

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

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. К программе психологической помощи и поддержки взрослым в горе

Слова для описания чувств

Счастливым	Злой	Грустным
Беззаботный	Неистовый	Кислый
Искренний	Раздражитель ный	Ничтожный
Мирный	Свирепый	Мрачный
Радостный	Сердитый	Несчастный
Веселый	Досадный	Угрюмый
Бодрый	Гневный	Гнетущий
Оживленный	Яростный	Обескураженный
Благоговейный	Бешенный	Подавленный
Ликующий	Горький	Граурный
Беспечный	Дымящийся	Унылый
Легкомысленный		Покинутый
Иступленный		Безрадостный

Когда следует обратиться к психологу (Памятка для человека, переживающего горе)

Признаки искаженного (патологического) горя	Здоровое горе
Настойчивые мысли о самоубийстве. Вы начинаете обдумывать способ и условия реализации этих мыслей	Появляются мысли о самоубийстве, но они быстро проходят.
Вы избегаете друзей и семью. Не в состоянии обеспечить себя самым необходимым	Вы охотно принимаете заботу других людей.
Вы постоянно отрицаете потерю (утрату), не хотите даже себе признать случившееся и спустя несколько месяцев после трагического события.	Вы приняли утрату, вы чувствуете, что случилось непоправимое, у вас различные реакции на горе: злость, депрессия, уныние.
Вы злоупотребляете алкоголем, снотворными, транквилизаторами. Вы можете недоедать или хватать куски на лету.	Ваше употребление алкоголя, снотворными и т.д. не превышает обычной нормы, хотя у вас и появляется желание что-нибудь принять во внутрь, чтобы забыться на время.
Вы ощущаете постоянное беспокойство, упадок сил,	Вы с тоской ощущаете свое положение, но это не мешает вам

галлюцинации - все это свидетельствует об эмоциональном срыве	выполнять свои обязанности на работе и дома. Вы можете уставать больше обычного, но сон восстанавливает ваши силы.
---	--

Вы ознакомились со списком симптомов (признаков искажения его горя), указывающих на то, что вы исчерпали возможности в одиночку справиться со стрессом.

Если вы еще сомневаетесь обращаться к психологу или нет - обращайтесь!

Придя к психологу, не стесняйтесь спросить, приходится ли ему работать с горем.

Через одну-две сессии вы поймете, поможет ли вам именно этот человек, и если вы не чувствуете взаимопонимания, обратитесь к другому психологу.

Памятка для работы с горем

Данная памятка составлена как для самостоятельной работы, так и для обсуждения на группе.

Цель данной памятки - помочь пострадавшему восстановить силы, отгоревать горе, преодолеть внезапно пришедшую усталость от жизни.

Памятка состоит из четырех частей:

Первая часть «У вашего горя есть начало, есть цель и есть конец».

Вторая часть «Ты спасаешь свою жизнь даже тогда, когда ее посетило горе».

Третья часть «Просить помощь это не всегда свидетельство слабости».

Четвертая часть «Процесс выздоровления не всегда можно ускорить - не торопите события».

Часть первая

У вашего горя есть начало, есть цель и есть конец.

Горе это такая работа, которую необходимо сделать. Это не самая приятная работа в твоей жизни. Но вспомни, всегда ли тебе приходилось в жизни выполнять приятную работу. Мыть грязную посуду, полы, стирать и т.д. И так бы мы не откладывали на потом работу, которая не приносит нам удовлетворения, все равно ее приходилось сделать. Вспомни, что после завершения неприятной работы, которая не доставляет радости, наступает действительное облегчение. У тебя, возможно, были случаи в твоей жизни, когда ты был реально виноват перед кем-то: это могли быть родители, братья и сестры, друзья. Ты чувствовал себя неуютно, неловко, твои мысли путались и ты не находил себе место... до тех пор пока ты наконец не собрался с силами и не подошел и не извинился. И тебе сразу становилось намного легче потому что, ты в данной ситуации пересилил себя, переболел.

Возможно, что до сих пор в вашей жизни не было боли, вы счастливо и безоблачно жили и вдруг вам предстоит справиться с событием, которое не вписывается в ваш привычный жизненный путь.

Что означает появление в вашей жизни события, которого до сих пор не было. Это означает, что вы не знаете, как с ним быть, как на него реагировать. Следовательно, *вам надо учиться переживанию горя*. Возможно, вас будет страшить такое предложение. Вы можете подумать, что стоит только научиться переживать горе, как трагические события будут постоянными спутниками вашей жизни. Лучше конечно обходиться без горя вообще. Но в жизни так не бывает и в этом надо себе признать, надо быть честным перед собой. Время от времени у нас случаются потери и потому важно знать, что *наше горе имеет цель*.

Нам очень уютно было жить с мыслью, что жизнь хороша, мир устроен справедливо. Но тяжелая утрата подрывает вашу веру в прекрасную жизнь, и вы начинаете думать, что жизнь не такая уж прекрасная штука, она несправедлива. Психологи называют такое состояние после потери – крушение базовых иллюзий. Это прощание с романтическим представлением о жизни. Наша жизнь, наш мир действительно не создан только для счастья как птица для полета. Временами в наш мир входит горе, и теперь дело за вами как вы его встретите. Как ребенок, у которого отняли любимую игрушку или как взрослый, который понимает, что в жизни наряду с радостями есть и горе.

Тяжелая утрата выбивает вас из равновесия. В первый момент вы как бы не живете, вы в шоке, вы парализованы страхом. Трудно заставить себя двигаться, думать, чувствовать, говорить. И вот в этой ситуации вам необходимо вернуть себе равновесие, т.е. продолжать жить. Для этого надо поверить, что во всем происходящем есть цель.

Цель есть не в самом факте утраты. Нет. Цель есть в вашем состоянии, поведении после трагического события. Цель есть в преодолении вашего страха, который парализует вашу жизнь.

Здесь есть, по крайней мере, две возможных дороги.

Первый путь. Можно считать, что случившееся это вам урок наказания за не совсем праведную жизнь. Очень часто можно услышать от потерпевших людей такие фразы: «За что?», «Что я сделал не так?». Вопросы понятны, но трудно назвать их умными. Плохие и трагические события встречается как с хорошими, так и с плохими людьми. Горе не выбирает свою жертву в зависимости от праведности поведения последнего.

Второй путь. Он не проще первого, но он единственно правильный. Потери приходят к нам потому, что мы живем в не совершенном мире, в котором жизнь соседствует со смертью.

Чтобы перерасти свою потерю, надо утвердиться в мысли, что факт смерти не умаляет жизнь.

Часть вторая

Ты отвечаешь за свою жизнь даже тогда, когда ее посетило горе.

Итак, мы определились в мысли, что в случившемся событии нет твоей вины. Ты не отвечаешь за кризисное событие твоей жизни. За что ты продолжаешь отвечать так это за свою жизнь, которая теперь не такая счастливая, как была прежде. Ты отвечаешь за процесс выхода из состояния горя, за сам процесс горя. Почему я? Почему нельзя пережить ответственность за процесс горя на других, более сильных людей. В действительности нельзя. Дело в том, что никто не может горевать вместо вас, «чувствовать за вас и плакать за вас, а это существенная часть восстановления после тяжелой утраты» [1, с115]. Следует знать и всегда помнить, что горе – не болезнь, от которой рано или поздно вылечишься, горе - извечная и тяжелая работа, которую надо выполнить.

Важно помнить, что в трудные минуты жизни необходимо сохранить ответственность за свое бытие, за все события, с которыми ты встречаешься. Но когда грусть и тоска заполняет все вокруг, когда, кажется, что ничего вокруг тебя не сможет не только удивить, но даже хотя бы каплю покоя и немного радости, труднее всего сохранить чувство ответственности за свое восстановление.

Но когда грусть невыносима, вы можете упасть в состояние депрессии. Депрессия требует лечения, но это всего лишь перерыв в работе над горем. Это перерыв, который вы взяли в работе над горем. Отдохнув, вы планируете вернуться к прежней работе.

В любом случае вы берете на себя ответственность довести ее до конца.

Третья часть

Просить помощи это не всегда свидетельство слабости.

Следует помнить, что работа над горем не делается в одиночку. Что выйти из грусти, отчаяния, депрессии вам нужна поддержка, вам нужны другие люди.

Человек чувствует себя спокойнее, когда он знает, что ему есть куда обратиться, где его поймут, выслушают, окажут необходимую поддержку.

Главное не надо бояться просить о помощи. Важно, чтобы тот человек, к которому идет обращение за помощью, понимал сам процесс восстановления после перенесенного горя

Четвертая часть

Процесс выздоровления не всегда можно ускорить - не торопите событие.

Можно понять человека, который хочет как можно скорее закончить работу над горем, он торопится освободиться от переживаний и страданий. Но следует помнить, что работу над горем нельзя ускорить, ее нельзя торопить. Как правило, пройдет не менее 2-3 лет, прежде чем вы переживете смерть или развод.

Итак, этот процесс нельзя ускорить. Так, может быть, вы не сможете выдержать столь длительные переживания. Будьте уверены, вы сможете, и вы все вынесете, все вытерпите.

В процессе переживания горя не избежать и потерь. Кто-то из друзей разочарует вас, и вы потеряете кого-то из друзей.

Чужое горе часто отпугивает тех, кто его не разделяет. Но вы пройдете через горе и обретете баланс сил. Это такая задача, которая требует массу терпения не только от вас, но и от ваших друзей.

Приложение 2 Детское горе Несколько советов родным и близким

Предисловие²

Смерть близких обычно вызывает у детей и подростков сильные реакции. Это может быть отчаяние, страх, озлобленность, проблемы со сном, чувство беспомощности и опасности, иногда даже депрессия и сильное ощущение беспомощности и опасности, иногда даже депрессия и сильное ощущение пустоты и оставленности.

Но горе детей и подростков признается еще в недостаточной степени. Слишком часто случается, что их горе не осознается взрослыми, и они остаются одни со своими мыслями и непонятными чувствами. В этом случае им очень трудно справиться со своим горем.

Можно повторять мною раз, что детское горе – интенсивно глубоко и длительно, но важнее, чтобы мы, взрослые, помогли и поддержали их наилучшим образом с самого начала. Мы надеемся, что эта брошюра поможет вам в этой работе.

Детское понимание смерти

Детское понимание смерти следует за умственным развитием и формируется постепенно. Недостаточное понимание обычно у детей до 5 лет.

² Авторы этого буклета Атле Дюрегров и Елин Хордвик. Они психологи, оба работают в Центре стрессовой психологии в Бергене (Норвегия). Оба располагают большим опытом работы с детьми в состоянии кризиса. Перевод Марии Торнель. Издание осуществлено при поддержке организации «Спасите Детей», впервые опубликовано по-шведски, в 1995 году.

«Юн хочет, чтобы мы приготовили Агнес комнату в новом доме, и он постоянно говорит о том, когда она вернется.»

«Скоро прилет Андерс? Где он?»

«Кто кормит папу там, в могиле?»

Легко неправильно понять эти реакции у маленьких детей и воспринять их как отрицание произошедшего. Скорее, эти реакции являются выражением недостаточного опыта. Дети не понимают, что смерть окончательна, и поэтому думают, что тот, кто умер, может вернуться или что можно пойти к нему или к ней в гости.

Дети, также как и взрослые, принимают действительность постепенно и колеблются между отрицанием и принятием того, что произошло. Детям дошкольного возраста нужно еще и еще раз повторять, что тот, кто умер, ушел и не придет обратно. Дети должны знать, что умерший человек больше не дышит, что его сердце не бьется, ногти и волосы не растут, что умерший не может думать и не чувствует никакой боли.

Когда вы говорите с очень маленькими детьми, надо помнить, что им трудно понимать абстрактные объяснения. Четырехлетке, который знает, что Анна похоронена в земле, но которому говорят, что «Анна вместе с Христом», может быть трудно понять связь.

У детей в возрасте между 5 и 10 годами постепенно развивается понимание, что смерть окончательна и что все жизненные функции прекращаются, когда человек умирает. Потом они начинают понимать, что смерть неизбежна, что все – и они в том числе – когда-то умрут. Как и совсем маленьким детям, им необходимы конкретные вещи, которые могут быть поддержкой в горе, фотоальбом, видео, могила и т. д.

Представление о смерти становится более абстрактным только к 10 годам тогда дети лучше понимают, какие последствия несет за собой смерть и больше думают о том, что происходит после смерти. Они задумываются над смыслом того, что произошло, и сняты мыслями о несправедливости смерти.

Детям 10 лет и старше, особенно мальчикам, часто бывает трудно показать свои чувства вызванные смертным случаем.

Дети могут переживать горе по-разному на разном возрастном уровне, поскольку понимание смерти приходит постепенно. Внезапно у них может возникнуть желание говорить о смерти, даже если в течение долгого времени они казались абсолютно равнодушными. На это нужно смотреть не как на шаг назад, но как на возможность нового и более зрелого переживания и понимания смертного случая.

Детские реакции на горе

Когда дети узнают о смертном случае у них, как и у взрослых, может возникнуть желание нереальности и сомнения. И тогда они вообще не показывают никаких сильных чувств. Иногда их реакция выражается протестом, слезами и озлобленностью.

В первое время после смертного случае у детей можно наблюдать следующие реакции:

Сильный страх находиться вдали от взрослых. Они всегда хотят быть рядом со своими родителями.

Проблемы со (ном

Озлобленность, раздражительность или другой тип поведения, привлекающий к себе внимание.

Замкнутость и изоляция.

Печаль, тоска, чувство потери.

Мучительные воспоминания и фантазии.

Таким образом, дети переживают горе не каким-то определенным образом, а реагируют на него по-разному. Вот несколько самых обычных реакций.

Тревожность

Четырехлетний Андреас не выпускает своих родителей из поля зрения с тех пор, как умерла его сестра. Он сильно протестует, когда другие присматривают за ним, даже если это люди, которых он знает очень хорошо. Он несколько раз за ночь заходит в спальню родителей, чтобы проверить, что они там. Когда папа отдыхает после обеда, Андреас начинает беспокоиться, что он тоже умрет..

Смерть легко вызывает страх, что произойдет еще одна катастрофа. Это чувство может возникнуть как у детей, так и у родителей. Дети разных возрастов могут высказывать свой страх, что что-нибудь случится с родителями или тем родителем, что остался в живых. Они также могут испытывать страх, что сами умрут.

Если ребенок очень тревожный, у него в результате постоянной бдительности и напряжения могут возникнуть боли в животе, плечах, шее и голове.

Маленькие дети могут постоянно прижиматься к родителям, выдавая этим свой страх быть разлученными с ними. Они не отпускают их ни на одну минуту.

Часто дети хотят спать с зажженной лампой и открытой дверью, чтобы видеть, что взрослые там.

Если смерть произошла при ребенке или если он нашел умершего, он может пугаться каждый раз, когда что-то напоминает о случившемся. В этом случае бывают необходимы совместные «тренировки», например, если смерть произошла в результате автомобильной катастрофы, и при каждом приближении к машине ребенок чувствует сильную тревогу.

Замкнутость, изоляция и проблемы концентрации внимания.

В первое время после смертного случая надо проследить, не замыкается ли ваш ребенок в себе. Это может быть знаком его борьбы с мыслями и чувствами, с которыми ему нужна помощь. Если к тому же ухудшаются результаты в школе, есть причины, чтобы обратиться за помощью к специалисту.

Печаль, тоска

Горе не измеряется слезами, и дети тоскуют не так долго, как взрослые. Но они могут продолжать думать о мертвом еще долго и чувствовать печаль и тоску. Дети очень скучают, и у ребенка может возникнуть желание вернуться в те места, где он был вместе с умершим, точно также, как когда они нюхают его одежду, смотрят на фотографии и видеофильмы.

Когда тоска становится невыносимой подсознание может воссоздать ушедшего. У ребенка может возникнуть ощущение, что умерший находится в комнате и разговаривает, что может так испугать, так и успокоить ребенка. Подготовьте его к тому, чтобы он знал, что такие вещи обычны.

Вина

Большинство детей много думают, почему пришла смерть, что ее вызвало.

Девятилетняя Елена следила за своим маленьким братом, который умер в коляске. Причина - внезапная младенческая смерть. Елена винила себя за эту смерть, и когда родители пытались объяснить настоящую причину, она сказала: «Вы так говорите, только чтобы утешить меня».

Иногда дети думают, что по их собственные мысли или действия вызвали смерть. Они также могут положить вину на родителей. Часто детям трудно найти слова этим мыслям, поэтому попытайтесь осторожно поговорить с ними, обратите внимание, не свидетельствует ли игра и рисунки вашего ребенка о чувстве вины.

Гнев

Ребенок может испытывать очень сильное чувство гнева, когда любимый человек умирает. Иногда гнев может быть направлен на что-то конкретное или определенного человека. В других случаях ребенок настолько потерян, что он становится тревожным, бессильным и раздраженным. В этом случае гнев может вылиться на вас. Ребенок также может вести себя деструктивно.

