие, каждый поступок человека воздействует на окружающую среду и тем самым вызывает тот или иной ответ (в терминах бихевиоризма — «подкрепляющие последствия»), который или уменьшает, или увеличивает возможность повторения этого поведения. Именно через свои «ответы на действия» среда конструирует базисный репертуар поведения (Б.Скиннер).

Основной механизм формирования социального поведения — контроль и подкрепление действий и поступков со стороны среды.

Основной способ формирования поведения — подкрепление.

Чтобы сформировать желаемое поведение, надо создать и отработать до мелочей контроль и различные формы подкрепления желаемого, наиболее эффективного для той или иной жизненной ситуации поведения.

Алгоритм формирования «хорошей адаптации»

Разработанный Б.Скиннером алгоритм формирования хорошей адаптации состоит в следующем.,

Первое: привести в порядок саму среду и ее факторы подкрепления (они, по мнению Б.Скиннера, гораздо важнее уровня сознания человека, его целей, намерений и т.д.).

Второе: организовать систему контроля за поведением человека и подкрепление его поведения.

Третье: если вы четко и последовательно будете выполнять два первых пункта, то со временем система внешнего контроля и подкрепления «перейдет вовнутрь», станет системой самоконтроля вашего клиента. Результат гарантирован. Надо лишь предельно четко представлять цель, детально продумать средства (оперантное подкрепление) и контролировать каждый шаг по направлению к цели.

Подкрепление — одно из самых важных понятий поведенческой терапии. Как известно, подкрепления бывают положительными и отрицательными. *Положительные подкрепление* производится за счет «добавления в ситуацию чего-то» (причем необязательно приятного). Это может быть конфетка, улыбка, фраза «а я-то на тебя надеялся», из-за которой человек способен делать очень многие (даже не очень приятные для себя) вещи. А вот *отрицательное подкрепление* — это вовсе не наказания (наказание подавляет поведение), а усиление поведения за счет «убирания "чего-то" из ситуации». К примеру, можно «убрать из ситуации» большое количество замечаний, внушений, которыми нередко злоупотребляют родители, учителя и начальники. Есть еще один способ повлиять на поведение — *оперантное угашение*, т.е. ответом взрослого на нежелательное поведение ребенка становится отсутствие любого подкрепления (не обращают внимания на хныканье, на провокационное поведение подростка — и они прекращаются).

Все эти положения были сформулированы основателем бихевиоризма Б.Скиннером и затем плавно переключались в поведенческую терапию, по пути обогатившись наработками других школ (прежде всего — когнитивной психологии А. Бандуры и Д. Келли).

Основные техники поведенческой терапии

Сегодня бихевиоральные психологи используют множество техник, которые условно можно разделить на три группы:

1. Техники, основанные на использовании оперантного обусловливания: *шейпинг*, или «формирование небольшими порциями» через последовательное подкрепление; *жетонная система*, использующая для положительного подкрепления деньги или очки; *контрактная система*, или соглашение о том, что при определенных условиях поведение будет изменено (например, пси

холог заключает с педагогом соглашение о том, что, как только ребенок изменит свое поведение, педагог также изменит свое); *обмен изменениями за вознаграждение* и, конечно, *тайм-аут* (прерывание) — один из приемов, наиболее резко критикуемых представителями других подходов, так как он предлагает наказание в виде изоляции.

2. Методы, которые используют респондентное обусловливание: *систематическая десенсибилизация, тренинг самоутверждения, авersive терапия, сексуальная терапия.*

3. Методы, заимствованные из когнитивной терапии: такие *когнитивно-аффективные техники*, как «остановка мыслей», RET (рационально-эмоциональная терапия, по А.Беку), REBT (рационально-эмоциональная поведенческая терапия, по А.Эллису), моделирование (А. Бандура), реатрибуция или переопределение.

Однако при всем многообразии методов основной принцип поведенческой терапии остается неизменным: *поведение подкрепляется его последствием* (оперантное обусловливание). Отсюда следует положение, которое важно запомнить каждому практическому психологу: *поведенческий паттерн будет сопротивляться изменениям во всех случаях, кроме тех, когда возникают более благоприятные последствия* (к примеру, новый паттерн поведения вознаграждается или одобряется значимыми людьми, а старый — нет).

Позиция психолога

Неизменной остается и позиция психолога: по отношению к клиенту¹ *поведенческий психолог выступает как ведущий*. Он директивен. Его поведение напоминает действия спортивного тренера: он четко определяет предельно конкретную цель работы (она формулируется на поведенческом языке умений и навыков), знает, какой паттерн поведения надо изменить, и по заранее известной ему схеме планомерно, шаг за шагом изменяет именно его.

Таков подход как к индивидуальной, так и к групповой работе. Ведь цель данного варианта работы — *изменить неэффективные паттерны поведения на эффективные*. В качестве основного метода используют *тренинг* (здесь это слово понимается в первоначальном смысле, т.е. как тренировка). Основные цели поведенческих тренингов — повышение компетентности, развитие уверенного поведения, распознавание и модификация паттернов эмоционально-поведенческого реагирования и их преобразование. Так, если человек испытывает затруднения при взаимодействии с тем или иным социальным институтом, психолог предлагает ему пройти тренировку эффективных умений (индивидуально или в группе).

¹ Напомним, что условно можно выделить три типа позиций психолога при работе с семьей: «ведущие», «реагирующие» и «чистильщики систем».

Ведь, по мнению поведенческих психологов, проблема общения заключается не в том, что мы говорим, а в том, как мы действуем. Тренинг ставит своей задачей грамотно, с полным пониманием общих социальных норм, а также норм и правил, необходимых для эффективного действия в той или иной организации, научить общаться, взаимодействовать с людьми в той или иной типовой ситуации социального взаимодействия.

В поведенческих тренингах обязательно предлагаются упражнения на отработку типовых умений и развитие способности варьировать свое поведение в зависимости от особенностей ситуации. Эти упражнения формализуют ситуации социального взаимодействия, самообслуживания и др., в которых чаще всего и зарождаются островки эмоциональной напряженности. В ходе тренинга участники вырабатывают буквально по пунктам, с чего стоит начинать ежедневное общение, как необходимо слушать собеседника, как кулуросообразно выражать свой гнев. Под руководством «тренера» они упражняются в применении навыков эффективного взаимодействия на практике. Нередко при этом каждый участник получает еще и пособие для самостоятельного чтения. В нем подробно описаны все упражнения, представлены небольшие порции теоретического материала, необходимые в процессе работы, т.е. весь основной и дополнительный материал, помогающий в нелегком обучении.

На первый взгляд (особенно для россиян, привыкших полагаться на знаменитое «авось», а не на применение психотехник), все это выглядит довольно противно — кому же хочется в своей жизни следовать инструкциям?! Однако система продуманного переобучения медленно, но верно делает свое дело: неоднократно попробовав все необходимые приемы в своем общении (сначала — с членами тренинговой группы, а потом и в ситуациях обыденной жизни), просто невозможно не освоить умения и не почувствовать радость первых успехов (а это — мощное положительное подкрепление). Постепенно у человека изменяется отношение к занятиям, повышается вера в себя и свою «способность общаться», улучшаются отношения с окружающими людьми в различных жизненных пространствах (на работе, в семье). Ведь каждый из нас может привести немало жизненных примеров (ну, хоть вождение автомобиля), когда после успешного освоения техники мы перестаем думать о ней и начинаем наслаждаться самим процессом. Вот в этом, по нашему мнению, главная ценность поведенческих тренингов. Тем паче, что при работе с людьми, долгое время пребывавшими в трудных жизненных ситуациях, часто приходится сталкиваться с тем, как после анализа ошибок в поведении человека так и не удается обучить новому, более эффективному взаимодействию. Не удастся, если не применить библиотечный подход.

6 °сухо..а

, ^ t

Эффективность поведенческой терапии

Насколько результативна поведенческая терапия в преодолении психологических последствий трудных и экстремальных ситуаций? Эффективна и очень, если она сочетается с другими методами, применяемыми в работе с отреагированием травм, с «ложными представлениями» (термин А.Эллиса) и негативными эмоциями. Ведь овладев (до автоматизма!) новыми поведенческими навыками, человек, переживающий кризис, возможно, впервые за долгое время начинает чувствовать реальные результаты. Это дает ему веру в себя и свои силы и, как правило, становится началом «возвращения в мир» в качестве полноправного члена общества.

Отсюда следует вывод: как только речь заходит о проблемах адаптации или о навыках (и прежде всего — социальных), без поведенческой терапии обойтись невозможно. В трудной жизненной ситуации человеку недостаточно понять, что именно он делает «не так». Недостаточно даже принять решение об изменении. Ему необходимо знать, *как именно вести себя в той или иной ситуации и в совершенстве владеть необходимыми для этого умениями и навыками.* Потому что все наши нарушения — это устойчивые паттерны, которые не изменяются после осознания и отреагирования, а требуют достаточно длительного переучивания (Адлер А., 1995). Для этого и необходимы при работе с людьми, пережившими трудные и экстремальные ситуации, описанные методы и приемы поведенческой психологии.

Впрочем, будем реалистами и признаем, что поведенческие психотехники присутствуют и реально «работают» в любом психотерапевтическом подходе, каким бы гуманным и недирективным он себя ни провозглашал. В каждом из них есть фигура психолога, которая при успешной работе воспринимается клиентом как модель отношения к жизни и модель эффективного поведения. А разве не имеет значение улыбка, кивок головы психолога в ответ на успешное действие клиента?

А что есть групповая поддержка и пресловутая «обратная связь»? Конечно же, все это — положительное подкрепление. Оно присутствует и в клиент-центрированном подходе К.Роджерса, и в терапии, основанной на опыте В. Сатир, и в каждом из (страшно выговорить!) 250 современных подходов к оказанию помощи человеку страдающему. Можно сказать так: *подкрепление — это универсальный, работающий инструмент.* Важно только, в чьих он руках и для чего используется.

Важна позиция психолога, применяющего методы поведенческой терапии в своей практике. Неслучайно сегодня детально разработанные поведенческие тренинги обретают новое дыхание, становятся частью интегративной системы работы с представителем-

ми самых различных социальных групп (В. А. Горянина, В. Ромек, д. С.Спиваковская). Особенно при нарушении адаптации, трудностях в межличностных отношениях, а также при работе со страхами. В том числе и социальными, которых сегодня более чем достаточно.

6.6. Приемы самостоятельной работы между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации

Дневник как особое психологическое средство

Одна из задач психологической помощи человеку в кризисный период — активизировать у него рефлексивные процессы и вывести на уровень автономии (Ассаджиоли Р., 1994; Хорни К., 1993). Средством для этого может стать дневник.

Элементы дневника содержатся в письменных домашних заданиях, которые К. Г. Юнг предлагал своим пациентам выполнять во время тех перерывов в анализе, которые он вводил для того, чтобы снизить зависимость клиента от психолога и развить у человека чувство автономии.

К. Хорни, считая, что «анализ протекает тем быстрее и эффективнее, чем активнее сотрудничество со стороны пациента», сделала *самоанализ* частью терапевтического процесса. Самоанализ в понимании этой исследовательницы предстает как многотрудный, медленный, иногда болезненный и чреватый потрясениями процесс, который требует участия всех конструктивных энергий субъекта. К. Хорни доказала, что самоанализ может быть конструктивным. И тогда он становится *формой сотрудничества психотерапевта и пациента*

Если обобщить результаты исследований по проблеме использования дневников в психотерапии и воспитании, то можно заключить следующее:

- ведение дневника экономит время во время консультаций;
- дневник может использоваться как средство самовыражения и как прием активной концентрации внимания и воли;
- он приучает человека фиксировать события своей жизни и Размышлять над ними;
- служит для развития самооценки; способен дать представление о *динамике развития* психологического состояния человека;
- содействует анализу деятельности и составлению полной про-¹Раммы самовоспитания.

¹ См.: Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / Пер. с англ. - М., 1993.

Условия эффективности дневника

Вчитываясь в этот (далеко не полный) перечень достоинств дневника, поневоле задаешься вопросами: кто может вести дневник и когда целесообразно это делать?

Вести дневник может любой человек, но при одном условии: если он сам чувствует потребность в этом, если хочет *познать самого себя* (Хорни К., 1993) и жизненно заинтересован в адекватном самонаблюдении и самооценке. Как правило, человек особенно остро ощущает нужду в самопонимании и самоизменении в переломные моменты своей жизни. Особенно полезен дневник в двух случаях. Во-первых, когда у человека уже есть склонность записывать свои мысли и письменно анализировать их. Во-вторых, когда у него отсутствует достаточно развитая самооценка и он не владеет самоанализом. Развить их и помогает работа с дневником.

Структурированный дневник самонаблюдений

Структурированный дневник самонаблюдений используется для того, чтобы: 1) создать условия для продуктивной индивидуальной работы клиента в период между консультациями; 2) создать условия для продуктивной интеграции опыта, полученного в том или ином тренинге. Ведение дневника помогает человеку целенаправленно осуществлять рефлекссию и одновременно продолжать внутреннюю работу по принятию себя и других, которая необходима для преодоления последствий трудных и экстремальных ситуаций.

В рамках гуманистической психологии и транзактного анализа (Э. Берн, Т.Харрис, Д. Роберте, К. Роджерс и др.) давно доказано, что человеку для ощущения психологического благополучия необходимо осознавать следующее: «Я — хороший, со мной все в порядке» и «Ты — хороший, с тобой тоже все в порядке». Именно это базовое положение легло в основу выбора утверждений для дневника.

Поскольку клиенты начинают вести дневник после тренинга или после нескольких индивидуальных консультаций, ценности, заложенные в утверждениях дня, им знакомы. Однако для «переобучения» и полного принятия этих ценностей им предстоит наедине с собой и при поддержке психолога в течение 25 (а возможно, и более) дней осмысливать и проживать эти ценности.

Задания-утверждения расписаны в дневнике на 25 дней, но лишь задания первого и одиннадцатого дня предваряет подробная инструкция. В ней изложен порядок действия, даны утверждения и нормы отношения к себе и другим в дни работы. Это помогает человеку освоить и присвоить «культурно выработанную ориенти-

ровочную схему действия». Для остальных 23 дней сформулировано лишь центральное утверждение каждого дня.

Приведем текст-задание структурированного дневника.

Каждый день имеет свое *главное утверждение*, которое нужно прочувствовать, осознать, а затем записать основные результаты рефлексии.

День 1-й. Быть способным — значит уметь добиваться своей цели и воплощать свои стремления в жизнь.

Утро. Спросите себя как минимум десять раз: «Есть ли у меня желание и воля поверить, что я — способный?».

Обратите внимание на то, что происходит в вашем теле, когда вы задаете себе этот вопрос. Разрешите себе почувствовать и осознать любые чувства, которые возникают в это время.

Спросите себя, каким образом эти чувства проявляются.

Обратите внимание на свои телесные реакции, образы и мысли.

О чем эти чувства говорят вам?

Информацию о своих чувствах и их проявлениях запишите в такой форме.

Чувства (ощущения)	Сообщение (проявление)

День . Каждый раз, когда вы чувствуете напряжение, спросите себя: «Есть ли у меня желание и воля поверить, что я — способный человек?».

Вечер. Перед сном снова подумайте над утверждением, которое стало центральным в вашей работе в этот день. Запишите все мысли, которые возникли в связи с ним, в свой дневник.

Пожалуйста, будьте вежливы с окружающими и бережно относитесь к себе.

День 2-й. «Я — способный! Я могу сделать свою жизнь хорошей, достойной и благополучной».

День 3-й. «Я — способный! Я могу преодолеть трудности и справиться со своими жизненными затруднениями прямо сейчас. Другие люди также способны на это».

День 4-й. «Я — способный! У меня есть возможность развивать и поддерживать теплые, продуктивные, стимулирующие мое развитие отношения с собой и другими людьми. И у других людей тоже есть такая возможность».

День 5-й. «Я — способный! Я могу мирным путем разрешить возникающие в моей жизни проблемы. И другие люди тоже способны сделать это».

День 6-й. «Сила — это признание того, что человек способен сам выбирать свой жизненный путь и влиять на события своей жизни. Я — сильный " Другие люди тоже сильные».

День 7-й. «Сила входит в меня с каждым кусочком пищи, которую я ем, и становится энергией, которую я использую для того, чтобы жить и выражать себя в мире».

День 8-й. «Я — сильный! Моя сила проявляется в том, что я имею возможность выразить себя в этом мире».

День 9-й. «Я — сильный! Моя сила выражается в том, что я создаю и привожу в порядок свои отношения с людьми, которые живут вместе со мной на Земле сегодня».

День 10-й. «Я — сильный! Я могу влиять на тех, кто меня окружает, а они — на меня».

День 11-й. «Способность к любви означает, что я могу устанавливать связи с людьми и вступать с ними в продуктивные отношения».

Утро. Спросите себя как минимум десять раз: «Есть ли у меня воля поверить в то, что я — человек, способный любить?».

Задав себе вопрос, прислушайтесь к тем ощущениям и чувствам, которые возникают в вашем теле.

Разрешите себе осознать каждое из этих ощущений и чувств, какими бы они ни были.

О чем они вам говорят?

Спросите себя, каким образом эти чувства выражают себя. Возможно, это будет язык тела (телесные реакции), возможно — образы или мысли.

Информацию о своих чувствах и их проявлениях запишите в такой же форме (см. день 1-й).

День. Каждый раз, когда вы почувствуете напряжение, спросите себя: «Есть ли у меня воля поверить, что я — человек, способный любить?».

Вечер. Перед сном подумайте над основным утверждением дня. Запишите в дневник каждую из своих мыслей о своей способности любить.

Пожалуйста, будьте вежливы с окружающими и бережно относитесь к себе.

День 12-й. «Способность любить означает, что каждое из моих чувств уникально, чувства других людей также уникальны».

День 13-й. «Способность любить означает, что я чувствую и уважаю как свою индивидуальность, так и индивидуальность других людей, осознаю свою ценность и ценность других людей».

День 14-й. «Способность любить означает, что, вступая в отношения с другими людьми, я признаю их право иметь свои мнения и убеждения».

День 15-й. «Способность любить означает, что я могу создавать условия, в которых человеческая душа будет расти и развиваться».

День 16-й. «Ценность означает, что я ценен, достоин внимания и уважения уже потому, что существую. То же верно и по отношению к другим людям».

День 17-й. «Ценность означает, что во мне есть то, что интересно и полезно другим».

День 18-й. «Ценность означает, что я могу получать удовольствие при общении с собой и другими».

День 19-й. «Ценность означает, что я понимаю свою значимость и принимаю ее».

День 20-й. «Ценность означает, что все мои чувства важны и все стороны моей жизни достойны внимания».

День 21-й. «Понятие "равный" означает, что я не хуже и не лучше, чем кто-либо другой».

День 22-й. «Люди рядом со мной имеют такое же право на выбор, как и я».

День 23-й. «Мы все живем на одной планете и являемся частью целого»- 166

День 24-й. «Когда я говорю "равные возможности", это означает, что с помощью своих возможностей я могу решить свои проблемы».

День 25-й. «Понятие "равные возможности" означает, что я вместе с другими людьми могу мирным путем разрешать все возникающие проблемы и затруднения».

Помощь психолога при ведении дневника

Клиенту на всех этапах работы с дневником необходима поддержка психолога. Это помощь в понимании метода работы и в осмыслении отчужденного от себя материала. Конечно, психолог может оказать такую помощь лишь в том случае, если между ним и клиентом установились прочные «поддерживающие отношения», если человек испытывает доверие к нему.

Поскольку материал, над которым совместно работают психолог и автор дневника, — это мысли, пояснения, чувства, сомнения клиента, которые он высказывает в дневнике, то совместное обсуждение этих чувств и мыслей приобретает особый смысл: в это время человек осуществляет частичную идентификацию с консультантом и в дальнейшем старается работать над своим материалом тем способом, который «подсмотрел» у психолога и «присвоил» (т.е. сделал своим, привычным).

Структурированный дневник способствует осмыслению и принятию тех идей, которые становятся основой для реконструкции отношений в системах «Я — Я», «Я — другой человек». Шаг за шагом дневник укрепляет веру человека в себя и постепенно приводит его к изменению отношения к себе, другим, миру в целом.

При использовании структурированного дневника психологу очень важно помнить: в строчках дневников открыто запечатлена вынесенная вовне внутренняя жизнь человека, работа его души. Говоря об использовании дневниковых текстов в научных исследованиях, В.С.Мухина писала: «Эта откровенность возлагает на взрослого колоссальную нравственную ответственность за прочтение душевных движений ребенка и тем более за фиксацию этих движений на бумаге. Взрослый... должен быть предельно предусмотрителен и корректен»¹. Этот завет помогает преодолеть исследовательские соблазны. Он не позволяет вынести на всеобщее обозрение многие из материалов дневников, они остаются общей тайной психолога и тех людей, которые обратились к нему за помощью, с которыми он прошел отрезок жизненного пути. Именно поэтому далее будут приведены лишь некоторые странички Дневников, предварительно «очищенные» от всего «слишком личного и узнаваемого».

¹ Мухина В. С. Таинство детства: В 2 т. — Т. 1. — М., 1998. — С. 11.

Из дневника Ольги (преподаватель консерватории, 26 лет):

День одиннадцатый... Сначала я думала, что нет смысла размышлять над этими фразами, ведь их содержание банально. Но потом вдруг ощутила, что они являются каким-то толчком к собственным, параллельным мыслям и ощущениям. Может, я и не совсем права, но у меня выходило именно так.

Еще через пять дней она записывает.

Пишу дневник и поняла: когда хочешь что-нибудь решить для себя, надо обязательно писать. Действенное средство... Слушай, до меня что-то начинает доходить. Пока не пойму, что именно, но точно доходит. Просто в теле появилось ощущение расширения везде.

На последних страничках тетрадки — обращение к психологу.

...Интересно, где это ты выискала и нашла эту форму работы и эти утверждения? Они действительно много дают не только в плане мысли, но и в плане телесных ощущений. Я начала чувствовать саму себя... Никогда не думала, что новое знание можно получить не извне (как во время чтения), а изнутри, во время письма. Пишу, пишу и вдруг вылезет такая мысль, которой раньше точно не было. И откуда взялась?

Из дневника Виктора (юрист, 31 год):

День 21-й. «Понятие "равный" означает, что я не хуже и не лучше, чем кто-либо другой».

Насчет «не хуже» — это верно, а вот насчет «не лучше»... с этим я не согласен (и далее следует длинный перечень, почему другие хуже). Днем. Вообще-то, это так, но неохота себе в этом признаваться. Только почувствовал себя суперменом... Какая-то борьба внутри между детским «Не хочу признавать других равными себе. Особенно тех, кто меня когда-то обижал в нашем классе» и взрослым «Да, это так». Из-за этого появляется хандра, усталость, раздражительность (ощущаю лихорадочную дрожь в себе, учащенное сердцебиение, легкую головную боль).

День 22-й. «Люди рядом со мной имеют такое же право на выбор, как и я».

В принципе я согласен с утверждением, однако есть внутренний протест против права выбора других и желание навязать им свою волю. Считаю, что так будет лучше и правильнее. Вспоминается: «Каждый человек, становясь самостоятельным, сам принимает решения и сам отвечает за их последствия»... Но как хочется **заставить** их отвечать за последствия неправильного решения. (На уровне ощущений — напряжение в спине, жар в теле.) Вечером — спокойное принятие утверждения и расслабленность в теле.

День 24-й. «Когда я говорю "равные возможности", это означает, что с помощью своих возможностей я могу решить свои проблемы».

Удивление. Противоречивое чувство. С одной стороны, как это так? Ведь не всегда я сам справлялся со своими проблемами, нужна была помощь других людей. А с другой стороны, да, это так. Потому что, если бы

не справлялся, то просто бы не жил, не развивался, не достиг бы того уровня, на котором я есть, потерял бы друзей... (Сначала был камень в груди и жар в теле, а сейчас в теле тепло, а глаза слезятся. И нежность какая-то к себе.)

Подведем итоги. Для психолога важна сама возможность использовать дневник как психотехнику переживания и понимания, развития рефлексии в период открытия и переоткрытия себя, самоопределения и переопределения, которые необходимы для продуктивного прохождения через жизненные кризисы.

Конечно, дневник можно рассматривать как метод исследования, но для полноценного психотерапевтического использования дневника целесообразен феноменологический подход, где избегают какой-либо критики авторского текста, а основным принципом отношения психолога к самораскрытию другого человека становится *презумпция благоговения*.

В нашем случае *дневник предстает как психотерапевтическая техника*, создающая условия для саморазвития, самоизменений субъекта. При таком подходе эта техника помогает человеку пройти в «глубины», разобрать «завалы» подсознания. Одновременно через работу с «утверждениями дня» происходит освоение ценностей, укрепляется вера человека в себя.

Из дневника Тамары (врач, 26 лет):

Сегодня — ощущение спокойствия, тепла и любви к себе и к другим. Мне хорошо сейчас. У меня даже руки теплые (в последние дни во всем теле ощущала холод, в ногах и руках особенно), а сейчас ладони теплые. Мне приятно. И еще, наверное, какое-то довольство собой.

В течение дня постоянно вспоминалась Оля Р., как человек, который обладает способностью любить. А потом возникла мысль, что я, наверное, впервые в жизни принимаю себя сейчас такой, какая я есть, и при этом чувствую свою ценность. Это удивительно. Сегодня вечером я вспомнила себя маленькой (3-5 лет). Детский сад. Я смотрю на мальчика, он мне очень нравится. А я знаю, что нравлюсь ему. От своего взгляда, как будто теплого и наполненного любовью (не знаю, можно ли об этом говорить в этом возрасте), он словно выпрямляется, становится сильнее, выше, уверенней. И это было так здорово, а потом я почувствовала себя *той* Тамарой, я вспомнила его взгляд и я почувствовала себя королевой. Это было так здорово, что я стала смеяться, точнее, мой рот расплылся в улыбке. Это было очень тепло и радостно.

Потом я вспомнила, как смотрят друг на друга люди, которые любят друг Друга. Это и есть то тепло, которое позволяет нам расти и развиваться.

А потом я чувствовала и до сих пор это ощущаю, что на меня так смотрят. И это было замечательно...

Для меня было важно вспомнить, что в моей жизни на самом деле есть опыт отношений, когда меня любили. И что я была способна любить. Я верю, нто способна и сейчас любить. Я сейчас улыбаюсь. Мне хорошо, тепло и Уютно,спокойно и безопасно.

Письмо как прием самостоятельной работы

Теория этого приема не нова — способу психотерапевтического письма посвящены работы В.Л.Леви (М., 1982), М.Е. Бурно (М., 1978), которые выделяют следующие терапевтические, целительные механизмы методики письма психолога клиенту.

- Целебное действие письма нередко оказывается более сильным, чем беседа о том же. Это может объясняться самим фактом чтения письма.

- Письмо можно не спеша и уединенно перечитывать, вдумываясь в смысл отдельных фраз, выражений (после живой беседы рассеянный пациент мучается сомнением в отношении сказанного психологом: так ли понял? Или здесь был иной смысловой оттенок?),

- И психолог, и клиент нередко в письме высказываются более раскрепощенно, тепло, лично.

- Почерки психолога и его клиента сами по себе иногда тонко выражают их индивидуальные особенности, тем самым обогащая личностное общение.

- Письмо внутренне свободно, как и дневник. Это и исповедь, и вопросы, которые иногда клиенту трудно задать во время консультации или тренинга. Порой именно в письме психолог может быть более свободным и с известной личностной свободой может подать пациенту пример не стесняться, не прятаться в формально-осторожных, гладких выражениях.

- Письмо — это не только лист бумаги, но и конверт с маркой. Появляется возможность не только текстом, но и выбором созвучной марки, картинки на конверте более полно выразить себя, внести дополнительный смысл в свое понимание жизненной ситуации человека или символически напомнить ему что-то важное, о чем, например, уже шел ранее разговор (письмо как «кусочек души»).

- Терапевтическая сила письма увеличивается, если в письма вкладываются фотоснимки, созвучные типографские открытки, репродукции, которые сообщают о чем-то существенном для обоих собеседников в форме невербального диалога. Это помогает таким «подводным» образом говорить о главном.

Однако письмо требует особого внимания и ответственности буквально за каждое написанное слово.

Прием аффирмации

Для того чтобы изменить стереотипное поведение, человеку приходится многое преобразовывать в своей жизни, в том числе и изменять свою речь, отказываться от привычных «негативных» слов и выражений. К примеру, инфантильные клиенты при любом затруднении склонны употреблять слова «ужас», «кошмар», «с ума

бы не сойти», которые отражают их страхи и порождают катастрофические ожидания. В процессе психологической помощи целесообразно заменять эти слова на более нейтральные выражения: «у меня есть затруднения, с которыми я могу справиться», «возникли некоторые сложности, и я подумаю, что можно сделать».

В практической психологии для таких случаев разработан специальный прием — аффирмация.

Слово «аффирмация» означает «позитивное настаивание, укрепление, утверждение»¹.

Прием аффирмации широко используется в современной практике консультирования (К.-Ч.Тойч, Л.Хей, В. Горянина, А.Свияш и др.). Правда, действенность этого средства каждый из авторов объясняет по-своему.

К примеру, А.Свияш делает это следующим образом:

«Для избавления от *негативных программ* существует простой метод — самопрограммирование с помощью аффирмации. Под аффирмацией понимается положительное утверждение, противоположное по смыслу вашей негативной программе.

При составлении аффирмаций возможны два подхода.

При *первом подходе* аффирмация направлена на изменение отношения человека к той или иной проблеме, к тому или иному аспекту жизни. К примеру, отрицательное убеждение: "В нашей семье долго не живут" — возможно при помощи аффирмации заменить на новое, более оптимистичное: "Начиная с меня, все члены нашей семьи становятся долгожителями". С помощью такой аффирмации человек ничего не изменяет в своей реальной жизни (кроме мыслей, разумеется). Однако эти новые мысли стимулируют его по-новому относиться к себе и своей жизни. В результате его сознание перестраивается, оно как бы получает новую программу и начинает отрабатывать уже ее.

При *втором подходе* на основе анализа жизненной ситуации психолог совместно с клиентом составляют такую аффирмацию, которая побуждает человека изменить привычный ритм жизни или совершить какие-то поступки, которых человек раньше не делал. К примеру, вместо утверждения "На моей работе невозможно быть здоровым" составляется аффирмация: "Я имею интересную работу, которая помогает мне укрепить здоровье". Постепенно человек укрепляется в этой мысли, она становится для него привычной, и незаметно для самого себя он действительно делает конкретные шаги по изменению режима работы или по поиску нового места работы. Возможно, он и раньше подумывал об этом, но не решался что-то предпринять. А теперь аффирмация стала тем своеобразным "пинком", который придал человеку начальное ускорение на пути к поиску нового места работы (а заодно и здоровья)»².

После составления аффирмации ее нужно повторить (или написать) не менее трех тысяч раз с положительным настроем. Тог-

¹См.: *Генисаретский О. И.* Поводы и намеки. — М., 1993. — С. 131.

²*Свияш А.* Истоки нашего нездоровья // Аргументы и факты: Здоровье. — 2003. — № 1-2.

да и сознание, и бессознательное примут эту новую программу, она интегрируется в содержание образа мира человека и станет регулировать его действия и поступки.

Вопросы и задания

1. Сформулируйте цели и задачи психологической помощи личности в период кризиса.
2. Каковы резервы личности, которые может активизировать психолог для того, чтобы помочь человеку продуктивно пережить кризис?
3. Охарактеризуйте каждое из внутренних условий (резервов) преобразования и переживания жизненной ситуации в период кризиса (к примеру, высокий уровень саморегуляции, поиск информации, интенсивные раздумья, умение вовлечь в орбиту своих действий других людей и др.).

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. — 1988. — № 5.

Горянина В. А., Масалков Я. К. Преобразование жизненных ситуаций. Эффективные психосоциальные технологии. — М., 1999.

Осухова // Г. Базовые методики консультирования // Социально-психологическая адаптация военнослужащих, уволенных в запас и отставку: теория и практика. — М., 1999.

Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Пер. с англ. — М., 1993.

Соколова Е. Т. Психотерапия: теория и практика. — М., 2002.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Ветер А.И., Десятникова Ю.М. Групповая работа со старшеклассниками, направленная на их адаптацию к новым социальным условиям // Вопросы психологии. — 1995. — № 1.

Мастеров Б. М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. — Рига, 1995.

Михайлова Е.И. Старые психотерапии в новых обстоятельствах // Московский психотерапевтический журнал. — 1994. -№ 1.

Морено З. Обзор психодраматических техник // Московский психотерапевтический журнал. — 1993. — № 1.

Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. — М., 1994.

Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. — СПб., 2000.

Психотерапевтическая энциклопедия / Под. ред. Б. Д. Карвасарского. — СПб., 1999.

Осухова Н.Г. От зеркала до дневника: психотехники реконструкции образа Я // Развитие личности. — 2004. — № 4.

Психодрама: вдохновение и техника/ Под ред. П.Холмса и М. Карп. М., 2000.

Глава 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД КРИЗИСА

Смысл гуманитарной психологической практики состоит в том, чтобы преобразовать человека из пассивного заложника мифа в активного со-автора, из героя собственного романа в со-творца своей жизни

Борис Братусь

7.1. Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса

Основные искажения образа мира

Прохождение через трудные жизненные ситуации (длительная безработица, утрата, тяжелая болезнь одного из членов семьи, миграция и др.) и экстремальные ситуации (войны, техногенные и природные катастрофы, ситуации насилия и др.), где человек пребывает в роли жертвы, приводит к рассогласованию в работе базисного механизма бытия и развития личности — «идентификации—обособления». В качестве глубинной психологической защиты «автоматически включается» механизм отчуждения (Ж.-П. Сартр, Э.Фромм, Э.Эриксон), который проявляется в самых разных формах: отчуждение от государства; от ближнего; от работы, дела; от той или иной из своих потребностей, от самого себя. Это чревато нарушениями в содержании структурных компонентов образа мира (образ Я, образ другого человека, образ мира в целом, психологическое время личности), а нередко и его полным разрушением («сломом») и формированием негативных отношений к тем объектам, которые человек считает виновниками своего несчастья.

Наиболее распространены три типа искажения в содержании образа мира (прежде всего — в содержании образа Я). Во-первых, это *комплекс жертвы*, который выражается в сочетании таких психических реакций, как апатия, отказ от ответственности за себя и других, беспомощность, безнадежность, снижение психологической самооценки и т. п. Во-вторых, — *комплекс отверженности*, характеризующийся отчуждением от других людей, разобщенностью, холодностью. Нередко жизненным девизом «отверженных» становятся слова: «Никому не верь, ни на что не надейся, никого ни о чем не проси». В-третьих, возможен *уход в мир фантазий* (вплоть до образования двух параллельных жизней)

ненных миров, — этот феномен впервые был выявлен у ветеранов войны во Вьетнаме).

Во всех этих случаях люди полны катастрофических ожиданий и предчувствий, опасаются негативного влияния любых событий на свою жизнь. Это сочетается с внешним локусом контроля — *экстернальностью*, т.е. склонностью объяснять основную часть жизненных неудач внешними обстоятельствами (не «я делаю», а «со мною происходит», «так уж сложились обстоятельства», «от судьбы не уйдешь»), и оказывает негативное влияние на душевное благополучие человека и его отношения с окружающими, на адаптацию к жизни в целом.

Если нарушение или «слом» произошли, необходима длительная социально-психологическая реабилитация, цель которой — восстановление целостного и упорядоченного образа мира личности, пусть он даже будет иным, чем раньше. При этом не обойтись без восстановления разорванных связей с другими людьми и самим собой, а также связи прошлого, настоящего и будущего, которая дает человеку возможность, с одной стороны, «обрести корни» и «оживить» жизненные резервы, а с другой — обрести будущее и себя в нем и освоить продуктивные способы преодоления кризисных ситуаций. Результатом такой перестройки становится новый образ самого себя (новая идентичность) и мира.

Для того чтобы реконструировать образ мира личности, восстановить его целостность и упорядоченность, человеку приходится пройти достаточно длительный путь: сначала «возродиться из боли»¹, т.е. реанимировать заблокированные ресурсы развития, затем *реконструировать* содержание основных структурных звеньев образа мира и, наконец, *овладеть новыми, более продуктивными моделями бытия в мире*. Без такой глубокой психологической работы трудно возродиться к жизни, поверить в себя и восстановить связь с миром людей.

Длительный процесс «возрождения из боли» требует особой модели психологической помощи. Такой, которая позволила бы органично включить методы и приемы психологического воздействия² в повседневную жизнь человека, найти естественные спо-

¹ Анализ различных психологических и эзотерических практик показывает, что именно этот процесс зафиксирован такими метафорическими понятиями, как «возрождение из боли» (Э.Джил), «родиться вновь» (Э. Баннистер), «возродить состояние естественного ребенка» (Э.Берн) и др.

