

КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Курс лекций



2004

Содержание

Введение	4
I. Предмет и задачи кризисной психологии	5
II. Система основных понятий кризисной психологии	8
2.1. Кризисное событие	8
2.2. Психобиографический подход к изучению жизненного пути личности	12
2.3. Психическая травма	15
2.4. Психологическое содержание переживания	17
2.5. Скорбь как процесс переживания	18
2.6. Стратегии преодоления психологической травмы	19
III. Антропологическая катастрофа	23
3.1. Антропологическая катастрофа как потеря личности и целостности	24
3.2. Принцип Декарта	25
3.3. Принцип Канта - принцип второго “К”	26
3.4. Принцип Кафки – принцип третьего “К”	27
IV. Экзистенциальное направление в психологии и философии как теоретическое основание кризисной психологии	28
4.1. Основные положения экзистенциальной психологии	29
4.2. Экзистенциальный анализ	33
V. Характеристика экзистенциальных тревог	39
5.1. Тревога судьбы и смерти	40
5.2. Тревога вины и осуждения	41
5.3. Тревога пустоты и отсутствия смысла	44
5.4. Взаимосвязь страха и тревоги	46
5.5. Психотерапевтическая теория невротической тревоги	47
VI. Основы логотерапии	50
6.1. Характеристика смысла	50
6.2. Система ценностей осмысленной жизни	51
6.3. Учение о свободе воли	52
6.4. Экзистенциальный вакуум	53
6.5. Логотерапевтическая теория неврозов	54
6.6. Методы помощи человеку в ситуации ноогенного невроза	55
VII. Теория посттравматического стрессового расстройства	58
7.1. История создания теории	58
7.2. Этимология	60
7.3. Симптоматика	61
7.4. Эпидемиология	63
7.5. Анализ методов диагностики	63
7.6. Травматический стресс и крушение базовых иллюзий	64
7.7. Психологические последствия продолжительных издевательств	66
7.8. Психологические последствия терроризма	71
VIII. Переживание детьми горя	75
8.1. Общая характеристика переживания детьми горя	75
8.2. Фазы детского горя	77

8.3. Возрастные особенности переживания горя.....	79
8.4. Самосознание и проблемы, возникающие в горе	82
IX. Стратегия и методология психотерапевтической помощи	84
9.1. Фундаментальные принципы психологической помощи.....	84
9.2. Подходы к коррекции Травматического стресса	85
9.3. Сущность стратегического (превентивного) подхода	86
X. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки.....	88
10.1. Психологический дебрифинг	89
10.2. Аутодебрифинг. Индивидуально-групповой вариант дебрифинга.....	96
10.3. Психобиографический дебрифинг.....	97
10.4. Программа преодоления психических травм детства	102
10.5. Общая характеристика метода «группа поддержки».....	107
10.6. Группы поддержки ребенку в горе	112
10.7. Группа поддержки взрослым в горе	116
XI. Психологическое просвещение	124
11.1. Основные направления и принципы психологического просвещения	124
11.2. Общие принципы разработки буклета «Помощь жертвам катастрофы....»	126
Глоссарий.....	126
Темы контрольных работ	133
по курсу «Введение в кризисную психологию»	133
Использованная литература.....	135
ПРИЛОЖЕНИЯ	142
Приложение 1. К программе психологической помощи и поддержки взрослым в горе	142
Приложение 2. Дети в горе.....	146
Приложение 3. Буклет в помощь пострадавшим в трагедии 30 мая 1999 года	154
Приложение 4. Архаичные формы психологической помощи в кризисных ситуациях	157
Приложение 5. Литературные иллюстрации к изучаемым темам	162
5.1. Обретение смысла через травматическое событие (Л.Н. Толстой)...	162
5.2. Иллюстрированный анализ человеческого страдания.....	170
5.3. Психотерапевтический процесс в “Процессе”	182
Ф. Кафки.....	182
(анализ одной неудачной психотерапевтической процедуры)	182
5.4. Психотехнология прощения	194

2. Тревога судьбы и смерти
3. Тревога вины и осуждения
4. Тревога пустоты и отсутствия смысла
5. Взаимосвязь категорий “тревога” и “страх”
6. Механизм возникновения патологической тревоги

Литература

1. Актуальные проблемы кризисной психологии: Сб. науч. тр.//Отв. Ред. Л.А. Пергаменщик. М.: НИО, 1999,188 с.
2. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики. М.: Издательская корпорация “Логос”, 1995, 224 с.
3. Тиллих П. Избранное: Теология культуры. /Пер. с англ. М.: Юрист, 1995, 479 с.
4. Тиллих П. Бытие, небытие и тревога человека. //Моск. Психотерапевт. Журнал. М., 1994, №1. С. 48-72.
5. Тиллих П. Патологическая тревога, отчаянность и мужество //Моск. Психотерапевт. Журнал. М.,1994, №3. С.113 - 131.
6. Тиллих П. Избранное: Теология культуры. Пер. с англ. М.: Прогресс, 1990, 368с.
7. Ялом Ирвин Д. Экзистенциальная психотерапия /Пер с англ. Т.С. Драбкиной. М.: Независимая фирма “Класс”, 1999, 576 с.