« Это твоя вина. Если бы ты не поехала в больницу, ребенок бы не умер», сказала четырехлетний мальчик, сильно колотя свою маму.

Такие вспышки гнева довольно обычны. Важно, чтобы взрослые допускали их и объясняли, что чувствовать озлобленность, когда кто-либо умирает, естественно.

Вы можете также сказать ребенку, как можно выражать свои чувства, например, бить подушку, кричать в лесу или использовать свою энергию на длительную пробежку.

Реакции родителей

Детские реакции на смерть отражают не только их собственное горе и тоску, но также и реакции родителей. Ребенку мучительно видеть, как его родители плачут и не заботятся о нем, как обычно.

У родителей, переживающих горе, остается меньше сил на своих детей. Они легко становятся нетерпеливыми и сердитыми, когда дети требуют их внимания, и пытаются скрыть свои реакции, чтобы защитить ребенка. Наш же опыт показывает, что ребенок чувствует себя лучше когда родители пытаются описать свои чувства. Тогда ребенку легче понять реакции своих родителей легче показать свои чувства и мысли.

КАК МОЖНО ПОМОЧЬ ДЕТЯМ?

Давайте конкретную информацию

Независимо от того, пришла ли смерть внезапно или нет, та информация что ребенок получает, и те разговоры которые с ним ведутся, имеют решающее значение для того, как ребенок справится с несчастьем. Поэтому важно избегать метафор типа "умерший спит", что «он или она ушел или уехал в путешествие». Не ждите до похорон с сообщением о случившемся.

Чтобы доверие к родителям не нарушилось, ребенок как можно скорее должен получить точную информацию. Позвольте ребенку задавать вопросы, и отвечать на них, если есть ответ, и отважиться сказать «не знаю», если у вас нет ответа. Этим вы поможете ребенку лучше понять случившееся.

Дети, как и взрослые, нуждаются в понимании реальности смерти, и этот процесс постепенен. Поэтому может быть необходимо говорить о том, что произошло, мною раз.

Избегайте ненужных разлук

После смертного случая родители часто позволяют другим людям позаботиться о детях, иногда временно, иногда на более длительный период. Но это может усилить беспокойство детей, что их родители тоже исчезнут. Поймите, что дети испытывают сильную нужду в вашей близости первое время после смертного случая.

Если кто-то хочет помочь родителям и позаботиться о детях, лучше, если он будет приходить к детям в их дом, так что они останутся в привычной для них обстановке.

Позвольте детям присутствовать на церемонии прощания и похоронах

Наш опыт показывает, что дети не травмируются, если они увидят умершего или будут присутствовать на похоронах. Часто детские фантазии о смерти и об умершем могут быть страшнее реальности. Тем не менее, хотим подчеркнуть, что родители должны прислушиваться к своим собственным чувствам. Если у вас нет сил взять с собой детей, не делайте этого.

Перед тем, как ребенок пойдет на церемонию прощания, надо ему рассказать, что он там увидит: как мертвый выглядит, что его или ее тело холодное, если к нему притронуться, как взрослые будут реагировать и т.д.

Лучше, если взрослый первый войдет в комнату и потом детально опишет ребенку, как там все выглядит.

На церемонии прощания ребенку нужен рядом взрослый.

Ребенок может попрощаться с умершим конкретным образом - положить в гроб рисунок, игрушку, письмо или что-либо другое, имеющее значение. Можно подсказать ребенку, чтобы тот сказал что-нибудь про себя или прошептал что-то умершему на ухо.

После церемонии прощания нужно выделить время, чтобы вместе с ребенком поговорить об этом, или дать возможность выразить свои чувства другим способом, например, рисуя или играя.

Даже если тело умершего имеет серьезные повреждения, мы рекомендуем все же взять ребенка на церемонию прощания, поскольку встреча с умершим делает нереальное реальным. К тому же, уменьшается риск возникновения мучительных фантазий. Но очень важно хорошо подготовить ребенка.

ПЕРЕРАБОТКА ДЕТЬМИ СМЕРТНОГО СЛУЧАЯ

Дети испытывают сильную потребность вспоминать умершего, одновременно осмысливая случившееся.

Дети могут выражать это по-разному.

Смотреть на фотографии умершего.

В определенные моменты каждый день. Дети, даже очень, маленькие, могут взять что-либо из вещей умершего, носить их с собой, спать с ними.

Посещать могилу.

Если могила вдалеке от дома, дети могут ходить туда сами. Посещение места несчастного случая также может помочь ребенку лучше понять, как наступила смерть. Иногда только тогда они начинают понимать, что произошло.

У детей также может возникнуть желание посетить те места, где он был вместе с умершим. Если есть возможность, сделайте это вместе с детьми, даже если для вас как близкого это мучительно, - это поможет всем.

Конкретные вопросы

«А малышке надо ползти до неба?»

«А внизу в могиле холодно?»

Дети часто задают такие вопросы, на которые бывают трудно ответить. Задавая детальные вопросы, ребенок постепенно начинает лучше понимать, что произошло. Понято, что иногда трудно отвечать на прямые детские вопросы, но дать честный ответ - очень важно.

Если ребенок настолько развит, что может задать вопрос, то он достаточно развит, чтобы получить прямой ответ на него.

Дети 10 лет и старше обычно не хотят говорить о том, что произошло, потому что это слишком мучительно. Иногда им нужно достаточно долгое время, прежде чем они смогу говорить о смертном случае. Если ребенок хорошо справляется в школе и общается со своими друзьями, то любых причин для волнения нет.

Мы заметили, что замкнутость - обычная реакция, отражающая способ детей справляться с сильными чувствами. Постепенно они открываются больше и больше, сами определяя ритм.

Играть, чтобы лучше понять

Дети часто имитируют похоронную процессию. Они играют животных и насекомых, что помогает им понять, что произошло с умершим. Они также могут рисовать могилы с крестом или рисовать другие вещи, имеющие отношение к умершему.

Для ребенка это нормальный способ выражения своих чувств. Одновременно они начинают лучше понимать, что произошло.

Поэтому важно не останавливать детей, когда они играют или рисуют.

Если ребенок был свидетелем драматического смертного случая, он может повторять одну и ту же игру много раз.

Если поведение ребенка сильно меняется или если сильные эмоции не теряют интенсивности в течение настолько длительного времени, что это начинает вас беспокоить, надо обратиться за профессиональной помощью.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ БЛИЗКИМ

Ниже вы найдете несколько советов, которые смогут вам помочь при встрече с детским горем. Конечно, советы надо всегда согласовывать с индивидуальной ситуацией.

Говорите открыто и честно

- Незамедлительно расскажите о смертном случае и дайте конкретную информацию о том, что произошло.
- Скажите, что умерший никогда не вернется.
- Расскажите о церемонии прощания и похоронах.

Избегайте неясностей

- Не говорите о "путешествии" или "сне".
- Избегайте абстрактных объяснений.
- Давайте объяснения, подходящие возрасту ребенка.

Помогите ребенку понять

- Выделите время, чтобы поговорить с ребенком о тяжелом.
- Отвечайте на вопросы ребенка, даже если он повторяет их из раза в раз.
- Пройдите через то, как разворачивались события, несколько раз.
- Прислушайтесь к мыслям и пониманию ребенком того, что произошло.
 - Позвольте ребенку рисовать и играть, чтобы он таким образом высказал свои чувства.
 - Позвольте ребенку старшего возраста написать о произошедшем - все от дневника или стихотворения до сочинения в школе помогает.

Сделайте потерю реально ощутимой

- Позвольте ребенку увидеть мер того.
- Позвольте ребенку присутствовать на похоронах.
- Не скрывайте от ребенка своих мыслей и чувств.
- Часто вспоминайте ушедшего, сделайте фотоальбом, смотрите на фотографии и видео.
 - Берите ребенка с собой на кладбище.

Плачь, тоска - естественные реакции даже у детей. Покажите, что такие чувства разрешены.

Не существует какого-то минимального возраста для участия в церемонии прощания и похоронах. Позже в жизни знание того что ты был там, даже если тебе было всего полгода и ты был у мамы или папы на руках, может иметь большое символическое значение.

Очень важно, чтобы дети были хорошо подготовлены и чтобы близкий человек был рядом. Он или она могут помочь и поддержать ребенка, ответить на вопросы, рассказать, что происходит — во время похорон и после.

Не отступайте от заведенного порядка.

Постарайтесь не разлучать, ребенка с родителями. Даже кратковременное отсутствие из дома может быть причиной беспокойства.

Попытайтесь сохранить заведенный порядок вашего дома.

Согласитесь с тем, что ребенок нуждается в вашей близости и защите.

Не затягивайте с возвращением ребенка в школу или детский сад.

Успокойте беспокойство ребенка, что он или его родители скоро умрут

Говорите с ребенком об его страхах.

Уверьте ребенка, что подобные смертные случаи бывают очень редко.

Приглушите чувство вины у ребенка

Поговорите серьезно с ребенком, если он показывает чувство вины.

Уверьте ребенка, что ничего, о чем он думал или что он сделал не привело к смертному случаю.

КОГДА РЕБЕНКУ НУЖНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ?

Если после смертного случая поведение ребенка сильно изменяется например, если он отдаляется от своих друзей или становится совершенно неуправляемым.

Если ребенок присутствовал при смертном случае или если он нашел мертвого, и он постоянно вспоминает эту ситуацию.

Если ребенок печален длительное время после смертного случая, потерял интерес к школе или высказывает мысли о нежелании жить.

Приложение 3. Буклет в помощь пострадавшим в трагедии 30 мая 1999 года

В жизни каждого из нас иногда происходят события, которым нет аналогов ни на нашем собственном опыте, ни в опыте наших близких. Таким событием стала для многих катастрофа 31 мая 1999 года. Каждый переживает это событие по-своему: кто-то может справиться сам, кому-то нужна помощь. Ваши переживания – очень личные, но этот буклет поможет вам узнать, как люди могут вести себя в подобных ситуациях, реагировать на них и как вы можете помочь себе и другим, если с ними случится что-то подобное.

Нормальные чувства и эмоции, обычно возникающие при подобных кризисных событиях, это:

страх – может возникнуть страх за себя и за тех, кого мы любим и кто нам дорог; страх остаться в одиночестве; страх "потери контроля" над собой.

беспомощность – может появиться как ощущение собственного бессилия, невозможности повлиять на ситуацию или изменить ее.

вина – за то, что вы что-то не сделали, но что могли бы, как вам кажется, сделать.

стыд – за собственную беспомощность, "чувствительность" либо за то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует.

гнев возникает как реакция на то, что случилось, и на того, кто является причиной этого: на несправедливость и бессмысленность всего происходящего; за пережитый стыд и обиды; за безрезультатность попыток объяснить другим людям свои состояния.

Воспоминания, разочарование, надежда.

У вас могут быть физические ощущения, связанные или не связанные с описанными чувствами. Они могут возникнуть из-за кризисного события даже много месяцев спустя.

Некоторые общие ощущения: утомление, бессонница, плохие сны, неопределенное беспокойство, неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации внимания, головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, приступы удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота. Может возникнуть мускульное напряжение, которое может привести к головным болям, болям в спине, изменениям в психической сфере.

Необходимо знать, какие чувства могут возникнуть у вас после переживания данного события. Это знание позволит вам легче перенести и осознать собственное состояние.

ОЦЕПЕНЕНИЕ – состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно, произошедшее событие кажется нереальным, как сон.

АКТИВНОСТЬ – возникает как реакция на событие, когда вы стремитесь постоянно быть в действии. Помощь другим может приносить вам некоторое облегчение. Однако сверхактивность вредна, если это отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь.

РЕАЛЬНОСТЬ – необходимо примириться с ней: например, принимать участие в похоронах, осматривать место действия, возвращаться на место трагедии в годовщину катастрофы и т. п.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СОБЫТИЮ – нужно думать об этом, говорить об этом и днем и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить его снова и снова. Так дети рисуют и играют в прошедшие события.

ПОДДЕРЖКА – физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние. Не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто имеет подобный опыт.

ОТДЕЛЕНИЕ – некоторым людям для того, чтобы справиться со своими чувствами, необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА

Запомните, что вы можете выйти из кризиса даже более сильным, умудренным и зрым

Что нужно делать и Чего не нужно делать

НЕ скрывайте своих чувств. Проявляйте ваши эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

НЕ избегайте разговоров о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

НЕ ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.

НЕ забывайте, что ваши близкие могут переживать подобные чувства по отношению к вам.

Постарайтесь выделить время для сна, отдыха, размышлений вместе со своей семьей и близкими друзьями.

Проявляйте ваши желания прямо; ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок нашей жизни, насколько это возможно.

Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

Сохраняйте у ваших детей обычный распорядок жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

КОГДА ИСКАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

1. Если вы чувствуете себя не способным справиться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если вы чувствуете, что напряженность ваших эмоций не снижается в течение определенного периода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство и опустошенность.

2. Если спустя месяц вы продолжаете чувствовать оцепенение и пустоту или другие аналогичные чувства, если вы поддерживаєте активность лишь ради того, чтобы не чувствовать и не вспоминать о происшедших событиях.

3. Если продолжаютя ночные кошмары и бессонница.

4. Если у вас нет человека или группы, с кем можно обсудить, поделиться своими чувствами.

5. Если вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились или возникли сексуальные проблемы.

6. Если с вами происходят аварии, несчастные случаи.

7. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том же количестве, как и сразу после события.

8. Если "страдает" ваша работа, и вы хуже справляетесь со своими обязанностями.

9. Если, будучи "спасателем", вы страдаете от переутомления.

Запомните, что в своей основе вы – тот же самый человек, которым были перед несчастьем.

Запомните, что существует свет в конце туннеля.

Если вы страдаете слишком сильно и слишком долго, воспользуйтесь психологической помощью.

Приложение 4. Архаичные формы психологической помощи в кризисных ситуациях

ОБРЯД ПЛАЧА КАК ФОРМА ПСИХОТЕРАПИИ

Плач как обязательная ритуальная техника предписывается человеку в строго ограниченных жизненных ситуациях. Эти ситуации очень разные, но на первый взгляд, видимой связи между ними не наблюдается (например, свадьба и смерть близкого человека). Однако на самом деле их объединяет один важный признак: необходимость быстро реагировать реальным поведением на изменения ценностной или коммуникативной среды. Прежде, чем «выстраивать» определенное поведение, человек должен заново осуществить некоторые самооценочные процессы. Именно поэтому обряд устроен так, что в процессе его «исполнения» наибольшее количество времени уделяется решению самооценочных задач (Галкина, 1986). Во время плача самооценка подвергается серьезным трансформациям, и в результате обряда она оптимизируется и приобретает устойчивость. Только после этого человек имеет возможность правильно и эффективно осуществлять свое поведение в новой жизненной ситуации.

1. ИСТОРИЯ ОБРЯДА И ЕГО ОПИСАНИЕ

Плач - явление довольно известное. Оно знакомо нам по обычной жизни. Плач изучается традиционно как эмоция, соматическая реакция или жанр народно-поэтического творчества. В последнем значении он известен еще и под названием «воплъ» или «причитание» (БСЭ, т.20, 1975).

Описания ритуальных плачей можно найти в истории практически любого народа.

Упоминания о плачах мы встречаем уже в Ветхом Завете. Вот выдержка из книги «Плач Иеремии»: «так говорит Господь Саваоф: подумайте и позовите плакальщиц, чтоб они пришли; пришлите за искусницами глумления, чтоб они пришли. Пусть они поспешат и поднимут плач о нас, чтоб из глаз наших лились слезы, и с ресниц наших текла вода. Итак слушайте, женщины, слово Господа, да внимает ухо ваше слову уст его; и учит дочерей ваших плачу, и одна другую - плачевым песням» (Барсов, 1872, с.11).

Описание плача мы найдем и в «Илиаде» Гомера, в главе XXIV (Барсов, 1872, с.11).

Люциллий осмеивал плакальщиц: «Женщины по найму воют о покойниках, рвут на себе волосы и от того еще громче вопят. Некоторые из них так искусно умели голосить, что плач их легко было принять за действительное излияние горести и от того их называли еще плаксивыми притворщицами» (Барсов, 1872, с.111).

Император Юстиниан заменил причитания погребальным гимном и вместо воплей повелел провожать умерших пением Псалмов Давидовых (Барсов, 1872, с. 111).

Известно, что плакальщицы на Корсике напоминали фурий - так они усердствовали в вырывании волос и раздирании тела и одежды ногтями. Часто, когда они оплакивали убиенного, сам убийца раскаивался и рыдал вместе с ними над своей жертвой (Барсов, 1872, с. IV).

В России плачи были широко распространены как в рамках языческой культуры, продуктом которой они являются, так и в рамках христианства, которое не смогло вытеснить этот широко распространенный народный обычай или заменить его церковными ритуалами. И даже в настоящее время в некоторых районах нашей страны можно встретить этот обряд, как в рудиментарных, так и в чистых формах.

Несмотря на то, что обряд причитания довольно известен и имеет определенное распространение даже в наши дни, с точки зрения психологии и психотерапии он практически не изучен. Но прежде чем говорить о научном подходе к его изучению, необходимо остановиться на проблеме достоверности информации об этом обряде.