² В контексте существующих в современной науке подходов к психологической помощи разработано множество методов, которые можно использовать для постепенной реконструкции основных звеньев субъективного образа мира человека, пострадавшего от насилия: это работа с измененными состояниями сознания и психодраматическими методиками, игровая терапия и арттерапия, телесно-ориентированная и экологическая терапия, которые осуществляются на фоне помогающих отношений, детально проработанных в клиент-центрированной терапии и британской школе объектных отношений.

собы исцеления души, создать условия для такого возрождения — безопасное «переходное пространство» (термин Д. Винникотта), которое обладает реабилитационными и развивающими возможностями. Такую модель психологической помощи принято называть «психологическое сопровождение».

Понятие «сопровождение»

В качестве психологического термина понятие «сопровождение» впервые появилось в отечественной психологической литературе в 1992 г. (Ю. В. Слюсарев) в следующем значении: «недирективная форма оказания психологической помощи, направленной не просто на укрепление или достройку, а на *развитие и саморазвитие самосознания личности*, которая запускает механизмы саморазвития и *активизирует собственные ресурсы человека*».

В научной литературе в качестве терминов, обозначающих психологическую помощь психически здоровым людям в трудных жизненных ситуациях, предлагались понятия «содействие» (И. В. Дубровина); «со-бытие» (В. И. Слободчиков), «со-работничество» (С. С. Хоружий), «психологическое, или социально-психологическое, сопровождение» (Ю. В. Слюсарев, М. Р. Битянова, А. В. Волосников, В. С. Мухина). Из всех этих понятий по-настоящему прижился в практике лишь один термин — «сопровождение». На это есть свои причины, и одна из них — глубинное смысловое совпадение слова «сопровождение» и сущности психологической помощи человеку в периоды кризисов, спровоцированных трудными и экстремальными ситуациями.

Этимологически *сопровождение* близко таким понятиям, как *содействие, совместное передвижение, помощь одного человека другому в преодолении трудностей*. «Сопровождать — значит идти, ехать вместе с кем-либо в качестве спутника или провожатого»¹. В словаре В. И. Даля сопровождение трактуется как действие по глаголу «сопровождать», т.е. «провождать, сопутствовать, идти вместе для проводов, провожатым, следовать»². В самом общем значении «сопровождение» — это встреча двух людей и совместное прохождение общего отрезка пути. *Сопровождают* — значит проходить с кем-либо часть его пути в качестве спутника или провожатого.

В ситуации сопровождения можно выделить три основных компонента: *путник, сопровождающий* и *путь*, который они проходят вместе.

По В. И. Далю, *путник* — это путешественник, странник, который находится на перепутье; человек, ищущий временного при-

¹ Словарь русского языка: В 4 т. / АН СССР. — Т. 4. — М., 1984.

² *Даль В. И.* Толковый словарь живого великорусского языка. — В. 4 т. — Т. 4 — М., 1956.

юта, «обрекшийся на тунеядное странничество, скиталец, бездомный проходимец», «лицо, которое не живет оседло, скитается, бездомный, бесприютный; бродяга»¹.

Такой ряд дает возможность убедиться не только в богатстве русского языка, но и в пригодности этого слова для обозначения самых различных вариантов пролонгированной социально-психологической помощи личности и/или семье в период кризиса. Само обращение за психологической помощью свидетельствует о том, что человек осознает свою жизненную ситуацию как трудную. Он сбился с пути и нуждается в помощнике, вместе с которым сможет отыскать не только этот путь, но и внутренние ресурсы для его прохождения.

Сопровождающий — это человек, который лишь временно находится рядом с путником. Среди его ролевых функций В.И.Даль называет не только нейтральные «попутчик», «сопроводитель (сопроводительница)», но и «спутник, товарищ на пути, в дороге, в жизни»; «проводник, путевод», «спутник для указания пути, для охраны, защиты, для присмотра», т.е. *посредник* между человеком и миром жизни, обеспечивающий безопасность, необходимую и достаточную поддержку личности в трудных жизненных ситуациях².

Путь, по В.И.Далю, — это не только дорога, но и процесс передвижения по ней (время, нужное для прохода, способ или средство достижения цели, направление). В русской культуре «путь» — это понятие-символ, в семантике которого присутствуют такие смыслы, как «жизненный путь», «духовный путь». Это придает понятию «сопровождение» духовный смысл и означает поддержку человека в трудной жизненной ситуации, во время кризисного, переходного периода жизни. В этом понятии заложены идеи общего пути в пространстве и времени; динамики состояний, отношений между участниками, изменения функций специалиста по сопровождению на различных этапах пути, совместных действий и активности обеих сторон взаимодействия, защиты от опасностей и помощи, которую оказывает сопровождающий (как человек более опытный, уже ходивший этим путем, знающий его) путнику.

Можно сказать, что речь идет о совместном бытии людей в определенный временной период человеческой жизни. Сопровождающий (со-путный) предстает как человек, который помогает

¹См.: Даль В. И. Указ. соч.

² Еще одно значение слова «сопровождение» — «конвой», «конвойный». Нередко оно становится причиной возражения части исследователей (Л.В.Филонов) против употребления данного понятия в психологии. Уточним: лишь в советское время это слово обрело столь зловещее значение. Еще в прошлом веке слово «конвой» означало охрану (корабля) и его оберег, прикрытие, т.е. символизировало силу, надежность, защиту слабого или уязвимого на опасном отрезке пути.

путнику в дороге и защищает его от превратностей пути, помогает справиться с ними.

Сегодня *сопровождение* понимается как *поддержка психически здоровых людей, у которых на определенном этапе жизненного пути возникают трудности*. Наиболее часто это кризисные, или переходные, периоды жизни. Психологи-исследователи (М.Р. Битянова, А.А.Деркач, Л.М.Митина) рассматривают его как системную интегративную технологию психологической помощи семье и личности. При этом они отмечают, что сопровождение (в отличие от коррекции) предусматривает поддержку естественно развивающихся реакций, процессов и состояний личности. Именно *выстраивание процесса психологической помощи в соответствии с закономерностями развития* — первая сущностная характеристика сопровождения. При успешной организации социально-психологическое сопровождение открывает перспективы личностного роста, помогает человеку войти в ту «зону развития», которая ему пока еще недоступна (Мухина В.С., Горянина В.А., 1997).

Второй сущностной характеристикой психологического сопровождения является *создание условий для перехода личности и (или) семьи от помощи извне к самопомощи*. Можно сказать, что в процессе психологического сопровождения специалист создает условия и оказывает необходимую и достаточную (но ни в коем случае не избыточную) поддержку для перехода от позиции «Я не могу» к позиции «Я могу сам справляться со своими жизненными трудностями». Основным из этих условий принято считать *хорошее поддерживающее окружение*. Основными критериями такого поддерживающего окружения являются «надежность, предсказуемость, адаптированность к нуждам клиента» (Д. Винникотт).

Важно подчеркнуть, что в рамках сопровождения создаются не искусственные отношения между специалистом и клиентом, как в случае психотерапии или психокоррекции, а естественные поддерживающие отношения (Б. Беттельгейм, Д. Винникотт, У. Глассер, Р.Кэмпбелл).

Методологический анализ позволяет утверждать, что на сегодняшний день *сопровождение* — это особая модель пролонгированной психологической помощи. Это специально организованный процесс, направленный на создание *переходного пространства, безопасных условий*, в которых становятся возможными выход из негативного отчуждения (от себя, других людей, мира в целом), реконструкция образа мира и восстановление связи человека с самим собой, миром людей и обществом. Сопровождение осуществляется на всех этапах перехода от старого, искаженного (или распавшегося) образа мира к новому. Специалист организует «переходное пространство» для тех, кто нуждается в помощи. В рамках этого переходного пространства в процессе совместно-разделенной деятельности (со-бытия) психолог незаметно и естественно передает человеку,

обратившемуся за помощью, свое отношение к миру и продуктивные способы взаимодействия с ним. При этом он постепенно, шаг за шагом расширяет зоны ответственности обратившегося за помощью.

Это — общие характеристики психологического сопровождения. В каждом конкретном случае задачи сопровождения будет определяться исходя из особенностей объективного (реальные условия жизни) и субъективного (образ мира человека) аспектов жизненной ситуации клиента.

Таким образом, можно сказать, что психологическое сопровождение — это:

- в о-п е р в ы х, одна из моделей психологической помощи, осуществляемой в рамках деятельности социально-психологических служб;

- во-вторых, интегративная технология пролонгированной психологической помощи человеку в кризисные периоды перехода, перестройки всего образа жизни, сердцевина которой — создание переходного пространства, т.е. безопасных условий для восстановления потенциала развития и саморазвития личности и/или семьи в кризисные периоды жизни;

- в-третьих, процесс особого рода бытийных отношений между сопровождающим и теми, кто нуждается в помощи.

В отличие от коррекции сопровождение предполагает не «исправление недостатков и переделку», а поиск скрытых ресурсов развития человека, опору на его собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для реконструкции образа мира (прежде всего — реконструкции образа Я) и восстановления связей с самим собой, другими людьми, миром в целом.

В качестве *основных характеристик психологического сопровождения* выступают его процессуальность, пролонгированное[^], не-директивность, погруженность в реальную повседневную жизнь человека или семьи, а также особые поддерживающие и развивающиеся отношения между участниками этого процесса на всех этапах перестройки отношений человека с собой и миром.

В каждом конкретном случае *задачи сопровождения* определяются особенностями жизненной ситуации человека. Так, при сопровождении человека в период травматического кризиса, вызванного экстремальной ситуацией (или «сломом»), это — специально организованный *процесс* перехода из старого жизненного пространства в новое, где становятся возможными выход из негативного отчуждения (от себя, других людей, мира в целом), реконструкция субъективного образа мира и восстановление связи человека с самим собой, миром людей и обществом. Этот процесс осуществляется на всех этапах перехода от старого, искаженного (или распавшегося) образа мира к новому.

Целью сопровождения личности или семьи в период кризиса становится реконструкция образа мира, преобразование представлений и отношений человека к себе самому, другим людям, миру в целом и формирование продуктивных моделей поведения и отношений с собой, людьми, миром в целом. Одним из результатов длительного сопровождения участников экстремальной ситуации становится принятие жизни (и себя как ее части) во всех проявлениях, относительная автономность, готовность и способность изменяться и изменять условия своей жизни, т.е. быть ее автором и творцом.

Основные принципы психологического сопровождения

- Принцип со-бытия: акцент ставится не на воздействие, а на создание пространства совместного бытия, в условиях которого человек осознает и перестраивает себя в своих отношениях с миром (субъективный образ мира) и осваивает продуктивные способы взаимодействия с людьми и социальными структурами.

- Индивидуальный подход: он проявляется в каждом из моментов конкретной практики сопровождения; психолог действует исходя из знаменитого методологического принципа-вопроса Дж. Пола: *«Какое лечение, кем проводимое и в каких условиях наиболее эффективно для этого индивида с этими конкретными проблемами?»*¹.

- Запрет на жесткое проектирование результата.

- Поиск внутренних ресурсов клиента и опора на них.

- Следование естественным закономерностям онтогенетического развития, проживания кризисных периодов жизни.

- Принцип реальности: подведение клиента к принятию жизни во всей ее полноте, с неустранимыми из нее страданиями.

- Принцип реалистичности: психолог не берет на себя задачи «переделать клиента» и «обеспечить жизненное благополучие»; он лишь помогает ему преодолеть «разрывы жизни», перейти пустыню отчуждения от себя и мира и принять на себя ответственность за свою жизнь.

Следует помнить о приоритете потребностей каждого человека, целей и ценностей его развития. Нужно учитывать тот факт, что внутренний мир человека автономен и независим. Специалисты по психологическому сопровождению могут сыграть важную роль в становлении и развитии этого уникального мира. Однако они не должны превращаться во внешний психологический «костыль», на который человек стремится опереться каждый раз в ситуации выбора и тем самым уйти от ответственности за принятое решение.

¹ Haul G. L. Strategy of Outcome Research in Psychotherapy // Journal of Consulting Psychology. - 1967. - № 31. - P. 111.

Условия, необходимые и достаточные для оказания психологической помощи по типу сопровождения

Во-первых, это особым образом организованная *безопасная среда*, в которой взаимодействуют люди — тот, кому необходима помощь, и тот, кто эту помощь оказывает. Во-вторых, *особое качество помогающего*: он должен быть надежной, уверенной в своих силах личностью, которая способна обеспечить обратившемуся за помощью безоговорочное и безусловное принятие, а также уметь адекватно предъявить объективную сторону окружающего мира. В-третьих, два субъекта, встречающиеся в едином временном и физическом пространстве, ощущают себя как свободные, независимые люди, способные после совместного «со-бы-тия» разойтись и пойти каждый своей дорогой в своем собственном пространстве бытия.

Основные компоненты психологического сопровождения

Мы уже отмечали, что психологическое сопровождение — это целостная система. Его возможно представить как *разворачивающийся во времени процесс* совместно-разделенной деятельности психолога и человека, который обратился за помощью (в психотерапии его принято называть клиентом). В сопровождении выделяются три основных компонента:

1) диагностика (отслеживание), служащая основой для постановки целей;

2) реабилитационная стадия — отбор и применение психотехнических средств;

3) анализ промежуточных и конечных результатов, дающий возможность корректировать ход работы. Каждый из этих компонентов имеет свои особенности.

• *Диагностический компонент* — систематическое отслеживание динамики развития человека или семьи, обратившихся за помощью; сбор и накопление информации и минимальные и достаточные диагностические процедуры. На основе совместного исследования психолог и клиент определяют ориентиры работы (цели и задачи), распределяют ответственность, выявляют пределы необходимой и достаточной поддержки.

При работе с каждым человеком (или семьей) цели и задачи уникальны, как и жизненная ситуация клиента. Но если говорить об общей задаче психологического сопровождения — то это вовсе не «обеспечение психологического комфорта» и «избавление от страданий»; главное в кризисной ситуации — помочь принять жизнь во всех ее проявлениях (не исключая страдания), пройти через жизненные трудности и, переосмыслив свои отношения с собой, другими, миром в целом, принять ответственность за свою

жизнь и жизнь своих близких и продуктивно преобразовать свою жизненную ситуацию, превратить ее из *ситуации невозможности* жить и реализовывать свои потребности, цели и ценности в *ситуацию возможности* жить и развиваться.

Психолог при таком подходе осуществляет необходимую и достаточную *поддержку*, сопровождая клиента в его пути к изменениям, оказывая на каждом этапе помощь, гибко изменяя ее форму и меру в соответствии с особенностями жизненной ситуации клиента, его наличным состоянием и зоной ближайшего развития. Клиент сам и только сам может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие неблагополучие. И никто не может сделать этого за него, как не может самый лучший учитель понять за своего ученика объясняемый материал, а акушер вместо роженицы произвести на свет ребенка. Психолог, осуществляющий сопровождение, может лишь *создать условия* для изменений и стимулировать этот процесс: организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы он вел к росту и совершенствованию человека или, по крайней мере, не шел патологическим либо социально неприемлемым путем (алкоголизм, невротизация, психопатизация, самоубийство, преступление и т.п.). Таким образом, цель психологического сопровождения должна максимально учитывать особенности клиента и его жизненной ситуации (одно дело — сопровождение в трудной жизненной ситуации первого типа, другое — в кризисной ситуации второго типа, третье — в ситуации «слома» или кризиса, «запущенного» экстремальной ситуацией).

- *Основной компонент сопровождения* — отбор и применение средств, позволяющих создать условия, стимулирующие позитивные изменения в личности клиента и его системе отношений с собой, другими людьми и миром в целом, а также помогающие овладеть способами продуктивного взаимодействия. На этом этапе консультант осмысливает результаты диагностики (совместного исследования, отслеживания) и на этой основе продумывает, какие условия необходимы и достаточны для позитивного развития личности (или семьи), обретения клиентом продуктивного отношения к себе, другим, миру в целом и гибкости, способности успешно взаимодействовать с самим собой, другими людьми и с социумом, адаптироваться в нем. Затем специалист по сопровождению разрабатывает и реализует гибкую индивидуальную или групповую программу психологической помощи, которая ориентирована на конкретного человека или семью и учитывает их особенности и потребности.

- *Третий компонент* — анализ промежуточных и конечных результатов совместной работы и внесение на их основе изменений ^в программу сопровождения.

Основные стадии психологического сопровождения

Процессуальный анализ психологического сопровождения личности (или семьи) в кризисные периоды жизни предполагает выделение его динамики.

Воспользуемся для осмысления динамики введенным в предыдущем параграфе сравнением психологического сопровождения с совместным путешествием.

При первой встрече с психологом клиент испытывает жизненные затруднения, с которыми не может справиться самостоятельно, и нуждается в помощи со стороны специалиста. В его *жалобе*, или *запросе*, как правило, звучит просьба избавить его от этих трудностей, помочь выйти из сложной жизненной ситуации, где невозможно удовлетворить свои основные жизненные потребности. Можно сказать, что в момент обращения к психологу человек предстает скорее как «беглец», а не как путник. В этот период задача психолога — помочь ему решить *три основные задачи*:

1) определить «место, на котором в момент обращения находится человек» (В чем состоят его жизненные затруднения? Каковы особенности его жизненной ситуации — ее объективный и субъективный аспект? В чем сущность его личного или семейного неблагополучия и его причины? Какими ресурсами он обладает?);

2) выявить «место, куда хочет прийти путник», т.е. совместно сформулировать представление о том состоянии, которого хочет достичь клиент (сформировать образ желаемого будущего, определить его реалистичность), и выбрать основное направление изменений («Что делать?», «В каком направлении двигаться?»);

3) помочь клиенту (человеку или семье, обратившимся за помощью) достичь желаемого будущего («Как это сделать?»).

При решении первой задачи преобладает диагностический компонент сопровождения; при решении третьей задачи — основной, реабилитационный компонент, где осуществляется преобразование образа мира и освоение новых моделей поведения. Для второй задачи готового термина пока еще нет. Она решается в ходе соглашения между обратившимся за помощью человеком и психологом (в зарубежной литературе это обозначается понятием «заключение контракта»). Условно этот этап можно назвать «ответственным решением», или «выбором пути».

Именно эта трехчленная модель имплицитно присутствует в ряде интегративных подходов к консультированию в психологии и социальной работе (Горянина В. А., 2002; Соколова Е.Т., 1995; и др.), которые по своей сути близки к психологическому сопровождению.

Т а б л и ц а 4 . Основные ступени и шаги процесса психологической помощи при изменении непродуктивного стиля взаимодействия

Основная ступень	Основные шаги
Установление доверия	Подстройка под тон и темп голоса клиента, его дыхание и позу. Использование слов, соответствующих ведущей системе восприятия клиента (визуальной, аудиальной, кинестетической). Применение соучастной стратегии контакта
Исследование причин непродуктивности стиля взаимодействия	Анализ истории жизни клиента. «Выращивание» его потребности в изменении. Освоение стратегии ответственности. Осознание вторичных выгод непродуктивного стиля взаимодействия. Осознание и преодоление сопротивления изменениям
Дифференциация и согласование конфликтных стремлений в сфере внутрличностного пространства	Дифференциация составляющих частей внутрличностного конфликта и сопутствующих ему негативных эмоций. Открытое выражение негативных эмоций. Признание позитивной сути составных частей конфликта. Возрождение веры в личностную состоятельность, наполнение структурных звеньев самосознания позитивным содержанием. Реконструкция социальных установок
Дифференциация и согласование конфликтных стремлений в межличностном пространстве	Осознание клиентом своего вклада во взаимоотношения и ответственности за их дальнейшее развитие. Осознание идентификации участников межличностного конфликта с эмоционально насыщенными социальными установками и моделями контакта, принесенными из семьи и социума. Обособление клиента от лиц, участвующих в конфликте. Расширение рамок позитивного восприятия партнера и ситуации взаимодействия. Самостоятельное согласование противоборствующих стремлений в межличностном взаимодействии
Изменение привычных неконструктивных стереотипов взаимодействия	Признание необходимости изменения привычных неконструктивных стереотипов общения. Преодоление привычных неконструктивных установок, стереотипов и сомнений. Развитие гибкости. Использование своих позитивных ресурсов. «Работа над ошибками»

Если же говорить о содержательных характеристиках, то можно выделить *три основных стадии любого процесса сопровождения*¹.

- *Начальная.* Здесь устанавливается контакт между психологом и клиентом (индивидуальным или коллективным, каким является семья). Проводится совместное с клиентом диагностическое исследование, направленное на выявление и осознание особенностей трудной жизненной ситуации клиента — не только внешних, но и внутренних причин неблагополучия (жизненных затруднений) и определение возможных форм помощи.

- *Основная* (реабилитационная, или реконструктивная). Собственно работа по оказанию психологической помощи, которая направлена на преобразование трудной жизненной ситуации путем активизации собственных психологических ресурсов клиента (или семьи в целом). Как правило, здесь необходима работа в двух направлениях:

- а) реконструкция образа мира, т.е., семейного или личного мифа клиента, развитие ценностного отношения к себе, другим, миру в целом;

- б) овладение необходимыми жизненными стратегиями и тактиками поведения.

- *Завершающая.* Эта инвариантная модель пригодна для осмысления и выстраивания всего процесса психологического сопровождения. В каждом конкретном случае общая схема наполняется конкретным содержанием в соответствии с особенностями трудной жизненной ситуации человека. Ее наполнение представлено, к примеру, в исследованиях В. А. Горяниной² (см. табл. 4).

7.2. Диагностическая стадия психологического сопровождения

Особенности диагностики в процессе психологического сопровождения

Работа по психологическому сопровождению личности предполагает знание особенностей жизненной ситуации человека, как внешних, так и внутренних ее аспектов. Надо знать особенности образа мира человека: его представления о жизни, его образ Я, представление и отношение к другим людям и миру в целом; причины неблагополучия (резкое ухудшение внешних условий бытия, снижение уровня жизни или устойчивая дисфункция). Это

¹ Семья в психологическом консультировании: Опыт и проблемы психологического консультирования / Пол ред. Л. А. Бодалева, В. В. Столина. — М., 1989. — С. 8-16.

² См.: Горянина В. А. Психология общения. — М., 2002.

знание будет определять первоочередные задачи и ход психологического сопровождения.

Проблема психологической диагностики сама по себе достаточно сложна, а в психологическом сопровождении — особенно: на первый план выступают этические аспекты. Специалист, хоть раз работавший с человеком в период кризиса, знает, как непросто быть допущенным в его внутренний мир, как сложно разобраться в причинах неблагополучия. Но даже если человек доверится психологу, необходимо осознавать всю меру своей ответственности, понимать, ради чего и для чего проводится диагностика.

Как известно, диагностика может осуществляться в двух парадигмах: субъект-объектной или субъект-субъектной.

В *субъект-объектной парадигме* действует схема «диагноз — прогноз — управление». Диагностика приобретает характер экспертизы, она обезличена: психолог на основе информации, полученной с помощью тестов, опросников и других диагностических методик, делает заключение об особенностях личности клиента и его состоянии; сам намечает стратегию и тактику воздействия, а затем подбирает и реализует коррекцию.

В *субъект-субъектной парадигме* схема принципиально иная: совместное исследование жизненной ситуации человека — принятие клиентом решения об изменении — совместная работа как со-бытие клиента и психолога — позитивное развитие человека. Как видим, диагностика трансформируется в совместное исследование — вместе с психологом человек осознает свою жизненную ситуацию, свое отношение к себе, другим, миру в целом во времени жизни. В этом случае осуществляется принципиально иной подход: психолог не изучает человека, а вместе с ним отслеживает и осознает состояние его системы представлений и отношений с самим собой, другими людьми, с внешним миром. Клиент становится активным участником процесса: вместе с психологом включается в осмысление особенностей собственной жизненной ситуации, познание себя и своих отношений с миром, начинает осознавать внутренние причины своих жизненных затруднений.

В этом случае суть проблемы определяется в процессе полуструктурированного интервью, в ходе которого клиент излагает собственное понимание проблемы, а психолог с помощью различных *психотехник* (активное слушание, метамоделей языка, построение вопросов и др.) создает условия для естественности этой беседы и направляет ее в нужное русло. В таком диалоге клиент более активен и самостоятелен, чем в случае экспертизы, а понимание особенностей трудной ситуации является достижением обеих сторон. В результате совместной работы по исследованию проблемы у клиента, как правило, появляется новый взгляд на свои жизненные затруднения.

Следующая особенность диагностики в психологическом сопровождении — *единство познания особенностей жизненной ситуации человека и оказания ему психологической помощи*. Наиболее четко эту позицию выразил С. Минухин, который отмечал, что терапевтическое воздействие является необходимой частью диагностики. Терапевт не может наблюдать и ставить диагноз со стороны. В диалогическом взаимодействии психолога с теми, кто обратился за помощью, происходит «взаимопроникновение картин мира» (Шибутани Т., 1998), совместное доброжелательное и заинтересованное отслеживание, обсуждение и осмысление отношений и способов взаимодействия человека с собой, другими, миром в целом.

Основные принципы диагностики в сопровождении

Первый принцип — *единство диагностики и психологической помощи*. Наряду с традиционной задачей психодиагностики — определением актуального состояния развития личности, процесс диагностики следует использовать для:

- стимулирования у клиента мотивации самопознания и самознания;
- выявления личностных ресурсов развития;
- выявления жизненных затруднений, пробелов в развитии тех или иных качеств, способностей, которые важны для гармонизации отношений человека с собой, другими людьми, миром в целом;
- принятия решения о том, какая психологическая поддержка необходима и достаточна для этого человека;
- отслеживания изменений, происходящих на различных этапах психологического сопровождения.

Второй принцип — *отказ от наращивания арсенала психодиагностических методик* и сосредоточение основного внимания на разработке и применении программ психологического сопровождения (индивидуального и группового консультирования, систем психотренингов, системы самостоятельной работы, создания новых сфер общения и т.д.). Только в этих случаях диагностическая работа будет иметь смысл и приведет к положительному результату. Любой из применяемых при диагностике приемов должен создавать условия для позитивного развития личности.

Третий принцип — *максимальная приближенность диагностики к естественным жизненным условиям*. Неслучайно многие исследователи проблемы социально-психологического сопровождения (М. Р. Битянова, А. В. Волосников, В.С.Мухина) привычному термину «диагностика» предпочитают понятия «отслеживание» или «совместное исследование», которые подразумевают

наблюдение за деятельностью и поведением человека в естественной социальной среде.

Четвертый принцип — направленность диагностической работы прежде всего на выявление имеющихся у человека ресурсов развития и самопомощи.

Пятый принцип — исследование человека в его развитии. Специалисту важно знать историю жизни человека, личные и семейные мифы, в которых он живет, ценности, правила, устойчивые представления и отношения человека как внутри ближайшего окружения (члены семьи, сотрудники и др.), так и с внешней средой. Знакомство с историей семьи в нескольких поколениях помогает глубже понять, как в ней принято реагировать на неблагоприятные социально-психологические условия, стрессовые, конфликтные или кризисные ситуации — снижением уровня активности или его повышением, сплочением семьи или разобщением ее членов.

Конечно, цели совместного исследования (диагностики) изменяются в зависимости от области применения психологического сопровождения. Так, целью диагностики при работе с семьей в период кризиса должно стать изучение тех связей, которые формируются у семьи с окружающим миром и внутри нее, во взаимодействии родителей между собой и с ребенком. Подобное изучение позволяет разработать перспективную программу работы с семьей и гибко изменять ее в процессе психологического сопровождения. По ходу работы участники процесса намечают ориентиры совместной работы (желаемые и возможные изменения), распределяют ответственность (что они намереваются делать вместе, какую функцию выполняет и какую роль принимает на себя каждый из них по отношению к партнеру, каковы правила их взаимодействия, как распределена ответственность за процесс и результаты), а также выявляют пределы необходимой и достаточной поддержки.

Для осуществления *диагностики-отслеживания* необходимо иметь четкие ориентиры, т.е. представления об основных показателях, характеризующих состояние образа мира человека, продуктивность или непродуктивность того, как он проживает последствия трудной и/или экстремальной ситуации и адаптируется к жизни.

Диагностика жизненного мифа (образа мира) и работа с ним

Выделим те показатели-ориентиры, которые необходимы для Диагностики-отслеживания особенностей жизненной ситуации Клиента, и охарактеризуем некоторые из показателей, позволяющих судить о позитивной или негативной адаптации к жизни.

Первая группа показателей отражает особенности образа мира или мифа личности (семьи).

1. *Онтологическая уверенность (или неуверенность) в себе* характеризует способность человека реалистически воспринимать действительность, принимать жизнь во всех ее проявлениях (не исключая трудностей и страданий), любить жизнь и чувствовать себя частью более широкой системы (семьи, социальной группы, общества, государства, жизни в целом). Возможно, именно такое отношение к жизни имел в виду герой романа Ф.М.Достоевского «Братья Карамазовы» Алеша Карамазов: «Я думаю, что все должны прежде всего на свете жизнь полюбить... полюбить прежде логики... непременно, чтобы прежде логики, и тогда только я смысл пойму».

2. *Образ Я человека* — представление о себе и своих возможностях влиять на жизнь, отношение к себе (маленький — большой, сильный — слабый, способный или не способный изменить ситуацию и справиться с трудностями и др.).

Как правило, продуктивной адаптации к жизни соответствует представление о себе как об уверенном, сильном человеке, который может изменить свою жизненную ситуацию, стать автором своей жизни и ее главным действующим лицом, нести ответственность за себя и своих близких. Непродуктивной адаптации — представление о себе как о маленьком, слабом человеке, который не в состоянии изменить свою жизненную ситуацию. Такое представление сопровождается неуверенностью в своих силах, чувством бессилия и беспомощности (позиция жертвы). Возможен и другой вариант: человек внешне кажется сильным, как бы «закованным в броню», но при этом он отчужден от других, не способен на теплые, доверительные отношения, одинок и испытывает голод по любви.

3. *Представление о других людях, о том, чего от них можно ожидать в трудной ситуации, и отношение к другим.* Продуктивной адаптации к жизни соответствует представление о позитивной природе человека, отношение к другим людям как к равным себе, способность обратиться к ним с просьбой о помощи в трудной ситуации; непродуктивной адаптации — представление о других людях как об опасных и враждебных — отрицание возможности обратиться к ним за помощью в трудной ситуации. Или наоборот — взгляд на других людей как на «более сильных, чем я» и стремление любой ценой получить от них поддержку, спрятаться за их спиной.

4. *Психологическое время личности* — представление о своем прошлом, настоящем и будущем, индивидуальное переживание своего физического и духовного изменения в течение времени.

Вторая группа п о к а з а т е л е й выражает характер активности в трудной (экстремальной) жизненной ситуации и ее основное направление.

1. *Направленность активности и ее характер.* При продуктивной адаптации к жизни активность направлена на разрешение возникшего противоречия, ее характер соответствует особенности

ситуации; при непродуктивной адаптации активность носит защитный характер и выражается в таких формах отчуждения, как:

а) отчуждение от людей и агрессивная активность, направленная на преодоление препятствия любой ценой (такую активность часто характеризуют словами «не человек, а танк», «пойдет по головам»); б) отчуждение от себя и своих ресурсов, поиск того, кто разрешит ситуацию; в) отчуждение от реальной жизни, уход в мир грез и фантазий.

2. *Фиксированность или гибкость связей и способов поведения.* Продуктивной адаптации к жизни соответствует гибкость и разнообразие способов деятельности и поведения, выбираемых в соответствии с ситуацией и учетом будущего; непродуктивной адаптации: а) стереотипное, фиксированное, негибкое реагирование; б) конформное поведение.

Сопровождение в период кризиса требует от психолога и умения «присоединиться» к клиенту (говорить на его языке, войти в образ его мира), поэтому основные приемы отслеживания направлены на совместное с клиентом «проживание» его жизни. Применяя эти приемы, мы создаем условия для реконструкции сложившихся негативных представлений человека о себе, других, мире в целом и отношения к ним. Большая часть методик носит *проективный характер*. Это позволяет на время «отчуждать» различные фрагменты образа мира, исследовать и реконструировать их.

Примером проективных методик могут служить *рисуночные тесты*, широко применяющиеся в различных видах индивидуальной и семейной терапии (рисунок семьи, рисунок «Я и мир вокруг» и др.). По мнению французского психоаналитика-исследователя Ф.Дольто, рисунок правдивее речи, рисунок, как сон, — он выражает и подразумевает. Человек, поглощенный своими желаниями, доверяет эти желания рисунку. Так, с помощью рисунка он раскрывает скрытый внутренний мир: он нам рассказывает сны, которые содержат пороки, секреты, о которых он никому бы не сказал²⁹.

У рисуночных тестов есть еще одно достоинство: погружаясь вместе с человеком в мир его рисунка, мы постигаем естественный язык самовыражения человека, на котором можно адекватно разговаривать с ним, присоединиться к его системе представлений и чувств, чтобы постепенно трансформировать их.

Диагностика образа мира как мифа

Динамику изменения представлений и отношений клиента к себе и миру необходимо отслеживать на протяжении всего процесса психологического сопровождения. Но на определенном эта

²⁹ См.: Дольто Ф. На стороне ребенка. — СПб., 1997.

пе процесса центром работы могут стать личностные и семейные мифы.

Выявить жизненный миф человека можно через анализ вербальных и невербальных текстов, продуцируемых человеком. Рассказ о себе и своей ситуации, рисунок, авторская сказка, различные варианты драматизации, танец, которые помогают в ситуации «здесь и теперь» одновременно и осознать особенности мифа, и вести работу по реконструкции того или иного его фрагмента. При этом у психолога появляется уникальная возможность создавать для каждого конкретного клиента психотехники преобразования его жизненной ситуации¹.

Авторская сказка как диагностический и психотерапевтический прием

Многие исследователи (К. Г. Юнг, К. П.Эстес, Дж. Калшед) рассматривают работу с авторской сказкой как форму психологической практики, позволяющей в единстве выявить особенности «травмированного» образа мира человека и преобразовать его.

Сказка является культурной формой. Она содержит в себе определенные, субъективно преломленные автором культурные мифы и стереотипы семейного взаимодействия, которые представлены в виде персонажей, их личностных качеств и способов поведения, а также способов взаимодействия героя с собой, другими и миром в целом, его способы решения конфликтов, совладания с трудными жизненными ситуациями. Эти стереотипы соответствуют наиболее глубинным и универсальным пластам психики человека, сочиняющего сказку. По сути, в момент написания сказки «задействован» некий общий и понятный для всех «язык», который К. Г. Юнг назвал «архетипами коллективного бессознательного».

Авторские сказки в большой степени насыщены личностным опытом человека; они в метафорической форме представляют его трудную жизненную ситуацию, эмоции, которые он переживает, типичные для него способы поведения в ней, стереотипы выхода из нее. Можно сказать, что авторская сказка (в отличие от многих прямых вербальных методик) дает возможность отключить «внутреннюю цензуру». Поэтому в ее тексте отражается скрытая (сознательная или бессознательная) установка автора на восприятие окружающей действительности, основанная на его прошлом опыте, а также его отношение к самому себе (принятие или непринятие «образа Я»). Именно эти характеристики и являются ключом к пониманию образа мира человека.

¹ К. Г. Юнг предлагал создавать новый терапевтический язык для каждого пациента.

Таким образом, сказка наиболее полно позволяет понять мифы, в которых живет человек, характерные для него способы взаимодействия с самим собой, другими, миром в целом. Причем она в метафорической форме представляет проблемную ситуацию человека и его эмоции, а также позволяет увидеть типичные стратегии и тактики его поведения. При этом важно, что сам автор занимает рефлексивную позицию наблюдателя. Эта позиция позволяет ему несколько отстраниться от потока эмоций, как бы подняться над ним и увидеть свою жизненную ситуацию в более широком масштабе. Таким образом, создается определенная дистанция между мифом и человеком, а значит, появляется возможность вмешаться в собственный миф и преобразовать его, сделать его более продуктивным, помогающим жить.

Процедура написания и анализ авторской сказки

Как уже отмечалось, в основе данной методики лежит *проекция индивидом своего внутреннего опыта* (прошлого или переживаемого в настоящий момент) на элементы сказочной структуры, которые известны ему с детства. В процессе сочинения сказки возникают чувства, которые автор проецирует на того из героев, с которым идентифицирует себя. Здесь вместе с диагностической «работают» психотерапевтическая функция методики: у сочинителя появляется возможность с помощью художественного образа выразить свои чувства и отреагировать их.

Анализ структуры текста сказки можно проводить по такой схеме:

- начальный анализ текста сказки выявляет актуальную проблему;
- кому приписывает автор ответственность за возникновение трудной ситуации;
- кого (или что) он представляет как препятствие в разрешении трудной ситуации;
- какова позиция автора по отношению к герою, с которым он идентифицирует себя;
- какие действия и способ жизни этого героя, отношения и действия персонажей сказки по отношению к главному герою;
- какие культурные мифы, нормы отношений человека к себе, другим, миру в целом представлены в авторской сказке;
- каковы способы действия выбирает герой для преодоления трудностей;
- завершение сказки как прогноз дальнейшего жизненного пути.

