

*Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич*

# КРИЗИСНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО



ПРАКТИКУМ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

П267



Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

**Рецензенты:**

кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и детской психологии БГПУ *О.В. Леганькова*;

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии и педагогики Академии МВЛ А.И. Паскушеник

**Пергаменшик, Л.А.**

П267

Кризисное вмешательство : практикум / Л.А. Пергаменшик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : БГПУ, 2012. – 140 с.

ISBN 978-985-501-991-7.

В издании содержатся материалы для проведения лабораторных занятий по курсу «Кризисная психология», даны определения основных понятий, психодиагностич. и инструментарий для минимизации последствий кризиса, рассматриваются формы психологической помощи. Структура практикума позволяет организовать как соответствующие направления работы психолога, так и самообразование, самопомощь людей, находящихся в стрессовых ситуациях.

Адресуется студентам высших учебных заведений, обучающимся по специальности 1-23 01 04 Психология, специализации 1-23 01 04 02 Социальная психология, 1-23 01 04 04 Педагогическая психология, 1-23 01 04 06 Психология семейных отношений, 1-23 01 04 10 Психология предпринимательской деятельности.

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

ISBN 978-985-501-991-7

© Пергаменшик Л.А.,  
Пузыревич Н.Л., 2012  
© БГПУ, 2012

5. Начинается анализ положения, который означает снижение эмоциональной напряженности, за счет включения в действие интеллектуального компонента сознания.

6. Попавший в беду может уже начинать действовать – у него равномерно работает и мыслительный и эмоциональный аппараты и можно подключать деятельностный.

Рациональный анализ, визуализация событий, голос рассудка помог Робинзону – он сначала смирился со своим положением, а затем стал искать выход из сложившейся кризисной ситуации.

## **ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ТРАВМЫ**

### **Лабораторное занятие 2**

### **ОТНОШЕНИЕ К ТРЕВОЖЕ СМЕРТИ**

#### **Материалы для лабораторного занятия**

#### **Что означает смерть для меня**

Заполните индивидуально следующую форму [29]:

**А.** Чтобы больше узнать о своих мыслях и переживаниях относительно смерти, закончите следующие предложения:

1. Смерть – это ...
2. Я бы хотел умереть в возрасте ...
3. Я бы не хотел умереть после ...
4. Я хотел бы, чтобы, когда я буду умирать, возле меня были ...
5. Когда я буду умирать, я буду гордиться тем, что, когда я жил, я ...
6. Мой самый сильный страх, связанный со смертью, – это ...
7. Когда я буду умирать, мне будет приятно, что когда я жил, я не ...
8. Если бы я умер сегодня, больше всего я жалел бы о том, что ...
9. Умирая, я буду рад избавиться от ...
10. Я хочу, чтобы после моей смерти люди сказали ...

**Б.** На отдельном листе бумаги составьте список из десяти материальных ценностей, которыми Вы обладаете и которые больше всего цените.

Что Вы хотите, чтобы было с каждой из этих вещей, когда Вы умрете?

Насколько Вы можете быть уверены, что с этими ценностями будут обращаться так, как Вы хотите, после Вашей смерти?

Хотели бы Вы передать эти ценности кому-либо, пока Вы живы, так, чтобы Вы могли получить удовольствие от того, что их оценили, или Вы предпочитаете, чтобы это было после Вашей смерти?

**В.** Представьте, что Вы репортер местной газеты и должны написать свой собственный некролог. Что бы Вы написали?

**Г.** Составьте список людей, которых Вы любите больше всего на протяжении своей жизни. Вы сказали им, что любите их?

Составьте список людей, которые оказали большое позитивное влияние на Вашу жизнь. Вы говорили им об этом?

Составьте список из десяти вещей, которые Вы любите делать. Когда Вы последний раз делали это?

**Д.** На отдельном листе запишите, что Вы узнали из этого упражнения.

### Ваше отношение к смерти

Перед Вами шкала, которая называется «ваше отношение к смерти» [3]. Работа с данной шкалой полезна для профессионалов, которые собираются работать или работают с кризисными ситуациями, так как именно при работе с пострадавшими возникают мысли о смысле жизни, месте человека в мире, о достижениях и потери и над всеми этими мыслями витает тревога смерти.