ОПИСАНИЕ ОБРЯДА

Плачи исполнялись профессиональными плакальщицами, которые выступали и в роли организаторов, и в роли исполнителей обряда. Обряд мог продолжаться несколько дней подряд. В этом случае плакальщицы везде сопровождали человека, на которого действие обряда было направлено.

Известно несколько видов плачей. В их названиях отражены те личностно-социальные ситуации, которые вызывали обряд. Остановимся на каждом виде плача и попытаемся кратко охарактеризовать ситуацию в которой они происходят.

Первый и самый известный вид плача - похоронный плач. Существует множество разновидностей похоронного плача. в зависимости от того, какой родственник умер и в каких условиях остались жить его близкие. Кроме этого, в каждой разновидности существует множество вариаций или добавлений, отражающих реалии обычной жизни оставшегося в живых человека: степень достатка и развитости хозяйства, наиболее актуальные родственные отношения, взаимоотношения с соседями и родственниками умершего, нюансы его поведения в прошлом и др.

Другой не менее известный плач - свадебный. Следует напомнить, что свадьба для девушки в прежнее время влекла за собой кардинальные изменения в жизни: она переходила жить в другую семью, в другой дом, часто в другую деревню или город. В этом доме жил, как правило, не только муж, но и некоторые члены его семьи - братья, сестры, родители и т.д. Это были люди незнакомые. Необходимо было наладить отношения со всеми, «поставить» себя, понять традиции новой семьи, научиться хозяйствовать так, как в ней принято, и сделать еще очень много другого, непривычного и неизвестного. С другой стороны, все люди, которые раньше могли помочь, защитить - оказывались недостижимы, так как общение с прежними родственниками не поощрялось. Именно поэтому свадьба была в жизни девушки одновременно и желаемым, и очень тревожным событием.

Рекрутские или завоенные плачи в этом смысле очень похожи на свадебные - они связаны с ситуацией полной смены социальной обстановки, но на этот раз не для девушки, а для молодого человека. Он также покидал семью, причем на срок очень большой - 25 лет. Впереди его ждала новая работа, новые люди и новые ценности жизни.

Менее известными являются так называемые бытовые плачи. Они применялись при различных непредвиденных событиях - смерти коровы или лошади, серьезных имущественных потрясениях - разорении или пожаре и др.

Ко времени феодальных усобиц возвращают нас плачи по взятии городов. Существовали в то время и плачи по случаю програнной битвы или смерти главы города, племени или общины. Эти виды плачей, очевидно, также связаны с событиями, несущими кардинальные перемены в жизни каждого человека, общества в целом.

Из приведенных примеров видно, что ситуации, в которых применяется плачевный обряд, довольно схожи в одной своей особенности. Эту особенность можно определить как кардинальное изменение внешней ценностно-коммуникативной среды и характера деятельности. Другими словами, как только человек сталкивается в том или ином виде с проблемой серьезных изменений во внешнем мире, культура предписывает ему определенный обряд. И это неслучайно.

На ваш взгляд, плачевный обряд - это некая созданная культурой своеобразная психотерапевтическая техника, помогающая человеку решить его проблемы в определенной ситуации.

Остановимся пока на этом определении и попробуем рассмотреть обряд с различных точек зрения, существующих в современной психологии и психотерапии.

Нами было предпринято исследование текстов плачей с целью обнаружить закономерности их построения. Ход исследования и его результаты подробно описаны в нескольких публикациях (Бородин, 1992а, 1992б, 1993). Исследование проводилось в форме анализа содержания текста плача, отражающего законченный двухдневный обряд погребального плача (жаль по мужу). Анализ результатов исследования позволил выявить следующие закономерности:

- 1) В текстах плачей используется ограниченное количество эмоционально-смысловых синтагм (14 видов) 1) констатация случившегося несчастья; 2) замещение реально случившегося события его измененным желательным вариантом; 3) переживание вины, греховности своего поведения до случившегося несчастья; 4) просьба, мольба, обращенные к кому-либо; 5) жалость к себе или близким, которые тоже испытывают горе; 6) единение, эмпатия, потребность присоединиться к какой-либо общности людей (родственникам, соседям); 7) благодарность за доброе отношение к себе; 8) скрытность от окружающих; 9) обдумывание своего поведения на ближайшие дни, выбор из разных возможностей поведения; 10) чувство

неполноценности; 11) отвлечение от отрицательных эмоций и перевод ситуации в рациональный план; 12) страх, тревога перед неизвестным; 13) желание своей смерти; 14) констатация неизбежности случившегося.

Текст представляет из себя чередование этих синтагм.

2. Соединение одной синтагмы с другой не носит случайного характера. На определенном массиве текста были обнаружены определенные закономерности следования синтагм друг за другом.

3. В начале и в конце текста обнаружена эмоционально-смысловая поляризация: в начале текста наиболее часто встречаются синтагмы со смыслом «Констатация события» и «Проигрывание другого варианта случившегося». Ближе к концу преобладали синтагмы со смыслом «Перевод ситуации в рациональный план» и «Признание неизбежности случившегося».

4. Обнаружена четкая социально-ориентированная тенденция: в начале плача преобладают обращения к людям, в середине - обращения к природе, в конце - размышления наедине о будущем общении с людьми.

5. В начале текста преобладают грамматические конструкции в прошлом и в настоящем времени, в конце - в будущем времени.

В целом, по результатам исследования можно сказать, что контент-анализ текстов плачей позволяет эффективно получать информацию об эмоциональном и смысловом строении плачевого обряда.

На наш взгляд, плакательный обряд относится к трансным техникам. Во время плакания наблюдаются некоторые признаки измененных состояний сознания.

По нашей просьбе группа добровольцев (21 человек) отвечала на вопросы специального вопросника, где предлагалось отметить особенности их типичного плакания в детстве. Согласно этому исследованию, а также результатам индивидуальных собеседований, факторами, облегчающими вхождение в транс, являются: размеренные движения, определенного свойства вокалистика, глубокое прерывистое дыхание, внутренние образы, которые человек проецирует перед тем, как заплакать.

Так, например, типичный признак вхождения в транс - тремор рук и холод в теле - отметили 33% опрошенных.

Следует обратить внимание на тот факт, что способы вхождения в измененные состояния сознания в плаче и в известной технике индуцирования транса - голотропном дыхании С. Грофа - похожи. И тому, и другому методу свойственно явление гипервентиляции легких, которое достигается за счет учащенного глубокого дыхания.

Также известно, что человек в состоянии плача иногда теряет чувство времени и пространства, у него исчезает схема тела, пропадает кожная чувствительность, что также идентично феноменам, наблюдаемым Грофом (С. Гроф, 1994, с.44-48, тарт, 1992).

Кроме описанных выше экстатических проявлений плача, хотелось бы отметить, что речь обряда несет в себе сильный суггестивный эффект. Не исключено, что плачевую речь можно рассматривать как частный случай

эриксонского гипноза, по крайней мере, в текстах плачей существует несколько приемов чисто гипнотического свойства.

Обзор психологических механизмов плача будет неполным, если не упомянуть еще один важный и интересный возможный подход - ролевой. В измененном состоянии во время плача человек переживает определенные роли, предписываемые ему текстами заплачек.

Эти роли, навязываемые со стороны обряда, вступают в конфликт с актуальными переживаниями человека. Так, желание вернуть прошлое конфликтует с настойчивой темой констатации и необратимости случившегося.

Растерянность и нежелание жить в новом, изменившемся мире отступает под влиянием темы, в которой поднимаются проблемы завтрашнего дня.

В текстах прослеживается много подобных навязываемых ролей, адаптирующих человека к реалиям случившегося несчастья и готовящих к первым шагам в социальной жизни после потрясения.

Реставрировать обряд плакания таким, каким он был раньше, в современных условиях невозможно. Современная культура очень отличается от неторопливого, основательного уклада жизни наших предков. Трудно себе представить, например, что на чисто обрядовые действия сейчас можно выделить неделю или две. Кроме того, плач в чистом виде требует участия не только одного человека, но и всего его социального окружения - родственников, соседей, друзей, жителей деревни.

Несмотря на это, можно взять из обряда то реальное его содержательное наполнение, которое не зависит от культуры и времени, в котором человек живет. Это реальное содержание отражает психические механизмы, действующие в трудные для людей моменты жизни. Оно не подвержено культурным изменениям в силу того, что психика человека как вида - неизменна, она сохраняется независимо от времени, национальности или социального статуса.

Некоторые трудности перенесения психических механизмов плачeveго обряда в современную жизнь можно довольно аргументировано описать.

Плачевый обряд имеет универсальное действие на людей всех типов, без учета индивидуальных различий. Это достигается за счет нескольких особенностей.

1. Обряд очень сильно протяжен во времени, как уже говорилось, иногда он занимает более недели. За это время любой человек, даже склонный к сопротивлению терапевтическому воздействию, подвергается действию психологических механизмов.

2. Содержание обряда очень разнообразно. В языке обряда много метафор, различных терапевтических приемов, образов. Если человек не склонен реагировать на одну группу приемов, то с течением времени он неминуемо столкнется с такими частями обряда, которые лично для него будут удобными способами терапии.

3. Так как в обряд включено ближайшее социальное окружение человека, то даже при его пассивности огромную часть терапевтической работы могут проделать другие люди. Так, в свадебном обряде, например, несколько сотен раз к молодоженам обращаются как к мужу и жене, навязывая им новые социальные роли, их заставляют демонстрировать всем новые отношения (обычай кричать «Горько!») и т.д.

Все эти особенности можно назвать экстенсивными особенностями плача, то есть стремящимися не к индивидуальной психологической работе, а к некой универсальности, к охвату всех возможных личностных вариаций.

Поэтому при переносе обряда в современный культурный контекст существует возможность сделать акцент именно на индивидуальных различиях, на качестве терапии, потеряв при этом универсальность воздействия. Индивидуальная психотерапевтическая работа будет занимать меньше времени, чем универсальный обряд. Это направление в использовании терапевтического потенциала обряда представляется единственно возможным и верным, ориентация на это направление поворачивает исследовательскую работу в современное определенное русло.

Приложение 5. Литературные иллюстрации к изучаемым темам

5. 1. Обретение смысла через травматическое событие (Л.Н. Толстой)

«Я вижу я смерть. Мне видеть невтерпеж.

В.Шекспир

*«Стремление понять людей, жизнь и мир
мешает нам узнать все это.*

Л.Шестов

Мы встретили Д. Безугова, когда он бродил по горячей Москве Скитаясь по городу, он случайно попадает в плен, Его, как ему кажется, приговаривают к смертной казни. Раннее утро. Пьера вместе с другими осужденными ведут к месту казни.

А. Травмирующее событие

И вот приговоренные на месте казни. «Несколько барабанов вдруг ударили с двух сторон, и Пьер почувствовал, что с этим звуком как будто отрывалась часть его души. Он потерял способность думать и соображать.» Двенадцать человек стрелков с ружьями «мерным, твердым шагом вышли из рядов и остановились в восьми шагах от столба». Приговоренных к смерти, по двое, подводили к столбу. Раздавался «треск и грохот», стоящие у столба мужики падали. «Повели других двух» и «опять как будто ужасный взрыв». Раздались выстрелы восьми ружей. Фабричный «почему-то вдруг опустился на веревках... показалась кровь в двух местах...» Пьер побежал к расстрелянному. Один из солдат сердито, злобно и болезненно крикнул на Пьера, чтобы он вернулся. Через некоторое время караульный унтер-офицер объявил Пьеру, что он прощен.

Б. Ощущения Пьера (симптоматика)

Вместе со звуком барабана Пьеру показалось, что «будто оторвалась часть его души». Он потерял способность думать и соображать, мог только видеть и слышать. Но видеть, что происходило, у Пьера не было сил. «Пьер отвернулся, чтобы не видеть того, что будет.» Желание не видеть повторилось дважды: когда расстреливали первых две пары и когда повели пятого, стоявшего рядом с ним, - одного. Ужас его возрастал, он не понимал, что спасен, не ощущал ни радости, ни успокоения. У него уже не было сил отвернуться и закрыть глаза, он уже не слышал ни малейших звуков от выстрелов. Он видел только, как почему-то вдруг опустился на веревках фабричный. Пьер не понимал даже слов, с которыми обращались к нему солдат.

Итак, событие, ставшее причиной острого стресса П. Безухова, вызвало следующие изменения в восприятии действительности в такой последовательности:

- оторвалась часть души,
- потерял способность думать и соображать,
- мог еще видеть и слышать,
- чтобы не видеть, Пьер отвернулся,
- ужас его возрастал,
- не было сил отвернуться и закрыть глаза,
- он уже не слышал,
- он видел, но не понимал того, что видел,
- не понимал слов, с которыми к нему обращались.

От ужаса, который сопровождалось «событие», произошло сужение сознания с последовательным «отказом» способности думать, слышать, понимать происходящее*.

Сеанс психотерапии

После страшного события Пьера Безухова переводят в барак для военнопленных. «Молча и неподвижно сидя у стены на соломе, Пьер то открывал, то закрывал глаза. Но только что он закрывал глаза, он видел перед собой то же страшное, в особенности страшное своей простотой, лицо фабричного и еще более страшные своим беспокойством лица невольных убийц. И он опять открывал глаза и бессмысленно смотрел в темноте вокруг себя.» Он мог осознавать только то, что в нем уничтожалась вера и в благоустройство мира, и в человеческую, и в свою душу, и в бога. Мир распался, «завалился», в нем самом не было сил для спасения.

* Неспособность узнавать предметы при том, что в мозг поступает полноценная сенсорная информация от органов чувств, называется агнозией. Для узнавания необходимо переработать чувственную информацию. Один из этапов такой переработки, интерпретации - вызов хранящихся в памяти сведений о подобных объектах. Агнозия - результат повреждения участков мозга, ответственных за интерпретацию новой и вызов ранее полученной информации, вследствие инсульта или травмы головы. В данном случае блокировка когнитивной составляющей под влиянием сильных, нечеловеческих эмоций привела к ступору. Последующая информация через слуховые и зрительные анализаторы не доходит до сознания. Пьер не может обратиться и к сознанию, так как в прошлом опыте нет похожей информации, и он не может актуализировать то, чего там нет и не было.

Сессия 1. Отреагирование

Установлено, что наиболее сложно для человека, пережившего травму, это иметь возможность выговориться, рассказать кому-нибудь о том, что с ним случилось, отреагировать. Отреагирование, как справедливо отмечают психотерапевты большинства направлений, - первый шаг к выздоровлению.

Пьеру Безухову повезло - у него появилась возможность выговориться, он встретил Платона Каратаева. Приведем, с некоторым сокращением, диалог Пьера Безухова (П.Б.) с Платоном Каратаевым (П.К.).

Шаг 1. «Обозначение беды»

П.К. А много вы нужды увидали, барин? А? (голос Каратаева при этом ласковый, простой, певучий).

П.Б. Хотел ответить, «но у него задрожала челюсть и он почувствовал слезы». (Появление слез на этапе отреагирования - верный симптом того, что процесс пошел, что камень с души медленно начинает сдвигаться.)

Шаг 2. Снятие уникальности

П.К. Продолжал говорить тем же приятным голосом: «Э, соколик, не тужи: час терпеть, а век жить! (В данной ситуации иногда важно не то, что говорит психотерапевт, а как он это говорит...). Тоже люди и худые и добрые есть».

Каратаев как бы хочет сказать Пьеру, что его беда страшна, но она не уникальна, она на время, а не навсегда - она на час, а жить ему век. Сужение сознания во время травматического события приводит человека к мысли, что с ним произошло нечто уникальное, в круг все «завалилось», людей нет, есть только нелюди. Каратаев утверждает, что даже среди них есть добрые люди.

Шаг 3. «Попытка притрагивания»

П.К. Вот, покушайте, барин, - сказал П.К., подавая Пьеру несколько печеных картошек.

П.Б. Нет, мне все ничего, - сказал Пьер, - но за что они расстреляли этих несчастных! Последний лет двадцати.

П.К. Тц, тц... - сказал маленький человек. - Греха-то, греха-то!.. Пьер Безухов нарушил ход терапевтического сеанса, еще не закончился процесс эмоционального отреагирования, еще не была пройдена фаза фактов, а у рефлексирующего Безухова пошли мысли. Рано, считает Каратаев, и поэтому мягко, шепотом останавливает Безухова и продолжает сеанс.)

Шаг 4. «Завершение отреагирования»

П.К. Что ж это, барин, вы так в Москве-то остались?

П.Б. Я не думал, что они так скоро придут. Я нечаянно остался.

П.К. Да как же они взяли тебя, соколик, из дома твоего?

П.Б. Нет, я пошел на пожар, и тут они схватили меня, судили за поджигателя.

Таким образом, Платон Каратаев шаг за шагом, ласково задавая вопросы, заставляет Пьера вспомнить все то, что предшествовало этому страшному событию. Каратаев старается перебросить мостик между

сегодняшним, раздавленным Безуховым и Безуховым до события. Так заканчивается сеанс отреагирования и плавно переходит в следующий этап.