Начальный анализ позволяет многое узнать о жизненной ситуации человека. Однако более глубокое понимание требует *семантического анализа текстов*, который проводится в три этапа.

На первом этапе из текста выделяют психологически значимые элементы (слова, символы) и проводится частотный анализ, который позволяет определить степень актуализированности различных элементов в образе мира автора.

На втором этапе осуществляется отбор наиболее актуализированных в данном тексте бинарных оппозиций, которые вступают между собой в отношения противопоставления по признаку «позитивный — негативный»¹ и выступают как координаты представлений и отношений человека к объектам реального мира.

На третьем этапе выделяется тип образа мира и дается его содержательная характеристика.

Семантический анализ позволяет приблизиться к пониманию той *общей идеи*, которая лежит в основе личностного мифа и которой руководствуется человек, соизмеряя и со-расчлняя события своей реальной жизни, устанавливая определенный порядок в выстроенной картине мира, структурируя его.

Так, *анализ образа Я* в сказке и вербальных проявлениях клиентов во время ее написания включает анализ семантики самооценки, самоотношения в прошлом, настоящем и будущем. Проводится *анализ действий* героя сказки, его ориентированность на ту или иную модель взаимодействия с самим собой и другими людьми (конструктивное взаимодействие, конфронтация, «конформное приспособление», отчуждение, диссоциация, самоуничтожение и др.). В сказках, как правило, предстает динамика изменений каждого из структурных звеньев образа мира во времени (прошлое, настоящее и будущее): до травмы, вызванной трудной или экстремальной ситуацией, — символически представленный момент травмы — реакция на травму — состояние образа мира на момент написания сказки — прогноз-представление о собственном будущем.

В качестве примера приведем сказку, автор которой — Екатерина К. (24 года, пережила экстремальную для нее ситуацию домашнего насилия и после неудачного замужества вернулась в родительский дом).

«Жил-был маленький ежик. Он был ласковый, с мягкими иголочками. Всюду он тыкался своим влажным носиком, купался в росе и грелся на солнышке. Вечерами он жег сосновые иголки в маленьком костерчике, жарил сладкие каштаны и угощал ими своих друзей.

Прошло много времени. Все друзья-зверята стали взрослыми. Ежик пытался собрать приятелей, но они уже не ели каштаны, они ели друг друга. Огорченный ежик понял, что мир разрушен и скоро его съедят тоже. Ежик не захотел становиться диким зверем. Он подошел к озеру и увидел, что

¹ См.: Осухова Н.Г., Медведев Д. А. Очки, через которые мы смотрим на мир: Диагностика образа мира при помощи сказки // Ученые записи: В 2 ч. — 4. 2. — Астрахань, 1995.

там, с другой стороны, снизу, тоже есть мир, но немножко тусклый. И там нет законов этого мира. Ежик решил и перешел на другую сторону. Там было одиноко, но не страшно. Теперь он живет вверх ногами и греется под тусклым, одиноким солнцем. Ему грустно, но он спокойно лежит на спине — у него мягкие колючки».

В сказке отчетливо представлена история разрушения концепции благополучного, инфантильного образа мира при столкновении с реальными жизненными трудностями. Идентификация автора с маленьким ежиком дает представление о его *образе Я* (маленький, слабый, беспомощный), образе других (враждебные, агрессивные, опасные) и стратегии поведения (уход в мир грез, регрессия, пассивное поведение.)

Методики исследования «истории мифа»

Нередко в процессе психологического сопровождения появляется необходимость не только изучить личность в ситуации «здесь и теперь», но и обратиться к *историческому прошлому* — истории семьи, рода в нескольких поколениях (М.Боуэн, Ю. Гиппенрейтер, А. Шутценбергер и др.).

Приведем некоторые приемы работы с историческим прошлым, которые возможно использовать в процессе психологического сопровождения.

Методика «я и мой жизненный путь» (автобиографический прием)

Эта методика применяется в ходе индивидуальной работы и предполагает письменное изложение клиентом своей истории в контексте истории семьи. Такой прием помогает человеку осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор.

Выполнение задания позволяет увидеть повторяемость семейных стереотипов поведения и принять решение о «прощании с прошлым», освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые клиенту вопросы для размышления направляют его внимание не столько на панораму времени, сколько на его собственную историю жизни, помогают исследовать, каким образом условия быта, события и люди повлияли на его жизнь.

Перед началом работы клиент получает следующую инструкцию.

I. Сначала кратко опишите внешние события вашей жизни (время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, число братьев и сестер, ка-

ким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили). Как эти внешние обстоятельства повлияли на ваше развитие?

2. Излагать свою биографию можно по-разному: в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; или с того момента, который является для вас значимым. Можно сначала набросать общий план основных событий в хронологическом порядке, а затем подробно остановиться на том, что больше всего вас привлекает, и вновь вернуться к плану, чтобы не упустить важные моменты жизни. Пишите так, как вам удобно. Самое сложное — это начать писать. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания. Это лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.

3. Описывая свою жизнь, будьте откровенными и беспристрастными, не бойтесь предстать в невыгодном свете. Обратите внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь: их осмысление поможет многое понять, лучше осознать свою жизнь и найти конструктивные способы отношений с собой и другими, стать более успешным. Если текст покажется вам слишком длинным и бессвязным, можно сделать на его основе более короткий и четко организованный вариант для своего психолога. Такая работа поможет вам лучше увидеть привычные для вас модели поведения и оценить их эффективность.

Вопросы, предлагаемые клиенту для размышления:

1. Каким вы были в разные периоды своей жизни?
2. В какую сторону вы изменились с тех пор?
3. Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя?
4. Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими? Чтобы защищаться от них?

Можно дать клиенту задания для письменного выполнения:

1. Опишите поворотные моменты, во время которых происходили изменения в вашем понимании жизни или отношении к ней. Такие события часто воспринимаются как испытание или инициация и могут происходить как кризис или проверка на прочность.

2. Опишите замеченные вами стереотипы или конфликты, которые повторялись в различных жизненных ситуациях, а также уроки, которые вы вынесли из своего жизненного опыта.

3. Опишите свои самые ранние воспоминания.

4. Отметьте любые события, которые травмировали вас (например, болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т.д.). Как они повлияли на вас?

5. Подумайте, как бы вы назвали книгу о своей жизни, если бы написали ее. Придумайте сказку о своей жизни и проиллюстрируйте ее рисунками.

После завершения устной или письменной работы следует задать **два итоговых вопроса:**

1. Вы принимаете свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?

2. В чем, на ваш взгляд, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

Составление генограммы семьи

Семейная генограмма — это психологический метод работы с «семейным деревом», который разработан М. Вруном. Она помогает выявить факторы, оказавшие влияние на становление системы семейных ценностей, правил жизни и стереотипов поведения; узнать о семейных преданиях, которые бытуют во всех ветвях семьи в трех поколениях. Такое выявление осуществляется в ходе индивидуальной *беседы*. В результате создается семейная генограмма. Генограмма широко используется в различных направлениях индивидуальной и семейной психотерапии.

Для составления генограммы на первой консультации психолог может задать клиенту следующие вопросы.

О самом клиенте: «Как вас зовут? Сколько вам лет? Вы замужем (женаты) или одиноки? Как зовут вашего супруга (супругу)? Когда вы вступили в брак? Какие у вас отношения с супругом (супругой)? Есть ли у вас дети?».

О детях клиента: «Как их зовут? Сколько им лет? Какие у вас отношения с детьми? Как дети относятся друг к другу?».

О родителях клиента: «Как зовут ваших родителей? Сколько им лет? (Или год рождения каждого из них.) Чем они занимаются? (Если умерли, то когда и по какой причине.) Какие взаимоотношения между матерью и отцом сейчас? Какими они были, когда вы росли?».

О братьях и сестрах клиента: «Какие отношения существуют между вами и вашими братьями и сестрами? Как ваши родители относятся к вам и вашим братьям и сестрам? Как сложилась судьба ваших братьев и сестер? Где они сейчас? Чем они занимаются? Какова их семейная ситуация?».

Задавая эти и подобные вопросы (в реальной беседе они звучат не так жестко и однозначно), специалист выслушивает человека, наблюдает за его поведением, мысленно отмечает особенности поведения и речи (как он говорит, есть ли напряжение в теле, Каковы тон и скорость ответов на различные вопросы, какие ключевые слова он употребляет).

В речи, особенно при воспоминаниях о значимых для человека жизненных ситуациях, чаще всего ярко проявляются непродуктивные жизненные установки, семейные правила, характерные Модели семейных отношений и поведения в сложных жизненных

ситуациях, которые не позволяют семье адаптироваться к жизни и добиться успеха.

Кроме беседы можно использовать *графические приемы*: составление генеалогического дерева или семейной генограммы (Р. Ричардсон, К.-Ч.Тойч). Форма генеалогического дерева хорошо известна. В генограмме же, как правило, клиенты с помощью символов изображают историю семьи. Один из вариантов заполнения генограммы можно найти в книге Э. Эйдемиллера «Методы семейной диагностики и психотерапии» (М., 1996).

Методика «рамки, через которые мы смотрим на мир»

Методика предназначена для того, чтобы человек смог исследовать свой образ мира и осмыслить влияние, которое он оказывает на восприятие себя, других, жизни в целом. Она создает условия для мягкой недирективной реконструкции представлений человека о мире и своих возможностях. Применяется в небольшой группе.

Цель методики: помочь человеку сравнить свои взгляды на мир с другими (противоположными) взглядами; осознать, как его взгляды на мир влияют на восприятие жизни в целом; подвести к мысли о возможности сознательного выбора своего отношения к жизни; укрепить веру в возможность продуктивных отношений с людьми.

Необходимое оборудование.

Для психолога — две большие рамки из картона (шириной примерно 10 см) и большие листы бумаги различных цветов, две большие фотографии (грустная и веселая).

На одной из рамок заранее написаны пессимистические высказывания («Я ничего не могу с этим поделать», «Все ополчились против меня», «Мы живем в никудышном мире», «Все так безнадежно» и т.д.), на другой — оптимистические («Я справлюсь!», «Как прекрасен этот мир!», «У меня так много друзей», «Жизнь прекрасна!» и т.п.);

Для каждого участника — по две рамки из белой плотной бумаги и картона, восковые мелки, две фотографии или картинки (грустная и веселая), несколько разноцветных листов плотной бумаги (размером больше, чем фотографии или картинки).

Процедура. Психолог обращается к участникам: «Вот две большие фотографии. Потом вы посмотрите на них. Я буду показывать вам эти фотографии на фоне разных по цвету листов бумаги, чтобы вы могли определить, как влияет цвет рамки на ваше восприятие фотографии и настроение (показывает фотографии, прикладывая к разным по цвету листам).

У каждого из вас по две фотографии. Приложите "веселую фотографию по очереди к листам черного, серого, синего, крас-

ного и желтого картона. Как разный цвет рамок влияет на ваше настроение при разглядывании фотографий?

Затем повторите то же самое с "грустной" фотографией. Что вы чувствуете, когда смотрите на фотографию? О чем вы думаете? Какой представляется вам жизненная ситуация на фотографии?».

Участники занятия выполняют предложенные психологом действия и высказывают свое мнение.

Психолог: «Когда мы смотрим на мир, мы также используем разноцветные рамки. Только такими рамками становятся наши мысли.

Иногда мы смотрим на мир сквозь рамки из «черных» мыслей (показывает рамку с пессимистическими фразами и предлагает вспомнить моменты, когда участники смотрели на мир сквозь подобную рамку), иногда — сквозь рамку из светлых и радостных мыслей, например, таких (показывает рамку с оптимистическими высказываниями и просит вспомнить периоды жизни, когда участники воспринимали окружающее сквозь такие рамки).

Сейчас вы получите по две пустые рамки. На одной из них, назовем ее пессимистической, запишите все пессимистические мысли, которые придут вам в голову, на другой, оптимистической, — свои оптимистические мысли».

Затем участникам занятий предлагается «примерить» рамки — сначала негативную, затем позитивную, посмотреть на окружающее через каждую из них, произнося при этом слова, которые соответствуют их мыслям и чувствам при взгляде через каждую из рамок (по отношению к миру, к другим людям, к себе самому).

Вопросы участникам занятия

1. Как вы себя чувствуете, когда смотрите на мир через рамки, которые сами себе и создали:

- *через пессимистическую рамку?*
- *через оптимистическую рамку?*

2. Чего вы достигаете, когда смотрите через пессимистическую рамку?

3. Чего вы сможете достигнуть, если будете смотреть на мир через оптимистическую рамку?

Комментарий для специалистов

Методика основана на трех принципах: проекции, контрастов и самофутурирования.

В ходе ее выполнения психолог, во-первых, создает условия для действия проекции — всеобщего механизма функционирования сознания, обусловленного его символично-смысловой природой; во-вторых, помогает человеку организовать свои действия с помощью рефлексии.

Сравнение взглядов на жизнь проводится по принципу контраста и помогает человеку пережить действие разных «рамок», оценить влияние своего мировосприятия на жизнь, по-новому увидеть свои возможности.

Использование самофугурирования, т.е. перенесения воображаемых картин будущего в психологическое настоящее человека, становится основой для реконструкции образа мира.

Данная методика побуждает человека осмыслить собственное отношение к жизни, ненавязчиво подводит к мысли о возможности сознательного жизнетворчества на основе веры в себя и позитивных ожиданий.

7.3. Основная (реабилитационная) стадия психологического сопровождения

Назначение реабилитационной стадии

На этой стадии специалисты (на основе результатов диагностической стадии) создают условия, необходимые и достаточные для реконструкции «кризисного» образа мира, формирования новых продуктивных моделей поведения и полноценной адаптации человека в социуме. Они разрабатывают и реализуют гибкие индивидуальные и групповые программы поддержки и реабилитации. Предусматривается также создание специальных психологических условий для оказания первичной (экстренной) помощи человеку или семье в экстремальной ситуации и последующей квалифицированной помощи.

По мере необходимости используются методы и приемы, разработанные в различных направлениях психотерапии. В контексте существующих в современной науке подходов к психологической помощи создано немало методов, которые можно использовать для постепенной реконструкции основных звеньев субъективного образа мира личности. Наиболее часто применяются методы, разработанные в бихевиорально-поведенческой, когнитивной, клиент-центрированной терапии, психодраме и гештальттерапии. Однако арсенал средств постоянно расширяется. В последние годы в практике сопровождения получают широкое распространение приемы арттерапии, библиотерапии, экологической, телесной и танцевальной терапии. Особенно значима в сопровождении обратная связь, которую дает психологу клиент. От умения улавливать обратную связь и маневрировать в соответствии с этим зависит успех совместной работы.

Выделять и разграничивать методы и приемы, которые использует психолог в процессе сопровождения, предельно сложно: они так часто изменяются, переходят один в другой, что их трудно

разделить. Главное, не какой метод применяет специалист, а насколько этот метод соответствует общему направлению работы преобразования жизненной ситуации клиента. Возможно, именно поэтому важнейшим качеством специалиста по сопровождению считается гибкость, позволяющая его чувствам и убеждениям создавать и формировать приемы по мере раскрытия конкретной ситуации. Проявляя свои убеждения в многосложности жизненной практики, он уподобляется «бегущему по волнам лунному отражению»³⁰.

В сопровождении особую значимость приобретает личностная зрелость специалиста, ведь основой психологического сопровождения является *особая форма взаимоотношений в системе «психолог—клиент»*, которую К.Роджерс назвал помогающими отношениями. Она основана на сознательном использовании механизма идентификации — обособления и помогает создать условия для переживания, объективации, рефлексии и реконструкции образа мира клиента и его отдельных фрагментов в период консультаций и групповых занятий.

Говоря о помогающих отношениях и методах воздействия (вплоть до конкретных психотехник), важно понять, что одной любви к человеку и умения построить помогающие отношения с ним для работы на реабилитационном этапе недостаточно, как и недостаточно лишь методов и психотехник. Важно их единство, которое возможно только при личной зрелости специалиста. Размышляя об этой проблеме, основатель семейной психотерапии К. Витакер писал: «Целью техники становится такая зрелость терапевта, когда он перестает использовать техники»³¹.

Основные этапы реабилитационной (реконструктивной) стадии

В психологическом сопровождении (как пролонгированном процессе) особое внимание уделяется процессуальному анализу и определению динамики изменений личности: *процесс необходимо выстраивать в соответствии с закономерностями прохождения человека через кризисные периоды жизни.*

В соответствии с закономерностями перехода от позиции жертвы к позиции ответственности за свою жизнь, описанными в научной литературе, выделим следующие *этапы психологического сопровождения на реабилитационной, или реконструктивной, стадии.*

1. *Создание безопасного пространства, обеспечивающего чувство безопасности в физическом пространстве бытия, а также*

³⁰ Миндел Э. Психотерапия как духовная практика. — М., 1997. — С. 5.

³¹ За пределами психики: Терапевтическое путешествие Карла Витакера / Под Ред. Дж. Р. Нейла и Д. П. Книскерна / Пер. с англ. М.Завалова. — М., 1999.

доверие к специалисту по сопровождению (психологическая безопасность).

2. *Возрождение чувств* и отреагирование травматического опыта, пробуждение у людей, пострадавших в экстремальной ситуации, желания жить и веры в возможность позитивного будущего.

3. *Работа с разрушительными чувствами* (в частности, агрессивными), результатом которой становится «расчистка» внутреннего пространства.

4. *Принятие и укрепление своего Я:*

а) осознание ценности себя и своей жизни (позиция «Я — ценность, доверенная самому себе»);

б) ощущение себя не частью семьи или группы, а необходимой частью жизни.

5. *Расширение внешнего пространства.* Изменение отношений к окружающим (позиция «Я — один из людей») и способов взаимодействия с ними.

6. *Освоение новых жизненных ролей и моделей поведения. Обретение уверенности в своих силах.*

7. *Готовность к переменам* за пределами переходного пространства, в реальной жизни.

Это лишь общая модель динамики психологического сопровождения людей в период кризиса. Она нуждается в дальнейшей теоретической и эмпирической проработке. Однако уже сейчас отчетливо видна взаимосвязь основных этапов реабилитации и их соответствие модели прохождения личности через кризисные ситуации. Представление о динамике сопровождения задает четкие ориентиры для организации психологической помощи человеку в период кризиса.

Рассмотрим более подробно особенности работы на каждом из этапов реабилитационной (реконструктивной) стадии психологического сопровождения пострадавших в экстремальной ситуации.

Создание безопасного пространства

Создание безопасного пространства и восстановление доверия — начальный этап любой психологической работы с жертвами экстремальных ситуаций. Усилия психолога на этом этапе направлены на решение двух основных задач: создание безопасных внешних условий и конструирование доверительных, «помогающих отношений» между психологом и человеком, который обратился за помощью. При работе с людьми, пострадавшими в экстремальной ситуации, решение этих задач приобретает особое значение. Дело в том, что последствия травматического опыта — недоверие людям, страх предательства, зависимость, гремучая смесь «любви —ненависти» — имеют тенденцию проявляться и при построении отношений с психологом. Но если человек на-

чинает доверять психологу, у последнего появляется бесценная возможность «передать» свое собственное представление о жизни и отношении к ней.

Средства, помогающие психологу создать атмосферу доверия. Прежде всего это *организация пространства и времени*. Поскольку при соприкосновении с воспоминаниями о травме неизбежны интенсивные переживания, чрезвычайно важна специальная *организация четких терапевтических рамок*. Только в пространстве «внешней рамки», которую человек ощущает как безопасную, можно обращаться к тяжелым переживаниям и работать с внутренним миром личности. Важно, чтобы человек ощутил пространство комнаты, где он встречается с психологом, как безопасное, надежно защищающее от невзгод внешнего мира; как сцену, на которую он может без страха осуждения вынести вовне, заново прожить и изжить свою внутреннюю драму, отыграть темы личного пространства, эго-границ, автономии, а значит — восстановить и реконструировать разрушенный внутренний мир. Необходима постепенная (буквально «шаг за шагом»), взаимно осознаваемая работа по *созданию между психологом и клиентом доверительных и устойчивых эмоциональных связей*. Тогда станет возможным неторопливое и мягкое *движение к теплоте, доверию и человеческой близости*.

Если психологу удастся стать человеком, «которому можно доверять», появляется шанс восстановить связи с людьми и миром, которые были травматически прерваны, а значит — восстановить процесс позитивного развития человека и укрепить у него чувство собственного Я. Идентифицируясь с психологом, клиент ассимилирует терапевтические взаимоотношения в тематические структуры своего образа мира, что и создает внутренние условия для его преобразования (реконструкции).

Особенности позиции психолога. Прежде чем начинать работу по реконструкции образа мира человека, психолог должен проявить душевную, духовную и поведенческую гибкость, установить необходимые отношения и *пристроиться к его изначальной модели мира*. И первый шаг, который необходимо сделать навстречу клиенту, — принять его и присоединиться к нему, предположить, что тот прав в своей установке по отношению к окружающим людям, какой бы она ни была.

Созданию продуктивного контакта нередко мешают культурные стереотипы клиентов. К примеру, характерные для российского менталитета установки «мужчина должен быть сильным» и «надо всегда держать себя в руках» предельно затрудняют работу с молодыми ветеранами локальных конфликтов. Надо быть готовым к их сопротивлению, а также к своеобразным «провокациям», которые на деле оказываются всего-навсего проверкой специалиста на терпимость и умение принять другого человека во всех его проявлениях.

Чем сильнее нарушена целостность «Я» человека, пострадавшего в экстремальной ситуации, тем больше поддерживающих элементов, которые способствуют интеграции, восстановлению целостности, должно включаться в работу. Это может достигаться, например, поддерживающей позицией психолога на начальном этапе работы, сокращением (или, наоборот, увеличением) времени сеанса, использованием идентификационных техник и приемов активного слушания, которые детально разработаны в гуманистической, клиент-центрированной терапии (К. Роджерс, Р. Мэй и др.).

Возрождение чувств и отреагирование травматического опыта

Возрождение чувств и проявление, «отыгрывание» вовне негативных эмоций составляют основное психологическое содержание второго этапа работы. Это очень сложный период как для человека, пострадавшего в экстремальной ситуации, так и для психолога. Ведь работа с травматическим опытом порождает интенсивные эмоциональные реакции и у клиента, и у психотерапевта.

При реанимации *способности чувствовать* первым ответом тела часто становится реакция физической боли. Поэтому приходится постепенно *приучать клиента к естественному контакту со своим телом и миром вокруг*. Для такого постепенного возвращения контакта с собой в практике психологического сопровождения лучше всего подходит *экологическая психотерапия*: в общении с природой человеку дают почувствовать вкус чистой воды, свежий запах зелени.

На этом этапе целесообразно использовать приемы телесно-ориентированной терапии, арт-терапии, а также позволяющие активно действовать психодраматические техники. (Примеры использования методик и приемов см. в приложении 4.)

Работа с разрушительными чувствами (в частности, агрессивными)

После того как удастся «реанимировать чувства», приходит время наиболее сложного и драматичного этапа психологического сопровождения — *встреча с гневом*. Гнев буквально переполняет тех, кто пострадал в экстремальной ситуации. Однако выразить его мешает культуральный запрет, страх, что «не поймут и осудят» (раздражение, гнев традиционно считаются в нашей культуре «плохой эмоцией»). Тем более, что люди не имеют опыта конструктивного его выражения.

На этом этапе важно укрепить убеждение клиента в том, что выражение чувств (в том числе и гнева) является совершенно естественным, и предоставить ему возможность сделать это. Хоро-

шим средством отыгрывания своих чувств становится *психодрама*, которая позволяет не говорить о событии, а воспроизводить его в действии, активно экспериментировать как с реалистичными, так и с нереалистичными жизненными ролями, выстраивать стратегию своего поведения с разных ролевых позиций и с разными исходами.

Лишь после того как наличие гнева признано, а выражение его в игровой форме «стало позволено», человек может осознанно контролировать свое поведение. Это дает ему чувство безопасности (исчезает постоянный страх «сорваться», появляется уверенность: «Я могу управлять своими эмоциями»).

Принятие, укрепление и реконструкция образа Я

Поскольку тяжелые жизненные ситуации (особенно экстремальные и чрезвычайные) сопровождаются формированием негативной значимости себя (А. Ф. Шадура, 1999) и кризисом идентичности (Э.Эриксон), психологическая помощь человеку в ситуации разворачивающегося посттравматического кризиса (и особенно такого его варианта, как «слом») предполагает *принятие и укрепление своего Я, восстановление целостности и интегрированности личности*. Достичь этого можно только через освобождение от последствий посттравматического стресса, осознание и снятие негативных проекций, *принятие себя — изменившегося* и преобразование образа Я (которое можно назвать переидентификацией).

Задачи психологической помощи в этот период — реконструкция образа мира и прежде всего образа Я, а также расширение жизненного пространства личности. Новые задачи требуют изменения психотехник. Индивидуальное консультирование все больше сочетается с групповой работой (тренинги, группы взаимопомощи, клубная работа), которая позволяет получать столь необходимую для создания нового образа Я обратную связь.

Охарактеризуем некоторые из этих психотехник.

Поскольку условием обретения новой цельности Я становится развитие рефлексивных способностей человека, которое позволяет освоить «позицию вненаходимости» (термин М.М.Бахтина)³², человеку важно осознанно занимать и позицию деятеля (Я наблюдаемое), и рефлексивную позицию исследователя (Я-наблюдатель, который трезво смотрит на ситуацию со стороны) (см. рис. 3).

³² «Позиция вненаходимости» — это умение мысленно выйти из ситуации и посмотреть на нее со стороны. Она помогает освободиться от эмоциональной включенности и увидеть ситуацию в более широком контексте. Овладеть доступом к «позиции вненаходимости» — значит получить возможность выбора между отстраненным, но реалистическим восприятием окружающего в экстремальной ситуации и полным погружением, когда им овладевает паника, ужас или он оказывается в беспомощности.

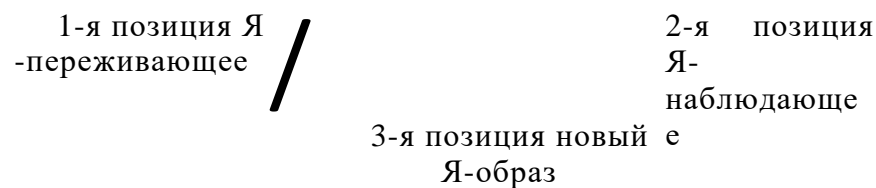


Рис. 3. Трехпозиционная схема преобразования образа Я

В этой схеме «Я-переживающее» включает актуальные представления человека и его аффективные переживания в конкретной жизненной ситуации.

«Я-наблюдающее» отражает возможность объективно оценивать события, эмоции и поведение, а также их смысл. По сути, это рефлексивная позиция личности. Основа для ее развития — постепенно «выращиваемая» у клиента способность психологического дистанцирования, которая открывает ему доступ к рефлексивной «позиции вненаходимости», а значит, помогает справиться с «затоплением чувствами». По мере того как клиент обретает способность гибко перемещаться от позиции «Я-переживающее» к позиции «Я-наблюдающее», у него постепенно развивается новое интегрированное представление о себе и новое позитивное отношение к себе (новый интегрированный образ Я).

В процессе такой работы человек прорабатывает свой травматический опыт. Он начинает четко разделять «образ себя в прошлом» и «образ себя в настоящем» и включает каждый из этих образов Я в единую линию времени «прошлое — настоящее», продолжающуюся в будущее, т.е. создает по-новому свою жизненную историю. Таким образом, человек устанавливает связь между пред-травматическим, травматическим и посттравматическими контекстами, начинает чувствовать единство своего Я и определенную осмысленность и интегрированность жизненного опыта.

Интегративная когнитивная психотехника «Модель трельяжа»

Эти идеи лежат в основе многих психотехник, направленных на реконструкцию образа Я и работу с психологическим временем личности. Приведем описание одной из них — эта психотехника весьма эффективна на данном этапе. Она позволяет проработать три контекста психологического времени жизни: прошлое (до травмирующего события), настоящее (во время экстремальной ситуации и после нее) и будущее (проект жизни).

Модель состоит из трех блоков (или панелей). Их можно образно представить как три зеркальные плоскости трельяжа.

Первый блок («Я до травмирующего события») отражает значимые события жизни, предшествовавшие травматическому опыту. Он служит точкой отсчета для анализа. Среди психотравматических тем основными являются: культурный опыт, контроль, власть, уязвимость, страх, отношения, близость, семья, тендерные роли, сексуальность, религия. В пределах каждой темы ведется совместное исследование личных убеждений, ценностей, ожиданий, опасений и поведения «того человека, которым был я до экстремальной ситуации».

Второй блок («Я во время травмирующего события») фокусируется на травматических переживаниях экстремальной ситуации. Кроме тем, указанных в первом блоке, психолог обсуждает вместе с клиентом следующие процессы:

а) попытки «защититься», подавить воспоминания о тяжелых событиях (например, оцепенение или отрицание), отстраниться от травматических переживаний и тревоги;

б) агрессию как попытку достичь контроля над переживанием и эмоциями;

в) механизмы совладания, которые адекватны во время экстремального события, но впоследствии могут привести к неадекватному поведению.

Третий блок предполагает работу с необходимой для интеграции образа Я совокупностью всего жизненного опыта человека (как дотравматического, так и полученного в ходе травматических событий), который повлиял на сегодняшнюю жизнь человека. В центре его новое отношение к опыту, себе и своему будущему.

При работе с каждым из этих блоков выделяются такие части-состояния личности, как «Я-переживающее», «Я-наблюдающее» и «новый, интегрированный Я-образ», которые отражают те когнитивные и аффективные изменения, которые происходят с клиентом в процессе сопровождения.

Техника зеркального автопортрета

Эта техника эффективна на более поздних этапах процесса реконструкции образа Я (в индивидуальном консультировании, а особенно в работе зрелой психотерапевтической группы). Техника напоминает символическую реконструкцию ключевого события лакановской стадии зеркала — озарения, узнавания (и почти импринтового запечатления) образа Я, но на принципиально ином уровне: взрослый человек уже имеет доступ к символическому уровню. Язык словесного автопортрета в этой ситуации рождается заново, и это новое рождение не менее важно, чем значимая конфронтация с собственным визуальным образом.

Процедура выполнения этой техники немного похожа на магический ритуал, что вполне уместно при рождении нового мифа о себе, где требуется опыт мифопоэтического восприятия мира.

Время выполнения техники — 15 — 20 мин. Если работа ведется в группе из 8—10 человек, то упражнение с зеркалом занимает не менее 2,5 — 3 ч. Если же техника применяется в ходе индивидуальной консультации, то она становится ее центральным событием.

Создание обстановки. В комнате находится обычное большое зеркало. Оно освещено неярким, локальным светом настольной лампы или свечи. Перед зеркалом — стул. Садясь на него, человек становится главным действующим лицом, центром внимания всей группы, творцом.

Психолог занимает место на стуле сбоку от зеркала, но его не должно быть слишком хорошо видно. Он сидит на грани света и тьмы, как бы у входа в «иной мир». Человек, создающий автопортрет, может прочесть на лице психолога поддержку, благословение на долгое путешествие и знакомую готовность серьезно воспринять все, что является особенным и значимым для этого человека.

Группа располагается полукругом за спиной главного действующего лица. Ее члены могут задавать вопросы, комментировать описание или дополнять его своими наблюдениями и ассоциациями. В инструкции важно подчеркнуть, что все комментарии следует давать только через зеркало, т.е. обращаться к отражению, чтобы человек, сидящий спиной к группе, не поворачивался и не искал говорящего глазами.

И психолог, и группа символически выполняют по отношению к человеку перед зеркалом «функцию достаточно хорошей матери» (термин Д. Винникотта): она заботлива, но не чрезмерно беспокойна и позволяет детям испытывать известную долю свободы и риска в их стремлении к самопознанию и самораскрытию. Конечно, эти *функции* шире, чем простая поддержка и подтверждение права «быть иным»: группа сравнивает, предлагает свои описания зеркального портрета, обращает внимание на изменения лица в зеркале. Заметим, что техника может полностью реализовать свои возможности только в зрелой тренинговой группе, которая прошла через первые стадии групповой динамики и в состоянии переживать разнообразные, порой глубокие и сильные, чувства, осознавать их и самостоятельно устанавливать связи на групповом уровне. Хорошо (но вовсе не обязательно), чтобы группа имела опыт творческой работы со свободными ассоциациями.

Поведение психолога и группы неслучайно описаны параллельно: чрезвычайно важен момент *идентификации* членов группы с ведущим. Наблюдая за его поведением (взглядом, тоном голоса, темпом речи, манерой задавать вопросы и давать комментарии), члены группы невольно учатся, как можно помогать разным людям, как устанавливать смысловые связи, чтобы вновь приобретенный опыт был интегрирован с остальным опытом человека и группы.

Перед работой с зеркалом необходима небольшая настройка группы на предстоящую работу (или, как любят говорить психо-

драматисты, разогрев). Можно предложить вспомнить о портретах и автопортретах любимых художников или в молчании, напоминающем медитацию, прочувствовать и осмыслить слова М.И.Пришвина о том, что «жизнь и есть борьба за лицо», или просто внимательно взглянуть в лицо каждого из присутствующих.

Инструкция настраивает участников упражнения на вдумчивый поиск, размышления и сосредоточенное творческое состояние, столь непохожее на повседневное обращение к зеркалу «по делу». В самом общем виде она может звучать так: «Попробуйте описать свое лицо в зеркале как можно подробнее, не торопясь, — как если бы вы работали над автопортретом».

Динамика процесса. Находящийся перед зеркалом человек как бы создает новый образ себя. Автопортрет, рождающийся перед зеркалом, всегда уникален, а вот динамика процесса «перед зеркалом» имеет общую микроструктуру:

1. *Выход к зеркалу* и первая реакция на свое зеркальное отображение. Как правило, это смятение — вплоть до эмоционального шока: человек внезапно обнаруживает, что он не знает, что сказать о своем лице. Лицо застывает (как говорят сами участники процесса, «немеет», «становится плоским», «расплывается», «растворяется в тумане»). Речь становится косноязычной³³: «Я вдруг поняла, что часто смотрю в зеркало, но лица не вижу. Больше думаю, как выглядит прическа... А когда увидела свое отражение... Просто шок...»

2. *Попытка преодолеть ступор* приводит к своеобразной инвентаризации лица. Человек фокусируется на деталях, лицо как бы распадается на составные части. При этом нередко всплывают и озвучиваются голоса «значимых других», их оценочные суждения, некогда послужившие основой негативного отношения к себе. «Папа всегда говорил: "Ну и страшная ты". И мне казалось — ужас да и только»; «Когда я была маленькая, дома была шутка, что мне надо носить прищепку на носу, потому что у меня очень большой нос...» и т.п.

Опыт проведения этого упражнения показывает, что вторая стадия нередко заканчивается своеобразным мини-кризисом: появляется ощущение усталости, даже слезы.

3. *Принятие своего образа.* Проговаривая на глазах принимающих людей (группы и психолога) привычные для себя негативные оценки, человек расстается с памятью о недобрых взглядах и словах и принимает себя заново. Рождается новый, позитивный взгляд на свое лицо. «Я сейчас увидела себя по-новому. Увидела разницу между моим и не моим. И мне нравится мое лицо. Я — естественная, спокойная». Этот процесс напоминает работу рес

³³ Один из ведущих теоретиков отечественной психотерапии Е.Т.Соколова интерпретирует подобные реакции как «встречу с вытесненной проблемой».

тавратора, который, удаляя с полотна напластования времени, возрождает прекрасный лик.

Если человеку не удастся самостоятельно завершить эту работу, он обращается к группе или (если работа индивидуальная) к психологу и получает положительную, «принимающую» обратную связь, которая помогает ему изменить отношение к себе.

Психологический смысл такой работы — *акт самопринятия перед лицом группы и одновременно акт принятия группой*. Тем самым создаются условия для повышения самооценки, создания положительного образа себя, нахождения собственных ресурсов, точки опоры в себе, выраженной словом. Произнося доброе слово о себе (по сути, открывая свои ресурсы), человек смотрит на принимающие, а значит подтверждающие истинность его слов, лица участников. Это укрепляет его веру в себя, в то, что эти достоинства ему на самом деле присущи.

Для группы такое упражнение тоже чрезвычайно полезно: оно становится хорошей школой развития интереса к другому человеку, формирует умение с доверием отнестись к его открытости и поддержать. В результате выполнения подобных упражнений в группе возникает атмосфера доверия, столь важная для динамики реабилитации.

Освоение новых жизненных ролей и моделей поведения

После того как создан позитивный образ себя, наступает время ответа на вопрос «Как?» (как вести себя в тех или иных ситуациях «новой жизни»). Репертуар поведения у людей, переживших экстремальные ситуации, как правило, беден, поэтому основная задача этого этапа — *принятие новых жизненных ролей и освоение соответствующих им способов поведения*.

