

МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС: ПОНЯТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ

Методическое пособие

Минск 2007

УДК
ББК
Г

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рекомендовано секцией психологических наук (протокол)

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент Амельков А.А.

кандидат психологических наук, доцент Финкевич Л.В.

Пергаменщик Л.А.

Посттравматический стресс. Методическое пособие.— Мн.: БГПУ, 2007.—

ISBN

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|--|----|--|
| 1. Основные концепции стресса | 5 | |
| 2. История создания теории посттравматического стресса ... | 10 | |
| 3. Этиология посттравматического стресса | 15 | |
| 4. Симптоматика посттравматического стресса ... | 17 | |
| 5. Эпидемиология посттравматического стресса ... | 21 | |
| 6. Диагностика посттравматического стресса ... | 22 | |
| 7. Динамика переживания посттравматического стресса ... | 24 | |
| 8. Посттравматический стресс и крушение смысловых ориентаций (базовых иллюзий) | 26 | |

| | |
|--|----|
| 9. Механизмы возникновения посттравматического стресса | 31 |
| 10. Квадратура травмированной личности... | 37 |
| 11. Социальные роли травмированной личности.. | 40 |
| 12. Отдаленные последствия посттравматического стресса... | 49 |
| 13. Психологическая помощь пострадавшим... | 50 |
| Литература | 70 |
| Приложения | |
| 1. Идентификация стресса | 71 |
| 2. Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе... | 75 |
| 3. Оцепенение как разрыв непрерывности бытия | |
| 4. Психофизиология стресса..... | 81 |
| 5. Процесс преодоления. Иллюстрация | 91 |

Почему я решил представить данное пособие уважаемому читателю? В этом виновата сама тема: посттравматический стресс, вернее его чрезвычайная распространенность. Действительно, если в 80-х годах распространенность посттравматического стресса в мире составляла 1-2%, то в 90-х годах эта цифра возросла до 7-8%. Первое десятилетие нашего века не дает основание строить оптимистически прогнозы о снижении этих показателей. Если XXI век ученые уже успели окрестить веком тревоги, то следствием тревоги не может не быть посттравматический стресс.

Теория посттравматического стресса получила широкое распространение в психологической науке и практике. Без понимания механизмов возникновения и протекания симптомов посттравматического стресса невозможно проводить эффективную психологическую помощь пострадавшим.

Однако, теории стало тесно в рамках научного сообщества, она перешагнула профессиональные границы и проникла в массовое сознание. Проводниками в обыденное сознание населения стали журналисты, которые свободно оперируют терминологией посттравматического стресса, психической травма, вина выжившего, стокгольмский синдром, с их легкой руки посттравматической терминология перетекла в художественную литературу. Только, пожалуй, психоанализ имеет преимущество перед теорией посттравматического стресса в своей экспансии в культуру и в обыденную жизнь. Там, случилась, что слова, понятие имеют большее значение, чем содержание, которое с ним связывается.

Мы считаем, что посттравматический стресс следует рассматривать не только как реакцию человека на неординарное событие. Как только психологическое понятие, психологическая теория выходит из кабинета профессионала, она начинает жить самостоятельной жизнью. Психическая травма один раз, выйдя из пробырки, начинает жить по своим законам и управляет, предлагает, исправляет психологические теории и клиническую практику. Психическая травма сама начинает рассказывать о себе нечто, что позволяет ей жить по своим законам, по законам нарратива.

Задача данной книги всесторонне проанализировать теорию посттравматического стресса, чтобы показать не только ее возможности, но и ограничения. Что значит всесторонне. Это показать историю ее возникновения, симптоматику, этиологию, распространенность, последствия, возможности психологической практики оказания помощи пострадавшим. При обозначении теории используют несколько терминов: посттравматический стресс, травматический стресс, ПТС, ПТСР, PTSD. Мы будем пользоваться термином «посттравматический стресс» и сокращенно ПТС.

17. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003.
18. Решетников М.М. Психическая травма. Методическое руководство. СПб., 2006
19. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисной ситуации. — СПб.: Речь, 2004. — 256 с.
20. Г. Селье Стресс без стресса / предисл. М. Тойама.— Рига: Виеда, 1992.—109 с.
21. Система поддержки психического здоровья детей, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС: Научно-метод. Пособие / Отв. ред. Л. А. Пергаменщик. – Гомель: РНИУП “Институт радиологии”, 2004. – 156 с.
22. Социальная психология группы: процессы, решения, действия / Р. Бэрн, Л. Миллер. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
23. Стресс жизни: Сборник. — ТОО «Лейла», СПб., 1994. — 384 с.
24. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.
25. Трубицина Л.В. Процесс травмы. М.: Смысл, 2005. — 218 с.
26. Черепанова Е. М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. — М.: Издательский центр «Академия», 1996. — 96 с.
27. Христенко В.Е. Психология жертвы: Учебное пособие. — Харьков: Космос, 2001. — 256 с.
28. Фoa Э.Б. и др. (ред) «Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства» / М.: «Когито-Центр», 2005
29. Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. и нем. - М., 1989
30. Karpman S. Transactional Analysis Bulletin 7, 26, 1967, p. 39- 3