Сессия 2. Поиск ресурсов в прошлом (регрессия)

Поиск ресурсов в прошлом, или метод «регрессии», заключается в просмотре предыдущей жизни с целью поиска там надежных, устойчивых «якорей», за которые можно зацепиться и тем самым сделать осмысленной жизнь теперешнюю. Найденные в предыдущей жизни позитивные события помогают потерпевшему перенести чувства об этом событии в жизнь настоящую и преодолеть влияние травмирующего события.

1. **П.К.** Как же у вас, барин, и вотчины есть? И дом есть? Стало быть, полная чаша!

2. **П.К.** И хозяйка есть? А старики родители живы?

У Каратаева морщились губы сдержанною улыбкой Пьера в то время, как он спрашивал это. Он был огорчен, что у Пьера не было родителей, в особенности матери. «Жена для совета, теща для призора, а нет милей родной матушки!»

3. **П.К.** Ну, а детки есть?

П.Б. Дал отрицательный ответ.

Итак, стремление найти в прошлом жизни опору, которая помогла бы преодолеть острое стрессовое расстройство, не увенчалось успехом. У Пьера Безухова не было таких ресурсов. Родители, дети, жена - вот что может остановить человека, помочь ему выстоять, выдержать удар. Родителей и детей у Пьера не было, а про жену, прекрасную Элен, он в ту минуту просто забыл.

Сессия 3. Реконструкция личности

П.К. (о детях) Что ж, люди молодые, еще, даст бог, будут. Только бы в совете жить...

П.Б. Да теперь все равно.

П.К. Эх, сумы человек ты. От сумы да от тюрьмы никогда не отказывайся.

И Платон Каратаев рассказывает Пьеру Безухову историю его собственной жизни. Само повествование, события, которые нередко носили трагический характер, - все это изложено ровным, мягким голосом. Тяжелая жизнь Платона Каратаева не ожесточила его, к миру, к судьбе он не стал относиться хуже. А ведь его и секли и отдали в солдаты, у него умерла дочь...

Заканчивает свой рассказ Каратаев словами: «Рок головы ищет. А мы всё судим: то не хорошо, то не ладно. Наше счастье, дружок, как вода в бредне: тянешь - надулось, а вытацишь - ничего нету. Так-то».

Эта сессия и особенно рассказ Каратаева, выдержанный в стиле устной народной традиции, примыкают к позитивной психотерапии, которую активно пропагандирует Н.Пезешкян. Только здесь вместо восточных притчей, Толстой предложил историю жизни простого человека, жизнь трудную, с лишениями и физическими страданиями. Эту историю

рассказывает П.Каратаев неторопливо, с юмором, перемежая свою речь поговорками и пословицами. Этим рассказом и завершается психотерапевтический сеанс Платона Каратаева.

После разговора с Каратаевым Пьер Безухов долго не спал и с открытыми глазами лежал в темноте на своем месте, прислушиваясь к мерному храпению Платона, лежавшего подле него, и чувствовал, что прежде разрушенный мир теперь с новой красотой, на каких-то новых и незыблемых основах, воздвигался в его душе. Началось выздоровление.

Платон Каратаев - психотерапевт (?)

Что главное в психотерапевтическом процессе? Вопрос, который задают себе все специалисты, хоть когда-нибудь соприкоснувшиеся с психологической помощью. Можно ли считать Платона Каратаева психотерапевтом? Эти два вопроса связаны между собой. Попробуем если и не ответить на них полностью, то хотя бы наметить проблему. П.Каратаев не имеет образования, не знаком ни с одной из психотерапевтических техник оказания психологической помощи. Какое же он имеет отношение к психотерапии? Французский антрополог К.Леве Стресс назвал бы действия Каратаева сродни шаманству. «При шаманском лечении шаман в своих словах и действиях подменяет собой болюна, который молчит» [14, 201]. Итак, Платон Каратаев все же больше шаман, чем психотерапевт. Но в действиях Каратаева есть многое от психотерапевтической работы.

Это прежде всего приятная улыбка, большие карие нежные глаза, певучий и приятный голос, речь непосредственная и спорная - так характеризует его писатель.

Главный инструмент психотерапевтической работы - слово. Как пользуется этим инструментом Платон Каратаев? «Он, видимо, никогда не думал, - убеждает нас Л.М.Толстой, - о том, что он сказал и что скажет: и от этого в быстроте и в яркости его интонаций была особенная неотразимая убедительность.» Он любил говорить и говорил хорошо, украшая свою речь ласкательными словами и пословицами, которые, как казалось Пьеру, он сам выдумывал.

Язык Платона Каратаева - это язык практической психологии, который мало чем отличается от обыденного языка [12, 7]. Вторая особенность речи Платона Каратаева - ее метафоричность. Язык метафор - естественный путь выражения субъективных явлений. Существенным источником метафор являются субъективные реакции самого психолога, возникающие при общении с данным человеком [10, 28].

Он ничего не знал наизусть, а когда говорил свои речи, то, начиная их, казалось, не знал, чем кончит. Метафоричность речи Каратаева выражается в использовании поговорок и пословиц, таких, как «Жена для совета, теща для привета, а нет милей родной матушки»; «Не тужи, дружок: час терпеть, а век жить!»; «Не нашим умом, а большим судом».

Этапы выздоровления Пьера Безухова

I. Четыре недели спустя Пьер по-прежнему в плену. Он уже не тот: выражение глаз его стало твердым, спокойным. Изменение коснулось прежде всего его взгляда. «Прежняя его распушенность, выразившаяся и во взгляде, заменилась теперь энергической, готовой на деятельность и отпор - подобранностью.»

Он получил то спокойствие и довольство собой, к которым он так стремился прежде. Поиски согласия с самим собой шли у Пьера Безухова всю его сознательную жизнь, в вине, в героическом подвиге самопожертвования, в романтической любви к Наташе...»

И он получил это успокоение только через ужас смерти, через лишения и через то, что он понял в Каратаеве. Высшим счастьем человека Пьер Безухов считал теперь отсутствие страданий, удовлетворение естественных человеческих потребностей и вследствие этого свободу выбора занятий, т.е. образа жизни.

В чем же проявился первый шаг к выздоровлению у Пьера Безухова? Прежде всего в согласии с самим и изменении структуры ценностных ориентаций личности. Истинное физическое и душевное здоровье состоит не в том, чтобы соответствовать чьим-то нормам и стандартам, а в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и реальными фактами своей жизни, - писал более чем сто лет спустя американский психолог Б.Колодзин. Истинное исцеление приходит тогда, когда мы отдаем должное всему, что узнали на своем жизненном пути, и пользуемся этими знаниями [3].

II. Месяц спустя. Выздоровление, освобождение и преодоление психической травмы происходили у Пьера Безухова не сразу. Толчком к выздоровлению была встреча с Платоном Каратаевым. Но рецидив, вспышка того психического состояния, которое напоминало ему о травме, наблюдались и месяц спустя. «...В ту минуту, как Пьер говорил это, с двух сторон вдруг послышался треск барабанов...» «Вот оно!.. Опять оно!» - сказал себе Пьер, и невольный холод пробежал по спине. «...В возбуждающем и заглушающем треске барабанов Пьер узнал ту таинственную, безучастную силу, которая представляла людей против своей воли умерщвлять себе подобных, ту силу, действие которой он видел во время казни.»

Итак, по спине пробежал холод. Ему было страшно. Но, что удивительно, Пьер фиксировал свои чувства: «...по мере усилий, которые делала роковая сила, чтобы раздавить его, в душе его вырастала и крепла независимая от нее сила жизни».

Его душа, готовясь к трудной борьбе за выздоровление, отказывалась принимать впечатления, которые могли ослабить ее. Пьер был еще в плену, впереди неизвестность, а освобождение уже началось. Потому что он понял, глядя на звезды, в небо, что и небо и звезды принадлежат ему, они часть его души. «И все это мое, и все это во мне, и все это я!» - думал Пьер. - И все это они поймали и посадили в балаган, загороженный досками!» Он улыбнулся и пошел укладываться спать к своим новым товарищам. В плену, в тяжелых

непривычных условиях, Пьер узнал не умом, а всем существом своим, жизнью, что если человек и сотворен для счастья, то **счастье в нем самом**.

Всю свою жизнь Пьер занимался поисками цели жизни. Он с удивлением понял, что всегда «смотрел туда куда-то, вверх голов окружающих людей, а надо было... смотреть перед собой». Он испытывал чувство человека, нашедшего искомое у себя под ногами, тогда как он напрягал зрение, глядя далеко от себя.»

Приведем признаки выздоровления Пьера Безухова:

спокойный и твердый взгляд, спокойствие и довольство собой,
состояние согласия с самим собой,

осознание того, что счастье в нем самом, цель жизни находится в нем,
новое во взаимоотношениях с людьми.

Раскроем это новое во взаимоотношениях подробнее.

У Пьера появились не присущие ему формы поведения как со старыми знакомыми, так и с новыми.

«Прежде он много говорил, горячился, тогда говорил, и мало слушал, теперь он... умел слушать так, что люди охотно выскзывали ему свои самые душевные тайны.»

Теперь он искал и находил в людях то лучшее, что в них было, и ему доставляло удовольствие видеть, любоваться этими сторонами личности. Он признавал возможности каждого человека думать, чувствовать и смотреть на вещи по-своему.

III. Шесть месяцев спустя. Выздоровление - это не только изменение установок и ценностных ориентаций личности, это и изменение в поведении, в отношениях с людьми.

В феврале 1813 г., шесть месяцев спустя после события, участником которого был Пьер Безухов, ему представился случай еще раз рассказать о нем и вновь все пережить.

В качестве внимательного и умелого слушателя выступила Наташа Ростова. «Сначала он рассказывал с тем насмешливым, кротким взглядом, который имел теперь на людей и в особенности на самого себя; но потом, когда он дошел до рассказа о ужасах и страданиях, которые он видел, он, сам того не замечая, увлекся и стал говорить со сдержанным волнением человека, в воспоминании переживающего сильные впечатления.» Голос Пьера дрожал с прерыванием. Он «рассказывал свои похождения так, как он никогда их еще не рассказывал никому, как он сам с собою никогда еще не вспоминал их. Он видел теперь как будто новое значение во всем том, что он пережил».

Свое выздоровление, перерождение личности под влиянием сильного стресса П.Безухов выразил так: «да ежели бы сейчас, сию минуту мне сказали: хочешь оставаться, чем ты был до плена, или сначала пережить все это? Ради бога, еще раз плен и лошадиное мясо. Мы думаем; как нас выкинет из привычной дорожки, что все пропало; а тут только начинается новое, хорошее. **Пока есть жизнь, есть и счастье.** Впереди много, много...»

Нельзя не сказать о роли Наташи в окончательном перерождении Пьера Безухова. Она словно подхватила эстафету Платона Каратаева и выступила квалифицированным психотерапевтом.

Вот поведение Наташи. Выражение ее лица менялось вместе с рассказом, она переживала вместе с Пьером, и в случае необходимости задавала уточняющие вопросы. «...Она не упускала ни слова, ни колебания голоса, ни взгляда, ни вздрагивания мускула лица, ни жеста Пьера». Она словно знала, что в процессе взаимодействия людей от 60 до 80% коммуникации передается за счет невербальных средств выражения и только 20-40% информации передается с помощью вербальных [7]. Все ее поведение показывало Пьеру, «что она понимала не только то, что он рассказывал, но и то, что он хотел бы и не мог выразить словами». (Тако поведение психотерапевта квалифицируется как конгруэнтное.) Когда Пьер рассказывал про казнь, он хотел обойти страшные подробности, Наташа, словно опытный психотерапевт, требовала, чтобы он ничего не пропускал.

Вот впечатления Пьера от беседы с Наташей. Он испытывал то редкое наслаждение, которое дают «женщины, одаренные способностью выбирания и всасывания в себя всего лучшего, что только есть в проявлениях мужчины».

Итак, выздоровление Пьера Безухова последовательно прошло три этапа.

На первом этапе оно началось, прежде всего, его ощущений: изменилось выражение взгляда, пришло успокоение и довольство собой.

На втором этапе, который сопровождался сильным переживанием (flashback), Пьер Безухов подошел к необходимости пересмотра цели жизни, у него изменился характер взаимоотношений с людьми. Он научился слушать, ему доставляло удовольствие находить в людях лучшее, нравилось различие взглядов. Пьер обнаружил, что счастье в нем самом.

На третьем этапе выздоровление затронуло уже экзистенциальные проблемы личности, установки, ценностные ориентации. Началом пересмотра базовых установок личности стал сон, который Л.Н.Толстой датирует 27 октября, т.е. два месяца спустя после травмирующего события. Сущность сна можно выразить такими словами: «...Жизнь есть все. Жизнь есть Бог... И пока есть жизнь, есть наслаждение самосознания божества. Любить жизнь...» Шесть месяцев спустя Пьер Безухов произнес свой внутренний монолог, который явился продолжением мыслей, связанных со сном, и свидетельствовал об окончательной переработке психической травмы. Этот монолог заканчивался словами: «Пока есть жизнь, есть и счастье. Впереди много, много...»

Литература:

1. Бунин И.А. Собр. соч.: В 9 т. Т.9: Освобождение Толстого. М., 1967. С.7-165.
2. Грэхэм Дж. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик. «Класс». М., 1993.

3. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. М., 1992.
4. Конспект лекций М.М.Бахтина //Прометей: историко-биографический альманах серии «Жизнь замечательных людей». Т.12. М., 1980.
5. Лакшин В.Я. Толстой и Чехов. - 2-е изд., испр. М., 1975.
6. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия /Пер. с нем. М., 1992.
7. Пиз Аллан. Язык телодвижений «Ай Кью» М., 1992.
8. Толстой Л.Н. Война и мир. М., 1983.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла /Пер. с англ. и нем. М., 1990.
10. Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта //Моск. психотерапевтический журнал. 1992. - №2. С.5-40.
11. Шерток Л. Непознанное в психике человека. М., 1992.
12. Эткинд Н.М. Психология практическая и академическая: расхождение когнитивных структур внутри профессионального сознания //Вопросы психологии. 1987, №6. С. 20-30.
13. Юркевич А.В. «Онтологический круг» и структура психологического знания // Психол. журн. 1992. Т.13, №1. С.6-14.
14. Levi-Strauss Claud. Anthropologie structurale. Paris, 1958, Plon.

Литература

1. Групповая психотерапия /Под ред. Б.Д.Карвасарского, С.Лидера. М.: Медицина, 1990, 384 с.
2. Мей Р. Искусство психологического консультирования /Пер.с англ. М.:Независимая фирма Клас, 1994, 144с.
3. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. М."Шанс", 95 с.
4. Население Республики Беларусь. Статистический сборник. Минск 1995, 447с.
5. Орлов А.Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека //Вопр. психол. 1995 № 2 , С. 5-19
6. Холт Э.И. Последствия сексуальных и психологических травм детства //Психол. журн. Т.13. № 5, 1992 . С. 120-129.
7. Юнг К.Г. Современность и будущее.Мн.: Университетское, 1992, 62 с.
8. Fisher S. , Cooper C.L. Psychology of transition. N.-Y. 1990.
9. Mischel W. Personality and assesment. N.Y. 1968.

5.2. Иллюстрированный анализ человеческого страдания

*Музыка играет так весело, так радостно, и,
кажется еще немного, и мы узнаем,
зачем живем, зачем страдаем...
Если бы знать, если бы знать!*

А.П. Чехов

*Страдания — позор мира,
и надобно его ненавидеть
для того, чтобы истребить*
А.М. Горький

Так как же относиться к страданию? Как к позору мира, который необходимо истребить (М. Горький) или это способ переработки негативных трагических событий и надо знать его механизм.

Пролетарский писатель видимо искренно мечтал о том времени, когда в жизни человечества исчезнет позор мира — страдание и призывал к активным действиям по истреблению причин страдания.

Можно ли жить не страдая? Нет, смею я утверждать. Жизненный путь человека не устлан розами. Появление человеческой жизни — рождение и есть первый случай страдания. Последнее событие человеческой жизни — смерть или подготовка к смерти, как правило, также сопровождается страданиями. Но это страдание направленное на себя. Я страдаю по случаю своей собственной жизни. Начало и конец человеческой жизни помечено страданием.

Так, почему же этой психологической проблеме уделяется так непростительно мало внимания?

Психология страдания — это та область человеческих эмоций, которая меньше всего поддается экспериментальному анализу, так как когда человек страдает он не может стать объектом исследования, а когда он уже в состоянии отвечать на вопросы психолога он уже не страдает. Исключением является страдания, которые вызываются в процессе психотерапевтической практики. Но и здесь есть проблема: это прежде всего сам психолог. Он при всей своей объективности и невмешательстве не может ни сострадать, а следовательно и не потерять из поля научного анализа «объективную» нить исследуемого процесса.