На этом этапе наиболее уместны такие *методы и приемы*, как моделирование ситуаций, ролевые игры, психодрама, техника сверхреальности, техника «Взгляд в будущее», социодрама, а также психотехники, разработанные в когнитивно-поведенческих подходах, которые представляют собой научение на основе подкрепления.

Если на предыдущем этапе сопровождения основной групповой работой были личностные тренинги, то теперь наступает время тренингов инструментальных, в ходе которых человек буквально по пунктам вырабатывает, с чего стоит начинать ежедневное общение в различных социальных ситуациях, как необходимо взаимодействовать с другими людьми в ситуациях делового общения, а как — в семейном контексте. Под руководством ведущего тренингов они упражняются в применении навыков эффективного взаимодействия на практике и выполняют домашние задания. Нередко каждый участник тренинга получает еще и пособие для самостоятельного чтения. В нем подробно описаны все упражнения, представлены небольшие порции теоретического материала-

ла, необходимые в процессе работы, т.е. весь основной и дополнительный материал, помогающий в нелегком обучении.

Такая система продуманного переобучения медленно, но верно делает свое дело: неоднократно попробовав приемы продуктивного взаимодействия в своем общении (сначала с членами группы, а потом на работе и дома), просто невозможно не освоить умения и не почувствовать радость первых успехов. Постепенно у человека повышается вера в себя и свои способности, улучшаются отношения с людьми.

Все это дает возможность заглянуть в свое завтра и (без страха быть наказанным за совершенные ошибки) опробовать различные модели возможного поведения.

7.4. Завершение психологического сопровождения

Основные цели стадии завершения

У этой стадии две основные цели: 1) полное принятие человеком ответственности за себя и свою жизнь, 2) выход из позиции клиента, отделение человека от тех специалистов, которые осуществляли сопровождение.

На этой стадии подводятся итоги совместно пройденного пути, совершается символическое прощание с собой-прошлым и со всем своим прежним образом жизни. Человек прощается с психологом и выходит в самостоятельную жизнь. Как правило, и клиент, и терапевт заранее чувствуют, когда они приближаются к завершению совместной работы. На завершающей встрече нужно дать человеку возможность обсудить процесс совместной работы, детализировать те изменения, которые уже произошли в его жизни или могут произойти, и конкретизировать планы на будущее.

Методы и приемы, используемые на стадии завершения

Основные методы и приемы направлены на подведение итогов и определение новых перспектив.

Широко используется прием работы с «пустым стулом» (Я. Морено, Ф.Перлз). К примеру, можно расставить в консультационном кабинете четыре пустых стула. Один из них символизирует человека в начале процесса сопровождения, другой — в самый важный и значимый для него период, третий — «здесь и сейчас», а четвертый — в ближайшем будущем. Пересаживаясь со стула на стул (из прошлого — к будущему), человек произносит монолог из этого времени. Таким образом, он не только подводит итоги проделанной в период сопровождения работы, но и переосмысливает пройденный путь, наглядно видит, «кем я был, что я сделал и кем я стал», какие усилия приложил для этого. Все это

укрепляет его представление о себе как авторе своего жизненного пути, активном творце себя и своего образа жизни.

Похожий прием можно использовать для осмысления *положительных и отрицательных моментов отношений с психологом*. В этом случае используются три стула: один для психолога, а два других — для положительных и отрицательных моментов процесса. Сначала клиент излагает все свои претензии к стулу для психолога (именно стулу, а не самому психологу) и потом переходит к воспоминаниям о тяжелых, неприятных и, наоборот, важных, значимых для себя моментах совместной работы. Таким образом, все негативные чувства могут быть ясно сформулированы, осознаны человеком и услышаны психологом без смешения их с позитивными чувствами (а они неизбежны в процессе столь длинного и сложного пути). Это способствует конструктивной и интегрированной сепарации отношений. Если же чувства останутся невыраженными или смешанными, может сохраниться некоторая эмоциональная зависимость. Выявление как позитивных, так и негативных аспектов позволяет человеку испытывать уважение к тому, что психолог тоже человек и может совершать ошибки, равно как и уважать участие терапевта в их совместной работе.

Подведем итоги. Итак, для работы по психологической реабилитации людей, пострадавших в экстремальной ситуации, *наиболее приемлемой моделью психологической помощи является психологическое сопровождение* как создание переходного пространства совместного бытия. Изменения, возникающие при психологическом сопровождении, помогают человеку восстановить разрушенные связи с миром во времени своей жизни, найти точку опоры в самом себе; они приводят к формированию нового, позитивного образа мира личности, новых отношений с собой, другими людьми, жизнью — к формированию новой личности.

Мы рассмотрели основные стадии и этапы *психологического сопровождения* пострадавших при экстремальной ситуации. Нетрудно заметить, что все они взаимосвязаны и соответствуют структуре основной модели прохождения через кризисы (переходы), вызванные травматическим воздействием экстремальной ситуации. Шаг за шагом, проходя через эти этапы, человек «возрождает» себя, преобразует основные структурные звенья своего субъективного образа мира. Можно сказать, что он творит новый миф о себе и своей возможной судьбе, о других людях и мире в целом. Расставшись с позицией жертвы, он обретает позицию человека, который отвечает за то, что с ним происходит, и успешно реализует себя в социуме.

Конечно, произошедшие изменения вовсе не означают окончательную интеграцию травматического переживания и отсутствие необходимости в дальнейшей работе. Нередко при столкновении с другими травмирующими ситуациями (смерть или уход из се-

мьи кого-то из родителей, разрыв близких отношений, отделение старшего брата или сестры и др.) прежняя боль дает о себе знать. Однако те личностные свойства, которые он обрел в процессе психологического сопровождения, становятся основой успешного разрешения неизбежных в жизни трудностей.

Вопросы и задания

1. Охарактеризуйте основные отличия модели «психологического сопровождения» от других моделей оказания психологической помощи.

2. Выделите общие закономерности динамики прохождения через кризисные периоды жизни (периоды перехода), которые необходимо учитывать при разработке программы психологического сопровождения.

3. Прочтите статью Ф. Е. Василюка «Пережить горе» и постройте гипотетическую модель психологического сопровождения человека в период переживания горя.

4. Познакомьтесь с текстом книги Ж.Тур (Ростов н/Д, 2004) «Шесть вершин, или Как пережить развод и возродиться». Сопоставьте схему динамики прохождения через кризис, связанный с разводом, с общей моделью динамики переживания кризиса, изложенной в данной главе.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Битгмова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М., 1997.

Осухова Н. Г. Между поддержкой и доращиванием: психологическое сопровождение подростков, переживших насилие // Развитие личности. — 2003. -№ 4; 2004. — № 1.

Роджерс К Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / Пер. с англ. — М., 1999.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Винникотт Д. Пигля: отчет о психоаналитическом лечении маленькой девочки / Пер. с англ. Л. В. Боброва. — М., 1999.

Йоманс Т. Самопомощь в мрачные периоды // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. — М., 1997.

Красило А. И. Психологическое консультирование посттравматических состояний. — М., 2004.

Моховиков А. И. Телефонное консультирование. — М., 1999.

Миндел Э. Психотерапия как духовная практика. — М., 1997.

Тур Ж. Шесть вершин: Как пережить развод и возродиться. — Ростов н/Д, 2004.

Фаин С., Глассер П. Первичная консультация: Установление контакта и завоевание доверия / Пер. с англ. — М., 2003.

Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии. — М., 1991.

Ялом И. Хроники исцеления. — М., 2005.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Благие намерения без квалификации дают тот же результат,
что и квалификация без благих намерений.

Владимир Леей

Завершая книгу, на минуту остановимся и задумаемся не о том, что уже есть в ней, а о том, чего недостает.

Сердцевина этой книги — психологическая помощь человеку, переживающему трудную и экстремальную ситуацию. Чтобы оказать такую помощь, психологу (и практической психологии в целом) необходима смена ориентиров — переход от привычной «терапии симптомов» или «коррекции» к психологии жизненного пути человека, где психологи не лечат болезни или нарушения, а помогают «пленнику» выйти из его внутренней темницы страхов, стереотипов, неверия в себя (Дж. Бьюдженталь) и научиться заново жить в мире с собой и другими. Именно для этого и существует такая новая для отечественной психологии модель психологической помощи, как сопровождение (и прежде всего — сопровождение человека в период кризисов).

Чтобы вести такую работу, необходимо быть профессионалом. Что это значит?

У поэта и певца А. Дольского есть такие строки:

И мужество не в том, чтобы поставить точку, А
чтобы претерпеть рождение души.

«Претерпевать рождение души» — это о нас и о наших клиентах. Что поделаешь, боль — неизбежный спутник самого важного из всех событий: рождения. И рождения младенца, и рождения души, и рождения нового Я. Что же необходимо, чтобы специалист по сопровождению выполнил свои функции? И каковы они?

Первая и основная функция профессионального психолога состоит в том, чтобы помочь человеку удержать экзистенциальное противоречие, неизбежное в процессе изменений. Для этого надо «быть любящим, но не добреньким»: только так можно удержать человека от абсолютно естественного желания убежать от боли. Осознанно проходя вместе с клиентом период кризиса, надо разделять с ним его боль до тех пор, пока он не построит структурно или содержательно обновленный образ мира и не нарастит «мускулы души», не примет ответственность за собственную жизнь, не научится заботиться о себе сам.

Во-вторых, чтобы реально помочь человеку, нужно много знать. Здесь и знания об особенностях продуктивного и непродуктивно-

го переживания кризиса, и о тех внутренних трудностях, которые могут тормозить перестройку образа жизни человека, и четкие представления о динамике переживания кризиса.

В-третьих, кроме знаний нужны умения: важно в совершенстве овладеть психотехниками, которые наиболее адекватны и эффективны на различных этапах работы с клиентом. Знание техник и тренировка в их применении — как гаммы для музыканта или этюды для художника: они помогают обрести гибкость и способность создавать свои эксклюзивные приемы (именно для этого клиента в его конкретной жизненной ситуации).

В-четвертых, работающему в трудных ситуациях психологу важно «быть в ладу» с теми чувствами, которые возникают у него самого в процессе работы. Признаем мы это или нет, но специалист неизбежно подвергается воздействию со стороны своих клиентов. А состояния человека, «застрявшего» в кризисе, драматичны (паника, страх, гнев и т.д.) и заразительны. Они могут стать сильными провоцирующими факторами для психолога: испугать его или даже травмировать. Неслучайно психоаналитики в свое время защищались от разрушительных чувств клиента, полностью закрываясь, отстраняясь, отгораживаясь от человека. Но «закрытый специалист» бесполезен — нужна «участливая вменяемость» (М.М.Бахтин, 1979).

В-пятых, для работы с людьми в кризисе необходима личностная зрелость психолога. Он должен быть устойчив и надежен, знать свои достоинства и трезво осознавать ограниченность собственных возможностей и свою человеческую уязвимость. Только осознавая ее, можно стать более гуманным в своей профессии, научиться претерпевать выражение разрушительных чувств клиента. Более того — не стыдиться признавать и понимать собственные чувства, которые возникают при этом, и уметь интегрировать их в своей работе.

Всем выделенным проблемам будет посвящена следующая книга. А эту я хочу завершить напутствием своим будущим коллегам.

Как не сгореть на работе... или Правила, которые помогут психологу остаться живым

1. Любите жизнь и живите полной жизнью!
2. Не заменяйте свою жизнь жизнью своих клиентов. Если вы живете только заботой о них, то рискуете никогда не прожить свою собственную жизнь.
3. Поставьте себя на первое место в своей собственной жизни. Любите себя или, по крайней мере, постарайтесь себе нравиться.
4. Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости и своевременно принять меры.

5. Остерегайтесь искать в работе счастье или спасение. Запомните: ваша работа — не миссия, не убежище, а профессиональная деятельность, которая хороша сама по себе. Как говорил К. Витакер, если нам удастся отбросить миссионерский пыл, то есть шанс, что нас не съедят людоеды.

6. Находите время для себя. Вы имеете полное право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

7. Радуйтесь своей семье и умеете вести себя с близкими по-детски. Берегите свое умение быть не только сильным, но и слабым.

8. Проникнитесь уважением к своим интуитивным чувствам и подозрениям — поведенческим стереотипам. Чтобы не заброн-зоветь и не превратиться в памятник самому себе, сознательно и почаще ломайте свои привычные роли.

9. Примите тот факт, что вы будете расти до момента смерти. Развивайте в себе ощущение удивительности жизни — своей и окружающих вас людей, — и тогда вы научитесь выходить за пределы собственных ограничений.

10. Создайте «теплую профессиональную группу поддержки», чтобы дома не разбрасывать мусор, который вы принесли с работы. Впустите в свою жизнь хотя бы одного-двух «доверенных людей», перед которыми вам не надо изображать «героя-сверхчеловека». Разрешайте себе делиться с ними своими чувствами, переживаниями и даже... просить о помощи.

11. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Сделайте традицией вечерний пересмотр событий.

Сегодня принято желать денег и успехов. Отступим от этой традиции. Я вовсе не возражаю, чтоб все это у вас было, но искренне желаю вам только одного — быть живыми во всех смыслах этого слова. Помните, как у Бориса Пастернака:

И важно ни единой строчкой не отступить от лица.

И быть живым. Живым — и точка.

Живым и только. До конца.

P.S. И, пожалуйста, не забывайте: если у вас не бывает трудных ситуаций и жизненных кризисов, значит, вы или еще не родились, или уже умерли, или стоите на месте и не развиваетесь. Если это так, вам пора менять профессию: в трудной и экстремальной ситуации помочь пострадавшему может только живой человек.

Я. Осухова

Покорность и пытка

В 1960-е гг. социальный психолог С. Милгрэм (S. Milgram) изучал проблему послушания и доверия к авторитету.

Милгрэм объявил своим испытуемым, что он хочет исследовать воздействие наказания на заучивание слогов. Он хотел, чтобы испытуемый играл роль учителя, который должен наказывать «ученика» все более сурово за каждую новую ошибку. Затем он помещал испытуемых перед рядом кнопок, нажатие которых вызывает удары тока напряжением от 15 до 450 вольт (последнее напряжение может причинить сильные страдания и серьезные физические повреждения). «Ученик» сидел в соседней комнате на стуле, окруженном электрическими проводами.

С. Милгрэм настойчиво объяснял испытуемым-«учителям», что использование ударов тока составляет важную часть опыта, и что опыт потеряет всякий смысл, если его требования не будут выполняться.

После этого добропорядочные отцы семейств, миролюбивые люди, посылали «ученику», несмотря на его стоны, разряды в 75 вольт, а затем, не реагируя на его мольбы, удары тока от 150 до 300 вольт; такие напряжения вызывали у «ученика» крики боли³⁴. И все это только потому, что экспериментатор, сидевший рядом с «учителем», приказывал ему продолжать «обучение».

Две трети испытуемых, выполнявших роль учителя, до самого конца полностью подчинялись экспериментатору, хотя последний не обещал покарать их или вознаградить.

Милгрэм, однако, не обнаружил никаких различий между личностными качествами тех, кто доводил эксперимент до конца, и того меньшинства, которое отказывалось продолжать его.

Такие эксперименты показывают, как «нормальные» люди, которые в силу своего воспитания привыкли подчиняться, способны к бесчеловечным действиям и к тягчайшим преступлениям из-за уважения к власти. Вполне вероятно, что этого достаточно, чтобы объяснить зверства, совершавшиеся нацистами во время Второй мировой войны, или все те физические и психологические пытки, которым подвергают людей в наши дни во многих странах.

(По Годфруа Ж. Что такое психология / Пер. с франц.:
В 2т. — М., 1992.-Т. 1.-С. 92-93).

³⁴ На самом деле «ученик» не подвергался воздействию тока; его роль играл ассистент экспериментатора, который давал ошибочные ответы и симулировал страдание при наказаниях. — Примеч. авт. — И.О.

**Опросник «Совладание с трудными
жизненными ситуациями»**

Опросник решает две задачи: определить отношение человека к трудной ситуации — выявить стратегию его поведения.

Клиент получает бланк с описанием 37 трудных жизненных ситуаций, ознакомившись с которыми, он должен ответить на вопросы: 1) насколько сложна для него описанная ситуация; 2) как он будет вести себя в этой ситуации. К описанию прилагаются возможные варианты ответов на каждый вопрос. Ответы на вопрос 1 оцениваются соответствующим количеством баллов. Ответы на вопрос 2 анализируются в соответствии с представленной ниже типологией стратегий совладания с трудной ситуацией.

Шкала ответов на вопрос 1

- 0 — со мной такое случиться не может;
- 1 — скорее всего не обращу на это никакого внимания;
- 2 — маловероятно, что такое происшествие покажется мне сложным;
- 3 — все будет зависеть от моего настроения и настроения окружающих;
- 4 — для меня эта ситуация будет довольно трудной;
- 5 — для меня это будет тяжелейшим испытанием.

Шкала ответов на вопрос 2

А. Я буду прикладывать активные усилия, чтобы изменить ситуацию, проявляя неприязнь и гнев к тому, что создало проблему (выявляет использование стратегии *противостояния*).

Б. Постараюсь отделить себя от проблемы, забыть о ней (выявляет использование стратегии *дистанцирования*).

В. Возьму под контроль свои собственные чувства и действия (выявляет использование стратегии *самоконтроля*).

Г. Постараюсь найти информацию, материальную и эмоциональную поддержку и помощь (выявляет использование стратегии *поиска социальной поддержки*).

Д. Признаю свое поражение в этой ситуации и постараюсь впредь не допускать таких ошибок (выявляет использование стратегии *принятия ответственности*).

Е. Я заранее продумаю свою жизнь так, чтоб такой ситуации не возникло (выявляет использование стратегии *избегания*).

Ж. Выберу план действий и буду ему следовать (выявляет использование стратегии *планового решения проблемы*).

З. Постараюсь оценить ситуацию с позитивной точки зрения, найти в происходящем что-то хорошее (выявляет использование стратегии *позитивной переоценки ситуации*).

В опроснике представлены следующие типы ситуаций: обнаружение смертельной болезни; измена; потеря средств существования; рождение нескольких детей одновременно; рождение умственно неполноценного ребенка в семье; потеря места жительства; отвержение со стороны се-

мы; отвержение на работе; наличие инвалидности; место, в котором невозможно жить; дефицит денежных средств; пропажа без вести близкого человека; алкоголизм близких; наркомания близких; технологическая авария на месте проживания; смерть родного человека; тюрьма; революция; эпидемия неизвестного заболевания; агрессия со стороны близких; насилие; кораблекрушение; отсутствие условий для жизни; терроризм; потеря основных документов; война; пожар; кража; стихийное бедствие; развод; шантаж; уход из семьи детей; потеря друга; затянувшийся ремонт; перенос места жительства; эмиграция; банкротство.

Для анализа стратегий совладания избрана следующая типология.

1. *Стратегия противостоящего совладания* состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему.

2. *Стратегия дистанцирования* описывает попытки человека отделить себя от проблемы, забыть о ней.

3. *Стратегия самоконтроля* заключается в старании регулировать собственные чувства и действия.

4. *Стратегия поиска социальной поддержки* состоит из усилий человека найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь.

5. *Стратегия принятия ответственности* заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.

6. *Стратегия избегания* складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее.

7. *Стратегия планового решения проблемы* состоит в выработке плана действий и следования ему.

8. *Стратегия позитивной переоценки* описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

По полученным данным проводится подсчет результатов, вывод делается на основании частоты встречаемости того или иного варианта ответа.

Бланк опросника (раздаточный материал)

Инструкция: данная методика требует обращения к грустным сторонам нашей жизни. Перед Вами описание различных трудных жизненных ситуаций. Внимательно прочитайте описание каждой из них и попытайтесь представить, что это случилось с Вами. Затем ответьте на два вопроса, выбрав ответ из предложенных вариантов. 1. Насколько сложна для Вас ситуация? 2. Как Вы поведете себя в этой ситуации?

Ответ на вопрос 1	Трудная жизненная ситуация	Ответ на вопрос 2
	У Вас обнаружили рак, возможно Вам удастся жить дальше, но при условии постоянного приема лекарств, повышения иммунитета, химиотерапии и т. п.	

Ответ на вопрос 1	Трудная жизненная ситуация	Ответ на вопрос 2
	Вы случайно узнали, что Ваш муж (жена) параллельно имеет еще одну семью и изменять в своей жизни ничего не собирается	
	У Вас украли машину, которая не просто является средством передвижения, а средством заработка денег. На данный момент купить другую невозможно	
	Вы молодая и неопытная семья, у Вас родилась двойня, но вокруг Вас нет ни помощников, ни советчиков, ни сочувствующих, ни понимающих	
	У Вас родился умственно отсталый ребенок	
	Вы вынужденно проживаете в семье мужа (жены), где Вам совсем не рады. Вы постоянно получаете замечания, наставления, поучения, Вас контролируют и рекомендуют Вашей второй половине задуматься над Вашим поведением. А возможности сменить место жительства пока нет	
	Вы сменили место работы и попали в коллектив, который воспринимает Вас как чужого, на контакт не идет, относится не справедливо	
	Вы являетесь инвалидом: не можете ходить. Для минимального необходимого существования Вам все время требуется помощь других людей	
	Вы купили новую квартиру, но оказались обманутым и стали, попросту говоря, бомжом	
	Ваши близкие позволяют себе агрессию: чуть что — наказывают, кричат, бьют, требуют беспрекословного подчинения	
	Вы сменили место жительства и обнаружили, что жить в нем невозможно: в квартире сыро и холодно, сверху постоянно протекает, соседи алкоголики, с улицы доносится шум и т.д.	
	К вам постоянно применяют действия, которые Вы расцениваете как насилие над Вами	
	В течение какого-то времени Вы живете при дефиците денежных средств, которых не хватает на необходимое	

Ответ на вопрос 1	Трудная жизненная ситуация	Ответ на вопрос 2
	Вы живете в перенаселенной квартире, в жуткой тесноте, а возможности для расселения пока нет	
	Ваш близкий человек вышел из дома и пропал без вести	
	Член Вашей семьи стал алкоголиком: ворует вещи и продает, чтобы выпить, иногда не приходит ночевать, лечиться не хочет	
	Поведение Вашего ребенка стало странным: часто меняется настроение, не хочет общаться, прогуливает школу, начинает воровать деньги; через некоторое время Вы узнаете, что он наркоман	
	Несмотря на Вашу невиновность, Вас посадили в тюрьму	
	Вы оказались единственным выжившим человеком после кораблекрушения и находитесь посреди океана на необитаемом острове	
	Местность, в которой Вы жили всю жизнь, из-за технологической аварии оказалась в зоне повышенной радиации	
	Умер Ваш любимый человек, с которым связаны все надежды Вашей жизни	
	За короткий срок Вы превратились из обеспеченного человека в должника. На Вас насаждает банк, кредиторы, Вам не на что кормить семью	
	В городе, в котором Вы постоянно проживаете, по экономическим или другим причинам перестали давать газ, нет света или отопления. На улице зима, а в Вашей квартире ноль градусов. Сколько такое будет продолжаться — неизвестно	
	Вы стали очевидцем революции, полной смены политического и экономического режимов и никак не можете разобраться, как жить дальше	
	Вокруг эпидемия неизвестного заболевания, врачи ничего не могут сделать, умирает большое количество людей	

Ответ на вопрос 1	Трудная жизненная ситуация	Ответ на вопрос 2
	Вместо приятного отдыха Вы оказались заложником террористов. Вы не знаете языка, Вам не понятно, чего хотят террористы и выполнять их требования, могут ли начать убивать заложников	
	По ужасному стечению обстоятельств у Вас украли все самые важные документы: паспорт, свидетельство о рождении, удостоверения, водительские права, свидетельства о собственности. Восстановление требует многих месяцев, сил и нервов, не говоря о том, что ими могут воспользоваться посторонние	
	Вы оказались в зоне военных действий, почти ежедневно идут обстрелы, нет горячей воды, заканчиваются запасы продуктов, а купить их негде	
	Случился пожар, выгорело Ваше жилье. Все остались живы, однако вынести что-либо из дома не удалось. Вы остались без жилья, денег, предметов быта, одежды и т.д.	
	Вы пришли домой и обнаружили, что Вас обокрали. Вынесли все: деньги, украшения, технику, одежду, постельное белье, даже продукты из холодильника. Все что осталось — голые стены и мебель	
	Вы до последнего момента не верили, что Вас может коснуться стихийное бедствие. Однако Ваш дом смыло потопом. Смыло все, что Вы посадили возле дома	
	Ваш спутник жизни подал на развод. Требует отдать почти все совместно нажитые ценности, детей, при этом причины развода не объясняются	
	Некто шантажирует и преследует Вас: звонит на работу, требует от Ваших родных приструнить Вас, поджидает на улице, устраивает истерики, угрожает убийством, при этом выдвигая совершенно абсурдные требования, выполнение которых невозможно, но и успокоить преследователя тоже	

Ответ на вопрос 1	Трудная жизненная ситуация	Ответ на вопрос 2
	Ваши дети выросли и забыли Вас	
	Вы потеряли единственно близкого для Вас друга	
	В связи с национальными притеснениями, чтобы сохранить жизнь себе и своей семье, Вы вынуждены эмигрировать, причем в другую страну	
	Вам приходится жить в ситуации длительно затянувшегося ремонта	

Приложение 3

Графическая методика «История жизненных переживаний личности»

Методика рассчитана на выявление особенностей одного из важнейших компонентов образа мира — психологического времени личности, в частности соотношения «прошлое—настоящее—будущее». К примеру, это могут быть причинно-следственные связи, связь через концепцию судьбы («карма», «знак судьбы», «рок») либо связь через актуализированную и опредмеченную важным событием потребность, которая осталась неудовлетворенной. В этом случае событие прошлого может «длиться» в настоящем и служить источником дискомфорта («война для меня никогда не кончится») или способом компенсации «экзистенциального вакуума».

Методику можно применять как в индивидуальной работе, так и в работе с семьей. Особенно хорошо она работает на начальной, психодиагностической стадии: с одной стороны, дает возможность разговаривать человека, а с другой — вовлекает его в совместное с психологом исследование жизненной ситуации в контексте жизненного пути, помогает взглянуть на свои проблемы со стороны.

О п и с а н и е . Клиент совместно с психологом чертит систему координат: на листе бумаги вертикальная линия — положительный — отрицательный полюса переживаний; горизонтальная — переживания прошлого—будущего. В ходе беседы на ней отмечают наиболее важные события жизни в прошлом, настоящем и предполагаемом будущем. Далее отмеченные события соединяются линией.

Это происходит так: психолог задает клиенту вопросы о наиболее важных событиях его прошлого, настоящего и предполагаемого будущего, а также о его переживаниях, которые вызвало каждое из этих событий.

Приведем пример конкретной консультации. Клиент (женщина по имени Ирина) обратилась с жалобой на невыносимо трудные отношения со своими детьми.

Психолог. Вспомните, пожалуйста, наиболее важное событие из вашего далекого прошлого.

Клиент. Вспомнила.

П. Могли бы вы сказать, когда оно было?

К. Десять лет назад.

П. Что вы испытывали тогда?

К. Боль, обиду, безысходность... (молчание).

Я. Вы могли бы теперь рассказать, что это было за событие?

К. Это развод с моим мужем.

Я. Посмотрите теперь на чистый лист, который лежит перед вами (показывает на сетку координат, начерченную заранее). Слева находится Ваше прошлое, посередине — настоящее, а справа — будущее. По вертикали обозначены Ваши переживания (по интенсивности от позитивных к негативным: 1, 2, 3, 0, -1, -2, -3). Могли бы Вы найти здесь место для события, которое Вы только что назвали?

К. Вот здесь (показывает точку 1 на рисунке).

Я. Хорошо, это Ваше дальнейшее прошлое. Если Вы вспомните свою жизнь чуть позже, то какое наиболее важное событие приходит вам в голову?

К. Смерть моей матери. Она была самым близким человеком для меня. Я очень тяжело пережила эту смерть. Я осталась совсем одна... Я жила тогда как во сне...

Я. Что Вы тогда чувствовали?

К. Я была вся опустошена. У меня все валилось из рук, я ни о чем не могла думать. Я постоянно ощущала ее взгляд у меня за спиной. Я забросила двоих детей... Возможно, тогда и начались проблемы.

Я. Когда это произошло?

К. Пять лет назад.

Я. Отметьте, пожалуйста, это на листе бумаги.

К. Я думаю, это максимально тяжелое по переживаниям событие (отмечает точку 2).

Я. Теперь вспомните, что наиболее важное для Вас произошло после этого события?

К. Я потеряла работу.

Я. Когда это произошло?

К. Три года назад.

Я. Что Вы при этом чувствовали?

К. Я испытывала тревогу за свою семью, думала о том, как и на что мы будем жить. Я потеряла уверенность в своем будущем, в себе... Я и сейчас не думаю, что могу что-то изменить.

Я. Попробуйте отметить это событие на графике.

К. Ну... по сравнению с первыми двумя, конечно, оно менее болезненное (отмечает точку 3).

Я. Могли бы Вы вспомнить какое-либо событие из Вашего прошлого, когда вы испытывали сильные положительные эмоции, переживания?

К. Да...

П. Вы можете рассказать об этом?

К. Это было (смотрит по графику!) сначала рождение Алеси, моего первого ребенка (сразу показывает на листе бумаги точку 4), и рождение Катюши, моей младшенькой (показывает точку 5).

Я. Какие чувства Вы тогда испытывали?

К. Понимаете, мы с мужем очень долго не могли иметь детей, поэтому их рождение было особой радостью... по крайней мере, для меня. Рождение второго ребенка было моей инициативой. После этого наши отношения с мужем изменились... Он изменился.

Я. А если мы с Вами посмотрим более недавнее Ваше прошлое?

К. Я встретила очень дорогого мне человека, я до сих пор с ним встречаюсь, но... понимаете, он женат, а я с двумя детьми... Хотя они уже большие, но я беспокоюсь... Наверное, мы скоро расстанемся.

Я. Как бы Вы оценили это событие?

К. (показывает точку 6).

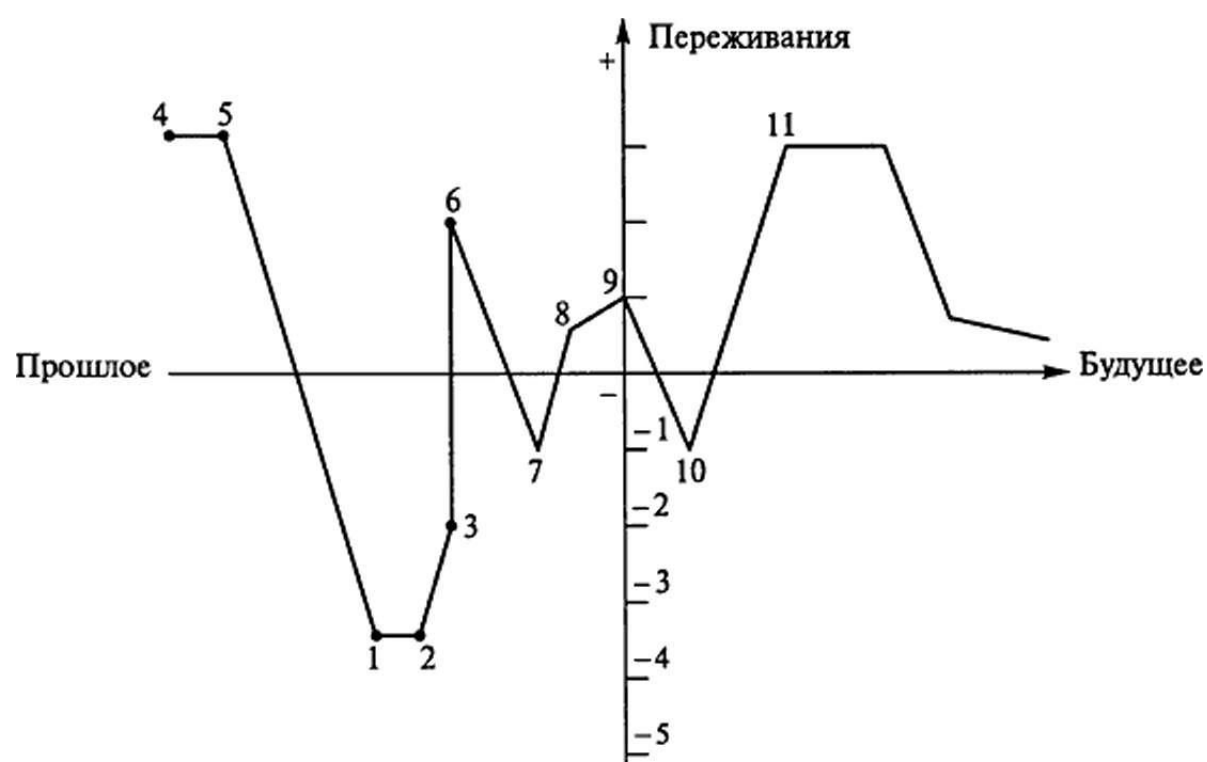
Я. А теперь давайте вспомним Ваше недавнее прошлое.

К. Сын женился... Я не могу сказать, что для меня это было радостное событие. Он у меня такой молодой, ему только восемнадцать... Он только на I курсе в институте учится, а семья его отвлекает. Самое ужасное в этой ситуации, что он переехал к родителям своей жены. Я теперь так одинока.

Я. Но у Вас же есть младшая дочь.

К. Да, есть... вся в своего отца. Я не хочу о ней говорить.

Дальнейшая работа была направлена на построение позитивного образа будущего.



Графическая методика «История жизненных переживаний»

Анализ построенного в ходе беседы графика производится совместно с клиентом. Он позволяет определить эмоциональное состояние клиента, наличие или отсутствие кризисных состояний, оценку клиентом прошедших событий, перспектив на будущее, особенностей жизненного мифа клиента и его влияние на определение ситуации и оценку своего будущего и т.д.

При анализе необходимо учитывать, что клиент называет «переломные события жизни», т.е. те значимые события, которые нарушают преемственность его существования. Как известно, изменения в кризисной ситуации могут носить как позитивный характер личностного роста, так и негативный характер сужения возможностей личностного развития. Переломное значение события разделяет временную ось биографии на время «до» и «после», возникает феномен «неравноправия этапов прошлого», который определяет репертуар выборов в процессе «жизнетворчества» обращением лишь к недавним событиям.

Можно выделить четыре типа воспоминаний о важных событиях:

- 1) важные для планирования будущего;
- 2) важные для понимания внешнего мира (поведения других людей, правил социальной жизни, универсальных законов природы и т.д.);
- 3) важные для придания ценности своему прошлому и осознания уникальности собственной жизни;
- 4) важные для формирования представления о себе как личности и отношения к себе и своим ресурсам (образ Я).

История одной личности формирует ее восприятие себя и других и определяет личностные ценности и ожидания, которые, в свою очередь, влияют на стиль взаимодействия. Опыт личности определяют степень и гибкость стратегий, используемых ею для того, чтобы управлять различными жизненными ситуациями. Если же стратегии совладания становятся неэффективными, то человек оказывается перед выбором: либо следовать прежним стратегиям взаимодействия с окружающими, пока ситуация не примет характер необратимости; либо пересмотреть свои прежние установки (несмотря на болезненность данного процесса) и изменить свою жизнь, а возможно, и окружение.

Приложение 4

Конкретные психотехники для реконструкции образа мира

Техники самопознания и самораскрытия

Перед тем как предложить участвовать в этих упражнениях, необходимо помочь снять внутреннюю тревожность, освоиться в группе участвующих в тренинговых занятиях и проникнуться идеей собственной устойчивости.

Одной из первых в тренинге можно выстроить следующую последовательность ситуаций с использованием упражнений для организации парного взаимодействия.

Упражнение «Встретились два существа»

Участники группы получают задание придумать и разыграть сценку встречи двух существ и показать, чем она закончилась. При этом участ-

пикам необходимо выполнить одно условие: они должны представить каждое существо без слов. Надо жестами, мимикой, возможно, типичными для этого существа звуками показать характерные особенности каждого существа, их реакцию друг на друга.

Упражнение «Глаза в глаза»

Каждый из участников выбирает партнера, садится напротив него. На минуту оба закрывают глаза; затем, открыв глаза, пытаются без слов понять состояние партнера, выразить ему на невербальном языке свое положительное отношение, понимание, поддержку.

Упражнение «Внимательный слушатель»

Один из партнеров рассказывает другому о приятном, радостном событии своей жизни; слушатель при этом получает задание: взглядом, мимикой, жестами поддерживать рассказчика, демонстрировать свою заинтересованность, сочувствие, согласие, поддержку. Через несколько минут партнеры меняются ролями.

Упражнение «Я говорю, а он...»

Задание для рассказчика остается тем же (вплоть до воспроизведения в рассказе той же самой ситуации), но слушатель получает инструкцию выражать свое полное равнодушие, непонимание, неприятие — вплоть до игнорирования партнера: он может даже отвернуться, закрыть лицо. Через некоторое время (3 — 5 мин) партнеры меняются ролями.