Приложение 2

| | |
|--|----|
| 1. Идентификация стресса | 71 |
| 2. Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе... | 75 |
| 3. Оценка жизни как разрыв непрерывности бытия | |
| 4. Психодиагностика стресса..... | 81 |
| 5. Процесс преодоления. Иллюстрация | |

Идентификация стресса Как жить со стрессом

Данный текст обращен не профессионалу, а каждому из нас, в жизни которого неприятности случаются и важно найти способы их нейтрализовать.

1. Идентификация стресса

Все мы в своей жизни постоянно сталкиваемся со стрессом, чувствуем его симптомы. Чтобы управлять стрессом, а не оказаться в состоянии когда стресс управляет нами надо признать наличие признаков стресса и вызванные им симптомы.

Управление стрессом как и любая деятельность начинается с минимум знаний. Вы должны ясно себе представлять разницу между положительным стрессом (эустрессом) и отрицательным стрессом (дистрессом). Дистресс и его последствия неподвластны вашему контролю, провоцируют психологические проблемы, физическую слабость и возникновение ситуаций дома и на работе, которыми мы не можем управлять.

Стресс классический (Г. Селье) или посттравматический имеет один общий признак – неприятности, которые мы должны прожить и пережить. Этот тезис позволяет жизнь со стрессом представить в виде следующей формулы.

Кратковременный стресс + хронический стресс + слабые органы и системы нашего организма – ваши возможности = степень риска при стрессе.

Отметим два основным и важных для нас понятия в этом формуле: кратковременный и хронический стресс.

Кратковременный стресс возникает в результате следующих событий-неприятностей: неуместная просьба, выволочка от начальника, неудовлетворительная оценка на экзаменах, прокол шины и т.д. Конечно этот список примерный и у каждого может быть свой. Важно вес этого события и его значение в жизни человека.

Хронический стресс включает в себя события, которые вызывают сильные эмоциональные переживания. Эти переживания не всегда бесследно проходят. Человек может их "проскочить" и тогда от них не останется отрицательного последствия, но может "записать" в своей памяти как негативное переживание. И тогда это переживание начнет работать на какую-нибудь болезнь, начнет подтачивать здоровье вашего организма.

Доктора Холмс и Рейх изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у, более чем, пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека, и на основании своего исследования составили следующую шкалу, в которой каждому важному жизненному событию приписано определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Шкала социальной адаптации

| №п/п | Жизненные события | Значение в баллах |
|------|--|-------------------|
| 1. | Смерть супруга | 100 |
| 2 | Развод | 73 |
| 3 | Взъезд супруга (без оформления развода) | 65 |
| 4 | Тюремное заключение | 63 |
| 5 | Смерть близкого члена семьи | 63 |
| 6 | Травма или болезнь | 53 |
| 7 | Женитьба | 50 |
| 8 | Увольнение с работы | 47 |
| 9 | Примирение супругов | 45 |
| 10 | Уход на пенсию | 45 |
| 11 | Изменение в состоянии здоровья члена семьи | 44 |
| 12 | Беременность | 40 |
| 13 | Сексуальные проблемы | 39 |

| | | |
|----|---|----|
| 14 | Появление нового члена семьи | 39 |
| 15 | Реорганизация на работе | 39 |
| 16 | Изменение финансового положения | 38 |
| 17 | Смерть близкого друга | 37 |
| 18 | Изменение профессиональной ориентации | 36 |
| 19 | Конфликтные отношения с супругом | 35 |
| 20 | Ссуда на крупную покупку (например, дом) | 31 |
| 21 | Окончание срока выплаты ссуды | 30 |
| 22 | Изменение должности | 29 |
| 23 | Сын или дочь покидают дом | 29 |
| 24 | Проблемы с родственниками мужа (жены) | 29 |
| 25 | Выдающееся личное достижение | 28 |
| 26 | Супруг бросает работу или приступает к ней | 26 |
| 27 | Начало или окончание обучения в учебном заведении | 26 |
| 28 | Изменение условий жизни | 25 |
| 29 | Отказ от индивидуальных привычек | 24 |
| 30 | Проблемы с начальством | 23 |
| 31 | Изменение условий или часов работы | 20 |
| 32 | Перемена места жительства | 20 |
| 33 | Смена места обучения | 20 |
| 34 | Изменение привычек, связанных с проведением ссуды или отпуска | 19 |
| 35 | Изменение привычек, связанных с вероисповеданием | 18 |
| 36 | Изменение социальной активности | 18 |
| 37 | Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизор и т.д.) | 17 |
| 38 | Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном | 16 |
| 39 | Изменение числа живущих вместе членов семьи | 15 |
| 40 | Изменение привычек, связанных с питанием | 15 |
| 41 | Отпуск | 13 |
| 42 | Рождество | 12 |
| 43 | Незначительное нарушение правопорядка | 11 |