Конечно, хотелось бы дать эту проблему в максимально «живом» виде, не отягощенную понятийным научным аппаратом. Очень не хочется страдания объяснять. Человеческое горе на операционном столе научной психологии уходит, это уже не горе, а система понятий, в которых отсутствует самое главное, то, что характеризует горе — эмоции переживания.

Есть и другая, социальная причина отсутствия внимания к теме страдания. Суть ее в следующем. Мы так долго жили с предчувствием неостратимости наступления счастливой жизни, так искренно верили, что "нынешнее поколение советских людей будет" обязательно жить счастливо и радостно, что как бы не замечали то горе и несчастье, которые сопровождали нашу жизнь. Нельзя сказать, что страдания обходили нас стороной или мы их действительно не замечали, но к этим событиям нашей жизни мы относились как к неизбежному злу, которое исчезнет как только мы перейдем на следующий этап, если не своего личного, то уж общественного развития точно. Когда же эту прекрасную, но иллюзорную мечту у нас отобрали - мы

оказались совершенно не подготовленными жить в мире, в общем-то, не обещавшем нам этого счастья. Странный парадокс: оказывается можно быть счастливым, живя вне счастливой жизни, имея идею счастливой жизни в будущем. И стать глубоко несчастным, как только у тебя отбирают идею счастливой жизни, ничего с реальной жизнью не делая. Как пишет Н. Коржавин " всю жизнь я собираюсь жить...". Стало немного страшно и жутко, что теперь приходится самому оценивать, что происходит в твоей личной жизни, самому искать пути выхода из трудной ситуации, отвечать за этот выбор и самому определять, что для тебя есть счастье, а что несчастье.

Проанализировать человеческое страдание одному не под силу: слишком значителен и глубок этот пласт человеческих эмоций и обратился за помощью к писателям, точнее к одному из них. Японский писатель Ю. Мисима, который при жизни стал классиком, но не был почитаем официальными критиками в нашем отечестве по нескольким причинам, в том числе и за то, что обращался нередко к так называемым темным сторонам человеческой жизни, анализировал смерть и страдания и как считали специалисты литературоведы не предлагал никакого выхода из мрачных ситуациях, а как бы смаковал, пел гимн смерти. Он и жизнь закончил по законам самураев, сделав себе характеры, после неудачного государственного переворота, в котором участвовал.

Итак, передо мной повесть Ю. Мисима "Смерть в середине лета", которая послужит литературной иллюстрацией рассматриваемому феномену страдания.

Событие. Молодая красивая женщина Томоко Икута с тремя детьми и с золовкой, сестрой мужа, сидели в курортном местечке на берегу моря. В описываемый момент Томоко спала после обеда в номере гостиницы, а трое ее детей были на попечении Ясуэ, так звали золовку, и игрались на берегу моря, строя песчаную крепость.

Через некоторое время детям надоело возиться в песке. Двое из них, побежали по мелководью, поднимая фонтаны брызг. Ясуэ тут же вышла из оцепенения, вскочила на ноги и бросилась вслед за племянниками. Киео и Кэйко, взяв их за руки, зашли в море по грудь и стояли там, чувствуя, как вода толкает их в спину. Песок медленно уходил из-под ног, было жутковато, и глаза обоих оживленно блестели. Ясуэ подошла к детям и предупредила их, чтобы глубже они не заходили. Потом показала на оставшегося в одиночестве маленького Кацуо и поругала старших: как же они оставили братика одного, пусть вылезает из воды. Киео и Кэйко не слушали тетку, оба чувствовали, что песок потихоньку уползает из-под подошв. Брат с сестрой, не разжимая рук, переглянулись и засмеялись. Стоять на солнце Ясуэ не нравилось. Она опасливо посмотрела на свои плечи, потом на грудь. Белая кожа напомнила ей снега родного края, Ясуэ слегка ущипнула себя повыше лифчика и улыбнулась - кожа была горячей. Тут она заметила, что под длинные ногти попали песчинки, и подумала: вернемся с пляжа, надо будет

подстричь. Когда она подняла глаза, Киео и Кэйко исчезли. Вышли на берег, решила Ясуэ. Однако на песке по-прежнему стоял один Кацуо. Малыш показывал пальцем в море, его личико странно кривилось. У Ясуэ сжалось сердце. Она обернулась к воде. Волна как раз откатывалась от берега, и впереди, метрах в двух, в бурлящей пене, Ясуэ увидела маленькое смуглое тельце - вода вертела его и тащила прочь. Маленькое синее пятно - лавки Киео. Сердце Ясуэ заколотилось еще сильнее. Молча, с искаженным от ужаса лицом она сделала шаг вперед. В этот миг высокая волна, таким чудом до самого берега не растерявшая силу, ударила Ясуэ в грудь и разбилась о песок. Женщина рухнула как подкошенная. С ней случился инфркт. (Трудно отказаться от искушения и не переписать весь текст повести).

В дальнейшем событие развивались стремительно как в остросюжетном фильме. Люди на пляже бросились к Ясуэ не понимая толком что случилось. Послали за Томоко. Спасатель пытался, делая искусственное дыхание, вдохнуть жизнь в безжизненное тело. Прибежавшая мать испуганно запричитала и первая мысль ее голове: "Ой, неужели ее не спасут, что же это такое, да что я мужу скажу!" И только после этого она вспомнила о своих детях. Увидев младшего она успокоилась и стала следить как пришедший врач делает искусственное дыхание. По лбу Ясуэ полз муравей. Томоко раздавила его пальцем и смахнула. Потом появился еще один - он прополз по колеблющимся веерком волосам, вскарабкался на ухо. Томоко раздавила и этого. У нее пошло дело - давить муравьев. Четыре часа продолжались попытки оживить тело. Все это время Томоко ни разу не вспомнила о своих двух детях. Томоко совсем выбилась из сил, ею овладела апатия. Горя она не чувствовала. Вспомнив о малышах, Томоко спросила: А где дети?

Анализ события. Самое невероятное в этом событии то, что мать в течение четырех часов не вспомнила о своих детях, не почувствовала опасность. Что же произошло, почему трагическое происшествие свело на нет нормальную бдительность любого человека, а тем более матери по отношению к своим детям. Трагическое происшествие создает своего рода затмение сознания (в психологии существует для этого специальный термин "сужение сознания"), психологический водоворот. Происходит деиндивидуализация интеллектуальной деятельности. Большинство людей, которые включены в трагическое событие, начинают мыслить по одному определенному шаблону и выбраться из него очень не просто, еще сложнее в момент события противопоставить ей свою версию. Даже если человек с созданием подключился к участию в событии, он мгновенно принимает версию группы. Так произошло с Томоко – она сразу же, без малейших сомнений, приняла установившуюся точку зрения на случившееся.

Итак, произошло трагическое событие: гибель двоих детей и золовки.

Научное отступление.

Событие - пусковой механизм развития личности. В зависимости от модальности, силы, уникальности события происходит восприятие и

переживание события, характер его воздействия на личность. Такое событие приносит за собой психическую травму, которое в корне изменяет взгляд человека на жизнь. Травматическое событие можно рассматривать как «опасной жизни шанс». Какой шанс дает событие во многом зависит какой смысл событию придают его участники. Трагическое событие вызывает страдание.

Страдание - способ переработки негативного, трагического для данной личности события (В. Даль). Страдание как самая любимая фундаментальная эмоция играет важную роль в жизнедеятельности человеческой личности. Как происходит переработка негативного опыта (Как человек страдает)? В чем значение, смысл страдания? Какие функции выполняет страдание?

Рассмотрим функции страдания [3]. Мы предлагаем выделить следующие функции страдания: информационная, побудительная, мотивационная, объединительная и ценностно-смысловая.

1. Информационная. Страдание сообщает самому страдающему и тем, кто его окружает, что ему плохо. Информационная функция проявляется прежде всего через мимику. Лицо человека - зеркало его души; страдающая душа запечатлевает на лице нестерпимый рисунок.

2. Побудительная функция страдания заставляет человека действовать. Произошло событие, часто независимо от воли и желания человека. Как относиться к этому событию, как относиться к отношению (рефлексия рефлексии): предпринять определенные действия, сделать то, что необходимо для уменьшения страдания или устранить, если это возможно его причину.

3. Мотивационная функция. Эта функция обеспечивает “умеренную негативную мотивацию” [3]. Страдание сопровождается напряжением. Напряжение оформляет мотивацию со знаком минус, что является необходимым для того, чтобы заставить человека решать свои проблемы. Если событие вызывает мучительное страдание, человек скорее будет избегать проблему и не бороться с ней.

4. Объединительная функция. Страдание облегчает сплочению людей внутри группы (семья, клуб или общество в целом). В объединительной функции можно выделить два аспекта. Первый о котором говорит К.Изард. «Поскольку разлука вызывает страдание, избегание или предвидение страдания является силой, удерживающей человека рядом с любимыми и друзьями. Если бы мы могли не страдать при разлуке с любимым человеком и друзьями, одна из наиболее важных сил, связывающих нас с друзьями, людьми была бы утрачена». [3].

Другой аспект объединительной функции страдания. Это тот случай, когда трагическое событие объединяет людей, создает корпорацию обиженных. Человеку гораздо легче встретить беду, переработать беду, когда он не один, а еще лучше, когда такая же беда случилась с другими людьми. Возникает союз не только во имя преодоления страдания, но и для

предъявления обществу и государству своих прав на особый статус. Происходит фашизация сознания, убежденность в собственной исключительности. Мы особые, мы пострадали и нас может понять только тот, кто сам пострадал.

5. Ценностно-смысловая функция страдания. Страдание как особый психический процесс, как деятельность должно иметь некий смысл. Страдание для чего, что человек получает страдая, зачем он тратит столько энергии перерабатывая горе? Какой смысл нечеловеческий мучения? Человек, который нашел смысл в деятельности страдания, вышел из процесса с победой над горем, поднялся над страданием.

Вернемся к тексту повести Мисима и рассмотрим в какой последовательности из каких этапов состоит переживание горя у нашей героини.

Этап острого горя. Что происходит сразу после события, когда событие еще не отделилось от участников события. Это еще совместное бытие человека и фрагмента действительности, когда фрагмент заслоняет человека, его сознание, мысли, чувства. Что происходит, чем характеризуется этот этап. Прежде всего сужением сознания. Или как пишет Мисима «Психологический водоворот». Длительность первого этапа страдания определяется не столько степенью фрагментности события, сколько временем распространения информации о событии и взаимодействия с социальным окружением. Этот этап иногда называют этапом острого горя. Острое горе не может длиться долго, человек не может долго находиться в ситуации отчаяния.

Этап отрицания (Страх принятия события). Томоко не могла спать из-за большого возбуждения. Но ночь была только предвестником дня. Ночью еще можно верить в нереальность свершившегося, а днем? Возник еще спасительный страх, что трагедия приобретет реальность.

Первое что предельно осознает сознание в преодолении трагического события это настойчивое стремление его отрицать. Может быть этого не было? Задавая вопрос с надеждой человек самому себе. Легче себя обмануть не в свете дня – ночью. Отрицание в условиях ночи происходит более эффективно. Ночь вообще в сознании человека связана с чем-то иллюзорным, с возможностью небытия. Уход в ночь это уход в никуда, в небытие. Но ночь длится недолго, летом менее 6 часов. Столько продолжается и этап отрицания. Неотвратно наступает день, который приносит трагическую ясность — нет это не сон, это не иллюзия, событие действительно произошло и с ним надо что-то делать, с этим надо как-то жить: «..восход был для нее страшен. Ей казалось, что с наступлением дня весь ужас происшедшего станет несомненным, трагедия приобретет реальность» [6, с. 271].

Этап ритуальный. Горе, как никакое другое событие в жизни человека, требует ритуального действия. Смерть — деловая операция.

Однако, со стороны ребенка (Кацуа) ритуальные процедуры напоминали ему какую-то игру. Так ли ошибочно было восприятие ребенка?

Ритуал имеет смысл? В чем? Ритуал есть средство заключения психологического контракта между родственниками и памятью об умершем. Отдать последние почести, снять с себя вину за умершего, сохранить память.

Мировая цивилизация в качестве действенной процедуры, который следовал за трагическим событием, изобрела обряд плача [1].

Ритуальный обряд прощания с погибшими состоит из «всяких мелочей», что не может не удивлять не посвященных. Томоко просто не могла понять, как может уживаться в ней горе, от которого в пору помрачиться рассудку, с «преувеличенному вниманию к всяким мелочам». Именно мелочи и спасают рассудок от мрака небытия. Обряд против безумия — лозунг, который можно вывесить на магазинах ритуальных услуг.

Этап отчаяния. Когда человек впадает в отчаяние? Что этому предшествует? Почему одно и то же событие у одного приводит в отчаяние, другого нет? Иногда, отчаяние наступает сразу после этапа шока. Как только человек до конца осознает неоправданность случившегося, понимает, что ничего нельзя изменить, что положение безвыходное, он впадает в отчаяние.

Томока ощущала себя заброшенной и одинокой. Два ключевых слова понятия «отчаяния»: заброшенность и одиночество.

Одиночество определяется и детерминируется следующими мыслями: «никто не может оценить и понять ее страдания» [6, с. 279]. Для иллюстрации этого основополагающего экзистенциального тезиса, М. Мамардашвили приводит стихотворение Г. Бенна, где есть такие строчки «Всегда несчастлив и редко с кем-то, все больше был укрыт..» [5, с. 108].

Вместе с отчаянием возникает раздражение. Пострадавший упорно отстаивает мысль, что так как он перенес такое горе, то он «имеет право на любые самые вероятные привилегии» [6, с.279]. Горе обычно сопровождается формированием у человека рентных установки. Впервые обратил внимание на то, что в психопатологической картине существенную роль играют истерическое реагирование и рентные установки пострадавших, немецкий психиатр Е. Крипилин. Но привилегии человек не получает или получает недостаточно по его мнению, что вызывает недовольство и раздражение.

Томоко была «не в силах справиться с раздражением, от которого, как от экземы, огнем горело все тело..». Это пример того, как психическая травма отражается на телесном уровне, здесь в действие вступает физическое Я человека. В подтверждении этого тезиса приведу классический пример из повести «Повесть о разуме» русского психоаналитика М.М. Зощенко. Неизвестная психическая травма, которую получил бедный Федя, имела свой смысл и этот смысл как-то был связан с женщиной. Травма говорила на языке экземы, которая возникала по мере приближения Феде к женщине, но

не к любой женщине, а только к той, к которой он испытывал любовные чувства. Травма перестала сигнализировать о давнем событии как только Федя удалялся от предмета своего вожделения.

Так и у Томоко появление огня, которым сопровождается напряжение может закрепится в сознании человека и придать некоторый смысл будущим проблемам (феномен «Бедного Феда»).

Невыносимость отчаяния усиливается еще и потому, что у человека «не хватает» чувств, чтобы выразить всю глубину страданий. Отчаяние — нехватка эмоций, чтобы переработать горе, перестрадать. Вспомним отчаянный монолог Гамлета на могиле Офелии, который сплошь из слов отчаяния: плакать, драться, терзать себя, пить острый яд, зарытым быть — все эти слова не могут до конца исчерпать глубину страдания.

«И еще в большее отчаяние приходила она, когда пыталась заглянуть в собственную душу и видела там лишь мрак и неопределенность» [6, с. 279]. И тогда человек с удивлением вопрошает самого себя: почему он до сих пор жив, не сошел с ума. Ведь **жизнь есть возможность эмоционально реагировать на постоянно меняющийся мир**. Если мы не можем реагировать, если у нас нет средств для этой кажется обычной в обычной жизни эмоциональной операции — следовательно мы не можем жить, да мы и не живем («жизнь завалилась» — такое определение травматическому переживанию П. Безухова дал великий писатель).

Отчаяние это пограничное состояние, жизнь на границе. Человек не может долго ни реагировать, ни страдать, горе требует отклика. **Отчаяние — состояние без отклика, только мрак и неопределенность.**

Что же спасает человека от последнего шага к небытию, к смерти в состоянии отчаяния? Каждый раз в полушаге от границы выручает еще более тягостное «острое невыразимое словами чувство — страх смерти» [6, с. 279]. Страх смерти или более точно тревога смерти трудно, невозможно выразить словами, как нельзя узнать, а тем более назвать то, что ты никогда не видел. Экзистенциальная тревога смерти имеет основной отличительный признак — она не имеет объект. Бытие смерти есть отсутствие всякого бытия. Вот почему невозможно выразить словами чувство смерти.

Итак, когда человек находится в ситуации отчаяния, на границе жизни-смерти, страх смерти вынуждает человека продолжать жить, хотя поводов для продолжения жизни вроде бы и нет. Парадокс бытия состоит в том, что небытие выручает бытие в самые трагические времена жизненного пути.

Отчаяние слишком невыносимое состояние, чтобы его можно было эмоционально обозначить и выразить, в нем нет позитивного материала для выхода из кризиса. Из состояния отчаяния можно попытаться выйти, если предпринять поиск виновного в этом трагически безвыходного положения. Не важно кто будет тем «козлом отпущения» за причиненную боль, важно что на него можно «вылить» целую гамму чувств, которые есть у человека.