Комментарий для ведущего: Эти упражнения, выполняемые последовательно, составляют своеобразный цикл ситуаций, который завершается рефлексией: участники делятся с группой теми чувствами, которые они пережили в каждом из взаимодействий с партнером. Выполняя эти и подобные упражнения, участники тренинга переживают «радость принятия» и «горе непринятия» и на этой основе приходят к осознанию того, как важно для каждого быть услышанным, понятым и принятым. Вступая в активное взаимодействие с другими людьми, как бы «проходя через них», члены группы учатся чувствовать и понимать другого как самого себя, что шаг за шагом подводит их к возникновению чувства «события» (совместного бытия) с другим человеком, чувства «сопричастности миру», которое С.Я.Рубинштейн, как известно, считал центральным для возникновения и развития мотивов нравственного характера и нравственности в целом.

Известно, насколько велика на начальных этапах тренинга опасность возникновения излишней тревожности, которая противопоказана (как и стрессогенные ситуации вообще) людям, переживающим кризис. Восстановить спокойствие и *проникнуться идеей собственной устойчивости* Можно при помощи релаксационных упражнений в сочетании с техниками визуализации.

Релаксационная техника «Путешествие к центру своего Я»

Инструкция. Спокойно сядьте в кресле и представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшем мире, чувствуя свою силу и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы захотите, ее можно представить в виде образа. Может быть, вы представите язычок пламени; может быть, — драгоценный камень или потаенное озеро, спокойное, с гладкой, без малейшей зыби поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, эта частица вашего Я находится в полной безопасности. Она там — глубоко в вас...

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — *это вы сами*. Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам ни пришлось пройти, и если вы захотите, *вы можете в любой момент припоминать, что эта частица там*. Много раз за день вы можете вспомнить об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворенности, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать больше спокойствия и расслабленности и одновременно больше уверенности и силы в жизни.

Упражнение «Кто Я?»

Цель. Данное упражнение призвано стимулировать осознание своего Я, своей «самости», уникальности, того, что сближает человека с другими и отличает его от них. Ведь без стремления ответить себе самому на вопрос «Кто Я?» трудно представить процесс самопознания и саморазвития.

Инструкция. Возьмите листок бумаги и за 10 минут попытайтесь дать 20 ответов на очень простые вопросы: «Кто Я? Какой Я?».

Выполнили? А теперь внимательно прочитайте свои ответы. Обратите внимание на то, как часто и в какой последовательности вы называете те или иные качества. Проанализируйте сначала, есть ли среди ваших ответов *общечеловеческие характеристики*, т.е. то, что присуще каждому человеку (например, «человек»); затем выделите те характеристики, которые описывают ваше *социальное Я* {это описание себя в терминах своей общественной роли: «дочь», «сын», «ученик», «коллекционер», «подруга» и др.). В заключение выделите из своего списка *индивидуальные характеристики*, которые присущи вам и только вам.

Посмотрите, как количественно соотносятся эти характеристики? Какие из них преобладают в вашем списке? Вы дали себе больше «положительных» или «отрицательных» характеристик? И еще на одно обратите внимание: каким представит вас человек, который знакомится с вами заочно, только по этому списку?

Комментарий для ведущего. В качестве упражнения используется известная методика М. Куна. Можно ограничиться предложенным вариантом работы. Можно чуть усложнить его, но очереди читая ответы

вслух. При чтении ответов группа пытается определить, кому из участников они могли бы принадлежать. Ясно, что «определить автора» можно лишь по самохарактеристикам, в которых представлены не только социально-ролевые, но и индивидуально-личностные особенности.

Индивидуальная техника «Матрешка»

Цель. Облегчить самопрезентацию и стимулировать стремление к самопознанию и самораскрытию.

Инструкция. Ведущий держит в руках матрешку и, обращаясь ко всем членам группы или к человеку, с которым работает индивидуально, поясняет, что упражнение направлено на самопознание. Слова могут быть примерно такими: «Давным-давно один 14-летний мальчик написал удивительные стихи:

Маленький мальчик играет с матрешкой...
Розовой маленькой теплой ладошкой.
Он разбирает матрешку на части,
Смотрит, а что там таится внутри?
Ну-ка скорее туда посмотри...

Ты как матрешка и я как матрешка. Взглядом,
как маленькой теплой ладошкой, Мы
разбираем друг друга на части: Смотрим, а
что там таится внутри...

Упражнение, которое ты сейчас (если, конечно, захочешь) выполнишь, напоминает это стихотворение. Оно дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой... Дело в том, что в человеке много пластов. Верхний — это тот образ, то лицо, которое человек "демонстрирует миру". Он известен и виден всем. А вот нижние слои скрыты от посторонних глаз, а порой и сам человек слабо знаком с ними...

Я хочу предложить вам на время представить себя этой матрешкой, как бы стать сю. Сначала нужно будет описать себя самого, каким ты являешься миру. Затем — открыть матрешку и найти там скрытую версию себя, тот слой, который лежит сразу под внешним, и тоже рассказать о нем. Потом мы снимем с матрешки еще одну оболочку и откроем следующий, более глубокий пласт... Пожалуйста, продолжайте описание до тех пор, пока не дойдете до таких частей своего Я, которые никому не хотите показывать».

Когда участник групповой работы согласится представить себя подобным образом, ведущий может передать ему матрешку и сказать: «Пожалуйста, держи матрешку в руках и начинай со слов: "Это Я (назови себя), каким я меня видят окружающие..."».

Комментарий для специалиста. Обратите внимание, что в данной технике используется предмет—посредник. Этот прием помогает избежать дискомфорта, зачастую возникающего при вторжении другого человека на нашу «внутреннюю территорию», и обеспечивает человеку,

который решился выполнить упражнение, своеобразную психологическую безопасность. В технике «матрешки» и других, подобных ей, человек незаметно для самого себя прячется за внешней маской, оставляя в неприкосновенности собственное Я.

Ситуационная индивидуальная техника «Снаружи — внутрь»

Цель упражнения. Эта техника близка к технике «Матрешка». Она призвана облегчить знакомство человека с собственным Я и его самопрезентацию.

Инструкция. Ведущий ставит в ряд 6 — 7 стульев спинкой к сидению. Стулья символически изображают различные пласты личности. Стул левого края обозначает внешний пласт, видимый миру и всем известный. Стул с правого края обозначает самый глубинный пласт — сердцевину личности. Остальные стулья — это промежуточные слои.

Ведущий может сказать: «Я предлагаю каждому из вас по очереди выходить сюда, садиться на крайний стул и описывать себя таким, каким он внешне представляется людям. Затем, сделав этот первый шаг, пересядьте на соседний стул и опишите себя уже в соответствии со следующим слоем, лежащим под самым поверхностным. Вы можете продолжать описывать каждый пласт своей личности, передвигаясь со стула на стул. Запомните, вы не обязаны пройти все пласты. Вы можете остановиться на любом этапе (любом стуле), когда почувствуете себя неловко и вам не захочется идти глубже».

Комментарий для специалиста. Вы, наверное, обратили внимание, что эта техника «более жесткая», чем предыдущая: она более решительно побуждает человека к самораскрытию. Единственная защита решившегося на самораскрытие человека — его собственный контроль над ситуацией, его право (одобренное ведущим и группой) остановить процесс в тот самый момент, когда он почувствует себя неловко. Мы рекомендуем применять данный вариант техники самораскрытия лишь в группе, где уже удалось достичь более высокого уровня доверия, а значит, и психологической безопасности для каждого из участников.

Психодраматическая техника «Встреча с репертуаром ролей»

Цель. Стимуляция самопознания особого рода: осмысление того репертуара ролей, которые человек исполняет в своей жизни (можно взять роли как формальные, так и неформальные; роли в семье и роли вне семьи). В ходе работы с этой техникой человек получает возможность:

- выделить свои основные жизненные роли и познакомиться с каждой из них;
- лучше понять эти роли и связанные с ними права и обязанности;
- прояснить отношение (как свое собственное, так и окружающих) к этим ролям и определить те роли, которые непродуктивны для человека или которые он уже «перерос»;
- возможно также рассмотреть, как возникли эти роли, под влиянием каких событий и как они менялись со временем;

Важно, чтобы члены группы осознали, что значение ролей заключается в том, что они дают человеку своеобразную поддержку, защиту и одновременно оказывают существенное влияние на ход его жизни, на его судьбу: ведь человек (осознает он это или не осознает) идентифицируется с ролью, отождествляет себя с ней.

Инструкция. Это индивидуальная техника. Группа помогает работающему участнику: одни (по выбору того, кто работает индивидуально) становятся его «вспомогательными Я», другие — заинтересованными зрителями и участвуют в анализе.

Ведущий просит человека назвать наиболее важные роли в его жизни. Каждую роль представляет пустой стул. Можно так расставить стулья, что самые важные роли окажутся ближе к выполняющему задание человеку, менее важные — подальше. Затем ведущий обращается к человеку с просьбой выбрать «вспомогательных» лиц для представления ролей и разместить их на стульях в соответствии с порученными им ролями. Теперь участвующих «вспомогательных» лиц просят высказать свои мысли вслух и одновременно (если они того пожелают) убедить друг друга в том, что роль самая важная и почему именно ей должно быть отдано предпочтение.

Сначала человеку предлагают понаблюдать за разворачивающимся «хаосом ролей». Однако по мере развития и обсуждения действия его можно попросить поменяться ролями с одним или несколькими «вспомогательными» лицами и разобраться в ситуации. Именно от действий самого человека и последующего осмысления ситуации во многом зависит развитие сцены.

Комментарий для ведущего. Вы уже поняли, что эта технология более всего подходит для работы с людьми, не младше юношеского возраста. Иногда «главного героя» ошеломляет возникший хаос ролей, и он или отстраняется, или сдаётся, или начинает плакать... В этом случае ведущему необходимо вмешаться и помочь советом; напомнить, что нечто похожее происходит внутри него во многих жизненных ситуациях, и подсказать, как можно справиться с «непослушными» вспомогательными Я и с самой ситуацией «борьбы внутренних Я».

Техники, направленные на принятие себя

Что мешает человеку добиться успеха? Прежде всего негативное отношение к себе самому, память о прошлых неудачах и поражениях, которая оставляет в душе след в виде неуверенности, низкой самооценки... А что помогает? Конечно же, принятие себя, умение доверять самому себе и вера в свои силы.

Упражнение «Волшебный стул»

Цель. Помочь человеку открыть в себе положительные черты и сделать первые шаги по принятию себя.

Инструкция. Эта своеобразная психологическая игра заключается в том, что в центре круга стоит стул, который на время выполнения

упражнения становится как бы «волшебным стулом»: участники игры имеют право называть только достоинства того человека, который занимает этот стул.

Правила игры гласят: «Тот, кто занял стул, предстает перед товарищами только в своих достоинствах; волшебный стул высвечивает только положительные качества; называть недостатки категорически запрещается».

Комментарий для ведущего. Нетрудно увидеть психологический смысл этого упражнения. Для стоящего на стуле оно становится актом принятия группой и тем самым создает условия для повышения самооценки, создания положительного образа себя. Группа — своеобразное живое зеркало, в котором человек получает возможность увидеть свое позитивное отражение: он слышит «доброе слово о себе» (которое, как известно, «и кошке приятно») и начинает верить, что эти достоинства ему на самом деле присущи. Нередко это упражнение становится первым шагом человека к принятию себя.

Для группы такое упражнение тоже чрезвычайно полезно: оно является хорошей школой развития интереса к другому человеку, развивает способность не только видеть достоинства товарища, но и говорить о них вслух. Кроме того, упражнение в группе помогает создать атмосферу доверия.

У этого упражнения есть множество вариантов, которые вполне можно создать самостоятельно.

Игра «Я люблю себя...»

Цель. Эта игра помогает научиться бережно и внимательно относиться к себе и принимать себя.

Инструкция. Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное-громадное зеркало в красивой раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом.

Рассмотри в зеркале свои губы, глаза... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь... Посмотри, как ты поднимаешь и опускаешь плечи...

Ты видишь свои ноги? Посмотри, как устойчиво ты стоишь на земле! Теперь представь, что твое отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркале. Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Мое лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее... Я достоин любви и люблю себя!». Почувствуй тепло, которое разливается по телу от этих слов... В какой части тела ты ощущаешь его? Положи руку на то место, где чувствуешь свое «Я люблю себя». Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твое «Я люблю себя!». Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова сюда, в группу... Потянись, немного напряги и расслабь все свое тело и открой глаза.

Вопросы для анализа упражнения.

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- А почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

Игра «Гений и придурок»

(Разработана немецким психологом К.Фопелем, чаще всего применяется в работе с детьми и подростками).

Цель. Познакомить участников игры с полярными частями их личности (с одной стороны, старательной и усердной, а с другой — ленивой и «придуривающейся»). Такое знакомство поможет не считать себя безупречным человеком и не предъявлять к себе завышенных требований, но в то же время — избегать чрезмерного попустительства своему «внутреннему разгильдю». И еще одно могут осознать подростки в ходе выполнения упражнения: в зависимости от выбранной роли меняется и внутреннее состояние, и успешность выполняемой деятельности.

Материалы. Каждой паре детей нужен один лист газетной бумаги.

Инструкция (для всей группы). Разбейтесь на пары. Пусть каждая пара возьмет газетный лист и скрутит его в тонкую трубочку. А теперь каждый из партнеров возьмется за один ее конец. Представьте, что на полу между вами проведена линия. Попробуйте перетянуть партнера через линию так, чтобы газета осталась целой. Если газета разорвется, возьмите себе еще одну и попробуйте снова... (время выполнения — 1 мин).

По ходу вводится инструкция для каждого из участников.

А теперь найди себе другого партнера. Подумай о том гении, которым ты иногда хотел бы быть. Это та часть в тебе, которая знает ответы на все вопросы, может решить любые проблемы. Будь этим гением, когда попробуешь перетянуть своего партнера через линию.

А теперь поговори со своим партнером о том, что он при этом заметил. Чем в этот раз перетягивание отличалось от предыдущего?

Теперь снова выбери другого партнера и представь, что ты стал «придурком». Это та часть тебя, которая никогда ничего не делает правильно, постоянно допускает ошибки, постоянно нуждается в чьей-либо помощи. Побудь сейчас таким придурком и попытайся перетянуть партнера через линию, не разорвав газеты (30 секунд).

Расскажи, что ты заметил на этот раз.

А теперь снова поменяй партнера. Подумай про себя, какую из этих ролей ты выберешь — гения или придурка, но ничего не говори об этом своему партнеру. Попытайся перетянуть его через линию, а заодно и отгадать, какую роль выбрал в этот раз он (30 секунд).

Снова поговорите о том, что вы при этом заметили.

Этот этап игры дети могут повторить несколько раз с различными партнерами.

Вопросы для анализа упражнения.

- Что произошло, когда ты играл роль гения?
- Что случилось, когда ты играл роль «придурка»?
- В каких еще ситуациях своей жизни ты играешь роль гения?
- Когда ты делаешь вид, что знаешь больше, чем на самом деле?
- Когда ты играешь роль «придурка»?
- В каких ситуациях ты ведешь себя так, как будто тебе нужно больше помощи, чем на самом деле?
- Когда роль гения для тебя вредна, а когда полезна?
- В каких случаях ты стараешься сделать лучшее из того, что ты можешь?

Техники, направленные на выявление и изменение деструктивных установок

Важнейшая задача психологов, работающих с людьми, переживающими кризис, *укрепить веру в то, что они сами могут управлять своей жизнью*. Очень важно научить человека гордиться своей собственной историей и с надеждой смотреть в будущее. Ведь надежда — это именно та жизненная установка, которая помогает человеку пережить тяжелые обстоятельства. Когда все в порядке, в ней нет острой потребности. Но все изменяется в трудных жизненных ситуациях. Надежда дарит человеку способность наслаждаться жизнью со всеми ее трудностями и поражениями, она помогает детям и взрослым обрести внутреннюю силу и целеустремленность. Поскольку одна из важнейших задач реабилитационной работы — *ослабить действие «комплекса жертвы», почувствовать и осознать себя хозяином жизни*, мы приведем систему упражнений именно этой направленности.

Упражнение «Меня заставили» (выполняется в парах)

Инструкция к первой части упражнения. Вспомните ситуацию, когда вы отчетливо чувствовали и осознавали: «Меня заставили делать то, что я вовсе не хотел...». Думаю, подобные ситуации найдутся в опыте каждого из вас. Кто заставил? Возможно, это родители? Или учителя? Или приятели? Или жизненные обстоятельства?

Припомнили? Определили ситуацию? Хорошо. Может случиться, что кто-то из вас, перебирая события прошлого, не смог припомнить подходящего случая... Ну что же, все равно не отказывайтесь от работы. Лучше придумайте подобную ситуацию, поверьте в ее реальность и работайте с этой «как бы случившейся» с вами ситуацией. Только не надо предупреждать партнера, что ситуация «невсамделишная».

Как работать? Расскажите выбранному вами партнеру о случае, когда вас заставили сделать что-либо вопреки вашему желанию, и о тех чувствах, которые вы при этом испытывали.

Вопросы для анализа.

- Что вы чувствовали во время своего рассказа?
- Как звучал ваш голос?
- Какую позу вы заняли? Каким было выражение вашего лица?

Комментарий для специаляста. Возможно, участники упражнения сами обратят внимание на те изменения, которые произошли с ними во время погружения в прошлую ситуацию. Если они не сумели или не решились этого сделать, обратите их внимание на эти изменения, произнеся примерно такую фразу: «Возможно, что во время "погружения в ситуацию" у кого-то из вас поникли плечи, безвольно опустились руки, в голосе зазвучали жалостливые детские нотки... А может быть, участилось дыхание, сжались кулаки, напряглось тело? Или, наоборот, — кому-то захотелось сжаться в комочек и заплакать?». Скорее всего, те, кто глубоко вошел в ситуацию, подтвердят, что почувствовали во время выполнения упражнения себя маленькими, жалкими, обиженными, бессильными, нуждающимися в утешении и защите. Попросите их запомнить это состояние и перейдите ко второй части упражнения.

Инструкция ко второй части упражнения. А теперь — встряхнитесь и сбросьте с себя пережитое. Приготовьтесь к неожиданному. Вам предстоит мысленно представить, что в ситуации, которую вы только что определили как «меня заставили», у вас был выбор. Вы сами решали, подчиниться или нет, сами выбирали способ действия. Если вы выбрали смирение, подчинение требованиям, то лишь потому, что трезво оценили все обстоятельства и решили, что в создавшихся обстоятельствах такое поведение более уместно и разумно. Сами выбрали этот вариант поведения.

А теперь, приняв именно такой измененный взгляд, начинайте рассказывать о той же самой ситуации с новой точки зрения. Даже если не верите, сыграйте, поверьте на минуту, что вы мудрый и сильный, почувствуйте это. При этом обратите внимание, как изменилась ваша поза? Какое у вас выражение лица? Жесты? Как звучит ваш голос? Как обстоит дело с вашими чувствами?

Вы удивлены? А ведь все закономерно: если человек воспринимает ситуацию как «меня заставили», он ощущает себя пешкой в чьих-то руках, «жертвой обстоятельств». Именно это внутреннее восприятие определяет все его поведение и, конечно, результаты этого поведения. Один из этих результатов — то неприятное переживание бессилия, беспомощности, собственной ничтожности, которое вы испытали после первой ситуации. Ощущая себя «пешкой», «жертвой», человек, как правило, снимает с себя всякую ответственность за свои выборы, свои поступки и переносит ее на окружающих. Последствия такой позиции различны. В душе одного звучит простое и пессимистическое: «Я не могу ничего изменить — все решают обстоятельства»... — и человек погружается в серое и безнадежное состояние депрессии. У другого может возникнуть желание найти сильного и мудрого человека, который все за него решит и сделает. Может возникнуть и критика-разоблачение: «Все — дрянь... Я — дрянь и другие тоже... никто ничего не может...».

Если же человек сознательно делает свой выбор, то чувствует себя «хозяином своих поступков и своей судьбы». Даже если он после трезвого размышления сознательно выбрал смирение, то он сам отвечает за все, что с ним происходит.

Сразу же вслед за этим целесообразно предложить другое упражнение, чуть похожее на предыдущее, но гораздо более радостное.

Упражнение «Счастливый случай»

Инструкция. Выберите в своем опыте ситуацию, которую можно было бы назвать «везение» или «счастливый случай». Как и в предыдущем упражнении, расскажите об этом случае своему партнеру, а потом, в ходе осмысления, отметьте особенности своей позы, голоса, ощущений, свое внутреннее состояние.

Затем тщательно проанализируйте все это и расскажите о той же самой ситуации, но с иной позиции: «Я сам обеспечил себе успех». При этом обязательно постарайтесь добросовестно вспомнить все, что вы сделали, чтобы достичь блестящих результатов.

Комментарий для специалиста. В ходе коллективного обсуждения опыта выполнения этого цикла упражнений можно пояснить, что и тяжелое «чувство жертвы», и легкое, чуть напоминающее полет воздушного шарика, состояние, которое возникло у них во время выполнения упражнения «Счастливый случай», — это две стороны одной медали. Все это — уже знакомая им позиция «пешки»: не «я делаю», а «со мной делают» или «со мной случается». Итог такой позиции печален: человек оказывается не хозяином своей судьбы, а игрушкой в ее руках. Он снимает с себя ответственность за все, что происходит в его жизни.

Крайний, негативный вариант такой позиции носит название «выученная беспомощность»: человек, сталкиваясь с малейшим жизненным затруднением, заранее говорит себе: «Все равно ничего не получится». А потом, ощутив свою беспомощность и бессилие, прекращает всякие попытки достичь чего-либо, заранее отказывается от любых действий, способных что-либо изменить в его жизни, в его деятельности, в его отношениях с другими людьми. Именно поэтому важно понять, что позиция пешки — это один из многочисленных социальных стереотипов, которые искажают восприятие мира и себя в нем и удерживают человека от изменений, от активного участия в жизни.

Если вы это понимаете, у вас есть возможность самому решить: вы выбираете свои поступки и свою судьбу сами? Или ждете, пока вам скажут, что делать, или заставят поступать определенным образом? Вы хозяин своей судьбы или пешка? Если вы решили, что вы хозяин, примите личную ответственность за все, что с вами происходит, если же вы считаете себя пешкой, то осознайте, что вы согласны подчиняться другим.

Упражнение «Я — капитан» (Оно завершает данный цикл упражнений)

В нем используется техника визуализации, которую специалисты порой называют «техникой кино» (или управляемой медитацией).

Цель. В процессе самофутурирования создать предвосхищающий образ себя-будущего как человека, который отвечает за свою жизнь.

Инструкция. Для выполнения упражнения необходимо устроиться в удобном месте сидя, полулежа или лежа. Хорошо, если есть возможность включить тихую приятную музыку. Затем чуть замедленным ровным голосом ведущий начинает вводить участников группы в упражнение.

Расслабьтесь тем способом, который вам ближе и приятнее. Дышите ровно, глубоко, медленно... Как во сне... Когда вы почувствуете, что ваше тело полностью расслабилось, напряжение исчезло, — сконцентрируйтесь. Представьте себе комнату: длинную-длинную, пустую и светлую...

Вы входите в комнату и ощущаете ее огромность... Она такая большая, длинная, высокая, а вы в ней совсем маленький... Вы обводите огромную комнату глазами... Все стены заставлены полками слева и справа, до самого потолка, до самого конца... На полках — коробки, которые стоят, как книги...

Из отверстия сверху свешивается кинолента... Она ползет и опускается все ниже и ниже... достает до пола. На полу — кусочек ленты длиной примерно 15 см. Вы берете его в руки... и подносите к глазам... Смотрите на свет... Вы видите на этом кусочке ленты только что пережитые вами чувства и ощущения. И понимаете, что здесь, в этих коробках, фильмы, в которых запечатлена ваша жизнь...

И вы задумываетесь, откуда идет эта лента... И начинаете искать. Вы замечаете в углу комнаты лестницу, она круто идет вверх... Вы поднимаетесь по ней, ваши ноги ощущают твердость ступеней, их крутизну... И вы чувствуете, что вам тяжело подниматься... Но вы настойчиво идете вверх, там — отверстие в потолке, через которое льется яркий солнечный свет...

Вы оказываетесь на крыше и входите в помещение... В углу небольшой комнаты в кресле сидит человек и снимает кинокамерой фильм. Он встает и уходит... Вы садитесь на его место в кресло... и обнаруживаете, что это фильм о вашей жизни... Вот ваше детство... давно забытые эпизоды... И вы узнаете их и понимаете, какой взгляд на жизнь вы приняли из-за них... Теперь вам ясно, почему вы так думаете о жизни и как те события, которые вам пришлось пережить в детстве, окрашивают вашу жизнь...

Но вы знаете и другое: это случилось в прошлом... Теперь вы выросли и почувствовали себя сильным человеком, способным самостоятельно решать, какой будет ваша жизнь и ваши отношения с людьми... *вы понимаете, что режиссер вашей жизни — вы сами.* И вы вольны изменить свою жизнь... вы напишете новые страницы книги своей жизни. И они теперь будут зависеть только от вас.

Режиссер — вы! Вы можете вернуться назад и мысленно вырезать кадр из фильма... Вы можете и другое, самое важное — снимать дальше новый фильм...

Вы замечаете еще одну дверь... открываете ее... И видите перед собой безбрежное синее море... Вы чувствуете много света и солнца... Вы слышите свежий морской ветерок... И видите перед собой белый прекрасный корабль... свежий лак на его деревянных частях... Вы вступаете на палубу этого корабля... И чувствуете, как она раскачивается на волнах... Вы замечаете две или три мачты... Вы смотрите на них... И на паруса, наполненные ветром... Корабль чистый и красивый... И все здесь вам

нравится... И вы думаете, кто же ведет этот корабль? И видите рубку, где стоит капитан в белой фуражке... Он стоит у руля... Вы подходите... И происходит нечто удивительное: вы видите, что он снимает фуражку, кладет ее на палубу, подходит к борту и... исчезает, прыгает в воду, машет вам рукой, и вы слышите его голос: «Корабль — твой... Я оставляю его тебе...». Это ваш корабль... И вы можете сами выбирать, что делать... Вы можете спуститься вниз и предаться сладкой лени... но вы берете капитанскую фуражку, надеваете ее на голову... Вы становитесь за штурвал... Вы стали капитаном этого корабля... Вы ведете его к своей цели через шторм, бурю, навстречу солнцу, навстречу людям... Берите на себя ответственность за свой курс. Ведите свой корабль уверенно... *Имя вашего корабля — жизнь.*

Вы спокойны. А когда вы спокойны — вы красивы, когда вы красивы — вас любят... Когда вас любят — вы счастливы... Вы спокойны... Вы уверены... Вы свободны... *Вы — хозяин своей жизни.*

Комментарий для с п с ц и а л и с т а. Мы неслучайно завершили этот цикл упражнений медитацией в технике «кино». Во время подобных упражнений человек расслаблен; без напряжения, не прилагая каких-либо внешних усилий, он оказывается как бы в центре самого себя (само слово «медитация» происходит от латинского «*meditari*», означающего «движимый к центру»). Мозг в это время готов к восприятию того, что наиболее совпадает с сущностью человека.

Такие сеансы саморегуляции помогают ему на место привычного образа «жертвы обстоятельств» поместить вновь созданный новый облик себя — автора своей жизни, ее режиссера и хозяина своей судьбы, полного внутренних сил, красивого и способного к жизненному выбору и активным действиям человека.

Конечно, вера в то, что именно он является хозяином своей жизни и от него зависит во многом, как именно она сложится, это очень важно. Но не менее важно, чтобы человек захотел и смог перенести этот опыт в реальные поступки. Поэтому в дальнейшей работе нужно смоделировать ситуации, где человек сможет «апробировать цели действиями» и освоить необходимые способы поведения.

Упражнения на создание условий для успеха

Этот цикл упражнений помогает участникам прочувствовать и осознать противоречие между имеющимися у них знаниями о том, как надо поступать, и своими реальными поступками.

Игра-драматизация «История о белом медведе»

Ведущий рассказывает историю о том, как однажды в зоопарк привезли белого медведя. Но к моменту его появления предназначенная для него большая просторная клетка с бассейном оказалась не готова, и зверя пришлось поместить в маленькую тесную клетку: всего шесть шагов в длину. За три недели, проведенные в этой клетке, медведь привык ходить лишь на эти шесть шагов (ведущий начинает ходить взад-вперед,

имитируя движение). Прошло время, медведя переместили в новую большую клетку с бассейном, но он продолжал двигаться только в привычных рамках шести шагов. «Ваша задача, — обращается ведущий к участникам игры, — помочь медведю преодолеть стереотип, выйти за эти рамки, продвинуться вперед. Действуйте!»

Обычно первая реакция участников группы — замешательство и попытка не действовать, а объяснять, «как надо сделать». Но объяснения не принимаются. Ведущий продолжает «ходить по клетке», ничего не объясняя, а лишь повторяя: «Действуйте!». Через некоторое время начинают робкие, чаще всего стереотипные попытки действовать, в которых, как в зеркале, отражаются привычные стратегии взаимодействия: один спешит погладить зверя, другой ставит миску с едой на противоположный конец клетки, а когда это не приводит к ожидаемому результату, применяет жесткие меры (угрозы, наказания). «Ничего! Я тебя неделю кормить не буду, тогда побежишь за едой не только на другой край клетки, но и на край света!» — так, к примеру, решила задачу с непослушным медведем одна из участниц гренинговой работы.

Пережив момент фрустрации, ощутив безрезультатность силового давления, участники группы, как правило, начинают искать новые средства достижения цели. Наконец, один из них «ставит миску с едой» на четверть шага от зоны привычного действия медведя; потом, когда зверь осваивает это пространство, чуть отодвигает ее и т.д. Можно сколько угодно рассуждать о необходимости учитывать жизненный опыт другого человека и его индивидуальные особенности (мотивы, потребности, реальные возможности), но знания так и останутся «отчужденными». Во время же подобных игр-драматизаций происходит «расшатывание» непродуктивных стереотипов; подростки через действие приходят к чувству, к проживанию, осознанию и принятию нового опыта человеческих взаимоотношений, нового способа взаимодействия; по сути, они «выходят за рамки».

Упражнение «Круг силы»

Ц е л ь . Помочь человеку почувствовать уверенность в себе в ситуации, когда он чувствует себя усталым, утомленным или ослабленным, поверить в успех.

В основе упражнения лежит простая форма визуализации (метод самовнушения и саморегуляции путем создания в воображении яркого образа того, к чему стремишься), к которой дети могут легко прибегать, если захотят почувствовать себя сильными, сконцентрироваться и собраться для успешного выполнения задачи.

И н с т р у к ц и я . Что вы делаете, когда перед вами стоит сложная задача? Как вы готовитесь к выполнению учебного задания в классе? Что вы делаете перед выполнением сложного домашнего задания? Что выделаете перед началом экзамена или зачета, который вы хотите успешно сдать?

Я хочу показать вам способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы смогли обрести чувство покоя и уверенности в своих силах. Для этого сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

...Представьте себе, что вы стоите на сцене. Над вами большой прожектор, который освещает вас мягким теплым светом. Вы стоите в кругу золотого света, и он окружает вас с головы до пят. Вы можете вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части вашего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Вы стоите в круге своей силы в том самом месте, где вы чувствуете себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным...

Вы можете представить свой круг силы в любой момент, когда захотите почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Вы сможете увидеть эту картину с золотым светом вокруг себя вновь, и этот свет охранит вас, согреет и наполнит свежими силами.

Ну а теперь напрягитесь, потянитесь и откройте глаза.

Упражнение «Диалог с великим»

Это упражнение является своеобразной драматизацией. Проводить его можно в различных вариантах. В первом из них ведущий активизирует знания и воображение, предлагая членам группы вступить в общение с определенным представителем века минувшего, с выдающейся личностью (он может предложить ее сам, а может лишь назвать век и предоставить участникам право самим определить, с кем они хотели бы поговорить. Стимулирующим приемом может стать «вхождение в роль». Одна группа задает вопросы, а другая отвечает, предполагая, как бы мог ответить представитель прошлого века.

Характер беседы обусловлен характером отношений, стиля названного века и известными участникам (ведущий может подсказать их здесь же) несколькими фактами, отражающими мировоззренческие позиции героя, стиль его поведения.

Подобные «разговоры с великим» можно сделать традиционными (два-три раза в неделю, лучше — по вечерам). Опыт показывает, что раз от раза беседы становятся содержательнее, увеличивается сила их воздействия.

Что может дать подобный прием для развития личности?

Он помогает увидеть черты, общие для творческих личностей и особенные для каждой из них; помогает разобраться в их жизненных поисках, в важности активной жизненной позиции для всего жизненного пути личности. А еще он может стать своеобразным «спасательным кругом», который позволяет осознать важность собственных поисков, жизненных выборов, умения находить награду не во внешнем одобрении, а в процессе творческого поиска. Возможно, подбирая вопросы и стимулируя беседу, ведущий подведет участников к чрезвычайно важной для жизненного самоопределения и развития мысли: чтобы не растратить силы и способности впустую, нужно развивать в себе умение понимать себя, свои сильные и слабые стороны, умение выбирать и ставить цели, причем цели реалистические, но при этом неприземленные. Ведь у несвободного, конформного человека, как правило, нечеткая, быстро меняющаяся под влиянием внешних воздействий цель и фиксированное, негибкое поведение. А вот человека свободного, имеющего собственную жизненную позицию, характеризует наличие четкой ясной цели и гибкое поведение, направленное на ее достижение.

Техники, направленные на самофутурирование

Самофутурирование — это перенесение предвосхищаемых картин будущего в психологическое настоящее человека и придание им яркости при помощи визуального воображения. Техники могут нести различную смысловую нагрузку и работать на решение разных задач. Для нас чрезвычайно важно, что они *могут помочь структурировать образ Я-будущего*, который призван служить не только как преграда катастрофическим ожиданиям, проистекающим из прошлого, но и как *внутренний ориентир для изыскания новых возможностей роста личности*. Чем Я-будущий будет отличаться от Я-сегодняшнего? Этим вопросом намечается, выбирается цель — *ориентир для развития* (к примеру, стать живым, веселым, активным). Эти исходные выборы затем проецируются в будущее, и человек воспринимает себя живущим и поступающим как «живой, веселый, активный». Важно помнить наблюдение, сделанное В.Хомиком: если человек не способен вообразить позитивную картину себя в будущем, то его личностное будущее будет, скорее всего, копией его негативного прошлого. По сути, задается база для реконструкции образа Я, которая затем осуществляется на последующих стадиях самофутурирования и временной организации.

Для такого самофутурирования используются разные упражнения. По сути, приведенное нами в предыдущем цикле упражнение «Я — капитан» и есть самофутурирование, организованное как предвосхищение возможности быть хозяином своей жизни, занять в ней активную позицию в форме ярких образов...

Следующее упражнение направлено на принятие жизни и себя в ней.

Релаксационная техника «Скажите "Да!" и улыбнитесь изнутри»³⁵

Это упражнение выполняется под медленную музыку (хорошо, если это будут магнитофонные записи звуков природы). Члены группы ложатся на спину на ковре. Ведущий просит их закрыть глаза и вообразить себя в лесу: «Большие дикие зеленые деревья... Вдохните запах деревьев. Слушайте пение птиц. Гуляйте по лесу... Гуляя, подойдите к пещере. Ощутите ее в деталях: почувствуйте землю под ногами, коснитесь стен рукой, почувствуйте материал, из которых они созданы, ощутите прохладу...

Рядом с пещерой — водопад. Вы его найдите. Маленький водопад и звук падающей воды... Слушайте его, и тишину леса, и пение птиц...

Слушайте все эти звуки... И, слушая их, скажите медленно и тихо: "Да-а-а"... Повторите это слово, настройтесь в лад с ним, раскачивайтесь вместе с ним, дайте ему заполнить все ваше тело с головы до ног. Пусть "Да-а-а" проникнет всюду. Повторите "Да-а-а". Почувствуйте его. С этим словом уходит все ваше неприятие себя, людей, жизни. Еще раз повторите: "Да-а-а". С этими волшебными звуками в вас входит все положительное, приятное, успешное. "Да, это Я (назовите свое имя). Да,

³⁵ Упражнение составлено с использованием некоторых медитационных техник Ошо.

да, да, я имею право на признание и успех... Да-да-да, у меня приятное и успешное настоящее и еще более приятное и успешное будущее... Да, да, да"...

А теперь, когда "Да" заполнило каждую вашу клеточку, начните ощущать улыбку — в теле и во всем внутреннем бытии, в самой глубине вашего самосознания. Улыбнитесь своему имени, своему телу, своим желаниям... Улыбнитесь своему прошлому, настоящему и будущему. Улыбнитесь тому, на что вы имеете право. Это не улыбка, которая затрагивает только губы. Это улыбка всего вашего существа, вашего существования. Она распускается изнутри. Как будто улыбка идет из живота и живот улыбается. Это мягкая, деликатная улыбка — как маленькая розочка, раскрывшаяся внутри вас и распространяющая аромат по всему телу. Повторяйте: "Да, да, да, я улыбаюсь, я улыбаюсь себе, я улыбаюсь своей жизни, я улыбаюсь вам". А теперь с ощущением внутренней улыбки медленно, не торопясь, вернитесь в нашу комнату и расскажите о своих ощущениях».