Что позволяет измерять данный тест? Если я нахожусь в поле вопроса «Я ненавижу само слово смерть», то мне следует выбирать более спокойную профессию, к которым кризисная психология не относится. Если я нахожусь в поле вопроса «Мысль о смерти очень приятна», то мне следует обратиться к профессионалу и обсудить с ним мои взгляды на мир, друзей, на самого себя.

**Инструкция.** Обведите номера слева от каждого утверждения, с которым вы согласны.

№	Утверждения
249	Думать о смерти — отличная идея.
247	Когда я думаю о смерти, у меня прекрасное настроение.
245	Мысль о смерти очень приятна.
239	Это действительно легко — думать о смерти.
237	Думать о смерти не так уж и плохо.
235	Я не беспокоюсь по поводу смерти.
233	Я могу принять мысль о смерти.
231	Думать о смерти не составляет мне никакого труда.
229	Я не боюсь мыслей о смерти, но при этом они мне не нравятся.
227	Многие переоценивают мысли о смерти.
225	Думать о смерти — не главное для меня.
223	Пожалуй, мне тяжело думать о смерти.
221	Я с сожалением думаю о смерти.
219	Мысль о смерти страшит меня.
217	Мысли о смерти ужасны.
215	Мысли о смерти просто травмируют меня.
213	Я ненавижу само слово «смерть».

**Обработка результатов**

Чтобы определить свое отношение к смерти, отбросьте первую цифру номера утверждения (2) и поставьте запятую между оставшимися цифрами, затем найдите среднее значение всех обведенных ответов. После этого поставьте перед средним значением число 2 и уберите запятую. Полученное число окажется либо точно напротив значения отношения, либо между двумя значениями отношения. Это и будет отражать ваше отношение к смерти.

Например, если вы обвели номера 241, 235, и 215, расчет окажется таким:

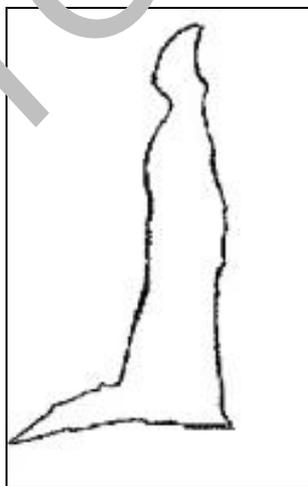
$$4,1 + 3,5 + 1,5 = 9,1 : 3 = 3,0 \text{ (округление до ближайшей десятой доли).}$$

Следовательно, ваше отношение попадает между значениями отношений 231 и 229 на шкале, так как значения 230 нет.

**Ваши мысли о смерти**

Данный тест [10] позволяет изучить Ваши мысли о смерти.

**Инструкция.** Перед вами фигура, несущая в себе символическое значение смерти. Эта картина явно незакончена, в ней не хватает каких-то важных деталей. Дорисуйте недостающие фрагменты.

**Интерпретация**

- Если вы не стали прорисовывать детали фигуры, то это говорит о том, что вы не любите размышлять о смерти, для вас это пока отвлеченная тема, философская. Вы гоните от себя черные мысли, предпочитая держать в голове радости жизни, а не горести смерти.

- Если вы тщательно прорисовали все детали данной фигуры, превратив её в старуху с косой, или женщину в белом саване, или другого подходящего персонажа, то это говорит о том, что вы не боитесь смерти. Вы понимаете, что так устроена жизнь и все живые существа рано или поздно умрут.

разумеется, подобные мысли вас не радуют, однако печалиться по этому поводу вы тоже не желаете. у вас здоровое отношение к вопросу смерти.

- Если вы полностью закрасили силуэт и пририсовали к нему какие-то детали (косу за спиной или профиль), то это выдает ваше болезненное отношение к смерти. Вы часто размышляете на эту тему и нервничаете. возможно, у вас были в жизни тяжелые утраты, которые не прошли для вас бесследно. вы боитесь смерти и ненавидите ее.

- Если вы причудливо раскрасили силуэт (узоры или полосы), то это значит, что вы одержимы мыслью о смерти, она представляется вам желанной и загадочной, таинственной и влекущей. вы все время задаетесь вопросом: существует ли загробная жизнь? ваши ищущий ум не остановился пока ни на одной из вер, вы находитесь в постоянном кризисе, анализируете все сведения, хотите приподнять завесу над этой тайной. пока вы заняты теоретическими изысканиями, все нормально, для вас нет никакой опасности. только не переходите к практическим опытам.