Виновный выполняет роль объекта, тогда как объектом отчаяния есть отсутствие всякого объекта.

Первый этап преодоления. Поиск виновного.

Человек уже в самом начале преодоления пытается найти виновного в трагическом событии, но первые поиски, как правило, не дают надежных результатов. Вот почему через несколько этапов пострадавший, чтобы избавиться от невыносимости отчаяния, вновь возвращается к теме поиска виноватого.

Первые чувства, которые человек выражает уходя от отчаяния это состоянием гнева и злости. О взаимосвязи страдания и гнева указывает К. Изард: «гнев может также быть противодействием против страха, что дает возможность предположить существование связи страдание — гнев — страх» [3, с. 260]. Гнев это базисное средство, противоядие отчаянию. Механизм такого противоядия имеет два направления: во вне и во внутрь.

Первоначально такая активность носит не прелеленный характер. Состояние отчаяния требует немедленного выхода, но когнитивная сфера работает плохо и действует в черно-белом варианте. Поэтому активность отчаяния направлена на попытку ответить на вопрос, который приходит чаще приходит первым: «кто виноват?» Гнев должен иметь объект, иначе он будет носить разрушительный характер. Найти виновного и обратить на него весь своей гнев.

Поиск виновного достаточно прост и схематичен поэтому эта деятельность по времени первая. Возможные варианты: 1) Я виноват; 2) другой (другие) виноват; 3) некие сверхъестественные силы (бог, судьба и др.).

Чаще всего человек начинает с себя. В помутненном состоянии сознания законы психологии не работают, человек не видит фона, не видит почти ничего вокруг себя, он заиклился на невозможности выйти из состояния отчаяния, как произошло с нашей героиней. Чувство вины стало маячить в ее сознании, когда она поняла, что предстоит встреча с мужем. «Томоко страшно было помыслить о предстоящей встрече с мужем. Это все равно, что предстать перед судом, думала она» [6, с. 271].

Вина требует осуждения (суд) и наказания. Томоко решила, что ей предстоит суд совести. Трагическое событие невыносимо и что можно сделать с ним, как с ним справиться, как преодолеть. Почему же она решила взять вину на себя, что здесь от реальной вины, а что от невротичной. Мы уже отмечали, что состояние отчаяния требует перейти в другой психологический статус, в другое состояние. Легче всего перейти в статус виновной. Вина требует наказание, наказание есть уже какое-то действие, в котором возможна осмысленность. Да вина сопровождается муками совести, но в мучение есть процесс переживания, а следовательно и преодоления, избавления, так как после вины следует суд и осуждение, после осуждения срок, а следовательно и возможное освобождение. «Новая неотвратимая мука

неумолимо приближалась...» [6, с. 271]. Томока ждала мужа «словно преступница, ожидающая приговора» [6, с. 276]. Она опустилась на колени, рухнула на пол и залилась слезами... Прости меня прости, - прошептала она.

Вторую порцию вины Томока разрешила себе получить при встрече с родителями мужа. «Вновь она заставила себя произнести страшные слова: «Это я во всем виновата». Но тут же решила отказаться от этой роли. «Они думают, что это я во всем виновата, воскликнула Томоко. Но ведь я потеряла двоих детей. Это меня, надо пожалеть в первую очередь!» [6, с. 278], пожаловалась она уже своим родителям.

И наконец она находит «истинного» виновника трагедии. «виновата-то не я, их ненаглядная Ясуэ. Ее счастье, что она умерла» [6, с. 278].

Итак чувство вины, в своем развитии, у Томоко появилось три раза, в трех различных ликах.

Первый лик. Возникновение *безусловной вины*. Выполняла **оправдательную функцию** перед собой и особенно перед мужем.

Второй лик. Здесь вина выполняла **защитную функцию** перед родственниками и требовала подчеркнутой жалости (меня надо пожалеть).

Третий лик. Томоко категорически отвела от себя вину и нашла внешнюю причину трагического события. Как только был найден «истинный» виновник случившегося у Томоко появилось чувство гнева, в котором содержится ресурс для преодоления. Умершую Ясуэ было не жаль, она испытывала нечто схожее с ненавистью к покойной. И даже когда еще возвращались мысли о собственной вине в случившемся, то это была не столько вина, сколько безответственность. Нельзя было поручать кому-либо «заботу о своих детях» [6, с. 280]. Здесь вина выполняет перманентную функцию перехода от отчаяния через гнев к выздоровлению, здесь она выполняет **функцию анализа страдания**.

Вина, - утверждает И. Ялом, - это средство отрицания смерти [8]. Она имеет следующий подтекст: если бы я делала что-то по другому, то могла бы предотвратить его (ее, их) смерть. Более широко: смерть не неизбежна раз у нее есть причина, которую можно избежать, на которую можно воздействовать, а следовательно и управлять. Неправда, что человек «заброшен» в этот мир, что он обречен на одиночество. Есть в мире какой-то порядок, в который можно вовремя встроиться и свои усилия, а следовательно избежать и саму смерть. Если же ты упустил свой шанс, прозевал возможность влияния, то тебе и придется отвечать перед судом собственной совести, совместной вести.

Чувство вины может перейти в хроническую стадию, если человек начнет себе отказывать в праве на счастье когда-либо в будущем. Я не имею право на счастье, восклицала Томоко, - я должна плакать, иначе я бездушна и легкомысленна.

Второй этап преодоления. Поиск смысла трагического события.

Найти смысл в трагическом событии означает найти конструктивный выход из состояния кризиса.

Первый смысл смерти в том, что это «деловая операция». Другими словами, смерть это определенное, правда крайнее событие, как некий факт края бытия, за которым уже ничего нет, но все же это еще событие и жизни, это событие промежутка. И как событие жизни имеет смысл в том, что оно обозначает, очерчивает наше бытие. Таким образом, предельный смысл смерти в ее пределе. Но это смысл для умерших, а для живых. И что надо продолжать как-то жить и смерть детей это конечно знак, но знак чего? Как с этим сосуществовать? Ответить на эти вопросы означает найти смысл в трагическом событии.

Смысл можно найти не в смерти, а страдании после смерти, которые не должны пройти зря. «Вдруг Томоко стало страшно, что все ее слезы и страдания пропадут зря» [6, с. 285]. Пройдет лет, пройдет время, может быть и трагедии не было. Ведь она, трагедия имеет пространственно-временные координаты. Если мы уберем координаты может уйдет и событие. Так в общем-то и происходит. Но страдание не должно пройти незаметно, без следа, оно должно что-то изменить в нашей жизни, иначе какой смысл нечеловеческих мучений?

Смысл в печали. В разговоре о погибших детях родители находят утешение. Память об ушедших дает надежду и опору в жизни.

Ранний Л.С. Выготский сделал попытку ответить на вопросы: зачем беречь траур? Как относиться к страданию? Для ответа на эти вопросы он предлагает метафору: «Печальна вышине звезда моя» [2]. Два ключевых слова в этой метафоре. Печаль и вышина. Одно без другого не существует: только печаль достигает вышины переживания как человеческой жизни так и человеческой трагедии. Смысл страдания не в бегстве от него и не в мазохизме его болезненной ткани, он обретается при вознесении страдания, в молитве к богу в себе и в реализации себя в боге т.е. в жизни.

Смысл страдания в зарубках памяти, страдая мы определяем место умерших в своей жизни, а память хранит и это место и то, что в этом месте находится. Наши близкие живы до тех пор, пока мы о них помним.

Итак мы закончили анализ человеческого страдания, но что-то осталось невысказанным, не вошло в ткань повествования. Я вдруг обнаружил, что рассказывал о женском варианте страдания, а отец погибших детей выпал из нашей истории. Мне не удалось показать семью, как страдающую единицу, изменения затронувшие внутрисемейные отношения и видимо многое другое. Я понял, что литературный источник имеет свои ограничения. А это означает, что есть необходимость продолжить рассказ о человеческом страдании на другом материале, другими методами, с другими задачами.

Литература:

1. Бородин Д.Ю., Галкина Т.В. Обряд плача как форма психотерапии в ситуациях самооценочной дезадаптации /Московский психотерапевтический журнал. №2,1997. С.149 -159.

2. Выготский Л.С. Траурные строки (день 9 ава)-Новый путь, 1916, №27

3. Изард К. Эмоции человека. М.: МГУ, 1980.

4. Зоценко М.М. Повесть о разуме. М.: Педагогика, 1990, 192с.

5. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация //Как я понимаю философию. М., Прогресс., 1992. С.107-121

6. Мисима Ю. Смерть в середине лета //Золотой Храм: Роман, новеллы, пьесы. СПб.: Северо-Запад, 1993. С.262 — 309.

7. Мэй Р. Сила и невинность. М.: Смысл, 2001, 319 с.

8. Ялом И. Мамочка и смысл жизни. Психотерапевтические истории. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002, 288 с.

Структурно-функциональная модель страдания

№	Наименование этапа	Функция	Продолжительность
1.	Шок, психологический поворот	Информационная	24 часа
2.	Отрицание	Мотивационная	1-2 суток
3.	Ритуальное поведение	Объединяющая	2-9 суток
4.	Отчаяние	Мотивационная	1-2 месяца
5.	Поиски виновного	Обвинительная	От 2 суток до 2 месяцев
6.	Отношение к своей судьбе (Величие скорби и печали)	Ценностно-смысловая	От 6 месяцев До 1-2 лет

3. Психотерапевтический процесс в “Процессе” Ф. Кафки (анализ одной неудачной психотерапевтической процедуры*)

Тревога вины присутствует в каждом моменте нравственного опыта, и это может привести нас к полному самоотвержению, к переживанию того, что мы осуждены и приговорены – но это не внешнее наказание, а отчаяние по поводу утраты собственного преопределения.

И. Тиллих

Практические психологи прекрасно знают как важно за запросом “увидеть”, что в действительности волнует клиента. И здесь перед психологом встает много задач: формулировка проблемы, выбор стратегий психотерапевтического процесса, установление дистанции, подбор необходимой техники, необходимый текст, понимание того, что клиенту оказана помощь и работа закончена и т.д. И все эти пункты психологической помощи восходят к представлению о сущности человека. Одну и ту же личную проблему психологи различных теоретических ориентаций будут интерпретировать по-разному и соответственно применять совершенно отличные техники.

Подготовка психологов дело чрезвычайно трудное и связано прежде всего с тем, что ни знания, ни умения (владение разнообразными техниками) не являются очень часто определяющими в эффективности психотерапевтической практики. Есть нечто большее, что отличает ремесленника от мастера. Это общая культура и владение психотерапевтическими добавками (И. Ялом).

Обращение к роману Ф. Кафки “Процесс” за культурой и добавками определялось еще и моей собственной теоретической пристрастностью. Это психология третьей силы: экзистенциально-гуманистической парадигма,

* Обращение к роману Ф. Кафки “Процесс” не является совсем уж пионерским шагом. Русскоязычному читателю хорошо известен текст Э. Фромма [1]. Менее известна статья Ю. Нейсера (J. Neuser “Inauthenticity, Flight from Freedom, Despair, ” American Journal of Psychoanalysis (1976) 36: 331—7.). Совсем недавно стали доступны блестящие работы И. Ялома [2, 3]. Что же можно предложить еще в заочном “соревновании” с классикой? Свой опыт прежде всего, свое прочтение любимого писателя, который стал моим писателем до того как я стал психологом. Толчком к обращению к тексту романа стал один терапевтический случай, вернее сон моего клиента, которому приснилась железная дверь, в которую он никак не мог попасть, но ему очень туда хотелось. Проснулся он со слезами на глазах и с болью в груди. “Я задержан”, – подумал мой клиент. Его рассказ мне что напомнил и после недолгих поисков в своей памяти я открыл роман Ф. Кафки. Он мне подсказал и стратегию психотерапевтической работы, которая оказалась в конечном счете эффективной.

которая сначала существовала в литературе (Ф.М. Достоевский, Ж.П. Сартр, А. Камю, Ф. Кафка и др.) и философии (С. Кьеркегор, М. Хайдеггер, К. Ясперс, Л. Шестов), а с 50-60 годов обрела своих сторонников в психологии (К.Роджерс, Р. Мэй, К. Голстайн, Ш. Бюллер, А. Маслоу и др.).

Это не первое и надеюсь не последнее мое обращение к великим произведениям художественной литературы*. Я далеко не оригинален в обращении к писателям за помощью. Ирвин Ялом так определил путь психологов к великой литературе: “великие художественные произведения рассказывают нам о нас самих, ибо они сногсшибательно честны, не менее честны, чем любые клинические данные” [Ялом, 2007, с. 27]. Итак, обращаются к писателям за честностью, за правдой жизни.

СОБЫТИЕ.

Банковского чиновника задержали и он ожидает суда над собой. Писатель ни разу не обмолвился ни о причинах задержки, ни о будущем суде над чиновником Йозеф К.

Случайно ли писатель наделяет своих героев определенными именами.. Я уверен, что у писателей нет ничего случайного: потому масса примеров у русских писателей: Н.В. Гоголь, Ф.М. Достоевский, А.П. Чехов. Не эту ли мысль преследовал Й. Кафка, когда своему герою дал вполне определенное библейское имя, за которым судьба сепарации (словами психоанализа) и судьба изоляции — одиночества (словами экзистенциального анализа). Поэт это подметил необычайно верно: “Иосиф проданный в Египет не мог сильнее тосковать” (О. Э. Мандельштам). Итак, возможно ключевое слово события — “тосковать”

Есть факт — человек задержан и поставлен перед ситуацией выбора: смириться или искать защиты. Герой Ф. Кафки не смирился: он стал искать защиты. Весь роман по существу и состоит из этих поисков. Вереница людей проходит перед нами глазами и все они рассматриваются Йозефом К. с точки зрения возможности ему помочь оправдаться перед Законом, который он нарушил. Перед последней, десятой главой (сама по себе цифра десять не является чем-то случайным, мне кажется, что писатель считал, что его герой виновен в нарушении если не всех, то главных ветхозаветных заповедей), банковскому служащему предоставляется последний шанс выйти из ситуации задержания. Ф. Кафка создает психотерапевтическую ситуацию. В роли психотерапевта священнослужитель, в роли клиента — Йозеф К.

Название главы символично “В соборе”. Именно в культовом здании, месте, где человек предуготовано задумывается о душе писатель создал условия для психотерапевтического сеанса.

Директор банка, где он служил, послал его сопровождать одного важного господина осмотреть достопримечательности собора. Встреча была

* Психотерапия Л.Н. Толстого // Адукация і вихаванне.— 1993.—№ 10.— С.25—33.
Список Робинзона // Адукация і вихаванне. — 1994. — № 11.—С.48—52.
Психологическая жизнь / Адукация і вихаванне.— 1995.—№ 8.— С.103.— 109.

назначена на 10 часов утра. На соборной площади было пусто. Шторы домов были спущены, это соответствовало воспоминаниям детства. В соборе было также пусто. У алтаря горели свечи, которые сразу Йозеф не заметил. В соборе стояла тишина и “какая тишина”.

Психотерапевтический процесс.

ВСТУПЛЕНИЕ. УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА.

- Йозеф К.!

Прогремел мощный хорошо поставленный голос, призыв прозвучал отчетливо, уйти от него было некуда.

После этого призыва Йозеф еще долго размышлял как уклониться от встречи: сделать вид, что не понял, не разобрал. Он решил ждать, чтобы его позвали еще раз, но священник молчал. Йозеф себе говорил при этом, что нельзя оглядываться так, как тогда будет ясно, что он понял, что призыв относится к нему. Он уже бы и ушел, но сколько он не ждал было тихо и тут он немного повернул голову: ему хотелось взглянуть, что делает священник, он обернулся, и священник тотчас поманил его пальцем к себе. Игра в прятки закончилась, установился контакт.

Уже в этой прелюдии к встрече проявляется стремление нашего героя искать внешнюю силу, которая направляет его поведение, сделала бы за него выбор, избавила бы от нехорошей встречи. Ему очень хочется уйти, но нет достаточно убедительных сигналов, что уйти уже можно. В тексте изобилуют слова: “можно сделать вид”, “значит”, “если бы”. Все эти слова помещены в одном абзаце,

УСТАНОВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИИ.

Дальнейшее все пошло в открытую, и К. отчасти из любопытства, отчасти из желания затянуть дело, быстрыми размашистыми шагами подбежал к кафедре. Он установился у первого ряда скамей, но священнику это расстояние показалось слишком большим и он резким движением руки указал на место прямо перед собой, у подножья кафедры. Он подошел так близко, что ему пришлось откинуть голову, чтобы видеть священника.

На случай писатель поставил своего героя в позу, которую В. Сатир обозначила как “заискивающий”. Человек, разговаривая в заискивающей манере, человек – миротворец, пытается угодить, извиняясь и никогда ни о чем не споря. “Чтобы стать достойным миротворцем, надо решить, что вы действительно не предоставляете никакой ценности... Естественно вы соглашаетесь с любой критикой в ваш адрес...” [с.46]. В. Сатир придумала упражнение, чтобы человек мог почувствовать заискивающий тип поведения. Представьте себе стоящим на одном колене, слегка покачивающимся и протягивающим вперед одну руку, как нищий. Задержите голову вверх так, чтобы заболела шея, голова и устали глаза.