К подобным упражнениям, «работающим» не только с образами, но и движениями тела, относится следующая динамическая медитация.

Упражнение «Из семечка в дерево»

Участники в эмбриональной позе, поджав колени к голове, лежат или сидят. Ведущий предлагает им представить себя семечком дерева, которое упало в конце лета на землю. (Если они еще не освоили технику медитации, для снятия социального контроля можно использовать повязки на глаза. Позже, по мере освоения опыта, от них можно отказаться.) Семечко постепенно проваливалось в землю и опустилось на какой-то уровень... Сначала было тепло, грело солнце... Наступила осень... Подул ветер... Опали с деревьев листья... Деревья голые... И они спят спокойно, как спокойно спят и семена в земле...

Землю сковал мороз, падает снег, а они спят в земле... Бушует вьюга, но им тепло...

Время идет... Приближается весна... Солнышко начинает пригревать все сильнее и сильнее... Тает снег, по земле течет вода, проникая в землю, и постепенно они начинают разворачиваться... из семени прорастает росток и начинает медленно двигаться к поверхности земли... Идет время, и деревце появляется, растет, крепнет... Его ветви-руки колышутся, тянутся к солнцу, к свету... Ветер усиливается, но деревце прочно держится корнями за землю... Оно растет...

Комментарии для ведущего. В этом упражнении «вырастание», или личностный рост, выражен символически — в изменении положения исполнителя относительно земли: от самого низкого (лежа или сидя на полу) до самого высокого (стоя в полный рост на полупальцах с руками, устремленными вверх, к «солнцу»). То есть в течение этой динамической медитации шаг за шагом уменьшается площадь внешней опоры тела, и это компенсируется укреплением внутренней опоры человека, которая может пониматься как символическое выражение уверенности в себе и доверия к своим возможностям.

Упражнение выполняется очень медленно, плавно, с перетеканием из одной позы в другую, без резких толчков и остановок. Такой характер движений позволяет лучше «погрузиться в себя», сконцентрироваться на своих эмоционально-телесных ощущениях.

В целом схема выполнения упражнения может выглядеть так:

- объяснение основного принципа движения, его образности (важно объяснить, что здесь неуместны действия «по команде» и двигаться надо, не только слыша основную канву-речь ведущего, но и собственные телесные ощущения и возникающие зрительные образы);

- выполнение упражнения (с музыкальным сопровождением);

- обсуждение впечатлений.

Возможные вопросы для обсуждения.

Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

В какой момент вы почувствовали себя наиболее (наименее) комфортно?

Чем вы можете это объяснить?

Как вы ощущаете себя сейчас, после выполнения упражнения?

Отличается ли ваше настоящее состояние от того, что было перед началом упражнения?

Если да, то в чем?

Игра «Взгляд в будущее»

Для того чтобы справляться с ежедневными проблемами, человеку необходима «мечта жизни». Без такого смелого внутреннего взгляда в собственное будущее нелегко концентрироваться на промежуточных целях, вдохновлять себя на их достижение и страстно стремиться к их осуществлению. Это упражнение на визуализацию помогает детям разработать свой личный образ будущего, в котором осуществляется их мечта. Особенно важно это в те напряженные времена, когда дети со всех сторон слышат, что от жизни не стоит ожидать ничего хорошего. К сожалению, встречаются немало взрослых, которые распространяют свой пессимизм на детей. Но ведь именно им — нашим воспитанникам в новых экономических и жизненных условиях так необходим оптимизм и мужество иметь собственную мечту, которая, как путеводная звезда, позволяет идти вперед.

Материалы. Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция. Вы когда-нибудь задумывались о том, что вы будете делать в этом году... через пять лет, десять лет? С кем вы говорите о том, чего вы хотели бы достичь и что пережить в своей жизни?

Я хочу, чтобы вы сейчас задействовали свою фантазию и представили, какой прекрасной станет ваша жизнь.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

Представьте себе, что вы ночью лежите в своей постели и видите прекрасный сон. Вы видите самого себя через пять лет... (15 с).

Обратите внимание, как вы выглядите через пять лет... где вы живете... что вы делаете (15 с).

Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Вы еще продолжаете ходить в школу? Или уже учитесь в институте? Или работаете?

За что именно вы отвечаете? Что вы умеете делать из того, чего не умеете сейчас, пока вы подросток и ходите в школу? (30 с).

В течение некоторого времени подумайте и постарайтесь понять, что именно вам потребовалось сделать, чтобы достичь такого результата. Какие шаги вы для этого предприняли? (1 мин).

Теперь вернитесь обратно, в настоящее, и хорошо запомните все, что вы увидели и узнали о самом себе. Потянитесь немного, напрягите и расслабьте все свои мускулы и откройте глаза...

Теперь возьмите лист бумаги и опишите, что вы будете делать через пять лет. Запишите, где вы будете жить и где работать, во что будете играть. Напишите, кто будет важен для вас в вашей жизни. Опишите, как вы достигли этого (15 мин).

Анализ упражнения.

- Довольны ли вы увиденным образом своего будущего?
- Что вам понравилось больше всего?
- Есть ли там что-то, что вам не понравилось?
- Если вы не совсем довольны, то что бы вы хотели изменить в своем образе будущего? Какие шаги вам нужно для этого предпринять?

Работа по планированию жизни

Этот блок работы помогает освоить умения, упорядочить время своей жизни, реализации общих жизненных целей в рамках будущей временной перспективы и в соответствии с представляемыми образами Я- будущего.

В Англии популярна пословица: «Чтобы узнать вкус горчицы, не обязательно есть ее самому — достаточно посмотреть, как другие давятся». И все же чужой опыт часто не помогает. Именно поэтому важно предусмотреть этап, на котором человек сможет в специально смоделированных ситуациях осознать свои подлинные желания и ценности, научиться ставить цели и достигать их.

Можно начать эту работу с рассказа о том, как важно *обходиться без давно изученных специалистами ошибок целеполагания*. Наиболее верный методический ход — не ограничиваться указанием на типичную ошибку, а сразу же сформулировать «противоядие», т.е. правила эффективной постановки целей. Примерно так, как сделано в приведенном ниже списке:

- недостаток реализма — *цели должны быть достижимыми*, хотя и требовать для своего достижения некоторого напряжения возможностей человека;
- *неопределенные временные рамки* — *хорошо поставленные цели обязательно содержат указание на срок их достижения*;
- *неэффективность* — *цели имеют смысл только в том случае, если они вписываются в более общие цели группы или личности*;
- *оторванность от средств* — *хорошо продуманные цели всегда предусматривают определение средств их достижения, а также знание препятствий, которые могут встретиться на пути и помешать их достижению*.

Приведем несколько упражнений, которые (каждое по-своему) помогут вашим клиентам осознать свои цели, проанализировать их и научиться ставить новые.

Упражнение «Чего ты хочешь?»

Инструкция. Упражнение выполняется в парах. Выберите партнера и сядьте друг напротив друга. Договоритесь, кто из вас будет партнером «А» (он будет задавать вопросы), а кто — партнером «Б» (будет отвечать). Тот, кто стал партнером «А», должен настойчиво, в одной и той же последовательности задавать партнеру «Б» одни и те же три вопроса:

1. Чего ты хочешь?
2. Что ты будешь делать для достижения этой цели?
3. Какие чувства ты испытываешь в результате?

Не спешите выполнять упражнение! В нем есть один секрет: после первого «круга вопросов и ответов» партнер «Б» по условиям инструкции должен, отвечая на вопрос «Чего ты хочешь?», называть то чувство, которое он назвал раньше, отвечая на третий вопрос.

Примерно так:

А. Чего ты хочешь?

Б. Покоя.

А. Что ты будешь делать для достижения этой цели?

Б. Ограничу все контакты.

А. Какие чувства ты испытываешь в результате?

Б. Одиночество.

А. Чего ты хочешь?

Б. Одиночества.

А. Что ты будешь делать для достижения этой цели?

Б. Уходить от людей.

А. Какие чувства ты испытываешь в результате?

И так далее, «как по кругу», все 10 минут, которые отводятся на выполнение упражнения.

После этого партнеры меняются ролями.

Советы ведущему. Проводя инструктирование, обязательно подчеркните, что вопросы нужно задавать не только настойчиво, но и быстро, не давая партнеру возможности остановиться. Если партнер молчит и «не идет дальше», надо продолжать задавать тот же самый вопрос с различными интонациями, тем самым побуждая его продолжить работу. Если человек позволяет себе быть искренним, то в ходе выполнения упражнения он может осознать свои подлинные цели, понять, те ли средства он выбирает для их достижения и... будет ли испытывать приятные чувства при их достижении, т.е. соотнести цели и переживание результата, который он получит в итоге.

При выполнении упражнения могут возникнуть некоторые трудности. К примеру, человек не решается озвучить свой ответ. Причины могут быть разными: он не испытывает полного доверия к партнеру или стесняется назвать вслух свое желание, считает его «неправильным», а то и «неприличным». Заранее предусмотрите этот момент и предупредите, что если человек сам осознал цель, но не решается произнести ее вслух, то он произносит слово «цензурирую» и... спокойно продолжает выполнять упражнение дальше.

Техника ранжирования ценностей

Это классический пример многих других сходных техник, которые могут быть использованы в групповой работе.

Основная цель — осмыслить свои ожидания и ценности, проанализировать преобладающие в группе формы межличностного взаимодействия и позицию каждого в групповом решении. Однако у данной техники есть и дополнительная цель — сплотить группу вокруг обычного задания.

Материалы: каждый член группы получает листок бумаги с инструкцией.

Инструкция. «В 1974 г. в США было опубликовано исследование, посвященное системе ценностей молодых американцев. Исследование включало обширные анкеты, которые заполняли молодые люди всех социальных слоев. Для нашего упражнения мы выбрали только материалы, касающиеся рабочих — молодых людей в возрасте около 20 лет, выпускников школ, не закончивших колледжей и выбравших работу, требующую умеренных способностей и ума. Среди прочих в анкете была группа вопросов о том, что человек ждет от работы. Было названо 15 позиций:

- 1) видеть результаты своего труда;
- 2) возможность позже зарабатывать больше денег;
- 3) возможность не слишком утверждать себя;
- 4) возможность проявить умственные способности;
- 5) интересная работа;
- 6) от меня не ждут, что буду делать то, за что не платят;
- 7) участие в перспективном деле (области);
- 8) хорошая оплата;
- 9) не требует тяжелой физической работы;
- 10) возможность обучаться ремеслу, развивать свои способности;
- 11) признание хорошо выполненного дела;
- 12) общественно полезная работа;
- 13) участие в решениях, касающихся производства;
- 14) хорошее пенсионное обеспечение;
- 15) не стать винтиком в огромном безличном механизме.

Ваша задача — расположить эти позиции в том порядке, в каком, по вашему мнению, это сделали те молодые люди. Встаньте на их место. Используйте числа от 1 до 15, определяя приоритеты».

Задание выполняется следующим образом.

- Сначала все члены группы выполняют задание по ранжированию индивидуально.

- Когда индивидуальная часть работы выполнена, ведущий организует дальнейшую работу по типу «аквариума»: он приглашает шесть или семь человек для образования «команды по принятию решения». Они выполняют задание, а остальные, расположившись вокруг, наблюдают за ними и затем, в ходе последующего анализа, обеспечивают обратную связь в отношении различных аспектов работы (лидерства, атмосферы в группе, примеров сотрудничества, стилей общения и т.п.).

- «Команда по принятию решения» получает задание за 45 мин прийти к общему решению по поводу того, как надо ранжировать позиции.

При поиске общего решения запрещается пользоваться статистическим методом, т.е. высчитывать среднее арифметическое из индивидуальных оценок.

- Когда задание выполнено, ведущий составляет таблицу, в которую заносятся индивидуальные показатели всей группы, командный показатель по каждому утверждению и данные, действительно полученные в этом исследовании (позиции 3, 8, 13, 4, 1, 14, 10, 2, 15, 5, 7, И, 6, 9, 12 по списку). Вычисляются также индивидуальное и командное отклонения от этих результатов.

На завершающем этапе работы группа может обсудить поведение команды в плане точности решения задачи, их стиля общения, стратегии принятия решения и т.п. При этом наблюдатели получают право сообщать о своих впечатлениях (давать обратную связь) о деятельности команды и отдельных ее членов.

Приложение 5

«Семь шагов к себе»: структурированная психотехника ослабления созависимостей

Целесообразно использовать при работе с кризисом, вызванным разводом или разрывом длительных дружеских отношений.

Одна из наиболее сложных проблем, с которой сталкивается психолог, работая с детьми и подростками, имеющими опыт жизни на улице — патологическая привязанность к старым «друзьям по улице», в которой опытный специалист без труда увидит созависимость. Как известно, «нити любви», соединяющие человека с наиболее важными для него «объектами» (мужчинами и женщинами, «друзьями по несчастью», сексуальными партнерами — да мало ли с кем!), могут быть продуктивными, развивающими *связями*, дарящими чувства тепла и близости. Но могут стать и болезненными, сковывающими *узами* зависимости. «Хочу бежать, но не могу, ведь держат корни на бегу» (Г. Поженян).

Зависимость — это деструктивная форма выражения эмоционального отношения к другому человеку или явлению. Отношения могут стать *связями*, т.е. устойчивыми продуктивными отношениями, которые мы будем называть *привязанностью*, а могут стать «узами», т.е. той самой зависимостью, когда «тянет что-то, что сильнее меня», «он (она) принадлежит мне и только мне», «он без меня пропадет там» или «я без него жить не могу».

В созависимой паре один бдительно следит за «любимым объектом» и тратит все силы на этот контроль, а другой отдается этой власти, теряет право быть собой, свободно действовать, отвечать за себя, свои решения и поступки, жизнь в целом. Вместо «горизонтальной любви» возникает «вертикаль власти»: один сверху, другой — снизу. Это трудные отношения, мешающие полноценному развитию участников такого симбиоза. Зависимый как бы теряет себя. Зачастую он согласен на любое отношение к себе, лишь бы другой был рядом. У зависимых людей как будто нет Я,

есть только Мы — некое почти сновидческое состояние, когда размыты любые личностные границы.

Существуют ли способы отличить зависимость от естественной привязанности друг к другу? Ведь внешне они бывают так похожи! Хотя *привязанность*, или *близость*, — это позитивная форма эмоциональных отношений, которая позволяет человеку ощущать свое Я, чувствовать, что его принимают, но не ограничивают. В этом случае человек может развиваться вместе с другим человеком. А зависимость — негативная форма эмоциональных отношений, которая препятствует развитию и сосредотачивает все силы человека на том, чтобы удержать любимого. Однако при неблагоприятных условиях привязанность вполне может перейти в зависимость.

Зависим ли человек? Ответить на этот вопрос поможет честное осознание: есть у меня собственное Я? Хочу ли я (и могу ли) опираться на себя? Или я трачу все свои силы на поиск того, кто вместо меня сделает жизнь удобной, устроит, обеспечит... Для понимания зависимости очень важно видеть различия между нуждой и потребностью. Нужду (а она при психологической зависимости неизбежна) можно выразить такими словами: «Если ты уйдешь, я умру», а потребность — такими: «Я хочу быть близким с важным в моей жизни человеком, но это для меня не вопрос выживания».

На сегодняшний день отсутствуют серьезные методики диагностики созависимости. В практической работе я пользуюсь максимально простым инструментом — составленной мною таблицей типичных оборотов речи людей в отношениях близости и в созависимости:

Близость	Зависимость
Я — это Я, а Ты — это Ты...	Я — часть тебя (или наоборот: Ты — часть меня)
Равенство: отношения «горизонтальны»	Разница сил: отношения базируются на «вертикали власти»
Надежность и доверие	Неустойчивость, отсутствие доверия
Выбор	Отсутствие выбора
Свобода (и гибкость поведения)	Компульсивные действия
Я хочу разделять потребности и чувства другого человека и открыто говорю ему о своих потребностях и чувствах	Я придерживаюсь правила не говорить о своих потребностях и чувствах (особенно — если что-то «не срабатывает»). Вместо этого я жду чуда (если любишь — сам догадаешься) или испытываю разрушительные эмоции (обида, злость, гнев, безнадежность и др.) или ухожу
Отношения постоянно развиваются, изменяются	Отношения всегда одни и те же: они как бы застыли (косные, ригидные)

Близость	Зависимость
Я предпочитаю быть здесь, с тобой...	Я должен (или вынужден) быть здесь, с тобой
Я хочу... Я чувствую... Я выбираю	Ты заставляешь меня чувствовать... Это ты меня сделал такой...
Я — ценность, доверенная самому себе. Поэтому я забочусь о себе сам. Только я ответствен за понимание того, что мне нужно, и сообщение этого тебе	Ты должен сам понять (узнать), что мне нужно и что для меня правильно, и сделать это
Отношения строятся на реальности	Отношения основываются на иллюзиях
Моя преданность тебе основана на моем подлинном интересе к твоему духовному пути, твоему развитию, даже если они отнимают тебя у меня	Главное, чтобы ты был со мной (не покидал меня). Твой духовный рост, твое развитие не имеют никакого значения
Любовь к другому человеку — это всегда и акт любви к себе	Любовь — это желание, чтобы кто-то любил меня во что бы то ни стало

Процесс зависимости в отношениях следует тому же паттерну, что и химическая зависимость.

- Рост терпимости требует больше и больше, чтобы получить тот же эффект.
- Возникают навязчивые мысли.
- Формируется компульсивное (т.е. негибкое, ригидное) поведение, направленное на то, чтобы не допустить изменений, удержать то, что имеешь, — собственничество (ты — мой!!!).
- В случае возможности отделения от объекта зависимости возникает острый дискомфорт.
- Зависимый человек смотрит на кого-то вовне, чтобы почувствовать себя целым.

Методика освобождения от зависимости и воссоединения с самим собой создает внутренние условия для постепенного выхода из созависимости. Как и многие психотехники, такие, как медитация, самофутурирование, нейролингвистическое программирование (НЛП), она основана на визуализации, которая позволяет человеку обратиться к своему внутреннему миру, «погрузиться в него», пожить и в прошлом, и в настоящем, и в будущем. И — осуществить преобразование «образа болезненной связи», т.е. своих представлений о ней и отношения к ней.

В основе методики лежит простая идея: любую зависимость можно представить как узы, крепкую нить, протянутую между двумя людьми.

Впрочем, каждый видит эту связь по-своему: для одного это канат, для другого — тонкая шелковая нить, для третьего — цепь. Каждый будет представлять по-своему способ соединения с другим человеком.

Для применения методики существует несколько условий. Самое важное — чтобы у человека была хорошо развита *визуальная система*, т.е. чтобы он умел легко представлять образы.

Шаг первый. Материализация связи

Подумайте о человеке, к которому вы очень сильно привязаны. Возможно, это ваши папа или мама. Или ваш друг, подруга.

Итак, подумайте об этом значимом для вас человеке. Представьте, что он стоит здесь, в комнате, прямо напротив вас. Постарайтесь как можно более отчетливо увидеть его лицо: выражение его глаз, губы, волосы. Возможно, вы сможете вспомнить звук его голоса, почувствуете «его запах». Возможно, это будет запах одеколона мужчины, духов женщины. Теперь представьте, что вы дотрагиваетесь до этого человека. Почувствуйте и осознайте, как вы ощущаете это прикосновение? Что вы переживаете, когда находитесь рядом с ним?

А теперь перенесите свое внимание на чувство привязанности к этому человеку. Представьте образ этой привязанности: как физически связаны ваши тела? Постарайтесь материализовать эту связь. Что это: канат? цепь? Или что-нибудь другое? Пожалуйста, положите ладошку на то место вашего тела, из которого, как вам представляется, выходит эта связь, и посмотрите, где в тело другого она входит (это может быть грудная клетка, солнечное сплетение, желудок, зона гениталий и т.д.). Возможно, вы увидите не одну, а множество связей.

Итак, позвольте себе испытать полное переживание качества этой связи, понять, как она выглядит. Напомню: цепь, канат, а может, что-то другое? Какого она цвета? Из какого материала она сделана? И как вы ее ощущаете?

Шаг второй. Временная независимость

Попытайтесь на мгновение прервать связь со значимым для вас человеком. Обязательно скажите себе, что не будете разрывать ее насовсем. Вы только попробуете, как это — без нее. Потому что иногда сама мысль о возможности разом прервать связь приводит человека в панический ужас. Сознанием он хочет освободиться от этой связи, но внутри может возникнуть страх. Это естественное явление. Ведь больше всего на свете человек (особенно созависимый) боится перемен.

Инструкция. Сейчас мы пытаемся на время, всего на мгновение, разорвать связь, чтобы увидеть и понять, как вы будете себя при этом чувствовать. Если вы согласны это сделать, то вообразите, что ваша рука — это острый, как бритва, нож, которым вы можете перерезать эту нить. Или, возможно, вы растворите ее, а может быть, вы представите, что у вас есть лазер или ножницы, т.е. любой предмет (сказочный или реальный), которым вы можете прервать связь. Если вы, подумав об отделении, испытаете огромный дискомфорт, это сигнал того, что связь служила какой-то очень важной цели. Ну что же, у вас еще нет необходи-

мости отделяться на самом деле. Вы не готовы спокойно проделать это. До тех пор, пока у вас не появится надежная замена.

Шаг третий. Определение положительных целей

Залайте себе вопрос: «Чего я на самом деле хочу от другого человека? Что удовлетворило бы меня и что полезного это принесло бы мне?». И терпеливо ждите, пока ваше сознание не даст ответ по существу.

Я надеюсь, вы выполнили этот шаг и поняли, что вы хотите получить от этой связи и что она, эта связь, дает вам на самом деле. Ведь иногда мы не получаем того, к чему стремимся, и, желая получить, привязываемся еще больше. Ведь так греет надежда, что в конце концов когда-нибудь мы обязательно получим желаемое!..

Шаг четвертый. Знакомство со своими внутренними резервами, или идеальным Я

Нужно повернуться направо. Впрочем, некоторые предпочитают налево (так что ощутите сами, куда вам хочется больше). И представить образ самого себя. Но не себя сегодняшнего, а себя, который уже решил мучившие проблемы, который любит себя, принимает себя, может защищать себя, оберегать и давать самому себе заботу и тепло. Выразим это другими словами: который может стать заботливой мамой самому себе. Причем составьте этот образ как можно ярче, отчетливей, увидите его во всех деталях или, как любил говорить Юрий Герман, «во всех цветах и красках». Это Я может обеспечить то, в чем вы действительно нуждаетесь. Обязательно представьте, как это Я двигается, какое у него выражение лица, как звучит его голос, рассмотрите как следует и почувствуйте, как оно воспринимается. Некоторые ощущают даже сияние вокруг этого Я. И, как правило, людям очень нравится это Я, которое уже прошло несколько шагов и стоит на том месте, на котором вы больше всего в жизни хотели бы стоять.

Шаг пятый. Восстановление связи с другим

Нужно снова повернуться и вновь почувствовать связь с тем самым Другим, от которого вы хотите освободиться. И окончательно разорвать связь. Даю вам слово, второе разделение пройдет гораздо легче, проще и естественней.

Разорвав связь с объектом зависимости, немедленно повернитесь и соединитесь со своим собственным Я, с которым вы познакомились на предыдущем шаге. Насладитесь ощущением связи с тем, на кого вы и в самом деле можете рассчитывать, — т.е. с самим собой. Ведь, когда я связан с самим собой, я гораздо сильнее. Поблагодарите свое раскрывшееся Я, которое обладает мощными ресурсами, за то, что оно здесь — с вами. И насладитесь, пожалуйста, тем, что вы получаете от самого себя то, чего вы раньше безрезультатно добивались от другого человека. Ваше раскрывшееся Я может ради вас идти вперед в ваше будущее, прокладывая вам дорогу, поддерживать вас. Именно ваше ресурсное Я — ваш постоянный спутник, который способен гарантировать вам надежность и безопасность.

Это очень важный шаг. Поэтому переживите его как можно полнее.

Шаг шестой. Забота о другом

Вам нужно вновь обернуться на того, с кем вы только что прервали связь. И заметить эту разорванную связь: может, это болтающийся конец веревки, может быть, звякающая цепь... Вы лучше меня знаете, что это такое. Нужно восстановить целостность этого конца связи: ведь болтающаяся нитка, канат, щупальца вполне могут присоединиться к вам снова.

Что это значит? Представьте, что эта нить может (представьте это визуально!) или отвалиться, как отваливается пуповина (так очень часто бывает у освободившихся), или пойти внутрь вашего «значимого другого», укрепив этого человека. Это поможет ему тоже стать благополучнее, улучшит его ощущения от жизни.

Ну что ж? Я полагаю, что теперь вы можете внутри себя спокойно попрощаться с другим человеком. Обычно я предлагаю своим клиентам поблагодарить его за время, проведенное вместе. Кстати, это не значит, что вы больше никогда не будете в дружеских отношениях. Мой опыт показывает, что, когда негативные связи перестают работать и вы освобождаетесь, вы перестраиваете свои отношения. Нередко они становятся гораздо интереснее и продуктивнее прежних, зависимых. Ведь теперь каждый из вас может сказать о себе: «Я — это я, а ты — это ты. Но все-таки мы дружим!». Это очень отличается от «Я не могу без тебя!» и от «Ты — часть меня!», столь типичных для созависимых. Вслушайтесь: «Я — это я, а ты — это ты». Такой подход позволяет заново установить связи — на новом, гораздо более высоком, уровне.

Шаг седьмой. Усиление связи с самим собой

Вновь обернитесь к своему раскрывшемуся «другому Я», с которым вы теперь соединены. Буквально войдите в него — так, что теперь, обернувшись, вы чувствуете, что вы слиты с этим своим новым Я. Почувствуйте, что это значит — обладать внутренними ресурсами, что это значит — быть полным, любить себя и заботиться о себе. Насладитесь этими ощущениями и возвращайтесь, полностью испытав их, в себя нынешнего. Возвратившись, представьте, пожалуйста, как вы идете в будущее рядом со своим уже раскрывшимся Я и как это помогает вам справиться с трудностями.

Школьный психолог. — 2003. № 8.

Приложение 6

Психологическое сопровождение в период кризиса идентичности: история Дмитрия Б.

Анализировать работу, проводящуюся в рамках парадигмы психологического сопровождения, предельно сложно: методы и приемы в ходе работы так часто изменяются, что их трудно зафиксировать. Специалист, осуществляющий сопровождение, постоянно поддерживает выбранное на начальном этапе направление работы, но проявляет гибкость.

Э. Миндел так характеризовал специалиста по психологическому сопровождению: «Он позволяет своим чувствам и убеждениям создавать и формировать приемы по мере раскрытия конкретной ситуации. Проявляя свои убеждения и многосложности жизненной практики, он уподобляется бегущему по волнам лунному отражению»³⁶.

В любом виде психологической помощи важны те отношения, которые устанавливаются между человеком, обратившимся за помощью, и специалистом, но в психологическом сопровождении они играют особую роль: здесь важны ритмы совместной жизни, пространственная дистанция, созданные в процессе совместной работы правила и ритуалы. Именно позитивные отношения позволяют специалисту шаг за шагом возродить клиента к новой жизни, реконструировать образ его мира и себя в нем, овладеть новыми стратегиями и тактиками бытия.

Предлагаем конкретный пример из практики, который поможет проиллюстрировать ход и средства успешного психологического сопровождения.

Представляем выдержки из записок, стенограмм консультаций и тренингов, дневников, писем, телефонных разговоров периода работы психолога с Дмитрием Б. Эти документы раскрывают динамику процесса сопровождения: показывают постепенное изменение внутреннего мира Дмитрия и способов его бытия.

Вы увидите, как осуществлялся переход от установления доверия между юношей и психологом к изменению ценностного отношения юноши к себе и принятию им своих чувств (в том числе запрещенных — раздражения, гнева и т.д.), и поймете, при помощи каких средств создаются условия для вынесения вовне внутреннего состояния, для объективирования, осмысления и преобразования его. Прежде всего это — рисунки, приемы арт-терапии и драматизация внутреннего мира средствами психодрамы.

Юноша шаг за шагом переживал те представления и отношения, которые доставляли ему беспокойство в реальной жизни. Но переживал их в микродозах и в безопасной обстановке. Зримым станет и процесс переноса внутренних достижений в развитии самосознания в реальную жизнь, а также те трудности, которые неизбежны в этом процессе.

Дмитрий Б. сам обратился за помощью. Сопровождение осуществлялось психологом по имени Наташа в течение трех с половиной лет, причем встречи проводились нечасто и лишь по просьбе юноши (этот факт значим для поддержания доверительных отношений, способных привести человека от инфантильного отчуждения к позиции автора и творца своей жизни).

Перед тем как перейти к непосредственному изложению истории Дмитрия, еще раз подчеркнем, что в сопровождении *особенно важен поиск в человеке здоровых ресурсов и опора на них*. Не следует подходить к человеку с точки зрения его отклонения или болезни. В каждом из тех, кто обратился за помощью, есть «здоровые» силы, на которые можно опереться в работе. У Дмитрия — это вера в позитивную природу человека, высокий интеллект и способность к творчеству, а также качество, которое он сам назвал «упорством жизни».

³⁶ Миндел Э. Психотерапия как духовная практика. — М., 1997. — С. 5.

Дмитрий впервые обратился за психологической помощью в феврале 1997 г. Ему было 20 лет, но он выглядел как испуганный одинокий ребенок. Первоначально основной своей проблемой он считал трудности в общении со сверстниками и конфликтные отношения с родителями. Поэтому молодой человек решил принять участие в тренинге общения, о котором слышал от студентов старших курсов педагогического университета.

На первом же занятии психолог понял, что за трудностями в общении у этого юноши скрывается более сложная проблема: глубокое отчуждение от себя и окружающих.

Жизнь сложилась так, что родители Дмитрия расстались вскоре после его рождения. Мать постоянно была занята на работе, и мальчик чувствовал себя отверженным, ненужным. Уже тогда он расщепил свое Я на две части: «хорошего Митю» и «плохого Васю Хрюкина», и компенсировал недостаток общения со сверстниками и матерью уходом в выдуманный мир.

В школьные годы он общался с двумя мальчиками, также растущими в неполных семьях (такое общение можно назвать симбиотическим). И хотя позднее в семье появился отчим, родилась младшая сестра, чувство онтологической неуверенности, т.е. тревожности и одиночества, ненужности в этом мире, не уменьшилось. Дмитрий испытывал потребность в общении со зрелым, надежным мужчиной, которое столь необходимо юноше для полоролевой идентификации.

Дмитрий. Мне его не хватает, отца... И мой дедуля... Я понятия не имею, где он... А тот человек, которого я сейчас зову папой, делает все, кроме одного. Он... его нет рядом (произнося эти слова, начинает по-детски шмыгать носом).

Противоречивое единство глубокого отчуждения от мира и желания быть вместе с людьми зафиксировано во фрагменте работы с проективной методикой «Я и мир вокруг», органично включенной в фупповую работу.

Дмитрий (глядя на свой рисунок). Мне перспектива на рисунке нравится... А вот этого (показывает фигурки людей, расположенные по краям листа) видеть не хочется... А вот так (загибает края листа, оставляя только зеленое пространство поля и небо) просто прекрасно...

Наташа (очень тихо). Прекрасный мир без человека... Знаешь, я сейчас вспомнила белые стихи современного немецкого поэта:

Как был бы прекрасен этот мир,
если бы не люди... Люди только
мешают, они путаются под
ногами, вечно чего-то хотят...

Дмитрий. Они жестокие, эти стихи. Но они подтверждают некоторые мои мысли.

Наташа. Какие мысли?

Д м и т р и й . Идти по улице намного легче, когда нет пешеходов...
Они просто мешают идти.
Н а т а ш а . А чем они мешают, эти пешеходы?
Д м и т р и й . Только тем, что я не с ними...

Постепенно Дмитрий начинает испытывать доверие к Наташе, а затем и к членам группы. Свообразным прорывом становится момент телесного контакта в телесно-ориентированном упражнении «Мать и дитя».

Д м и т р и й . Когда меня в упражнении обняли, хотелось сразу брыкаться, дескать, не надо мне этого... А потом как будто шестеренки зашли друг за друга, и я сказал себе: «Но я же именно этого хочу...». И я себе разрешил принять тепло... И стало хорошо.

Это событие — «разрешил принять тепло» — первый шаг на пути к людям.

Позитивным результатом первого тренинга стало появившееся у Димы в результате обратной связи от группы представление о том, кто Я, чувство своей ценности и выход из привычного замкнутого круга общения (с домашними и двумя товарищами) к более широким и разнообразным контактам. Однако это — только начало пути.

Выйдя из пространства тренинга в обыденную жизнь, он ощутил не только радость от расширения контактов, но и напряжение отношений с школьными товарищами, особенно с лидером их троицы. Эти отношения перешли в конфронтацию к маю 1998 г., когда Дмитрий стал самоутверждаться: он успешно выступил на студенческой конференции, расширил свою активность, вступив в клуб общения и кружок молодых поэтов, решил издать (и осуществил это намерение) коллективный сборник стихов.

Вот как характеризует сам Дима свое внутреннее состояние в это время:

— Мне не нравится, что я никак не могу найти свое место, как будто свербит в душе... Какой-то страх будущего: боюсь смотреть дальше... Не жду ничего хорошего...

В этот период в разговорах с Наташей возникает тема: «Что значит быть взрослым?». Дима много говорит о правах, старательно обходя вопрос о сопутствующих им обязанностях (это наводит на мысль о сходстве данного периода его развития с известными кризисами трехлетнего и подросткового возраста). Семантика речи показывает, что он пока еще не принял позицию «делателя», т.е. человека, ответственного за свои поступки, и во многом зависит от внешних обстоятельств. Например, он сетует в телефонном разговоре: «Не пойму, куда меня тянет».

Осмысление необходимости собрать свое Я, найти точку опоры в себе приходит к Дмитрию во время постановки психодрамы на занятиях клуба общения. Ее героями становятся части его Я: «Я-разумное», «Прсека-ти-поле», «Инструктор по технике безопасности». Эти части пока разобщены, никак не связаны между собой — в результате главным героем, определяющим все действия и поступки Дмитрия, оказывается «Перека-ти-поле».

Необычайно важной для юноши стала обратная связь, которую он получил в ходе шеринга (заключительной части психодрамы) от группы: исполнитель роли «Я-разумного» посетовал, что «Перекасти-поле» настолько «раздергивал» его своими колебаниями, что все силы уходили не на работу, а на сдерживание «Перекасти-поля». А вот как охарактеризовал свое состояние во время драматического действия исполнитель роли «Перекасти-поле»:

— Гудит голова, хочется бежать во все стороны сразу, всем мешать, никому не давать жить, всем говорить гадости, не давать собратся.

Ощущение зрителя:

— У героя не было никаких ориентиров. Когда я смотрел на его действия, то сначала мне было смешно, а потом — больно. Возникла ассоциация с маленьким ребенком, который мельтешит, чтобы привлечь внимание... Это разные вещи: возможность «идти куда сам хочешь» и «идти куда-нибудь». Как крик в пустыне.

В результате Дмитрий понял:

— Я «завожу» всех вокруг себя. Меня это больше не устраивает. Я хочу знать механизм, как жить в таких ситуациях. Чтобы получился другой спектакль, мне нужен мир с собой. Четкость — это напряг, и я боюсь этой деятельности. И вообще, как планировать время, как получить четкость?

Дмитрий все еще испытывал страх перед ответственностью и беспомощность, он привык все делать по указке, поэтому он пытался получить от Наташи инструкцию для каждого конкретного случая жизни. Реакция участников группы на его поведение, несомненно, была болезненной для молодого человека, но полезной:

— Знаешь, Дима, время — деньги, а ты уже достаточно большой мальчик. По-моему, ты хочешь сделать из Наташи поводыря.

— Смотрю на тебя и романс вспоминаю: «Не уходи, побудь со мною...».

— Пора бы, Димочка, заметить, что кроме тебя на этой земле и в этой группе есть еще и другие люди.

Для юноши началась трудная самостоятельная работа по выделению себя из «слипшихся» отношений созависимости (симбиоза), результатом которой стал неизбежный в подобных ситуациях мини-кризис.

Рост самопринятия и самоуважения привел к нарушениям привычных симбиотических отношений со старыми школьными товарищами, вызвал стремление к самоутверждению. Дима старался совершать самостоятельные поступки, принять иную роль в жизни. Это стимулировало конфликт между ними.

Старые способы решения проблем, налаживания взаимоотношений с собой и миром уже не работали. Новых еще не было. В такой ситуации у человека одновременно возникают и желание изменений,

и тревога, связанная со страхом этих изменений. Дмитрий это понимает:

— Боюсь разрыва зависимости. У него (имеется в виду лидер их симбиотической группы) есть то, что мне нужно.