- Чем подробнее и четче нарисованный вами фон, тем больше времени вы проводите в размышлениях о смерти. если вы фон нарисовали ярче, чем основную фигуру, то это значит, что вы настроены пессимистично; возможно, размышляете о своей горькой участи и несправедливой жизни.

- Если вы разделили заданную фигуру на несколько фигур поменьше, передав их во взаимодействии (лучи над головой человека, стоящего на свежевырытой могиле, и т.д.), то это выдает в вас творческого человека. Вы даже к вопросу смерти подходите с оригинальных позиций, вам нравится разговаривать на эту тему, вы слушаете разные точки зрения. вы ещё не составили окончательное мнение на этот счет. вы не боитесь смерти, но уважаете ее.

### **Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»**

Опросник А. Голкова и Н. Водопьяновой [6] позволяет определить предрасположенность к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.

**Инструкция.** Предлагаемый опросник выявляет особенности Вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
1.	Меня мало интересуют окружающие меня люди и их		

	жизнь		
2.	Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей		
3.	У меня часто меняется настроение		
4.	Меня укачивает в любом виде транспорта		
5.	Я плохо сплю и встаю с большим трудом		
6.	В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли		
7.	Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства		
8.	Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению		
9.	Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями		
10.	Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни		
11.	Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле		
12.	Часто я долго не могу заснуть		
13.	Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте		
14.	Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе)		
15.	Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия		
16.	Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях		
17.	Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства		
18.	Меня укачивает в некоторых видах транспорта		
19.	По утрам я часто чувствую себя разбитым		
20.	Я опасюсь, что окружающие могут прочитать мои мысли		
21.	Иногда я принимаю снотворное		
22.	Физические упражнения и спорт меня не привлекают		
23.	В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу		
24.	У меня часто бывает плохое настроение		
25.	Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения		
26.	Я часто просыпаюсь по ночам		
27.	Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях		

28.	Лучший способ решения сложного вопроса – «утопить» его в вине		
29.	После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок		
30.	У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться		
31.	Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин		
32.	Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара		
33.	У меня бывают страшные сновидения		
34.	У меня бывают навязчивые страхи		
35.	После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего		
36.	Физические упражнения редко дают мне бодрость и энергию		
37.	Часто я не могу упорядочить свои мысли и сконцентрироваться на главном		
38.	Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств		
39.	Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела		
40.	Иногда у меня бывают срывы		
41.	Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей		
42.	Я постоянно ищу успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам		

### **Обработка и оценка результатов**

Отвечая «да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов – суммарный показатель невротизации.

До 15 баллов. Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

16–26 баллов. Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

27–42 балла. Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

### **«Ключ»**

№ п/п	Названия шкал	Утверждения-симптомы
-------	---------------	----------------------

1.	Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость)	1, 8, 15, 22, 29, 36
2.	Нарушение воли	2, 9, 16, 23, 30, 37
3.	Эмоциональная неустойчивость	3, 10, 17, 24, 31, 38
4.	Вегетативная неустойчивость	4, 11, 18, 25, 32, 39
5.	Нарушения сна	5, 12, 19, 26, 33, 40
6.	Тревога и страхи	6, 13, 20, 27, 34, 41
7.	Дезадаптация (склонность к зависимости)	7, 14, 21, 28, 35, 42

### Методика «Уничтожение страха»

Методика разработана и апробирована А.Л. Венгером, Е.И. Морозовой [4] при оказании психологической помощи детям, пережившим катастрофическое землетрясение в Армении в декабре 1988 г.

**Назначение методики** – редукция страхов, предупреждение и преодоление фобопобии (фобопобия, т.е. боязнь возникновения страха, – типичное последствие острого стресса: многие дети, пережившие чрезвычайные ситуации, не засыпают по причине, что во сне придет страх). Методика эффективна в работе с детьми, начиная с пяти-шестилетнего возраста.

Редукция страхов достигается благодаря действию нескольких взаимосвязанных факторов: 1) переключению внимания со своих страхов на изобразительную деятельность; 2) деятельности переживания (по терминологии Ф.Е. Василюка), осуществляемой посредством символической процедуры объективации своего страха в рисунке с последующим его уничтожением (в качестве одной из составляющих этого процесса выступает отреагирование); 3) созданию ребенком того, что он владеет техникой преодоления собственных страхов. Последний фактор наиболее важен для преодоления и предупреждения фобопобии.