В силу своего таланта, автор разместил своего героя в пространстве так, что бы у него не могли возникнуть сомнения (с подкреплением на физиологическом уровне) о своем ничтожном значении. Ведь он задержан, он стал маленьким и должен постоянно задирать голову, что бы с одной

стороны увидеть, а с другой стороны чтобы его увидели, обратили внимание и по возможности помогли. Что же касается неудобства такой позы – так это и хорошо. Я задержан и готов терпеть неудобства, я виноват и я готов себя наказать. За это я могу получить снисхождение. Унизительное, неудобное, низкое положение требует дополнительных сил по преодолению. Однако, за этим может и ничего не стоять – просто неудобное положение, расположись так, как тебе удобно. Психологи нередко спрашивают клиентов: вам удобно так сидеть, здесь сидеть. Вопрос кроме вежливости носит диагностический характер: готов ли клиент прислушиваться к себе, своему телу или его внимание целиком определено внешними обстоятельствами.

ЗНАКОМСТВО.

— Ты Йозеф К.! — сказал священник.

— Да, — сказал К. С некоторого времени имя ему было в тягость, а как было приятно раньше: сначала представиться и только после этого завязать знакомство.

Писатель показывает характер взаимоотношений между Я и не-Я, где в качестве не-Я выступает имя. Не свою личность, а обозначение своей личности привык предъявлять Йозеф К., а теперь оно стало ему в тягость, так как с этим именем связан процесс задержания. У Йозефа К., по существу, не было Я, все было распорядено в другом: в имени, в не-Я, по которому его узнавали.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОЗИЦИЙ.

— Ты — обвиняемый, сказал священник совсем тихо.

Да, сказал К., — мне об этом дали знать.

Для Йозефа важно не столько реальность существования дел, сколько, что по поводу этой реальности сказали другие. Он не пытается поставить вопрос перед собой, ему это и в мысли не приходит, о своей виновности-невиновности, его прежде всего волнует мнение других по данному вопросу.

Т. — Я велел позвать тебя сюда, чтобы поговорить с тобой. Знаешь ли ты, что с твоим процессом дело обстоит плохо?

К. — Да мне тоже так кажется, я прилагаю все усилия, но пока что без всякого успеха. Правда ходатайство еще не готово.

На протяжении всего романа автор демонстрирует вину своего героя, которую позже психотерапевты обозначат как невротическая вина. “Невротическая вина происходит от воображаемых преступлений (или мелких проступков, вызывающих непропорционально сильную реакцию) против другого человека, древних и современных табу, родительских и социальных запретов” — такое определение невротической вине дает Ирвин Ялом [313].

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Вся последующая модель психотерапевтической беседы построена на диалоге агрессивного (внешне) терапевта и очень послушного клиента. Форма беседы мало походит на спокойное взаимодействие

заинтересованных в исходе дела людей. Громовой голос священника и тихий, жалобный голос клиента.

Т. — Считают, что ты виновен. Покамест считается, что твоя вина доказана.

К. — **Но ведь я невиновен, Это ошибка. И как человек может считаться виноватым вообще? А мы тут все люди, что я, что другой?**

Текст терапевта состоит из контекста (считают, покамест считают), через который терапевт подает сигналы клиенту: "услышь меня, твоей вины нет есть только чье-то мнение. Он пытается ему подсказать: вопрос твоей вине не решен есть только мнение, общественное мнение. Кто-то считает, но вина то твоя не доказана. Что ты будешь делать. Терапевт дает К. возможность перейти на другой уровень анализа своей ситуации. Выйти на другой уровень требует мужества, мужества принять экзистенциальную тревогу.

Но все тщетно: выйти из оппозиции виновен не виновен он не в состоянии. Апелляция обращена не к самому себе, а к людям вообще. Мы ведь все тут люди, масса, толпа, народ. И ответственность хорошо бы переложить на эту массу, то есть на некого. Пауль Тиллих не без основания считает, что в коллективистических сообществах экзистенциальное чувство вины сопровождается при этом животный страх значительно легче переносится в коллективистических сообществах, что формирует фиксацию сознания. Причем легкой, безобидной формой фашизации является конформизм. Автор затрагивает глобальную проблему человеческой природы: одиночество и ответственность. Для того, чтобы взять на себя ответственность за собственную жизнь необходима изрядная доля мужества. Взял ответственность и остался один, оказался в изоляции. Одиночество удел свободных, мужественных и ответственных.

УСТАЛОСТЬ КЛЕИТЕ ПРОБЛЕМЫ (ПЕРВОЕ НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ).

Т. — Что же ты намерен предпринять дальше по своему делу?

К. — Буду дальше искать помощи. Наверно, есть неисчислимые возможности, которые я еще не воспользовался. (произнося свои слова К. Поднял голову, чтобы посмотреть, как к этому отнесется священник)

Т. — Ты слишком много ищешь помощи у других. Неужели ты не понимаешь, что **помощь эта не настоящая.**

Итак, вопреки неписаным правилам: не оценивать и не давать советы, терапевт нарушает их.

Прежде всего священника возмутило стремление К. искать причину на стороне. И он решил взять на себя часть ответственности за выбор возможного направления пути. Он подсказывает своему клиенту: ответ можно найти в другом месте, в другом направлении. Неодобрение звучит в его голосе. Однако К. с удовольствием достаточно витиевато объясняет неразумному Т.: у женщин огромная власть. Вот если бы я мог повлиять на

некоторых моих знакомых женщин и они поработали бы в мою пользу, я много бы добился

Эрих Фромм, анализируя роман Ф. Кафки, объяснял тягу к женщинам как источником защиты, не закончившемся процессом сепарации. В других женщинах К. видел мать, которая должна помочь и пожалеть, когда ему станет плохо. Мать и накажет, если сын провинился. Вот откуда стремление К. быть “приятным во всех отношениях”, особенно в женском окружении.. Это, конечно так, но незаконченный процесс сепарации является промежуточным, неполным объяснением, хотя вполне в русле классического психоанализа.

ТЕМНОТА И МОЛЧАНИЕ.

Священник низко наклонил голову к балюстраде. Было ясно, что только сейчас свод кафедры стал давить его. И что за скверная погода на улице! Там уже был не пасмурный день, там наступила глубокая ночь. Витражи огромных окон ни одним проблеском не освещали темную стену. А тут еще служба стал тушить свечи на главном алтаре одну за другой.

Священник уже не видел и Йозефа К., он оставил мысль продолжать проповедь, он вышел из субъективного поля взаимопроникновения. Он не различал, не видел души. Душа ушла к пределу физической смерти.

*Молчание имеет глубокий символ, как и многое в романе. К. не понял намеков пастера, не внял его голосу – природа отреагировала **темнотой**, а священник **молчанием**.*

Произошло смещение времен. Начало сессии чуть позже 10 часов утра и через десяток минут наступила ночь. Ночь пришла как сигнал, как символ, как реакция природы на отчаяние и непонимание К., что его спасение находится в нем самом, а не в попытках защиты у других, у женщин в особенности.

Молчание. Умение держать паузу в нужном месте терапевтического процесса – высший профессиональный пилотаж психологической работы.

Молчание может означать, что возникли условия для появления контекста из звуков текстов, из соприкосновения “Я” и “Ты”. Молчание может означать и “нарушение связи времен”, нарушение отношений между “Я” и “Ты”. В нашем случае возможность для появления нового текста не возникла: прогнест между терапевтом и клиентом не исчезла.

Я согласен с Ф.Василюком, который придает этапу молчания важное значение как этапа, следом за которым идет “молитва” [, 141-145]. Только не религиозная молитва, не молитва к богу в традиционном смысле этого действия, а обращение к своей человеческой сути, в которой присутствует божественное, божественная искра (М. Бубер) К этому своему истинному Я и обращена молитва – диалог. Таким образом, в психотерапевтическом смысле, молиться означает не что иное как вступить в диалог с самим собой. Задача психолога разбудить человека социального и подготовить его к встрече с человеком реальным, психологическим. Говоря языком Л.С.Выготского, психолог организует встречу человека “для других” с человеком “в себе”, чтобы помочь стать человеком “для себя”, т.е.

освободиться. **Молчание как возможность смотрения в себя.** Получив последнее предостережение: “ты ничего не видишь”, у К. возникла передышка. Священник предоставил ему последнюю возможность выйти на путь жизни. Однако, К. не увидел и не услышал этого знака. Его мысли во время долгого молчания были обращены по прежнему во вне. Он ничего не понял, он не принял сигнала всмотреться в себя, не принял реальной помощи, он ждал совета. Молчание он использовал бездарно. Главное о чем он думал во время паузы: “вполне возможно, что священник даст ему **решающий и вполне приемлемый совет**”. Вот если бы он дал мне совет как жить вне процесса. По существу Й.К. просил совета: “как жить вне жизни”. Проповедь как и психотерапия – есть совместная вещь в сущностном. Для чего должно произойти соединение душ, произойти выход на отношение “Я” – “Ты” (М.Бубер, М.Бахтин). Однако, фактически Й. умер (психологическая кома) до начала психотерапевтического процесса, до встречи. Психологическая смерть отразилась прежде всего на органах чувств. “Ты ...уже ничего не видишь” - поставил священник неутешительный диагноз.

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ.

Почувствовав что-то неприятное для себя, К. стал быстро оправдываться и искать причину молчания и темноты в его судьбе. Извинительным тоном пытался нарушить молчание священника “Ты рассердился на меня? Видно ты сам не знаешь какому правосудию служить.”

К. считает, что он вправе получить от капеллана тюрьмы четких инструкций как себя вести и что говорить. Что это за капеллан, священник-терапевт, который не “знает как надо” Он не получил ответа и тогда он продолжил разговор: “Конечно, я знаю только то, что меня касается”

Принятия решения завершающий и наиболее болезненный этап психотерапии. Клиент изо всех сил стремится уйти от решения. Вся проблема очень часто и состоит в том, что человек не хочет, избегает принятия решения. Придя на психотерапевтическую сессию, он пытается делегировать принятие решения терапевту. Здесь, в романе Э. Кафки, в этой роли выступает капеллан тюрьмы. Все поведение Йозефа, весь текст можно свести к одной мысли, повторяемой в разных вариантах: “не отпускай меня, пойми меня, скажи, как мне действовать. Даже расставшись он пытается остановить словами: Тебе больше ничего от меня не нужно. На что священник естественно отвечает “Нет”.

“В терапии пациент изо всех сил стремится заставить или убедить терапевта принять решение за него, одна из главных задач терапевта – сопротивляться манипулированию со стороны пациента, направленному на то, чтобы он взял на себя заботу о пациенте”[Ялом ,367].

Вот как уходит капеллан от попытки манипулирования в романе. Возглас Й.

Тебе больше ничего от меня не нужно?

Нет.

Но ты был добр ко мне, а теперь отпускаешь меня, будто тебе до меня дела нет.

Но ведь тебе нужно уйти?

Да, конечно.

Я служу суду (человечеству), Почему же мне должно быть что-то нужно от тебя? Суду ничего от тебя не нужно. **Суд принимает тебя, когда ты приходишь, и отпускает, когда ты уходишь*.**

КРИК КАК ПРИЗНАК ОТЧАЯНИЯ (ВТОРОЕ НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ).

Можно ли предположить, что в нормальном психотерапевтическом процессе терапевт станет кричать на клиента. Я не беру во внимание крайне редкие исключения (Алексейчик).

И вдруг священник закричал сверху:

* Заменяв слово суд, на слово психолог, это предложение можно сделать правилом психотерапии.

— Неужели ты за два шага уже ничего не видишь?

Окрик прозвучал гневно. Это был крик против воли, против правил психотерапевтического процесса. В крике звучит голос не профессионала, а голос человека, голос человеческого отчаяния. Отчаяние собственного бессилия, в котором неспособность помочь, в котором боль по потере души человеческой. Крик как последняя, отчаянная попытка достучаться до сознания погибающего человека

Имеет ли право психотерапевт, священник кричать, выходить из себя, т.е. выражать свои чувства, которые его волнуют в момент психотерапевтической сессии, бурно реагировать на поведение клиента?

Этот вопрос можно поставить и по-другому имеет ли право психотерапевт входить в Я-ты отношения по М. Бубер, в отношения любви в смысле понимания А. Маслоу и Э. Фромм.

Мы застали нашего героя за терапевтической беседой в то время, когда проблема задержания К., задержки в его развитии, приняла угрожающие размеры. Время, отпущенное на спасение, заканчивается, потенциальное, спящее “ты” клиента не разбуждено, дальше наступает смерть физическая. Т. выбрал путь раскрытия внутренних сил и тенденций, путь помощи в актуализации собственных сил клиента. Но клиент-то ожидал от священника четкую позицию и правильные взгляды на происходящее драматическое, непонятное событие в его жизни. Он хотел, чтобы ему “навязали” (М.Бубер) правильную позицию и правильные взгляды.

Что происходило в душе священника мы можем только догадываться но одно несомненно: перед собой он явно увидел погибающую душу и уже “ничто на свете не сумеет пробудить ее” (А. Экзюпери).

И вдруг — крик (для К. это было вдруг, но этот крик выходил из всей логики неудавшегося терапевтического сеанса). Данный крик был уже не крик, способный разбудить спящего, а крик одной души по поводу гибели другой души.

Еще одна реплика. К. так и не освободился от неудобной позы, в которую он сознательно поставил священник. Заискивающая поза должна была подтолкнуть страдающего к какому-нибудь самостоятельному действию. Хотя было изменению пространственного расположения, но наш герой не мог нарушить то, что шло сверху в прямом и тем более в переносном смысле этого слова. Он так и оставался в позиции заискивающего

СБЛИЖЕНИЕ КАК ОТДАЛЕНИЕ.

К. — Не сойдешь ли ты вниз, проповеди ведь все равно уже читать не придется. Спустись ко мне.

Т. — Сейчас я смогу сойти вниз. Сначала я должен поговорить с тобой на расстоянии. А то на меня очень легко повлиять, и я забываю свои обязанности.

Что означает в психотерапии расстояние, дистанция. Расположение в пространстве или как все в романе символ отношения. Приближение не означает сближение позиций, а скорее принятие другой в ущерб своей. Для Йозефа сближение означало возможность получить правильный совет, означало подсказку в выборе правильного поведения в ситуации выбора.

Преыдущая дистанция и взаиморасположения участников психотерапевтического процесса была неудобна прежде всего для клиента, но он не сделал попытки изменить. Побудительная ситуация не смогла спровоцировать Йозефа к действию.

Почему у терапевта возникли серьезные опасения, что сближение может отрицательно сказаться на выполнении обязанностей. Там ли нужна определенная дистанция в психотерапевтическом процессе? Близость есть синоним открытости? Или синоним любви. Оппозиция открытость — любовь, что отразилось в оппозиции взглядов А. Маслоу и Э. Фромма.

ПРИТЧА “ЗАБЛУЖДЕНИЕ ВО ВВЕДЕНИИ К ЗАКОНУ”.

Легенда, метафора, притча, сон — все это специфический язык практической психологии, язык в котором очень часто и проходит терапевтический процесс. Эти литературные формы редко выстраиваются в объемные научные тексты. Откуда сложность и неоднозначность интерпретации, но в этом их сила. Конечно, существуют прекрасные толкователи сновидений, с которыми правверные психоаналитики непрестанно обращаются, если из памяти выскочила “правильная” интерпретация*. Иногда остаются метафоры, которую использует клиент или терапевт, чтобы подтолкнуть участников психотерапевтического процесса к прояснению затянувшегося топтания на месте, к нахождению выхода из проблемной ситуации. Вот почему психотерапевты так внимательно относятся к любой оговорке, любому метафорическому высказыванию клиента.

В психотерапевтическом процессе Й. Кафки изложена притча-легенда, которая занимает полторы страницы текста. Эта притча имеет символическое обозначение “заблуждение во Введении к Закону”. Закон с большой буквы, что свидетельствует, что речь идет не о каком-нибудь частном законе, регламентирующем какую-то область человеческой жизни, а о законе вообще, который регламентирует человеческое бытие вообще.

У врат закона стоит привратник. И приходит к привратнику поселянин и просит пропустить его к Закону. Но привратник говорит, что в настоящую минуту он пропустить не может. Может ли он войти туда впоследствии, спрашивает поселянин. “Возможно, — отвечает привратник, — но сейчас войти нельзя”.

“Если тебе так не терпится – попытайся войти, не слушай моего запрета”.

Асоциальное. Не слушай других, делай то что считаешь нужным.

Но тут же страж закона заявляет поселянину: “Но знай могущество мое велико, А ведь я только самый ничтожный из стражей. Там, от покоя к покою, стоят привратники, один могущественнее другого. Уже третий из них внушал мне невыносимый страх”.