Во время поисков своего Я в период взросления и отделения от зависимостей (сепарации) неизбежными бывают крайности. Так случилось и с Дмитрием: он решил делать все сам, не обращаясь ни к кому за помощью. При этом он предъявлял к себе чрезвычайно высокие требования, совмещал учебу в университете с занятиями в аэроклубе, стараясь при этом еще и самостоятельно заработать на жизнь. Наташа в это время переехала в другой город. Однако (это одна из особенностей длительного сопровождения) их совместная работа не прекратилась, а лишь приняла иные формы: теперь это были телефонные звонки, письма и встречи во время Наташиных приездов.

В письме, полученном Наташей через полгода, он сообщал, что запретил себе обращаться за помощью к другим людям и сетовал на инфантильность своего поведения:

... Все же я глупый, много во мне от балбеса-ребенка. Мать достала! Как и я ее, впрочем. Ощущения дома, базы, своего дела нет совершенно — как сосиска болтаюсь. А это для меня важно. Хочу модель поведения поменять и ощущение дома восстановить. Потребно. Все в одной узловой точке: заканчиваю университет — точка по линии судьбы ключевая, лет 5 — 10 вперед планирую... Вот и навалилось. Расхлебаю. Силенок бы только да головы трезвой. Так, как сейчас живу, — не хочу, а как хочу — черт его знает. Меня эта неопределенность моя бесит. Хочется по башке себе надавать (ауто-агрессия). Столько сил впустую трачу!

Через два дня Дима позвонил Наташе ночью:

— Идет дезорганизация деятельности и поведения, полное отсутствие плановости... Чувства уверенности, спокойствия нет, мечусь, собой недоволен...

В этом телефонном разговоре Наташа и Дима провели совместную работу по нахождению точки опоры для Димы в нем самом. Юноша осознал и принял решение: «Я сам обязан заботиться о себе и обеспечивать свою безопасность и я могу это сделать».

Разговор завершился планированием: Дима выделил для себя приоритетные дела, составил план на неделю, а затем (уже самостоятельно) на каждый день.

Во время телефонной консультации Наташа внушила Диме веру в возможность продуктивно пройти через кризисную ситуацию, были найдены внутренние ресурсы уверенности.

Результатом следующего тренинга стали три основных шага.

Шаг 1. Принял окончательное решение, что нужно измениться.

Шаг 2. Уверенность в правильности того, что я здесь делаю.

Шаг 3. Уверенность в себе.

Общее итоговое решение: «Я — автор своей жизни и ее главное действующее лицо». Теперь каждое его действие было направлено на упорядочение, структурирование своей жизни.

Через полтора месяца Наташа получила от Димы письмо. Приводим выдержки из него.

... Получил твое письмо, как всегда, вовремя. Была в нем жизненная потребность.

...Наташа, много раз читал твои письма, анализировал. Я твои письма часто перечитываю. На самом деле, по истечении времени по твоим материалам можно проследить, каким я был и какой ты была со мной тогдашним. Иногда необходимо бывает осознать, почувствовать, что я не стою на месте, а двигаюсь по своей дороге, с тобой рядом прохожу какие-то отрезки пути. Это помогает и даст силы, когда кажется, что они на исходе. Анализ твоих ко мне писем многое мне дает...

...Вспомнил слова, которые сказал тебе два с половиной года назад, когда пришел в психологический центр договариваться о тренинге: «Я хочу посетить цикл ваших тренингов». Ты меня спросила, знаю ли я, что такое «цикл тренингов». Я думаю, что тогда я говорил именно о психологическом сопровождении, вдумчивом, просчитанном до мелочей и ненавязчивом, по взаимному согласию и доверию. Именно сопровождении. Мне это близко. Думаю, что именно эта работа (совместная!) дает максимум всхода ростков душевных у клиента и минимум их гибели или увядания... В самом слове «сопровождение» есть что-то (мне видится — много) от учительства (не школьного). Бережно, ненавязчиво и надежно... Не конвоир, а сопровождающий, показывающий, как пройти. Да, я чувствую это отношение, и мне оно понятно и близко, дает реальные результаты. А с другой стороны, задумываюсь, как много сил и энергии, разума, терпимости и корректности этот вид терапии требует от терапевта... Это ведь тоже, как ты говоришь, «совсем иной уровень».

...Сейчас, пожалуй, самое-самое для меня главное желание, цель жизни — создать свою, уникальную, успешную, событийно насыщенную и материально обеспеченную жизнь. Стать Мастером. Дать здоровое и жизнестойкое потомство, взрастить его (потомство для меня — это дети и идеи). Прожить эту жизнь полно, ответственно и с удовольствием. Помнить себя. А когда придет время — умереть с чувством хорошо сделанных всех земных дел...

...Сейчас я могу сказать: «Я — Дима Б. — самосознателен. Я обладаю самосознанием! Я повзрослел?!». Получается так!..

Значит, в сопровождении человек проходит стадии эриксоновские заново?!

Значит, психологическое сопровождение — это помощь не просто в изменении! Это перерождение. Второе рождение. Получается — ты больше, чем учитель. Ты и Сопровождающий, ты и Повивальная бабка?! Терапевт в сопровождении ответствен по

максимуму, терапия занимает продолжительное время.. По-моему, я начал в этом что-то понимать. Это же труд превеликий и удовольствие тебе наверняка доставляет огромное! Тут же обратная связь от клиентов приобретает не только техническое, технологическое значение, но и значение эмоциональное, подкрепляющее...

...У меня радость: закончил наш университет, получил диплом, психология — полностью на «5».

...Я тебе, Наташа, очень благодарен за те отрезки моего пути, которые ты прошла вместе со мной... Спасибо тебе! Поделиться своей радостью с тобой для меня так же естественно, как поделиться с Ириной, родителями... Так хорошо. Сейчас устроился школьным психологом в село — попробую, присмотрюсь...

В завершении — выдержки из письма, датированного 8 декабря 1999 г.

Это я — Дмитрий.

...Дела у меня идут хорошо, смог почувствовать радость управления ситуацией, запомнить, как чувство победы жить помогает. Поженились с Ириной 14 октября, на Покров.

Так что живем. Мне нравится: с деньгами трудновато, а чувствую себя сильным — жизнь размеренная такая, от меня зависящая, стабильная, мне от этого хорошо. Научились беречь друг друга, даже когда «собачимся» (именно это слово)...

...Никогда бы раньше (ну хотя бы год-полтора назад) не поверил, что я и Ирина можем быть такими разумными и гибкими, охранять и свою жизнь, и свое гнездо. Опыт новый такой... Трудный временами, но приятный и нужный мне.

Закончил двадцать минут назад работу с парнем 13 лет — запинается в речи. Работу считаю успешной: удалось «зацепить» и подкрепить, помочь распознать свое состояние «чистого голоса». Парень очень работоспособен, мне нравится его желание помочь себе — этим он помогает мне. Расстались с ним на неделю.

... На самом деле изменяющемуся человеку просто необходимо сопровождение. Оно помогает ему, придает силы и дает ощущение временной перспективы, успешности и отодвигает на второй план ситуативные неудачи.

И сразу подумал вот о чем: это мое письмо к тебе — что это? Это контакт для чего? Чтобы погладила? Явно нет. Похвалиться, сказать «вот какой я большой!» — есть что-то от этого... Основное — есть потребность написать тебе и получить ответ.

Понял я наконец, по-своему прочувствовал твои слова: «Я благодарна своим первым клиентам и вообще клиентам». Чувства соучастия, со-действия, со-переживания очень плодотворны для меня самого. Принял эту чисто человеческую благодарность за разрешение двигаться вместе»...

Адресный социальный патронаж ссмы и детей / Под ред. Л. С.Алексеевой.
— М., 2000.-С. 148-156.

Частный случай на фоне общей трагедии

Оказывая психологическую помощь детям и подросткам, побывавшим в заложниках, нельзя забывать о главных людях в их жизни — родителях, которые являются косвенными жертвами террористического акта. Тогда процесс психологической реабилитации и «возрождения из боли» может стать общим для ребенка и его близких. Более того, в совместном переживании последствий террористического акта появляется шанс преобразовать детско-родительские отношения, не только укрепить их, но и сделать более зрелыми.

Жизненная ситуация. Для всей России эта сверхэкстремальная ситуация началась 1 сентября 2004 г., когда в результате террористического акта более тысячи детей, их родителей и учителей Бесланской средней школы № 1 стали заложниками. А вот «рабочей» для меня ее сделал поздний телефонный звонок, раздавшийся 9 сентября в моей квартире. Звонила руководитель социально-психологической службы Кадетского корпуса, моя бывшая студентка. Она просила проконсультировать маму одного из кадетов, пятнадцатилетнего Аслана, который стал одним из заложников Бесланской школы. Он оказался везучим парнем, этот Аслан: остался в живых, даже физических травм не получил и с первой партией освобожденных детей вернулся в Москву. И вот здесь везение закончилось: во-первых, что-то мешало подростку переступить порог Кадетского корпуса, а во-вторых, его маму беспокоило состояние сына — он очень изменился, стал совсем чужим, и ей непонятно, как себя с ним вести, что делать, чтобы не навредить.

На следующий день я встретила с 37-летней Тамарой — хрупкой осетинкой, которая родилась в Беслане, а теперь живет в Москве и работает врачом в одной из крупных клиник. За 10 сентябрьских дней эта женщина пережила то, чего и пережить нельзя: беспомощность, ужас и чувство вины перед сыном (ведь он находится среди заложников, а она — в Москве, за тысячи километров от него). И одновременно — горе тяжелой утраты: накануне она получила трагическое известие о том, что в мясорубке спортзала погибли жена и двое детей ее дяди, а сам он, похоронив семью, повесился.

Все эти дни Тамара была полностью поглощена помощью жертвам трагедии: отвечала на многочисленные звонки из Беслана, доставала необходимые лекарства, вместе с земляками посещала больницы, куда поместили друзей и знакомых, пострадавших во время теракта. О себе она забыла напрочь. Как и многие из ее товарищей по несчастью.

И все же самым трудным для нее стала встреча с сыном. Мальчик разительно изменился — как будто окаменел. Он замкнулся в себе и ни о чем не рассказывал. Молча уклонялся от любых попыток мамы позаботиться о нем, лишь твердил, что должен помочь тем соотечественникам, которые оказались в больницах Москвы.

Национальные особенности реагирования на экстремальную ситуацию. Сегодня многие пишут об особенностях «кавказского менталитета». Психоло-

логу-консультанту надо хорошо знать те семейные и культурные ценности жителей этих республик, которые влияют на переживания и поведение взрослых в экстремальной ситуации и могут существенно *затруднить процесс реабилитации* как детей, так и родителей. Перечислим основные из них:

- упор на молчаливое героическое страдание;
- альтруистическая стойкость в преодолении каждодневных лишений;
- отрицание боли и слабости;
- чрезмерная фиксация взрослых на своих детях как защита от своих собственных чувств;
- нежелание сообщать детям о смерти близких из-за страха вызвать враждебное отношение ребенка к себе (такое поведение родителей приводит к тому, что дети интуитивно чувствуют потерю, но остаются наедине с неотрагированными чувствами, не могут разделить со взрослыми переживание горя).

Кроме этих культуральных особенностей на процесс переживания негативно влияет политический контекст — фиксированность взрослых на ситуации межнационального конфликта, которая порождает сложности для психотерапевтического воздействия (в частности, она усиливает у детей чувство враждебности окружения).

Но вернемся к материалу консультации.

Запрос. Основной запрос Тамара озвучила сразу: «Понимаете, — говорила она, — я боюсь. Я не знаю, как к нему подступиться. Он вернулся какой-то чужой. Все время молчит. Оживляется, только когда по телевизору идут сообщения о Беслане. Смотрит и сердится. Кричит, что все врут, скрывают правду — там было гораздо больше людей... Я пытаюсь выключить телевизор, отвлечь его, но это не помогает. Он весь в этом. Я боюсь за него. Что делать? Как обращаться со своим ребенком?».

Такой запрос типичен для родителей детей, побывавших в заложниках. Я уже сталкивалась с подобным, когда два года назад довелось консультировать нескольких пап и мам подростков и юношей, переживших Норд-Ост. Тогда родители тоже чувствовали себя беспомощными и бессознательно прятались от своей боли в усиленную опеку детей: стремились изолировать их от «этого ужасного мира», искали самых лучших специалистов, обращались с подростками и юношами, как с маленькими детьми, оберегали их от «новых травмирующих переживаний»³⁷. Как ни парадоксально это звучит, но *чрезмерная забота родителей лишь усиливала травматичность ситуации*, родители «заражали» детей, добавляли к их неизбежным при экстремальной ситуации архаическим страхам еще и свои собственные страхи.

Такую реакцию родителей понять можно: ожидая развязки трагедии, они несколько дней балансировали на грани между надеждой и отчаянием

³⁷ К примеру, любящая бабушка на месяц отправила 14-летнего внука, освобожденного в первой группе заложников, к своим друзьям, в тихий подмосковный городок. Она скрыла от него гибель матери и сделала все, чтобы он не присутствовал на похоронах. Изолированный от родных и друзей мальчик, конечно же, обо всем догадывался и мучительно переживал ложь взрослых. Немудрено, что результатом такой опеки стало чувство вины, глубокая возрастная регрессия, а потом и посттравматический синдром с трудным течением.

ем. Именно поэтому их почти инстинктивный порыв («прижать покрепче», «спрятать», «уберечь», «сохранить») вполне естествен. Однако, как бы ни хотелось спрятать (почти в утробу!), заслонить от жестокостей жизни своего вновь обретенного ребенка, — это тупиковый путь. Он лишь усиливает травматизацию детей, но никак не поможет совладать с ней.

Думаю, что нам, практикующим психологам, не стоит забывать, что во многих пособиях по оказанию психологической и психиатрической помощи жертвам катастроф есть непреложное правило: психологическую работу с детьми и подростками, пострадавшими в катастрофе или испытавшими насилие, нужно начинать с психологической помощи их родителям. Особенно важно соблюдать это правило, если дети пережили сверхэкстремальную ситуацию пребывания в заложниках.

Я употребила непривычный термин *«сверхэкстремальная ситуация»* неслучайно. По разрушительности своего воздействия на человека ситуация террористического акта принципиально отличается от ситуаций природных и техногенных катастроф. То, что переживает человек в этой ситуации, выходит за пределы обычного человеческого опыта: он стоит перед лицом своей собственной смерти. Он испытывает интенсивный страх за свою жизнь, ужас, ощущение беспомощности. Он переживает то, что пережить нельзя (внезапность нападения, насилие, унижительную зависимость от воли другого человека, бесчеловечное обращение, становится свидетелем гибели людей рядом с собой, видит разорванные человеческие тела и т.п.). А главное, источником всех этих ужасов и страданий выступает другой человек.

Исследования психиатров (Александровский Ю. А., 1991) и психологов (Тарабрина Н.В., 2001) показали, что наиболее длительной, интенсивной и разрушительной оказывается реакция пострадавшего на человеческий стрессор (пытки, теракты, изнасилование), т.е. угрозу, исходящую от других людей. Действительно, чрезвычайные происшествия природного происхождения люди обычно переживают гораздо легче, чем антропогенные. Землетрясения и наводнения пострадавшие от них расценивают как Божью волю либо действие безликой природы — тут ничего нельзя изменить. А вот сверхэкстремальные ситуации, подобные бесланской трагедии, настолько разрушительно действуют на личность, что не только дезорганизуют поведение человека, но и «взрывают» базовые структуры всей его личностной организации — образ мира. У человека разрушается привычная картина мира, а вместе с ней — вся система жизненных координат. В сознании заложников и их близких распадается представление о себе самом, о других людях, о ценности человеческой жизни. Даже временные координаты смещаются: сверхэкстремальная ситуация резко делит жизнь на две части: «время до того, как это произошло» и «время после».

Именно так было и с моей клиенткой. Она возбужденно, почти захлеб говорит. А когда поток слов иссякает — становится похожей на маленькую, насмерть перепуганную девочку'. Пауза длится бесконечно. Руки женщины, кажется, действуют сами по себе: сначала они нервно сжимают друг друга, потом начинают механически разглаживать ткань юбки... Наконец, она поднимает на меня огромные, бездонные глаза, в которых плавают отчаяние, и тихо произносит: «Для меня жизнь после

1 сентября — это все равно, что жизнь после смерти». Тут же спохватывается, как будто сказала что-то недозволенное: «Ну, что это я о себе? Ведь я все эти дни здесь была, в Москве, в безопасности... Даже не знала, что он в этой школе. Родные не сообщили, чтобы не мучилась. А вот он был там, в этой школе. Ему-то тяжелее, чем мне... Как мне себя с ним вести?».

«Смерть», конечно, драматичное слово. Но оно наилучшим образом передает ту глубину душевной боли, которую переживают родители детей-заложников. И с этой болью надо работать. Для каждого психолога, работающего с родителями ребенка-заложника, именно в этом месте консультации необходимо сделать выбор, решить, по какому пути пойдет консультация дальше. Станет ли она лишь разговором об особенностях сегодняшнего состояния их ребенка, этаким четким инструктажем, «как с ним обращаться»? Или мы за чрезмерной фиксацией взрослых на своих детях сумеем разглядеть их защиту от своих собственных чувств и решимся преодолеть наложенный культурой запрет на проявление родителями собственной боли и слабости?

Я предпочитаю второе. Почему? Во-первых, потому, что, лишь пережив свое горе, мама сможет без чувства вины и страха общаться с сыном, а значит, сумеет создать условия, в которых мальчик «оживет, отогреется». А во-вторых, я убеждена, что нет ничего опаснее «греха упрощения», так я называю работу на уровне инструкций и рекомендаций, вместо работы с переживаниями человека и упорядочением «взорванного» образа мира. «Самые изобретательные психотерапевтические процессы вмешательства, — писал Дж. Бьюдженталь, — как правило, оказываются безрезультатны, а часто антитерапевтичны, когда пациент находится в своей субъективности, а их форма и время предъявления плохо согласуются с тем, где именно».

Где именно находится моя клиентка в своей субъективности? Один из способов понять это — видеть выражение лица, отслеживать реакции тела.

Не нужно большого опыта работы, чтобы понять: Тамара находится в *острой фазе переживания горя*: ее бьет внутренняя дрожь, она — такая же жертва террора, как и ее сын, ее многочисленные родственники в Бесланс. И если она сейчас «зажмет» свои переживания в кулак, то ничем не сможет помочь ни себе, ни сыну. А ей сейчас необходимо выбрать, как им жить в этой новой жизни, «жизни после смерти», ей необходимо осмыслить, что именно произошло, пересмотреть свои отношения с самой собой, с сыном и миром жизни. Ей надо перейти от «бегства в деятельность» к переживанию своего горя и укреплению себя. Лишь тогда она сможет без страха «контейнировать» переживания сына и помочь ему.

Однако моего понимания мало. Нужно побуждать клиентку обратиться к своему собственному состоянию. Сделать явным то, что она демонстрирует, но пока не осознает. В данном случае — ее тревогу, ее страх смерти, ее непроговореннос и нспрежитос горе.

— Я понимаю, вы беспокоитесь о сыне и очень хотите помочь ему... Но вряд ли вы сможете сделать это, если не позаботитесь о себе и будете находиться в таком состоянии. Поэтому, давайте

сначала вы расскажете, что произошло с вами, с вашей семьей, с теми из ваших близких, которые в Беслане...

— Ну, это лишнее. Что я? Сейчас самое важное — это мой Аслан...

— И все же, чтобы помочь вам, мне надо знать жизненную ситуацию... Расскажите, как сын оказался в этой школе...

Она дрожит. Это та самая *неконтролируемая нервная дрожь*, которая нередко встречается во время острой фазы переживания горя. При помощи этого способа тело пытается «сбросить напряжение». Кстати, такую дрожь ни в коем случае нельзя успокаивать. Нужно сделать прямо противоположное — помочь человеку усилить ее. Обнимаю женщину за плечи, говорю о том, что сейчас надо внимательно вслушаться в свое тело и делать то, что оно подсказывает... Дрожь усиливается, и в течение некоторого времени мы «дрожим вместе». Наконец, Тамара всхлипывает. Мы сидим молча. По ее лицу текут слезы, а потом она начинает рассказывать о летнем отдыхе мальчика у дедушки с бабушкой, об авиационных билетах, которые так и не удалось достать перед первым сентября, — взяли лишь на шестое... О тетс-учительнице и двоюродных братьях и сестрах, за компанию с которыми он пошел на ту злополучную линейку. О необычайно взрослом, мужественном поведении сына, который после освобождения никуда не ушел и до конца помогал взрослым. О погибших родственниках. О своих страхах и бессонных ночах. О сегодняшней растерянности.

Лишь когда *выговорилась*, стало возможным перейти к работе с ее запросом — к осознанию новой реальности, сегодняшнего психологического состояния сына, а затем и к поиску способов совладания и построения новых отношений со столь неожиданно изменившимся мальчиком. Способов помощи и себе, и ему.

На этом этапе консультации пришлось *пересматривать многие мифы обыденного сознания*, и прежде всего — искаженные представления о том, что значит помогать подростку, пережившему экстремальную ситуацию, о чем можно, а о чем нельзя говорить с ним. К примеру, Тамара была искренне убеждена, что при общении с сыном надо избегать любых упоминаний о бесланской трагедии, всячески отвлекать его от них. Именно поэтому она стремилась выключить телевизор, как только начинались новостные передачи, возражала против того, чтобы сын посещал тех товарищей по Беслану, которые лежали в московских больницах. Более того, она предлагала сыну пока не ходить на занятия, а побыть дома, отдохнуть.

Кстати, она не одинока в своих заблуждениях. Родителям детей, переживших теракт, зачастую невдомек, что в первые дни после освобождения ребенку необходим разговор по душам. Ему *потребуется рассказать о пережитом* и тем самым «контейнировать» свои тяжелые переживания. И основная помощь, которую могут оказать родные, — не отвлекать, а внимательно и заинтересованно слушать рассказы мальчика о том, что ему пришлось пережить. Ему очень важно и одновременно страшно выговориться при поддержке близкого и любимого человека. И он чутко улавливает, хотят ли родители услышать его, готовы ли к разговору по душам? А вот если подросток почувствует, что близкие боятся его тяже-

лых рассказов и «странных» реакций, то он скорее предпочтет (так легче и безопаснее) подавить свои эмоции, чем позволить им вырваться наружу с риском потерять контроль над собой. А значит, его психическое напряжение долгое время не найдет себе выхода.

Не знают они и о том, что *одним из самых эффективных способов предупреждения посттравматического синдрома являются связи между людьми*, возможность реализовать свой потенциал, оказывая помощь и поддержку другим людям. Эти связи позволяют человеку «двигаться от тьмы к свету», помогают не скатиться к позиции «жертвы», не погрязнуть в болоте бессердечия, а почувствовать себя сильным и способным поделиться своими силами с другими. Именно такая позиция помогает человеку, пережившему террористический акт, продуктивно пережить его последствия и вернуться к полноценной жизни.

Нам необходимо подвести родителей к пониманию того, что травму, полученную во время теракта, могут усилить условия жизни после освобождения (непонимание, отсутствие поддержки, непризнание ответственности подростка, возможности помогать другим), которые лишают его смысла существования. Тем более, что эти ценности полностью совпадают с национальными традициями осетинского народа. И радость, и горе здесь переживаются всем миром, рождая в сердцах переживших трагедию людей жизненно необходимые им ощущения поддержки и участия. Этакий стихийный дебрифинг, позволяющий не уйти в изоляцию и уникализацию своих чувств, а выразить и «переработать» не только мысль, но и глубинное чувство и прийти к убеждению: «Я — один из этих людей, мы все пережили общее горе и у нас не только общее прошлое, но и общее будущее».

Каждый из нас смог убедиться в этом воочию, просматривая облетевшие весь мир телетрансляции с места чрезвычайных событий. Удивительная слаженность действий и взаимная поддержка, которую проявили жители Беслана, спасая из-под обстрела своих и чужих детей, вызвали восхищение. И надежду на то, что побывавшие в аду люди найдут в себе силы жить дальше.

На *заключительном этапе консультации* мы подробно разбирали памятку, предназначенную тем, кто пережил теракты. Осмысливали каждый из ее пунктов и «примеряли» на особенности жизненной ситуации Тамары и ее сына. Один экземпляр Тамара попросила «для памяти».

Не буду приводить всю эту памятку, процитирую лишь несколько моментов, которые важно помнить и нам, и родителям детей-заложников. В частности, им нужно обязательно знать, что необходимо для тех, кто пережил чрезвычайную ситуацию.

- *Активность*: помощь другим может приносить пострадавшим в террористической ситуации некоторое облегчение. Но при этом не следует путать активность со сверхактивностью, которая вредна уже тем, что отвлекает внимание человека от той помощи, в которой он сам нуждается.

- *Реальность* — необходимо сопоставлять реальность с представлениями о ней. Например, принимать участие в похоронах, осматривать место действия, возвращаться на место катастрофы в ее годовщину и т.п. Все это помогает человеку примириться с реальностью.

- *Парадоксальные поступки* — как только человек осознает экстремальную ситуацию и примет ее как свершившееся событие, нужно ду

мать об этом, говорить об этом с другими, чтобы пережить случившееся. Особенно важно обсуждать это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

- *Физическая и эмоциональная поддержка* других людей необходимы для того, чтобы облегчить состояние. Ни в коем случае нельзя отказываться от поддержки. Более того, просить о поддержке и помощи не только не стыдно, но и необходимо.

- *Уединение.* Для того чтобы справиться со своими чувствами, необходимы не только общение с другими людьми, но и уединение. Нужно найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей. Излишняя активность и блокирование собственных чувств могут замедлить процесс возрождения из боли.

- *Возрождение из боли.* В период реабилитации неизбежна душевная боль. Важно понимать, что эта боль помогает человеку возродиться к новой жизни. Пережив то, что произошло, человек может стать даже более сильным, умудренным и зрелым, чем был до трагической ситуации.

Р. С. А. Аслану специальная работа с психологом не понадобилась. Мама чутко впитала все психологические премудрости и справилась своими силами. На следующий день подросток появился в Кадетском корпусе и приступил к занятиям. Психолог, работающий в этом учебном заведении, внимательно отслеживает его поведение. На днях она сообщила, что лицо подростка стало оттаивать, он вышел из круга отчуждения и свободно общается со сверстниками, участвует не только в учебных занятиях, но и в играх. В свободное время он навещает в больнице одного из своих осетинских друзей. Жизнь продолжается.

Психология зрелости и старения. —
2 0 0 4 . 4 . - С . 99-109.

Приложение 8

Между войной и миром: психологическое сопровождение детей, эвакуированных из зоны военных действий в Чеченской Республике

В период с 31 августа по 15 сентября 2000 г. группа из четырех психологов (Г.Ю.Мамсдова, Н.Г.Осухова, Б.А.Титов, А.Ф.Шадура) осуществляла работу по психологической реабилитации подростков, эвакуированных из зоны боевых действий в Чеченской Республике в Ставропольский край (43 человека 11 — 15 лет). Дети были разных национальностей: чеченцы, ногайцы, армяне, турки, азербайджанцы, татары, ингуши, черкесы, карачаевцы, а также от смешанных браков.

Работа осуществлялась в рамках съезда организации «Детские и молодежные социальные инициативы» (ДиМСИ), проходившего в туристическом лагере в районе поселка Ново-Михайловский Туапсинского района Краснодарского края.

Работа съезда была структурирована в соответствии с моделью социально-педагогического процесса³⁸. Педагоги не имели представления о психологических особенностях этих детей и закономерностях их реабилитации. После их приезда из Чечни президент ДиМСИ заметил: «Кажется, мы зря перестраховались и пригласили психологов: дети-то хорошо воспитаны, легко идут на контакт... Думаю, у нас с ними проблем не будет». У него были основания говорить так: дети производили впечатление дисциплинированных и доброжелательных: они послушно выполняли указания педагогов и не только не шумели, но говорили очень тихими, эмоционально неокрашенными голосами. Даже младшие не капризничали и не плакали. Вот это-то спокойно-заторможенное поведение и «замороженные» эмоции, знакомые каждому, кто соприкасался с пост-травматическим стрессом, и ввели в заблуждение педагогов.

Однако проблемы были. Не только с детьми, но и с воспитывающими взрослыми: некоторые из руководителей региональных делегаций заявляли воспитателям и психологам: «Это ваши дети, вот вы с ними и разбирайтесь. У нас своих проблем хватает». Приходилось разъяснять психологическое состояние чеченских детей и их национальные особенности.

Были проблемы и с позицией психологов. Практика психологической помощи предполагает добровольное обращение к психологу¹ и наличие хотя бы минимального запроса. В этой ситуации обращения за помощью не было. Позиция психологов становилась в каком-то смысле уязвимой: она напоминала ситуацию, когда помощь навязывается тем, кто ее не только не просит, но и отвергает.

Была проблема и с выбором модели психологической помощи. Четыре основных модели помощи жертвам чрезвычайных ситуаций: «моральная», «компенсаторная», «просветительская» и «медицинская», в нашей ситуации были неприемлемы. Необходимо было органично включить все методы и приемы психологического воздействия в повседневную жизнь детей, найти *естественные способы исцеления детей*, создать «переходное пространство» (термин Дж. Винникотта), — среду, которая обладает реабилитационными и развивающими возможностями, но при этом сохраняет все черты «реальной жизни». Такую возможность предоставляет *модель психологического сопровождения личности*. Она и стала основной в работе психологов с детьми.

Характеристика образа мира детей, эвакуированных из Чеченской Республики

На момент начала сопровождения дети из Чеченской Республики, как и любой человек, ставший жертвой катастрофической жизненной ситуации, были отчуждены от себя, других людей и всего мира; тело их «окаменело», «онемело», а вся активность была направлена на выживание. Явственно просматривалось влияние культурных и семейных стереотипов на стрессовые реакции детей. Это и характерные для чеченцев

³⁸ См.: Книжка делегата Всероссийского съезда волонтеров. — Туапсе, 2000. — С. 3.

³⁸ Представление о переходных объектах ввел Дж. Винникотт. Он считал, что переходный объект является символом, помогающим установить связь Я и не-Я, когда ребенок осознает разлуку. Так, первые переходные объекты — любимое одеяло, мягкая игрушка — напоминают ребенку о приятном взаимодействии с матерью и помогают успокоиться в ее отсутствии.

(особенно мужчин) упор на молчаливое героическое страдание, стойкость в преодолении каждодневных лишений, отрицание боли и слабости, чрезмерная фиксация старших на младших как защита от своих собственных чувств (в группе было несколько сиблинговых пар, в поведении которых эта фиксация ярко прослеживалась). Все эти особенности закономерно привели к тому, что дети остаются наедине с неот-реагированным стрессом. Уровень тревожности был настолько высок, что первые двое суток пребывания в лагере они не могли спать.

Налицо было и искажение субъективного образа мира¹. Пребывание в зоне боевых действий, где привычным образом жизни были насильственная смерть близких людей и ежедневный страх «не существовать, не быть», привело к деформации образа мира: у детей было разрушено само представление о существовании, о своей ценности, нужности, жизнеспособности в мире. Жизненный мир разделился для них на две части: «большой, чужой» («они») и «малый, свой» («мы»)². «Большой мир» полностью совпадал со «всемирным русским» и однозначно маркировался детьми как «страшный», «угрожающий», «агрессивный», «бездушный», «враждебный», «несущий смерть». С восприятием «своего, малого мира» (семья, дом, Чечня) дело обстояло не столь однозначно: хотя он противопоставлялся «большому миру» и воспринимался как «свой», но был окрашен не только ностальгией, но и памятью о перенесенных страданиях.

Фиксированность семейного окружения детей на ситуации межнационального конфликта порождала дополнительные сложности для установления психотерапевтического контакта. За внешней послушностью детей скрывались страх и негативное отношение к взрослым представителям русской национальности (и прежде всего — к мужчинам). Это ярко проявилось при первой встрече с психологами: мы неосмотрительно предложили детям распределение на группы для занятий по принципу свободного выбора, и все дети распределились между двумя женщинами, полностью игнорируя мужчин. Для преобразования ситуации пришлось использовать специальные игровые психотехнические процедуры.

Содержание и динамика психологического сопровождения

Исходная ситуация определила основные направления начального этапа психологического сопровождения: мы сосредоточили внимание на создании *безопасной среды и конструировании доверительных, «помогающих» отношений.*

¹ Данные получены во время бесед с детьми, работы психологических групп, а также при помощи таких глубинных методик, как рисуночные тесты и проективная методика культурных аналогов (сочинение сказок, историй и др.).

² Такое расщепление мира этнографы считают типичным для «традиционного общества», а психологи — для человека, ставшего жертвой войн, техногенных и природных катастроф либо переживающего глубокий экзистенциальный кризис. Мы называем данный феномен *эффектом пещеры* (выражение писателя Е. И. Замятина).

Туристический лагерь, в котором мы жили и работали, располагался на двух уровнях: небольшая часть жилых домиков находилась на возвышенности (в лагере говорили «на горе»), а основной массив жилых и административных помещений — на равнине. По предложению А.Ф.Шадуры, детей из Чечни поселили «на горе»: это пространство было в стороне от шумных увеселительных мероприятий, а значит, на начальном этапе работы могло обеспечить детям с их «эффектом пещеры» чувство защищенности и безопасности. Там же, на горе, располагалось старое двухэтажное здание, где, по местным преданиям, «до революции был барский дом». В его просторных светлых комнатах мы и проводили занятия с детьми.

И гора, и дом полностью соответствовали важному для концепции психологического сопровождения представлению о *переходном, замещающем объекте*. Показателем того, насколько значимо для детей свое, защищенное пространство, стало их отношение к «своей комнате»: они заботливо обустроивали помещение, украшали его, сами организовали дежурство и тщательно следили за чистотой, бдительно проверяли, заперта ли комната после занятий, и до последнего дня пребывания в лагере настаивали на том, чтобы занятия начинались именно в этой комнате.

Первые занятия чрезвычайно важны для зарождения доверия к психологу, поэтому расскажем о них более подробно.

На первом занятии мы узнавали друг друга, осваивали пространство тренинговой комнаты, приравнивались к условиям групповой работы. Тема занятия определилась просто и естественно: «Я и мое имя». Подrostки называли свои имена. Я вслушивалась, повторяла, искренне восхищалась красотой непривычного звучания: Микаэл, Зульфия, Хасан, Вероника, Тамерлан, Беслан, Ибрагим... Некоторые подменяли свое имя русифицированным вариантом (например, Михаил вместо Микоэл), и тогда я спрашивала: «А как тебя называет мама?», расспрашивала о значении имени и его истории.

До сих пор вспоминаю ту дистанцию, которая физически отделяла детей от меня и друг от друга. Тревожные воспоминания, казалось, подошли к горлу и готовы были вырваться наружу, но их сдерживало защитное: «не хочу снова вспоминать то, что случилось десять месяцев назад». Да и ко мне они тогда относились еще настороженно. К концу занятия напряжение и страх прорвались наружу историями-страшилками, — и мы «разрядились»: тут же шумно драматизировали их. Первый шаг к доверию был сделан.

На втором занятии мы уже рисовали. Нужно было помочь детям «повернуть глаза зрачками в душу», соприкоснуться с тем, чего они более всего боятся — со своими переживаниями, для того чтобы «вынести их наружу». Для решения подобных задач как нельзя лучше подходит *арт-терапия*. Ведь именно на языке цвета, формы и символов говорит чело

веческое бессознательное. Во время рисования нередко становится возможным повторное переживание и изживание травматических переживаний, восстанавливается психическая чувствительность. Они захотели нарисовать ДОМ. Что стоит за этим желанием, как ни бессознательное стремление вновь вернуться в дом, которого нет, который утрачен?

И хотя выбор изобразительных средств не ограничивался (были и акварель, и гуашь, и фломастеры, и цветные карандаши), это были призрачные дома: поражали вялые, неуверенные линии и обилие черного цвета. А главное — на большинстве рисунков отсутствовали люди, в том числе и человек по имени Я. Лишь в центре рисунка 14-летней Кристины оцепенело застыла одетая в платье XIX в. полудевочка-полудамы с расширенными от ужаса глазами.

Ну вот мы и пришли туда, где нужно пережить то, чего нельзя пережить, — прозвучало в моей душе. И всплыли строки Марины Цветаевой: «Можно ли вернуться в дом, который срыт...».

В напряженной и одновременно наполненной тишине я попросила обозначить на рисунках Я: «Знаете, мне так хотелось увидеть на ваших рисунках человека... Даже если вы не нарисовали себя, поставьте букву "Я" там, где вам больше всего хочется быть. Когда земля дрожит под ногами, очень важно, чтобы человек ощущал свое Я, чтобы мог гибко и устойчиво стоять на своих ногах»...