Теперь постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами в течение последнего года и подсчитать общее число "заработанных" вами очков. В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означает 50% вероятность возникновения какого-либо заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 70%.

Сколько баллов вы набрали? Есть ли какие-то жизненные события, которых вы могли бы избежать? Хотели бы вы избежать их? "Зачем выяснять причины стрессового напряжения" - можете спросить вы. Дело в том, что когда вам удастся определить свой личный стресс и до конца выявить конкретные причины, его вызывающие, это будет означать, вы готовы к тому, чтобы научиться управлять стрессом.

Как можно узнать, что ваше состояние попадает под определение стрессовое? Ниже мы рассмотрим признаки стрессового напряжения.

Признаки стрессового напряжения

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто "улетучиваются".
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигар.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.
13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Пропадает аппетит - вообще потеря вкуса к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.

Прочтите внимательно этот перечень. Знакомство с ним поможет найти правильный путь самопознания, самостоятельного анализа стрессовых реакций своего организма. Если вы не обнаружили у себя признаков стрессового напряжения, или не можете вспомнить, когда в последний раз их ощущали, вам можно только позавидовать. Итак, признаки стрессового напряжения вы уже знаете. Следующий шаг - внимательное изучение причин.

Мы уже вслед за Холмсом и Рейхом составили список событий, которые вызывают накопление стресса. Происходят изменения и на интеллектуальном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Вот эти изменения поведения.

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то "подгоняет", вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
5. Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.
6. Вы видите чересчур много сна, особенно когда очень устали за день.
7. Вы очень много курите.
8. Потребляете алкоголя больше, чем обычно.
9. Вам почти ничего не нравится.
10. Дома, в семье у вас постоянно конфликты.
11. Постоянно ощущаете неуверенность жизнью.
12. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
13. У вас появляется комплекс неполноценности.

Как видите, для того чтобы попытаться выявить причины стресса, в первую очередь следует найти зависимость между стрессом и вызывающими его импульсами. Только так можно прийти к правильному решению. Не исключено также, что прочитав приведенный перечень причин, вы не найдете те, которые вызвали стресс лично у вас. Но не это главное, важно вовремя заняться своим психическим состоянием, своим здоровьем.

И если вам удастся найти типичные только для вас причины - это вполне можно считать успехом, серьезным поводом для того, чтобы быть довольным собой, самого себя похвалить. Только тихо, чтобы никто не слышал. Между прочим, не только ребенок, но и взрослый человек нуждается в похвале - ему тоже необходимы слова признания, благодарности за хорошо выполненную работу. Но если вас не похвалят друзья, то наберитесь смелости и похвалите себя сами! Вспомните, как в детстве вас хвалила мама, а когда вы чем-то отличались, как ласково гладила вас по голове и

улыбалась. Эта улыбка, эта похвала были составной частью вашего ощущения радости жизни. Ну а потом ... В школе похвал становилось все меньше и меньше, и к концу обучения вы почти не слышали добрых слов - как будто они исчезали. Результатом признания ваших заслуг была лишь положительная оценка. С началом трудовой деятельности слова благодарности становятся крайне редкими. Но признайтесь, как хочется порой, на работе или дома, ощутить вдруг ласковый мамин взгляд - как это важно! Ведь когда нас никто не хвалит, мы сами становимся чрезвычайно скупы на похвалу для других.

Итак, прежде чем вам удастся найти решение какой-либо личной проблемы, не забудьте похвалить себя - сразу же найдя в приведенном перечне причину своего стрессового состояния. Одновременно попробуйте насладиться предчувствием того, что вам действительно станет лучше.

2. Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе

Важно выбрать необходимые для вас физические упражнения, которые помогут мобилизовать защитные силы организма. На каком виде физической активности остановиться: прогулке пешком, плавании, аэробике, теннис, волейбол или футбол – зависит от ваших предпочтений и пристрастий. Вы должны ответить на вопрос, что вам под силу и что будет доставлять эмоциональное удовольствие. Кратковременное занятие выбранной активности не помогут вам снизить уровень стресса. Если бегать так необходимо это делать каждый день круглый год. Далее уровень физической нагрузки необходимо подобрать. Как это сделать?

1. Посетите врача, который поможет вам определить ваши физические возможности для выбора определенного вида спорта, уровень физической нагрузки.
2. Физическая активность не должна отнимать у вас много времени, а место занятий не должно быть далеко от дома.
3. Упражнения должны соответствовать вашей психодинамике. Если вы от природы общителен, подберите себе групповые виды физической активности: баскетбол, волейбол и т. д. Если вы неуютно чувствуете себя в чьем-то обществе, выберете для себя индивидуальные занятия. Таким образом, вы сохраните интерес к выбранным занятиям или даже усилите заинтересованность в них.
4. Хорошо если физические упражнения и тренировки могут постоянно демонстрировать вам рост вашего мастерства. Рост мастерства усиливает самоуважение, что само по себе понижает общий уровень стресса.
5. Необходимо так спланировать физическую активность, чтобы часть упражнений ритмично повторялась. Ритмичные, повторяющиеся действия дадут возможность расслабиться. Следуя ритмичным движениям, мы обретаем утраченные чувства контроля и безопасности.
6. Повторяющиеся ритмические упражнения, не должны выполняться бездумно. Некоторая концентрация внимания ослабляет воздействие стресса. Для занятий стресса выберите свободное время, когда вас ничего не отвлекает. Если вы сможете сфокусировать свое внимание на выполнение упражнений, вы сузите рамки своего мира до таких размеров, которые нетрудно держать под контролем.
7. Упражнения, которые вы выбрали, должны быть достаточно трудными, чтобы адреналин, который накапливается при стрессе, использовался целиком. Если физические нагрузки будут недостаточными, избыток адреналин сделает вас раздражительным и нервным.
8. Ваши упражнения могут быть частью вашей борьбы с избыточным весом. Помните, что это не так легко. Важно, чтобы неудачи на этом пути не прибавляла вам стрессогенных факторов. Знайте, что даже 6 часов занятий теннисом могут снизить ваш

вес только на 0.5 кг. Но занятия спортом регулируют метаболические реакции вашего организма на последующие 20 часов.

Физические упражнения полезны для сердечно-сосудистой и дыхательной системам, поскольку активность облегчает доступ кислорода к мышцам. Спортивные упражнения не только избавят вас от головных и мышечных болей, но и нормализует ваше дыхание и сердечную деятельность.

Дополнительная полезная информация.

Нельзя начинать или заканчивать упражнения внезапно. Постепенное увеличение и снижение физических нагрузок необходимо для контроля за вашим давлением.

Постепенно увеличиваете нагрузку на сердечно-сосудистую систему, тем самым вы обеспечите достаточный приток крови к сердцу.

Иногда состояние здоровья не позволяет заниматься спортом, даже в облегченном варианте. В таком случае может помочь грамотно проведенная релаксация, которая отвлечет ваше внимание от конфликтной ситуации и избавит ваше внимание от конфликтной ситуации и избавит вас от лишнего адреналина.

Медитация

Одно из главных преимуществ медитации — простота организации. Своими же техники медитации даст вам определенные навыки, которые защитят организм от разрушительного влияния стресса. Медитация способствует:

- снижению мышечного напряжения;
- регуляции дыхания;
- снижению уровня солей молочной кислоты в крови;
- нормализации пульса.

Таким образом, медитация помогает преодолеть стресс.