VI. Основы логотерапии

Человек — это больше, чем психика: человек — это дух

В. Франкл

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

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

6.1. Характеристика смысла

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6.2. Система ценностей осмысленной жизни

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

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

Ценности, которые реализуются в продуктивных творческих действиях, мы будем называть «**созидательными**». Помимо созидательных, существуют ценности, реализуемые в переживаниях, - это ценности «**переживания**». Они

проявляются в нашей чувствительности к явлениям окружающего мира: благоговением перед красотой природы или произведений искусства.

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

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

6.3. Учение о свободе воли

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

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

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

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

Если я не сделаю этого — кто сделает?

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

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

Гиллель

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

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

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

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

Триада смысла

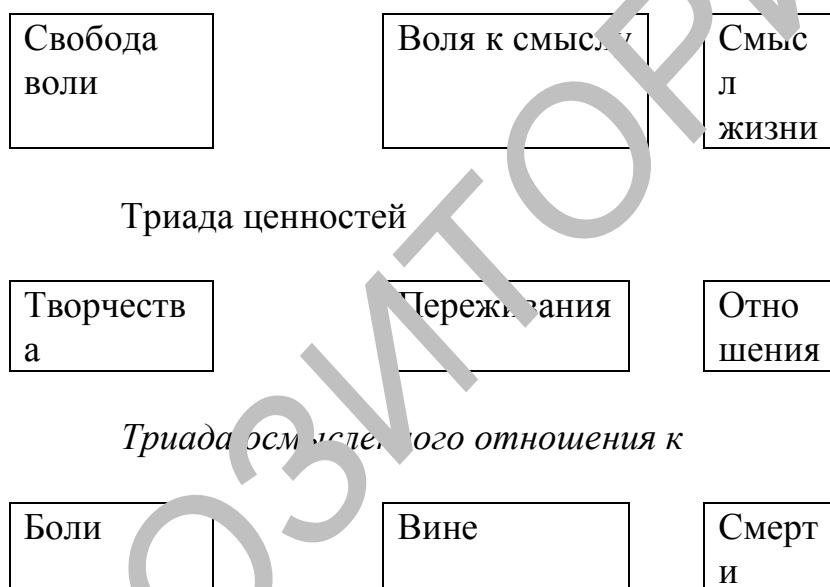


рис. Трагическая триада человеческого существования.

6.4. Экзистенциальный вакуум

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

Необходимым условием психического здоровья является определенный уровень напряжения, возникающего между человеком, с одной стороны, и

локализованным во внешнем мире объективным смыслом, который ему предстоит осуществить с другой стороны.

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

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

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

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

6.5. Логотерапевтическая теория неврозов

Прежде всего, дадим определение трём патогенным паттернам реагирования.

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

В чём его суть. Каждый симптом вызывает у человека опасение, что он может повториться вновь, и вместе с этим возникает страх ожидания (фобия), который приводит к тому, что симптом действительно появляется снова, что лишь усиливает первоначальные опасения. При известных условиях сам страх может оказаться тем, повторения чего боится человек. Как человек реагирует на вой страх перед страхом? Бегством. На примере агорафобии - человек старается просто не выходить из дому. Это пример первого невротического паттерна реагирования по типу фобии.

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

неврозом навязчивых состояний, испытывает не страх перед самим страхом, а страх перед самим собой.

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

6.6. Методы помощи человеку в ситуации ноогенного невроза

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

«Настрой» терапевта

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

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

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

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

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

Различение смысла (переосмысление).

В. Франкл призывал уловить некий общий паттерн, смысловой рисунок в трагических событиях жизненного пути. От психолога требуется большой

изобретательности. Приведем один из случаев В. Франкла, который вошел во многие учебники по психотерапии. К нему обратился пожилой врач, находившийся в подавленном состоянии с тех пор, как два года назад у него умерла жена.

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

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

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

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

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

Дерефлексия.

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

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

Суть техники «дерефлексия» заключается в следующем: Психолог прилагает немалую активность отвлечь пациента от собственного, невротического «Я», от дисфории, от источника невроза. Вслед за отвлечением и вместе с отвлечением появляется возможность переключить его на сохраненные части собственной личности и на смыслы, доступные для него в мире. (В.Франкл)

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

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

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

существуют неустранимые факторы личной жизни (семейная история, генетически обусловленная тревога), когда клиент имеет высокий базовый уровень тревоги, по поводу которого мало что можно сделать, кроме приема лекарств;

далее терапевт должен заняться выяснением установки клиента по отношению к его ситуации и выявлением доступных для него смыслов.

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

Парадоксальная интенция.

Парадоксальная интенция используется при фобических и обсессивных состояниях, которые характеризуются бегством и борьбой. Как фобии, так и обсессивные состояния вызываются стремлением избежать ситуаций,

обуславливающих тревогу. Невроз порождается не только первичными условиями (внешняя и внутренняя ситуация, ведущая к первому появлению симптома), но и вторичными (закреплением страха ожидания).

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

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

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

Вовлеченность.

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

VII. Теория посттравматического стрессового расстройства

7.1. История создания теории

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

Первое систематическое описание психических расстройств, вызванных тяжелой психической травмой, было сделано в 1867 г. английским хирургом Д.Е. Эриксоном в работе “Железнодорожная травма и другие травмы нервной системы”, где он описал ряд симптомов психического расстройства, которые наблюдал у лиц, пострадавших в результате железнодорожной катастрофы. В течение многих недель после события эти больные испытывали постоянное ощущение “душевного дискомфорта”,