**Форма проведения:** индивидуальная или групповая. При работе с группой эффект усиливается благодаря взаимному эмоциональному заражению. Важно, чтобы дети, составляющие группу, были близки друг другу по возрасту и психическому складу. Если группа включает слишком большое количество детей (более пяти – шести), то проведение методики осложняется трудностями в поддержании достаточно тесного эмоционального контакта между психологом и каждым из детей.

**Проведение методики** включает пять этапов: предварительную беседу, создание изображения, уничтожение изображения, рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема и последующую релаксацию (последний этап повышает действенность методики, но не является обязательным). Проведение каждого из этапов должно варьироваться в соответствии с возрастом и психическим складом детей, их состоянием, отношением к заданию и т.п.

**I этап** составляет беседа с ребенком о том, бывает ли ему страшно, если да, то чего именно он боится, не мешает ли ему что-либо спать и т. п. Со стороны психолога не должно осуществляться никакого давления во избежание появления наведенных страхов; беседа ведется в свободном, непринужденном тоне.

Если ребенок признает наличие у него страхов, то (независимо от того, конкретизирует он их или нет) психолог предлагает научить его, как с ними бороться. Дошкольникам достаточно объяснить, что свой страх нужно нарисовать. Старшим детям желательно дать мотивировку типа: «Если хочешь прогнать страх, то нужно сделать, чтобы он был не в тебе, а снаружи – вот на этом листе. Для этого его надо нарисовать».

Бывает, что рассказ родных или данные психологического обследования говорят о том, что у ребенка есть страх, однако сам он отрицает это. Такое отрицание особенно типично для мальчиков-подростков, считающих, что «мужчина не должен ничего бояться». В этом случае можно сказать ребенку: «Все люди боятся, когда происходит что-нибудь страшное. Например, если тигр выскочит из клетки и покусит тебя». Другой вариант: «Может быть, сейчас ты, действительно, ничего не боишься. Но когда ты был маленьким, то наверняка чего-нибудь боялся. Все маленькие дети чего-нибудь боятся. Вспомни какой-нибудь из своих детских страхов и нарисуй его». В работе с дошкольником можно использовать игровую ситуацию: сказать ребенку, что кукла очень боится и надо помочь ей прогнать страх.

**II этап** – обсуждение того, как можно изобразить страх, и последующее создание самого изображения. На этом этапе могут возникать следующие трудности.

1. Ребенок отказывается рисовать, утверждая, что он не сумеет нарисовать то, что нужно. В этом случае надо объяснить, что рисунок вовсе не должен быть хорошим – наоборот, страхи лучше рисовать плохо, так как они сами плохи и нечем их украшать.

2. Ребенок не называет конкретных страхов, так что не ясен предмет изображения. В этом случае можно рекомендовать один из двух приемов: а) персонафикацию страха в виде какого-либо очень неприятного, страшного животного, черта и т.п. (этот прием целесообразен при работе с рационалистическими детьми); б) рисунок, непосредственно выражающий эмоциональное состояние (при работе с эмоциональными детьми); ему может предшествовать обсуждение типа: «Как ты думаешь, какого цвета должен быть страх, какой цвет ему больше подойдет?» и т.п.; при продолжающихся затруднениях может быть дан образец рисунка: «Я бы, наверное, стал рисовать страх вот так», — с этими словами психолог проводит несколько резких черных штрихов, или сажает на лист кляксу черной туши, или еще как-либо создает бесформенное черное пятно.

Если у ребенка во время рисования актуализируется остро выраженное состояние страха, то следует на несколько минут прервать работу и провести короткий сеанс релаксации. Однако некоторая, не слишком сильно выраженная эмоциональная напряженность допустима и даже желательна.

Если она полностью отсутствует, то в то время, пока ребенок рисует, психолог старается поддержать у него сосредоточенность, серьезное отношение к деятельности, используя невербальные средства общения и отдельные незначимые слова («так... да, вот так...»), провоцирующие частичную актуализацию чувства страха.

Если рисунок получается эмоционально невыразительным, то можно воспользоваться приемом задания образца, описанным выше («Давай я немного тебе помогу, чтобы сразу было видно, что мы рисуем страх. Ну что – теперь так, как нужно?»).

**III этап** – уничтожение рисунка. Прежде всего нужно получить от ребенка признание того, что на рисунке действительно изображен его страх (или страх игрового персонажа) – и, следовательно, теперь этот страх не внутри (в голове, или в сердце, или в груди), а снаружи. А раз он тут, снаружи, то теперь его легко прогнать, уничтожить: для этого достаточно разорвать рисунок. Ребенку предлагают проделать это.