Для одних таким символом стали пенек от срубленного дерева (Марина, 14 лет), черный камень у дома (Алла, 15 лет), крохотное дерево без листьев, как бы парящее в воздухе над расщелиной между двумя скалами (Тамерлан, 13 лет). Другие поместили свое Я за занавесками домов. А Я Хасана оказалось «на чердаке, где живут голуби и летучие мыши, а футбольным мячом выбито окно... Иногда мыши съедают голубей». Для Микаэла символом Я стала сложенная из грубых камней башня на заднем плане рисунка. «Что это за башня?» — спросила я и в ответ прозвучало: «В старину у нас в таких башнях хоронили мертвых... Ну, могильник»...

Рассказывая, дети были глубоко погружены в воспоминания. Так они в символической форме соприкоснулись с вытесненным прошлым. Если тематизировать детские высказывания и постараться понять их смысл, перед нами — тягостное чувство разрыва с прошлым, которое Л.С.Выготский называл «маленькой смертью».

Оно стало означено, озвучено и даже отреагировано: во время рассказов о доме и о себе дети яростно штриховали красными фломастерами заборы вокруг домов... Так они в символической форме выражали переполнявшие их сильные чувства (ярость, гнев, желание отомстить тем, кто повинен в их горе). Позже, на следующем занятии, остатки этих чувств прорвались рассказами о двух войнах, которые пережили сами дети, об истории семьи, где жива память о депортации всего чеченского народа в сороковые... А дальше разговор пошел об отношениях людей...

После того как дети соприкоснулись с прошлым и отреагировали переполнявшие их чувства, *открылся доступ к будущему*. Вот некоторые из девизов, которые подростки сформулировали после третьего занятия: «Жить хорошо, спокойно и никогда не сдаваться» (Микаэл); «Самоут-

вердиться в этой жизни, получить образование, выйти замуж, родить детей и помогать близким» (Алла); «Сделать все, чтобы у меня снова появился дом» (Женя); «Жить долго и радоваться» (Тамерлан).

В процессе работы я многократно соприкасалась с подобными переходами от безнадежности к надежде, но каждый раз воспринимаю их как маленькое чудо... Всматриваюсь в лица детей. Их психологическое состояние заметно изменилось: лица стали мягче, позы — расслабленнее, а дистанция сократилась. Мои наблюдения подтвердили их слова, прозвучавшие во время традиционного для завершающего круга «градусника чувств»: «настроение чуть грустное и вместе с тем пришло странное расслабление»; «стало спокойнее»; «легче дышать»; «хорошо, но немножко грустно»; «успокоение... все плохое куда-то ушло»; «бод-рость»...

В этот день мы впервые вышли за пределы комнаты и медленно спустились к морю... Пришло время расширить пространство жизни, а значит, пора подключить форму работы, которую заранее запланировала наша психологическая команда, — *экологическую (ландшафтную) психотерапию*. Ее практиковал каждый из работавших психологов, но вводил в соответствии со своим представлением о пути, который предстоит пройти группе, и, конечно, учитывая динамику происходящих изменений. Так, группы Б.А.Титова и А.Ф.Шадуры, по преимуществу состоявшие из старших мальчиков, ушли в природу с первого дня работы; я со своей смешанной группой «вышла из пещеры» на третий день, а «малышковая» группа Г. Ю. Мамсдовой предприняла этот шаг на седьмой день³⁹.

Но вернемся к первому «выходу из пещеры». У моря подростки сидели, опустив ноги в воду, и слушали музыку волн, вдыхали запахи. В этот день зародилось свободное творчество группы — роспись на гальке. Позже дети усовершенствовали технику: стали покрывать расписанные гуашью плоские камешки лаком и дарить их ребятам из других делегаций. Именно у моря Марина, стоя по колена в воде, посмотрела на солнце и тихо произнесла: «Я — как дерево, которому дали воды».

Среди деревьев мы и провели занятие на следующий день. Если и на предыдущих занятиях мы время от времени включали *элементы телесно-ориентированной терапии*, то здесь она присутствовала в явном виде. Сами дети были деревьями — я включила в занятие известную *динамическую медитацию* Ошо «Из семечка — в дерево» (см. приложение 4).

В этом упражнении «вырастание» — метафора личностного роста, который символически выражается изменениями в положении тела ребенка относительно земли: от самого низкого (лежа или сидя) до самого высокого (стоя в полный рост на полупальцах с руками, устремленными вверх, к солнцу). В ходе динамической медитации площадь внешней опоры тела постепенно уменьшается, и это может быть компенсировано укреплением внутренней опоры человека, которая рассматривается как символическое выражение уверенности в себе и доверия к своим возможностям.

³⁹ Здесь есть о чем задуматься: возможно, стоит осмыслить не только возрастные и полоролевые различия детей, но и особенности «мужской» и «женской» психотерапии?

Движения осуществляются медленно и плавно, что позволяет подросткам погрузиться в себя, сконцентрироваться на своих эмоционально-телесных ощущениях, которые важны для возрождения в подростке, перенесшем травму, витальности — первичного устремления к свету, к миру, к жизни (П.А.Флоренский, В.П.Зинченко) и доверия к своему телу.

Вот фрагменты обсуждения: «Я была сосной, которая растет около домов. Она очень хочет пить» (Алла); «А я — березой была в поле... Ласковая, ей хочется тепла, хочется расти вверх, быстрее тянуться к солнцу и свету» (Марина); «Ива около шоссе... Очень грязный воздух — не хватало воздуха... И я поняла: не хочу больше около шоссе, хочу в лес, чтобы среди других деревьев...» (Зуля); «Тополь пирамидальный... Как хочется быстрее вырасти...» (Женя).

А когда в конце занятия я применила метафорический прием «погода в доме», то общее состояние участников выразили слова: «Началась весна»...

С четвертого дня пребывания в лагере дети стали, с одной стороны, все более активно включаться в общелагерные мероприятия, а с другой — «по секрету» приходило по вечерам на индивидуальные консультации к психологам. И та и другая «стороны» сработали: к концу смены чеченская делегация стала чувствовать себя равноправным участниками съезда. А по вечерам на гору зачастили гости снизу: допоздна горел костер, у которого рядом с «хозяевами горы» сидели подростки из разных городов России и вместе пели песни под гитару.

Конечно, произошедшие изменения вовсе не означали окончательную интеграцию травматического переживания и отсутствие необходимости в дальнейшей работе. В ситуациях, напоминающих детям об их потерях, прежняя боль давала о себе знать. Но она уже не разрушала внутренний мир подростков, а углубляла интеграцию и способствовала эмоциональному закаливанию. Ведь психологическая работа заложила фундамент, на основе которого они могли соприкоснуться с острыми переживаниями. Таким испытанием стал подготовленный тюменской делегацией (после консультации с психологами) сценический монтаж стихотворений и песен, посвященных Великой Отечественной войне. Мои коллеги, анализируя данную ситуацию, отметили, что у многих детей из чеченской делегации после концерта возникли глубокие переживания, обусловленные актуализацией их собственного опыта перенесенной войны. Некоторые из детей после этого не спали всю ночь, плакали, рассказывали о том, что они пережили. Это было глубокое катарсическое отрагирование травматического стресса, позволившее чеченским детям понять (на доступном данному возрасту уровне), что их горе понимают и разделяют другие люди.

На пятый день дети активно участвовали во всех делах, в том числе и общелагерных. На их лицах засиял внутренний свет, а в движениях появились легкость и свобода. То, что психологи наблюдали только на своих занятиях, стало проявляться и в повседневном общении с окружающими взрослыми и детьми.

И еще один важный эпизод. Его выделил и описал в своем отчете А.Ф.Шадура: «Почувствовав поддержку, воспитатели вместе с детьми из чеченской делегации подготовили для остальных участников съезда свой концерт, в котором показали особенности своих культурных традиций. В подготовленном стихотворном монтаже дети читали стихи своих ровесни-

ков из Ставропольского края, в которых звучали мотивы Чеченской войны. Один из подростков, читая стихотворение, где присутствовала строчка: «Будь проклята, война», — оговорился и произнес: «Будь проклята, Чечня». В зале повисла какая-то зловещая тишина, но читавшая следом за ним девочка, как ни в чем не бывало, начала читать свое стихотворение... Возникло ощущение свежести, как после прошедшей грозы.

Для детей из чеченской делегации это выступление было еще одним прорывом в новую систему социальных отношений, в которых они, являясь носителями культурных традиций своего народа, вступают в равноправные отношения с людьми других национальностей. Важно было и то, что они смогли провести концертное выступление на хорошем для данного возраста и профессиональной подготовки уровне.

Подведем итог. Для работы по психологической реабилитации подростков, эвакуированных из зоны военных действий, *наиболее приемлемой моделью психологической помощи является психологическое сопровождение* как создание переходного пространства совместного бытия. Изменения, возникающие у подростков при психологическом сопровождении, помогают им восстановить разрушенные связи с миром во времени своей жизни, найти точку опоры в самом себе; они приводят к формированию нового, позитивного образа мира личности, новых отношений с собой, другими людьми, жизнью в целом и, не побоимся этих слов, формированию новой личности.

Но чтобы добиться более существенных и устойчивых изменений в их личностном развитии, необходимо не только увеличить период психологического сопровождения, но и параллельно предусмотреть аналогичную работу с родителями. Возможен и другой вариант: вспомнить опыт XIX века и воспользоваться наработанной в нем моделью длительного пребывания подростков из Чечни в России, где они получали образование в закрытых учебных заведениях. Это избавит молодежь, пережившую трагедию войны, от «эффекта пещеры» с его деструктивным противостоянием всему российскому.

Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь / Под ред. О. В. Красновой. - М., 2002. - С. 269-310.

Приложение 9

Памятка: преодоление последствий пребывания в чрезвычайной ситуации

Эта памятка ориентирована на людей, который пострадали в экстремальной ситуации, а также на работников служб спасения. Она эффективна и для людей, которые побывали в других экстремальных

ситуациях, в том числе военных и террористических конфликтах⁴⁰.

⁴⁰ Более подробно см.: *Курьшева Л. И. и др.* Инновационные технологии и методы социального обслуживания семьи и детей. — М., 2001.

Основные идеи этой методики оформлены в виде памятки-буклета для специалистов и клиентов, а также озвучиваются и предлагаются для осмысления в ходе индивидуальных и групповых консультаций.

Памятка пережившему катастрофу

Ваши переживания — очень личные, но эта памятка поможет вам и другим людям, оказавшимся в экстремальной ситуации.

Если вы пережили экстремальную ситуацию, то скорее всего испытываете следующие состояния.

1. Страх:

- ранения, травмы;
- остаться одному;
- потери контроля над собой;
- что подобное событие может повториться снова.

2. Беспомощность.

3. Грусть и тоску:

- из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат;
- из-за того, что происходило.

4. Чувство вины:

- за то, что вам пришлось лучше, чем другим, т.е. за то, что вы живы и не травмированы;
- из-за того, что вы что-то не сделали, но могли бы сделать.

5. Стыд:

- за то, что вы проявили себя как человек беспомощный, «чувствительный» и нуждающийся в других;
- за то, что вы в трудной ситуации не реагировали так, как бы хотели, и не сделали того, что должны были сделать.

6. Гнев:

- из-за того, что случилось, и на того, кто является причиной несчастья;
- из-за несправедливости и бессмысленности всего происходящего;
- за пережитый стыд и обиды;
- непонятливость окружающих, которым вы безрезультатно пытались объяснить свое состояние.

7. Тяжелые воспоминания.

8. Разочарование в себе, в других, в жизни.

9. Надежду на будущее, на лучшие времена.

У каждого появляются такие чувства. Исследования различных инцидентов и катастроф показали, что они могут быть особенно интенсивными, если:

- погибло много людей;
- их смерть была внезапной и сопровождалась насилием или другими ужасными обстоятельствами;
- не все тела были извлечены из-под завалов;
- была большая зависимость от того человека, который умер;
- у вас были конфликтные отношения с близким человеком, который был ранен или погиб;

- этому стрессу предшествовали другие тяжелые жизненные ситуации.

Основа исцеления — разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

Вам нужно знать, что после чрезвычайной ситуации многие испытывают общие ощущения:

- утомление, бессонница, плохие сны;
- неопределенное беспокойство;
- неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации;
- головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, боли в спине, изменения в интимной сфере;
- могут появиться новые друзья и новые обязательства перед группой;
- может появиться напряженность в отношениях. Хорошие отношения могут перейти в конфликтные;
- вы можете почувствовать, что даже незначительные вещи выводят вас из себя, что окружающие требуют от вас слишком много, а вы не в состоянии реагировать так, как от вас ждут другие;
- прием лекарств, алкоголя, наркотиков может возрасти из-за сверхнапряжения.

Модель последующих событий и чувств, знание о которых поможет их легче вынести

Оцепенение — состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно. Вначале событие кажется нереальным, как сон, и происходящим не в действительности, а каком-то другом мире. Люди часто оценивают это неверно — как признак собственной «силы» или «бесчувственности».

Активность — помощь другим может приносить некоторое облегчение и вам, и окружающим. Однако сверхактивность вредна, если она отвлекает ваше внимание от помощи, в которой вы сами нуждаетесь.

Реальность — необходимо сопоставлять реальность с представлениями о ней. Например, участие в похоронах, осмотр места действия, возвращение на место катастрофы в ее годовщину и т. п. — все это поможет вам примириться с реальностью.

Парадоксальные поступки — как только вы осознаете катастрофу и примите ее как свершившееся событие, нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова.

Поддержка — физическая и эмоциональная поддержка других людей необходима для того, чтобы облечить ваше состояние. Ни в коем случае не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Уединение — для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

Активность и оцепенение (блокирование чувств), выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего излечения.

Излечение — запомните, что боль от психологической травмы ведет к ее излечению. Вы можете выйти после кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым.

Что нужно делать и чего не нужно делать

Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.

Не ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами и будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте время для сна, отдыха, размышлений.

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 этих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

Способствуйте сохранению у ваших детей распорядка жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

Когда нужно искать профессиональную психологическую помощь

1. Если вы чувствуете себя неспособным 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, опустошенность или если вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения.

2. Если спустя некоторое время вы продолжаете чувствовать оцепенение и пустоту или другие аналогичные чувства; если вы поддерживаете активность лишь ради того, чтобы не вспоминать о травмирующих событиях.

3. Если продолжаются ночные кошмары и бессонница.

4. Если у вас нет человека или группы, с кем можно поделиться своими чувствами, и вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.

5. Если вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились или развились сексуальные проблемы.

6. Если с вами происходят аварии или несчастные случаи.

7. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том же количестве, как сразу после события.

8. Если страдает ваша работа и вы стали хуже справляться со своими обязанностями.

9. Если вы заметили, что вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.

10. Если, будучи спасателем, вы страдаете от переутомления.

Запомните:

- в своей основе вы — тот же самый человек, которым вы были перед катастрофой;

- «свет в конце туннеля» есть;

- если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то вам необходимо воспользоваться психологической помощью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. М., 1995.
- Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь / Под ред. О. В. Красновой. — М., 2002.
- Антонова Н.В.* Проблема личностной идентичности в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии // Вопросы психологии. — 1996. — № 1.
- Александровский Ю.А. и др.* Психогения в экстремальных ситуациях. — М., 1991.
- Александровский Ю.А., Щукин Б. П.* Психологические расстройства во время и после стихийных бедствий и катастроф // Журнал невропатологии и психиатрии. — 1991. — № 5.
- Анциферова Л. И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. — 1993. — Т. 14. — № 2.
- Анциферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15. — № 1; или: Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Под. ред. Н. В. Гришиной. — СПб., 2001.
- Аргайл М.* Психология счастья / Пер. с англ. — М., 1990.
- Ассаджиоли Р.* Психосинтез: теория и практика. — М., 1994.
- Ахмеров Р. А.* Биографические кризисы личности: Дис.... канд. психол. наук. — М., 1994.
- Баннистер Э.* Научиться жить сначала // Психодрама: вдохновение и техника. — М., 1997.
- Бардиер Г., Ромазан #., Чередникова Т.* Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. — СПб., 1996.
- Бахтин М.М.* Проблемы поэтики Достоевского. — М., 1979.
- Бергер /7., Лукман Т.* Социальное конструирование реальности. — М., 1995.
- Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — СПб., 1992.
- Бернлер Г., Юнссон Л.* Теория социально-психологической работы. — М., 1992.
- Битянова М. Р.* Организация психологической работы в школе. — М., 1997.
- БоулбиДж.* Привязанность / Пер. с англ. — М., 2003.
- Братусь Б. С.* Опыт обоснования гуманитарной психологии // Вопросы психологии. — 1990. — № 6.

- Бурлачук Л. Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. — М., 1998.
- Бурно М.Е.* Терапия творческим самовыражением. — М., 1989.
- Бэндлер Л., Гриндер Дж.* Структура магии. — СПб., 1996.
- Василюк Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М., 1984.
- Василюк Ф.Е.* Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. — 1988. — № 5.
- Василюк Ф. Е.* Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. — 1995. — № 3.
- Вацлавик П.* Как стать несчастным без посторонней помощи / Пер. с англ. — 2-е изд. — М., 1993.
- Венгер А.Л., Десятникова Ю.М.* Групповая работа со старшеклассниками, направленная на их адаптацию к новым социальным условиям // Вопросы психологии. — 1995. — № 1.
- Винникотт Д.* Пигля: отчет о психоаналитическом лечении маленькой девочки / Пер. с англ. Л. В. Боброва. — М., 1999.
- Витакер К., Бамберри В.* Танцы с семьей. — М., 1997.
- Виттенберг Е. С.* Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям: Дис.... канд. психол. наук. — СПб., 1994.
- Выготский Л. С.* Проблемы возрастной периодизации детского развития // Вопросы психологии. — 1972. — № 2.
- Выготский Л. С.* Собр. соч.: В 6 т. — Т. 4. — Т. 5. - М., 1984.
- Владиславова И.* Русское боевое НЛП в Чечне // Московский психотерапевтический журнал. — 2000. — № 1.
- Волосников А. В.* Психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 1999.
- Генисаретский О. И.* Поводы и намеки. — М., 1993.
- Голованевская В. И.* Характеристики Я-концепции и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. — 2003. — № 4.
- Горянина В. А.* Психология общения. — М., 2002.
- Грановская Р.М., Березная И.Я.* Интуиция и искусственный интеллект. — Л., 1991.
- Грининг Т.* Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. — 1994. — № 1.
- Гриндер Дж., Делуэжье Дж.* Черепахи и так внизу / Пер. с англ. — Новосибирск, 1990.
- Гришина Н. В.* Психология социальных ситуаций // Вопросы психологии. - 1997. - № 1.
- Гроф С., Хэлифакс Д.* Человек перед лицом смерти. — СПб., 1996.
- Дикая Л. Г., Махнач А. В.* Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы их формирования // Психологический журнал. — 1997. — Т. 17. — № 3.
- Доклад о глобальных катастрофах 1998 года. — Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. — 1998.
- Дольто Ф.* На стороне ребенка. — СПб., 1997.

- Дорожеев А. И.* Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям // Журнал практического психолога. — 1998. — № 4.
- Доценко Е.Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. — М., 1997.
- Драматерапия: клинические исследования / Под ред. С. Митчела. — М., 2002.
- Емельянов Ю. Н.* Исследование и проектирование межличностных ситуаций как теоретико-прикладное направление социальной психологии // Вестник ЛГУ. - 1986. - Серия 6. - Вып. 1.
- За пределами психики: Терапевтическое путешествие Карла Витакера / Под ред. Дж. Р. Нейла и Д. П. Книссерна / Пер. с англ. М. Завалова. — М., 1999.
- Зейгарник Б.В.* Теория личности К.Левина. — М., 1981.
- Зинченко В. П.* Психологическая педагогика. Материалы к курсу лекций. — Ч. 1. Живое знание. — Самара, 1998.
- Йоманс Т.* Самопомощь в мрачные периоды // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. — М., 1997.
- Кадыров И. М.* Психодрама и психоанализ: два театра для психической драмы // Московский психотерапевтический журнал. — 1996. — № 1.
- Калшед Дж.* Внутренний мир травмы. — М., 2001.
- Кассирер Э.* Опыт о человеке: введение в философию человеческой культуры // Переводы. — М., 1988.
- Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса. — М., 1983.
- Ковалев Г. А.* Психологическое воздействие: теория, методология, практика. — Дис. ...д-ра психол. наук. — М., 1991.
- Комов В. В.* Работа с кризисной личностью. — М., 2003.
- Кохут Х. Восстановление самости / Пер. с англ. — М., 2002.
- Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования. — М., 1999.
- Красило А. И.* Психологическое консультирование посттравматических состояний. — М., 2004.
- Криппнер С.* Сон. Миф. Движение: Стенограмма семинара. — Новосибирск, 1993.
- Крок Л.* Психологическое воздействие терроризма // Человек в экстремальных и трудных ситуациях: Руководство для психологов. — М., 2004.
- Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под ред. Л. Леви, В. Н. Мясищева. — Л., 1970.
- Лакан Ж.* Стадия зеркала и ее роль в формировании функции Я в том виде, в каком она предстает нам в психоаналитическом опыте // Лакан Ж. Инстанция буквы в бессознательном или судьба разума после Фрейда. — М., 1997.
- Лаплани Ж', Понталис Ж.-Б.* Словарь по психоанализу. — М., 1996.
- Левин К* Теория поля в социальных науках. — СПб., 2000.
- Леонтьев А. Н.* Психология образа // Вестник Московского Университета. — Серия 14. Психология. — 1979. — № 2; Вопросы психологии. — 1967.- Коб.
- Леонтьев Д. А.* Личность: человек в мире и мир в человеке // Вопросы психологии. — 1989. — № 3.

- Линдемманн Э.* Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред. К. В. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М., 1984.
- Литвинова Е.Ю.* Рефлексивные аспекты самоопределения личности в особых жизненных ситуациях (На материале смены профессии): Авто- реф. дис.... канд. психол. наук. — М., 1992.
- Лихи Р., Сэмпл Р.* Посттравматическое стрессовое расстройство: когнитивно-бихевиоральный подход // Московский психотерапевтический журнал. — 2002. — № 1.
- Лобок А. М.* Антропология мифа. — Екатеринбург, 1997.
- Лэнг Р. Д.* Расколотое «Я» / Пер. с англ. — СПб., 1995.
- Майерс Д.* Социальная психология. — СПб., 1997.
- Мастеров Б. М.* Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. — Рига, 1995.
- Менегетти А.* Образ и бессознательное: Учебное пособие по интерпретации образов и сновидений / Пер. с итал. — М., 2000.
- Миндел Э.* Психотерапия как духовная практика. — М., 1997.
- Михайлова Е.Л.* Старые психотерапии в новых обстоятельствах // Московский психотерапевтический журнал. — 1994. — № 1.
- Михайлова Кроль Л.* Об одном из поворотов зеркального лабиринта // Московский психотерапевтический журнал. — 1999. — № 2.
- Морено З.* Обзор психодраматических техник // Московский психотерапевтический журнал. — 1993. — № 1.
- Моховиков А. Н.* Телефонное консультирование. — М., 1999.
- Муздыбаев К.* Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. — 1998. — Т. 1. — № 2.
- Муздыбаев К.* Стратегия переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. — 1998. — Т. 1. — № 2.
- Мухина В. С.* Проблемы генезиса личности. — М., 1986.
- Мухина В. С.* Психологическая помощь пострадавшим от землетрясения в Армянской ССР // Психологический журнал. — 1989. — Т. 10. — № 5.
- Мухина В. С.* Таинство детства: В 2 т. — Т. 2. — М., 1998.
- Мухина В. С., Горянина В. А.* Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования: концепция и опыт работы ИРЛ РАО. Воспитание и развитие личности: Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. В. А. Горяниной. — М., 1997.
- Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. / Пер. с англ. — М., 1994.
- Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. — СПб., 2000.
- Осухова И. Г.* Между Я и Мы: психологический тренинг самоосознания и самовыражения учителя. — Астрахань, 1995.
- Осухова Н. Г.* Возрождение из боли: психодрама в работе с подростками, пережившими насилие // Антология острых переживаний: психологическая помощь. — М., 2002.
- Осухова Н. Г.* Между поддержкой и дорациванием: психологическое сопровождение подростков, переживших насилие // Развитие личности. — 2003. - № 4; 2004. - № 1.

Осухова Н.Г. Базовые методики консультирования // Методики оказания социально-психологической помощи семье и детям. — М., 2002.

Осухова Н. Жизнь после службы: модель психологической помощи // Человек в экстремальных и трудных ситуациях: Руководство для психологов. — М., 2004.

Осухова Н. Г. Частный случай на фоне общей трагедии// Психология зрелости и старения. — 2004. — № 4.

Осухова Н.Г., Малолетняя Е. В. Женщины — жертвы семейного насилия: особенности образа мира // Психология зрелости и старения. — 2000. - № 4.

Падун М.А., Агарков В. А. Психологическая травма: разрушение базовых убеждений // Современная психология: состояние и перспектива: Тезисы доклада на юбилейной научной конференции ИП РАН 28 — 29 января 2002 г. - М., 2002. - Т. 1.

Пергаменичик Л.А. Социально-психологическая адаптация человека к кризисным событиям жизненного пути: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. - М., 1999.

Перлз Ф. Гештальт — подход и свидетель терапии. — М., 1996.

Петрова Е.А. Трудные жизненные ситуации в предметном поле социальной психологии // СоТИС. — 2004. — № 1.

Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. — М., 1982.

Петровская Л. А. Развитие компетентного общения как одно из направлений оказания психологической помощи. Введение в практическую социальную психологию. — М., 1996.

Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М.Митиной. - М., 1998.

Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. Н.В.Гришиной. - СПб., 2001.

Пуховский Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. - М., 2000.

Рабочая книга практического психолога: Технология эффективной профессиональной деятельности (пособие для специалистов, работающих с персоналом) / Под ред. А.А.Деркача. — М., 1996.

Ранк О. Травма рождения. — М., 2004.

Рерих Н.К. Из литературного наследия. — М., 1974.

Робер А. Большой толковый психологический словарь / Пер. с англ. — М., 2000.

Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М., 1994.

Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / Пер. с англ. — М., 1999.

Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация: уроки социальной психологии / Пер. с англ. — М., 1999.

Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Методологические и теоретические проблемы психологии. — М., 1973.

Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Пер. с англ. — М., 1993.

Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М., 1992.

Сатир В. Психотерапия семьи. — СПб., 2001.

Семья в психологическом консультировании: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А. А. Бодалсва, В. В. Столина. — М., 1989.

Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология человека: Введение в психологию субъективности. — М., 1995.

Слюсарев Ю. В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: Автореф. дис.... канд. психол. наук. — СПб., 1992.

Смирнов С. Д. Психология образа: проблема активности психического отражения. — М., 1985.

Соколова Е. Т. Психотерапия: теория и практика — М., 2002.

Соколова Е. Г., Николаева В. В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. — М., 1995.

Сочивко Д. В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности. — М., 2002.

Социально-психологическая адаптация военнослужащих, уволенных в запас и отставку: теория и практика / Под ред. Н. Г. Осуховой, И. П. Лотовой. — М., 1999.

Столин В. В., Наминач А. П. Психологическое строение образа мира и проблемы нового мышления // Вопросы психологии. — 1988. — № 4.

Столороу Р., Брандшафт Б., Атвуд Дж. Клинический психоанализ. Интерсубъективный подход / Пер. с англ. — М., 1999.

Табалов Ю. П. Совладание с трудными жизненными ситуациями у верующих: Автореф. дис.... канд. психол. наук. — М., 2004.

Тарабрина Я. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. - СПб., 2001.

Тарабрина Н. В., Лазебная О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психологический журнал. — 1992. — Т. 13. — № 2.

Тойч Дж. М., Тойч К.-Ч. Второе рождение или искусство познать и изменить себя / Пер. с англ. — М., 1994.

Толстых А. В. Формирование и самоопределение личности в исторической динамике поколений: Дис.... д-ра психол. наук. — М., 1994.

Томас У., Знанецкий Ф. Методологические замечания // Психология социальных ситуаций: Хрестоматия. — СПб, 2001.

Томэ Х. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни // Принцип развития в психологии. — М., 1978.

Тур Ж. Как пережить развод и возродиться. — Ростов н/Д, 2004.

Фаин С., Глассер П. Первичная консультация: Установление контакта и завоевание доверия / Пер. с англ. — М., 2003.

Фанч Ф. Пути преобразования / Пер. с англ. — Киев, 1997.

Фенько А. Б. Ностальгия // Московский психотерапевтический журнал. - 1993.-№ 3.

Филиппов А. В., Ковалев С. В. Ситуация как элемент психологического тезауруса // Психологический журнал. — 1986. — № 1.

Филонов Л. Б. Стратегия контактного взаимодействия и проявления личности. Психологические проблемы социальной регуляции поведения. — М., 1976.

Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии. — М., 1991.

- Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. — М., 1990.
- Франкл В.* Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. — М., 2004.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции. — М., 1989.
- Фрейд З.* По ту сторону принципа удовольствия. — М., 1992.
- Фрейд З.* «Я» и «Оно». — Тбилиси, 1991. — Кн. 1.
- Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы / Пер. с англ. — М., 1993.
- Фромм Э.* Бегство от свободы / Пер. с англ. — М., 1990.
- Фромм Э.* Иметь или быть? / Пер. с англ. — М., 1990.
- Хараи А. У.* Межличностный контакт как исходное понятие психологии // Вопросы психологии. — 1977. — № 4.
- Хараи А. У.* Руководитель, его личность и деятельность. — М., 1981.
- Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / Пер. с англ. — М., 1993.
- Человек в экстремальных и трудных ситуациях. Руководство для психологов: Сборник методических статей / Под ред. О. В. Красновой. — М., 2004.
- Шерток Л., Соссюр Р.* Рождение психоаналитика. От Мессмера до Фрейда / Пер. с франц. — М., 1991.
- Шибутани Т.* Социальная психология. — Ростов н/Д., 1998.
- Шостром Э.* Человек-манипулятор / Пер. с англ. — Минск, 1992.
- Эйдемиллер Э.* Методы семейной диагностики и психотерапии. — М., 1996.
- Элиаде М.* Мифы, сны, мистерии. — М., 1996.
- Эллис А.* Психотренинг по методу Альберта Эллиса. — СПб., 1999.
- Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. — М., 1996.
- Юнг К.-Г.* Душа и миф: шесть архетипов. — Кнсв; М., 1997.
- Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. — М., 1998.
- Life Line и другие новые методы психологии жизненного пути / Под ред. А. А. Кроника. — М., 1993.
- Adler P. S.* Nyt transnational experience: an alternative view of culture shock // Journal of Humanistic Psychology. — 1975. — V. 15.
- Anderson C. R.* Locus of control, coping behavior and performance in stress setting: A longitudinal study // J. Applied Psychol. — 1987. — Psychol. Bull. — 1987.-Vol. 62.
- Bettelheim B.* The Uses of Enchantment. — N.Y., 1976.
- Cantor M, Mischel IV., Schwarz J.* Social knowledge: Structure, content, use and abuse // Hastroft A., Isen A. (eds.). — Cognitive social psychology. — Holland, 1982.
- Dabrowski K.* Positive disintegration. — Boston, 1964.
- Dabrowski K.* W poszukiwaniu zdrowia psychicznego. — Warszawa, 1985.
- Gil E.* Outgrowing the Pain: a book for and about Adults Abused as Children. — 1986.
- Glasser W.* Realy Therapy: A New Approach to Psychiatry. — N. Y., 1965.
- Gordon Th., Burch E.* Teacher Effectiveness Training. — N.Y., 1974.
- Haemophilia. — № 47. — June 2000. — Vol. 6.
- Kelly G.* The Psychology of Personal Constructs. - V. 1, 2. - N.Y., 1955.
- Kobasa S.K., Maddi S. R., Kahn S.* Hardiness and Health: A prospective Study//J. Pers. and Soc. Psychol. - 1982. - V.42.

Kobasa S. C., Puccetti M. C. Personality and social resources in stress resistance // J. Of personality and social psychology. — 1983. — Vol. 45. — N° 4.

Konkov F. Traumatic stress as the consequence of prolonged, social trauma: Unpublished paper, Traumatic Stress Recovery Section of the Association of Practical Psychologists. — M., 1989.

Kubler-Ross E. Death does not extst. The Coevolution Quarterly. Summer. 1977.

Lazarus R. S. Psychological stress and the coping. — N. Y., 1966.

Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. — N. Y., 1984.

Lazarus /?., Folkman S. Cognitive thiories of stress and the issue of circular)' // Dinamics of stress. Phyciological, pychological and social perspectives / Ed. by M.H.Appcy, R.Trumbull. - N.Y., 1986.

Magnusson D. A Psychology of Situations // Toward a Psychology of Situations: An Interactional Perspective. — New Jersey, 1981.

Moreno J. L. Psychodrama. — N. Y., 1945.

Pearlin L. /., Schooler C. The structure of coping // The journal of health and social behavior. — 1978. — Vol. 19. — N° 1.

Roberts D. L. Able and Equal. — Los Angeles, 1987.

Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of rcinfor — cement // Psychol. Monogr. — 1966. — V. 80. — № 1.

Sheehy G. Passages: Predictable Crises of Adult life. — N. Y., 1976.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Ч А С Т Ь I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ТРУДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ	
Г л а в а I. Введение в психологию жизненных ситуаций	5
1.1. Жизненная ситуация: определение и основные подходы	5
1.2. Соотношение объективного и субъективного в ситуации	9
1.3. Понятие «личность в ситуации»	16
1.4. Образ мира и оказание психологической помощи в трудных и экстремальных ситуациях	17
Г л а в а 2. Трудные жизненные ситуации.....	22
2.1. Ситуации обыденной (повседневной) жизни	22
2.2. Характеристика трудных жизненных ситуаций	27
2.3. Объективный аспект трудной жизненной ситуации	30
2.4. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации	33
2.5. Единство объективного и субъективного аспектов трудной жизненной ситуации.....	35

Ч А С Т Ь II. ЧЕЛОВЕК В ТРУДНОЙ И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ
СИТУАЦИЯХ

Г л а в а 3. Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях	46
3.1. Психологические защиты	46
3.2. Совладание	48
3.3. Переживание	53
3.4. Техники поведения в трудных жизненных ситуациях	54
Г л а в а 4. Человек в экстремальных ситуациях	69
4.1. Представление об экстремальных ситуациях	69
4.2. Феноменология чрезвычайной ситуации: динамика психических состояний и поведения человека	72
4.3. «Скорая помощь» в чрезвычайной ситуации	82
4.4. Психологический дебрифинг	89
Г л а в а 5 . Психологические последствия трудных и экстремальных ситуаций	102
5.1. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций	102

284

5.2. Динамика переживания в период кризиса	109
5.3. Особенности образа мира человека в период кризиса	112

**Ч А С Т Ь III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В
ПРЕОДОЛЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ТРУДНЫХ И
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Г л а в а 6. Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса	130
6.1. Общение психолога с человеком в кризисной ситуации	130
6.2. Базовые техники консультирования	136
6.3. Помощь в преодолении отчуждения: социально- психологические технологии групповой работы	142
6.4. Психодрама и ролевое моделирование	151
6.5. Методы поведенческой психотерапии	158
6.6. Приемы самостоятельной работы между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации	163
Г л а в а 7. Психологическое сопровождение личности в период кризиса	173
7.1. Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса	173
7.2. Диагностическая стадия психологического сопровождения	184
7.3. Основная (реабилитационная) стадия психологического сопровождения	198
7.4. Завершение психологического сопровождения	209
Заключение	212
Приложения	215
1. Покорность и пытка	215
2. Опросник «Совладание с трудными жизненными ситуациями»	216
3. Графическая методика «История жизненных переживаний личности»	221
4. Конкретные психотехники для реконструкции образа мира	224
5. «Семь шагов к себе»: структурированная психотехника ослабления созависимостей	245
6. Психологическое сопровождение в период кризиса: история Дмитрия Б	250
7. Частный случай на фоне общей трагедии	258
8. Между войной и миром: психологическое сопровождение детей, эвакуированных из зоны военных действий в Чеченской Республике	264
9. Памятка: преодоление последствий пребывания в чрезвычайной ситуации	271
Список литературы	276

Учебное издание

**Осухова Наталия Георгиевна Психологическая помощь в трудных
и экстремальных ситуациях**

Учебное пособие

*Редактор С. А. Шаренкова Технический редактор О. // Крайнова
Компьютерная верстка: А. В. Бобылева Корректоры Л. Б. Орловская, В.
Т. Козлова, Т. Г. Дмитриева*

Изд. JSfe 102107916. Подписано в печать 01.11.2006. Формат
60x90/16. Гарнитура «Тайме». Печать офсетная. Бумага офсетная
№ 1. Усл. печ. л. 18,0. Тираж 2000 экз. Заказ № 17943.

Издательский центр «Академия». \v\vw.academia-moscow.ru
Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953.Д.004796.07.04 от
20.07.2004. 117342, Москва, ул. Бутлерова. 17-Б, к. 360. Тел./факс: (495)334-
8337, 330-1092.

Отпечатано в ОАО «Саратовский полиграфический комбинат». 410004, г.
Саратов, ул. Чернышевского, 59.