Не ожидал таких препон поселянин, ведь доступ к Закону должен быть открыт для всех, в любой час, думал он.

Заблуждение. Доступ к Закону должен быть открыт или закрыт кем-то. В психологической действительности (в человеческой действительности) только сам человек что-то открывает себе или что-то закрывает от себя. В данном случае мы опять возвращаемся к проблеме изоляции и ответственности и одиночества (П.Тиллих).

Но взглянув на суровый вид стража, он решил подождать, пока не разрешат войти. Привратник подал ему скамеечку и позволил присесть в стороне, у входа. И сидит он там день за днем и год за годом. Доучает привратника просьбой, чтобы тот его пропустил.

Иногда привратник допрашивает его, ипытывает, откуда он родом и многое другое, но вопросы задает безучастно, как важный господин, и под конец непрестанно повторяет, что пропустить его он еще не может.

Предубеждение. Биография человека, его достоинства и недостатки, его профессиональный статус не дают никаких привилегий, никаких преимуществ при определении пропусков к себе. Внешние заслуги важны другим и для другого: при распределении премии или квартир, но когда идет речь о сущности бытия, никакие связи не помогут³. Если человек не реализовал то, что в нем заложено, он отвечает перед самим собой, он судим сам собою. Экзистенциальная вина как базисная тревога человеческого существования является главным двигателем самореализации человека.

Поселянин изучил и знает каждую блоху в его меховом воротнике, и он молит даже этих блох помочь ему уговорить привратника.

Много добра взял с собой в дорогу поселянин, и все, даже самое ценное, он отдает, чтобы подкупить привратника. А тот все принимает, но при этом говорит: “Беру, чтобы ты не думал, будто ты что-то упустил”.

Так у ворот Закона и прошла жизнь поселянина. Перед смертью все, что он испытал эти долгие годы, сводится в его мыслях к одному вопросу. Он задает его. “Ведь все люди стремятся к Закону, как же случилось, что за все эти долгие годы никто, кроме меня, не требовал, чтобы его пропустили?”

И только когда привратник увидел, что поселянин уже совсем отходит, он кричит ему изо всех сил, чтобы тот еще успел услышать ответ:

³ Точные слова на эту тему мы находим мудрой сказке Е. Шварца “Золушка”. “Связи связями, но надо же и совесть иметь. Когда-нибудь спросят, а что ты можешь, так сказать, предъявить? И никакие связи не помогут тебе сделать ножку маленькой, душу — большой, а сердце — справедливым.”

Откровение. “Никому сюда входа нет, эти врата были предназначены для тебя одного! Теперь пойду и запру их”.

Итак, притча закончилась простой мыслью: у каждого свой путь к закону и никто не может ни запретить, ни разрешить пойти по твоему пути. Это только твой путь, это только твой выбор.

Как же понял эту притчу К. Привратник обманул этого человека, так открыл спасительную правду, когда этому человеку уже ничем нельзя было помочь.

“Иозеф К. не понимает притчу; более того, до самого конца, когда он умирает “как собака”, он продолжает искать помощи от какого-либо внешнего источника” [321].

Поселянин в романе Кафки был виновен – не только в том, что вел неживую жизнь, ожидал позволения от другого, не овладевал своей жизнью, не проходил через врата, предназначенные для него одного; он был виновен в том, что не принимал свою вину, не использовал ее как проводника вовнутрь, не признавался “безусловно— акт в результате которого врата бы “распахнулись”.

Итак, Иозеф К. был вызван на суд экзистенциальной виной, но он предпочел уклоняться от вызова интеллектуальной вины традиционным образом. Он везде заявлял о своей невинности – ведь он действительно не совершал никаких преступлений против других, против себя? Но экзистенциальная вина происходит от *упущения* (И.Я. Лом). Иозеф К. виноват вследствие *не сделанного* им в его жизни.

Экзистенциальная вина рассматривается писателем как зов изнутри, который при внимательном к нему отношении может стать нашим проводником к личностной самореализации.

В конце любого текста логично следует заключение. Автор пытается подвести итоги и понять самому зачем этот текст лег на бумагу, кто его читатель и главное что дальше после точки.

Первый вывод Ф. Кафка поднимает экзистенциальные проблемы и прежде всего проблему экзистенциальной вины и сопровождающей ее базисной тревоги. Для современного практического психолога и тем более академического эта проблема не входит в число актуальных. В академической психологии сделать карьеру, занимаясь эмпирическим изучением экзистенциальных вопросов крайне трудно. Главные посылки экзистенциальной психологии таковы, что применение к ней методов эмпирического исследования невозможно или неадекватно. Фундаментальное требование эмпирического исследования: экспериментатор должен изучать сложный человеческий организм путем расчленения его на составные части, каждая из которых должна быть достаточно проста, чтобы быть доступной эмпирическому изучению — противоречит базовому экзистенциальному принципу [28].

Вывод второй. Современная социально-культурная ситуация развития характеризуется серьезным изменением отношения человека к различным правилам запретам ограничением. Мы живем в эпоху полупросвещенной анархии. Это накладывает своеобразные ограничения на возможности некоторых классических психотерапевтических техник помочь человеку. Такова судьба психоанализа.

Вывод третий. Эпоха заката (П.Тиллих).

Вывод четвертый. Проблема мировоззрения и практической психологии. Я глубоко уверен, что психология обречена на создание тесного союза с философией. Период противоестественной связи с естественными науками, который длился целый век, во многих странах прошел или проходит. Личность нельзя рассматривать под микроскопом – ничего человеческого там не увидишь: чем больше разрешительная сила прибора, тем больше тумана на стекле. Только философия понимает вопрос: как жить и зачем жить? И если философия пытается решить этот вопрос за все человечество, то психология – за отдельного человека.

5.4. Психотехнология прощения

«Возлюби ближнего своего, как самого себя», - утверждает текст Нового завета. Почему надо любить себя?

Непопулярна эта христианская заповедь и прежде всего потому, что среди ближних нередко находятся люди не только не достойные любви, а даже совсем наоборот. А тут христианская заповедь призывает любить не только своих друзей: что в общем то понятно, но и своих врагов. Что-то недопоняли основатели церкви, если выдвинули такой невыполнимый, алогичный тезис.

Каждый человек соглашается с необходимостью прощать, но только до той поры пока это не касается его самого. Дело в том, что если прощать, то прощать надо всем, а не на выбор: этого прощаю, а этот плохой - я его прощать не буду. Действительно очень трудно простить врага своего. Враг и прощение есть что-то несовместимое в этих словах: ведь если я прощу врага, то выходит, что он уже не враг и в жизни все окажется очень уж просто: простил и исчез враг.

Попробуем разобраться в этом искусстве прощения.

Кому всему необходимо готовиться, а умение прощать не простое дело требующее особой подготовки, это - настоящее искусство? Выделим для простоты этапы этого искусства.

Итак, этапы подготовки к искусству прощения.

Шаг первый. Прощать близкого

Как же научиться прощать? Конечно, надо начинать обучению искусству прощения не с врагов, а с чего-то полегче. Например, с того, чтобы простить своего мужа или жену, дочь, сына или ближайших соседей за то, что они сделали на прошлой неделе.

Шаг второй. Любить ближнего. Что это означает?

Следующий шаг состоит в определении для себя: Что означает любить ближнего как самого себя? Попробуем этот вопрос разделить на части, чтобы было легче подойти к определению любви к самому себе.

Вопрос первый. Как я люблю самого себя?

Что приходит, прежде всего, на ум? Оказывается, у меня нет особого чувства нежности и любви к себе самому. Я даже не всегда люблю свое собственное общество? Значит, слова “возлюби ближнего своего”, очевидно не означают “испытывай нежность к нему”. Вообще-то так и должно быть, потому что, конечно же, как бы вы не старались, вы не можете оставить себя почувствовать нежность к кому бы то ни было.

Вопрос второй. Хорошо ли я отношусь к самому себе?

Этот вопрос можно сформулировать и по-другому: Считаю ли я себя приятным человеком?

Иногда действительно я люблю себя, т.е. считаю себя приятным человеком. Но это редкие, надо признать, минуты. Чаще происходит наоборот: я отношусь к себе плохо и не считаю себя хорошим человеком. В редкие минуты чувство любви к самому себе возникает не потому, что я славный парень, а именно любовь к себе заставляет думать, что я в сущности славный парень.

Важное следствие.

Что следует из предыдущего положения: врагов своих мы можем любить, не считая их славными ребятами. Что происходит на самом деле: любовь к себе (1) заставляет меня думать, что я славный парень (2). Следовательно, и врагов своих мы можем любить (1), не считая их приятными людьми (2). Это уже большое облегчение. Не надо считать своих врагов славными ребятами, тем более, на самом деле, они никакие не славные ребята – они просто плохие, отвратительные люди. Другими словами из любви совершенно не следует положительная характеристика объекта любви. Любить не означает признавать за объектами любви положительных качеств.

Шаг третий. Как ненавидеть и любить одновременно?

Очень часто я не только не считаю себя приятным человеком, но, напротив нахожу себя просто отвратительным. Я с ужасом думаю о некоторых вещах, которые я совершил.

Следствие. Это означает, что мне дозволено ненавидеть и некоторые поступки моих врагов. Христианская заповедь гласит: “Ты должен ненавидеть зло, а не того, кто совершает его”. Это очень важное, но и трудное для осознания и принятия, различие. Как же можно ненавидеть то, что делает человек, и при этом не ненавидеть его самого?

Шаг четвертый. Осознание отношения к себе.

Следствие предыдущего шага не очевидно и не сразу принимается человеком. Но давайте подумаем: к кому я относился и отношусь на протяжении всей своей жизни именно таким образом. Этот человек я сам.

Как бы я ненавидел свою жадность, трусость или лживость, я, тем не менее, продолжаю любить себя. И мне это совсем не трудно.

Фактически я мог так ненавидеть свои дурные качества, потому что любил себя. Именно поэтому меня так огорчало то, что я делал, каким я был.

Следствие. Любовь к себе не побуждает нас смягчать ни на грамм ту ненависть, которую мы испытываем к жестокости или предательству.

Мы должны их ненавидеть, не зависимо от того: исходит это от меня или от другого человека.

Шаг пятый. Ненавидеть пороки.

Мы смягчили отношение к себе, и уже нет у нас ненависти к себе, а только к тем поступкам, которые заслуживают ненависти. Как же относиться к врагам. Мы должны ненавидеть их пороки так же, как мы ненавидим собственные пороки. Это означает, что должны сожалеть, что некто мог поступить так, и надеяться, что когда-нибудь, где-то сможет исправиться и снова стать человеком.

Проведем эксперимент.

Нелегко именно так относиться к людям и тем более к плохим людям. Можно очень легко проверить свое умение отделять поступки людей от их самих. Предположим, что вы читаете в газете или смотрите по телевизору историю о гнусных, и грязных жестокостях. На следующий день появилось сообщение, где говорится, что опубликованная или показанная вчера история, возможно, не совсем то соответствует истине, и все было не так страшно.

Почувствуете ли вы при этом облегчение или же будете разочарованны и даже попытаетесь держаться первоначальной версии: просто ради удовольствия думать, что враги, те о ком вы читали или видели по телевизору, - законченные мерзавцы? Если вы охвачены вторым чувством, тогда вы вступили на путь, который приведет к жестокости и собственной агрессивности. В самом деле, ведь вы начинаете ждать, чтобы черное стало еще чернее, а, не дожидавшись, можете начать сами подталкивать события.

Шаг шестой. Наказание врагов *

Итак, прощать можно даже своих врагов, а что делать с наказанием? Может быть, и наказывать нельзя? Если я люблю себя, не означает ли это, что я должен "спасать себя" от заслуженного наказания. Нет. Мы можем наказывать, если надо, но не должны испытывать при этом удовольствие. Иными словами: мы должны убить глубоко гнездящееся в нас чувство враждебности, стремление отомстить за нанесенные обиды.

От таких чувств, сразу не избавишься. Однако, всякий раз, когда это чувство шевелится в глубине вашей души, заявляя о себе, день за днем, год за годом, на протяжении всей нашей жизни, мы должны давать ему отпор. Это тяжелая, но не безнадежная работа. Когда мы наказываем, мы должны так относиться к врагу (тем более к сыну или дочери, ученику или воспитаннику), как относились бы к себе, то есть желать, чтобы он не был

таким скверным, надеяться, что он сумеет исправиться. Короче, мы должны желать ему добра. Это означает любить и таких людей, в которых нет ничего вызывающего любовь. Но с другой стороны, есть ли в каждом из нас что-нибудь, так уж достойное любви и обожания? Нет, **мы любим себя только потому, что это мы сами.** Мы любим или должны любить свое внутреннее “Я”. Воспользовавшись собственным примером, мы должны перенести это правило любви на внутреннее “Я” других людей.

Итак, за что нас любить и за что мы должны любить других?

*Я преднамеренно решил рассмотреть проблему наказания врагов, а не такую, например, важную педагогическую проблему как наказание детей за их многочисленные проступки, т.к. если мы “разберемся” с врагами, нам видимо легче будет понять, как относиться к поступкам детей.

Не за приятные, привлекательные качества, которыми по нашему мнению мы обладаем, но просто потому, что мы являемся людьми, духовными существами, личностями. Помимо этого нас право же не за что любить. Ибо мы создания, способные иногда так упиваться ненавистью, что отказаться от нее нам не легче, чем бросить пилы или курить.

И все же очень трудно с завтрашнего дня начинать по-другому относиться к людям, любить их все независимо от их поведения, даже если это требует твоей профессиональной должности учителя, воспитателя.

Я предлагаю облегчить задачу воспитания любви ко всем. Давайте для начала разберемся с любовью к своим детям.

Как надо любить своего ребенка? Это означает любить его независимо ни от чего. Независимо от его способностей, достоинств и недостатков, плюсов и минусов, красоты и уродства.

Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка, даже если его поведение вызывает у вас отвращение. Вы скажете, что это недостижимый идеал, но тогда о какой любви может идти речь к вашему врагу, да и к самому себе. Это действительно идеал, но к нему необходимо стремиться, и чем больше мы к нему стремимся, тем быстрее мы достигаем двойного эффекта: а) становимся удовлетворенными и уверенными в себе родителями, самодостаточными личностями, б) а наш ребенок растет доброжелательным и счастливым, довольным жизнью и нами.

Итак, я предлагаю формулу любви, выведенную американским психологом Росс Кэмпбеллом.

Формула любви

Какой родитель не хотел бы сказать: “Я люблю своих детей всегда, независимо ни от чего, даже от их плохого поведения”. Но, увы, как и все родители, я не могу сказать этого всегда и искренне, положив руку на сердце. Но я должен довериться себе и пытаться приблизиться к прекрасной цели безусловной любви.

При этом я постоянно напоминаю себе, что:

1) Это обычные дети

2) Они ведут себя как все дети на свете.

3) А в ребячьих выходках есть немало неприятного и даже противного.

4) Если же я буду стараться, как следует выполнять свою роль родителя и любить детей, несмотря на их проделки, они будут стараться взрослеть и отказываться от своих плохих привычек.

5) Если же я их люблю только тогда, когда они послушны и радуют меня своим поведением (обусловленная любовь), и если я выражаю свою любовь к ним только в эти (увы, редкие!) моменты, они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. Это, в свою очередь, сделает их неуверенными, снизит их самооценку, пошатнет веру в себя и действительно может помешать им развиваться в лучшую сторону, чтобы укрепить самоконтроль и проявить себя более зрелым. Следовательно, я отвечаю за поведение своих детей и их наилучшее развитие не меньше (если не больше), чем они сами.

6. Если я люблю своих детей безусловной любовью, они будут себя уважать и у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия. Это позволит им, по мере того как они взрослеют, контролировать свою тревожность и соответственно поведение.

7. Если же я люблю их только тогда, когда они выполняют мои требования и соответствуют моим ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценность. Дети будут считать, что бесполезно стараться, потому что этим родителям (учителями и т.д.) никогда не угодишь. Их будет преследовать неуверенность, тревожность и низкая самооценка. Постоянно будут возникать помехи в эмоциональном и поведенческом развитии.

8. Ради самого себя (как беспокоящегося за своих детей родителя) и ради блага своих сыновей и дочерей я изо всех сил должен стараться, чтоб моя любовь была как можно ближе к безусловной и безоговорочной. Ведь будущее моих детей основано на этом фундаменте.

Итак, мы ознакомились с формулой безусловной любви к своим детям основанной на любви к себе, ради самого себя. Эта формула может стать основой любви и принятия себя и других, хороших и плохих, но, безусловно, духовных существей.

Литература:

1. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1986, 440 с.
2. Василюк Ф.Е. Молитва – Молчание – Психотерапия //Моск. Психотерап. журнал. 1996, № 4. С. 141—145
3. Кафка Ф. Америка: Роман; Процесс: Роман; Из дневников: пер. с нем /Авт. предислов. Д. Затонский. М.: Политиздат, 1991, 606 с.
4. Мамардашвили М. Как я понимаю философию. М.: Прогресс, 1992. С. 107-121.