В то время, когда ребенок разрывает рисунок, психолог на высоком уровне эмоциональности проводит косвенное внушение: «Вот так, рви на мелкие кусочки – чтобы ничего не осталось! Чтобы страх совсем ушел и никогда больше не возвращался. Рви еще сильнее – чтобы все страхи сами тебя испугались и убежали. Да, вот так! Чтобы не осталось совсем никакого страха!» и т. п. Затем обрывки выбрасываются.

Если у ребенка высокая эмоциональная чувствительность, сензитивность, то, во избежание чрезмерного эмоционального возбуждения, лучше предложить не рвать рисунок, а смять, скомкать его и выбросить. Внушение в этом случае должно проводиться чрезмерно эмоционально.

Если ребенок скован, заторможен, то в разрывании или скомкивании рисунка может принять участие психолог («Я тебе помогу выгнать страх, чтобы он ушел и никогда больше к тебе не возвращался»).

После того как рисунок разорван ребенком (возможно, при участии взрослого), психолог собирает обрывки, специально подчеркивая, что собирает их все до единого, чтобы ни одного не осталось. Скомкав обрывки, он энергично выбрасывает их («Вот так! Чтобы совсем ничего не осталось!»). Все это делается чрезвычайно эмоционально, серьезно и сосредоточенно. Если рисунок не разорван, а скомкан, выбрасывание проводится так же.

Иногда рисунок, сделанный ребенком, не отражает испытываемого им чувства страха. Это можно заметить как по поведению ребенка во время рисования, так и по впечатлению, производимому самим рисунком. В этих случаях лучше всего не рвать и даже не сминать рисунок, а просто отложить его в сторону и перевернуть, не проводя сколько-нибудь подчеркнутого внушения. Последующие этапы в этом случае проводятся так же, как и в других случаях.

**IV этап** – рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема. Ребенку объясняют, что теперь он знает, как прогонять страх. Если теперь ему вдруг снова станет страшно, он не будет бояться, а просто

нарисует свой страх и прогонит его так, как он сделал это только что. Для этого даже не обязательно на самом деле рисовать и рвать рисунок – достаточно только представить себе, как ты это делаешь.

Школьникам дается более подробное объяснение с напоминанием о том, как сначала страх превратили из настоящего в нарисованный, а потом уже легко смогли уничтожить. Рационалистичным детям, склонным к рефлексии (особенно подросткам), полезно представить всю процедуру как психотехническое средство, сделав акцент на том, что это процедура, помогающая человеку управлять самим собой, своим душевным состоянием.

*V этап* – релаксация, сопровождаемая внушением (она проводится в бодрствующем или дремотном состоянии в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его отношения к ситуации). Внушение включает две основные темы:

1) страх преодолен и больше не вернется, теперь ребенок будет спокойно спать, ничего не будет бояться;

2) ребенок знает, что делать, если ему вдруг снова станет страшно: он легко сможет прогнать страх, нарисовав его и разорвав рисунок или только представив себе, как он это делает.

Обе темы повторяются несколько раз в разных вариациях. Не следует бояться того, что они противоречат друг другу. Это противоречие детьми не замечается. Указать на возможность обращения страха необходимо, так как иначе первое же появление этого чувства снимает эффект коррекционной работы.

Первая тема (исчезновение страха) будет поддержана чувством удовольствия, испытанным ребенком во время релаксации (особенно по контрасту с эмоциональной напряженностью во время рисования).

### ***Вариация методики с использованием лепки***

Методика «Уничтожение страха» может проводиться также на материале лепки. Это особенно уместно, когда ребенок боится каких-то конкретных объектов, которые легко вылепить, например, собак. Методика проводится примерно так же, как и на материале рисования. Отличие в том, что после уничтожения объекта страха пластилин, из которого он был вылеплен, не выбрасывается, а используется для создания чего-либо приятного для ребенка (цветка, дерева и т.п.).

### **Психокоррекция страха смерти**

В работе эффективен подход на стыке арттерапии и нейролингвистического программирования [1; 14].

*Этапы работы:*

1. В первичной ознакомительной беседе необходимо выяснить доминирующую модальность в восприятии и в переработке воспринимаемой

информации пациента («Я вижу...» – визуальная, «Я слышу...» – аудиальная, «Я чувствую...» – кинестетическая модальность).

2. Принимая во внимание, что в опыте каждого человека со словом связаны определенные события и ощущения, с помощью определенных процедур мы можем выявить и изменить старые, нежелательные и разрушающие программы, связанные с определенным словом и написать это слово новым, позитивным психологическим и телесным содержанием. В начале работы необходимо выбрать определенные понятия-ключевые слова, которые часто звучат у пациента при описании своей проблемы. Одним из маркеров при определении ключевого слова является высказывание: «Стоит мне услышать это слово... Когда я слышу слово...». – (Слово «смерть».)

3. С целью формирования основы для работы с таким негативно нагруженным словом и для того, чтобы пациент приобрел навыки работы со словом, следует проработать два не менее значимых для пациента слова: «Я» и «страх». Работа с «Я» важна с точки зрения усиления самосознания, повышения самооценки для того, чтобы пациент мог опереться на свое сильное, уверенное и позитивное внутреннее ядро личности. Формирование сильного «Я» – необходимое условие успешности дальнейшей работы со словом. «Страх» должен стать опорой для формирования желаемого позитивного состояния, своеобразной внутренней зоной комфорта.

4. Работа со словом «Я»:

- Вначале пациенту предлагается представить, а потом изобразить на бумаге, как выглядит нынешнее написание слова, с которым мы работаем (характер изображения букв, величина, цвет, фон, фактура, из какого материала и т.д.).

- Формируем новое изображение (например, большое «Я» (во весь лист) состоящее из крепкой кирпичной кладки, изображение цветное, объемное).

- Проверить воздействие нового изображения на пациента (новое изображение должно оптимально тонизировать состояние пациента).

- Пациента просят детально и как можно более точно изобразить новое изображение «Я» на бумаге.

5. Работа со словом «Страх»:

- Вначале пациенту предлагается представить, а потом изобразить на бумаге, как выглядит нынешнее написание слова, с которым мы работаем (характер изображения букв, величина, цвет, фон, фактура, из какого материала и т.д.).

- Необходимо получить ответ пациента на вопрос: «А как бы Вы хотели себя чувствовать, думая или вспоминая о страхе?» Ответ на вопрос дает направление дальнейшей работе (например, если пациент хочет чувствовать спокойствие, ему предлагается представить слово «страх» так, чтобы оно вызывало спокойствие, используя для этого особенности характера изображения букв, величину и цвет слова, из какого материала сделано слово, на каком фоне и т.д.).

#### 6. Работа со словом «смерть»:

- Вначале пациенту предлагается представить, а потом изобразить на бумаге, как выглядит нынешнее написание слова, с которым мы работаем (характер изображения букв, величина, цвет, фон, фактура, из какого материала и т.д.).

- Поиск способов преобразования изначально мрачного слова в детских воспоминаниях (например, грусть, светлую печаль, окрашенную добрыми, теплыми воспоминаниями). Это и послужит основой для создания нового представления слова «смерть».

Создание нового изображения на бумаге несет важную функцию: с одной стороны – стрессовое, наполненное новым содержанием слово выносится во вне, создается так называемый якорь, с другой стороны, новое изображение представляет собой нечто похожее на мантру, которая при произнесении или разглядывании (медитация) пробуждает позитивную энергию. Таким образом, некогда стрессовое слово становится источником силы и меняет качество жизни.

### Лабораторное занятие 3

#### ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

##### Материалы для лабораторного занятия

А. Лэнгле [13] предлагает использовать в работе с суицидальными пациентами персональный экзистенциальный анализ. Процедура данного метода подводит пациента к реализации экзистенциального смысла, который заключается в том, чтобы в данных обстоятельствах сделать «лучшее» из возможного в качестве ответа. На пути к нахождению экзистенциального смысла в этом методе обнаруживаются четыре ступени: 1) восприятие; 2) разглядывание ценностных аспектов воспринятого; 3) выбор и принятие решения и 4) действие.

Процесс реализации метода А. Лэнгле предполагает четыре этапа:

1. Описание объективных фактов (установление отношения).
2. Осознавание первоначальных эмоциональных впечатлений, которые вызывают факты (самопринятие).
3. Достижение понимания (терапевтом и пациентом), имеющее результатом занятие пациентом внутренней позиции (самодистанцирование).
4. Выработка адекватного поведения ответа (самотрансценденция).