Самогипноз

Техника самогипноза

1. Удобно сядьте в кресло напротив стены, примерно в 1.5 м от нее. На стену повесьте картину или любой другой предмет, который привлечет ваше внимание. Он должен висеть на 30 см выше уровня ваших глаз, когда вы сидите в кресле.
2. Фиксируйте ваше внимание на картинке. Начинайте считать от 100 до 1 — по одному числу на каждый выдох.
3. Продолжая считать и концентрировать внимание на картинке, вообразите, что вы плывете, плывете вниз по течению легко и свободно.
4. Если вам удастся сосредоточить внимание на картинке, вы почувствуете, что веки станут тяжелыми и глаза начнут закрываться. Медленно закройте глаза.
5. Ваши глаза закрыты, вы продолжаете обратный счет, по десять чисел на каждом выдохе. Представьте, что вы — мягкая тряпичная кукла, ваше тело расслаблено и вы плывете в приятных волнах.
6. Теплые ладоньки волн легко касаются вашего тела. Вам спокойно и комфортно. Можете только не считать и просто плыть.
7. Если вы вдруг вспомните что-то неприятное, отметьте это, но продолжайте сохранять расслабленное состояние, вам тепло и приятно.
8. Поставьте ваш внутренний будильник на 5 минут, даже если вы собирались отдыхать дольше.
9. Если вы готовы выйти из состояния самогипноза, то нужно или проснуться, или, считая от 1 до 3, выполнить следующее упражнение: на счет «раз» - скажите себе, что вы готовы, на счет «два» - сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, на счет «три» - сделайте выдох и медленно откройте глаза. Когда вы открыли глаза, продолжайте сохранять расслабленное и приятное состояние.

Релаксация

Релаксация состоит из трех частей: собственно прогрессивная мышечная релаксация, специальное дыхание и визуализация

Часть первая. Прогрессивная мышечная релаксация. Выполняется упражнение очень просто: вы сосредотачиваетесь последовательно на каждой мышечной группе. Вначале вы напрягаете мышцы, затем расслабляете их. Начните с пальцев ног: напрягите их, а потом расслабьте. Прделайте то же самое с лодыжками, икроножными мышцами, бедрами, ягодицами, поясницей, мышцами брюшного пресса, груди, верхней части спины, плеч, шеи, лица (глаза, лоб, челюсти); наконец, с мышцами рук. Напоследок сожмите руки в кулаки, затем разожмите. Первая часть упражнений окончена. Выполните ее хотя бы раз, чтобы уловить нужное ощущение.

Часть вторая. Дыхание. Чтобы увеличить приток кислорода в ваш организм, вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания.

Итак, начали. Вдыхайте (через нос) достаточно глубоко, но не настолько, чтобы казалось, что вы вот-вот лопнете, а просто сделайте хороший полный вдох. Для глубокого и полного вдоха необходимо заполнить воздухом нижнюю долю легких. Типичная ошибка, допускаемая при вдохе: блокирование доступа воздуха в нижнюю часть легких при втягивании живота.

Итак, глубоко вдохните через нос, поместив ладонь на солнечное сплетение (ниже грудной клетки над пупком). Слегка приподнимите ладонь, чтобы она не касалась кожи. Приподнимается ли при вдохе область солнечного сплетения? Если нет, то ваш вдох недостаточно глубок, потому что вы заполняете воздухом только верхнюю часть легких, расположенную в грудной клетке. Дайте воздуху войти в брюшную полость, чтобы вы почувствовали под рукой, как выпятился живот. Это верный признак наполнения нижней части легких.

Итак, вы научились заполнять легкие воздухом. Теперь можно перейти к следующему этапу брюшного дыхания: выдоху. При выдохе нет необходимости с силой выдувать из себя воздух, а необходимо просто расслабить брюшную стенку и выпустить воздух из легких почти без усилия. Вы просто сбросьте напряжение мышц, которыми вы удерживаете воздух в легких, словно выпуская шарик из пальцев, и дайте воздуху свободно выйти.

Теперь еще раз выполните это упражнение. Вдохните через нос, заполняя воздухом брюшную полость, и при этом проследите, чтобы стенка живота приподнялась; затем без усилия выдохните через рот. Внимайте на положение плеч и нижней челюсти. При естественном дыхании плечи слегка приподнимаются на вдохе и опускаются на выдохе. При выдохе через рот также слегка опускается нижняя челюсть. Но если вы напряжены, челюсти у вас остаются сжатыми, а плечи на выдохе не опускаются. На первых порах вам, вероятно, придется следить за всеми этими движениями и отдавать своему телу соответствующие команды.

Итак, теперь вы знаете, как выполнять брюшное дыхание. Релаксация плюс дыхание. Объединим прогрессивную релаксацию с брюшным дыханием и будем выполнять их одновременно. Прогрессивная релаксация содержит два вида действий: напряжение мышц и их расслабление.

Брюшное дыхание также состоит из двух действий: вдоха и выдоха. Чтобы совместить эти два упражнения, вы будете напрягать и расслаблять мышцы в ритме вдохов и выдохов. Например: медленно напрягаем пальцы ног, одновременно делая глубокий медленный вдох, - затем медленно расслабляем пальцы одновременно с медленным свободным выдохом.

Повторите упражнение со следующей мышечной группой и так далее, пока не будут рассмотрены все, и каждый раз сочетайте напряжение с вдохом и расслабление с выдохом.

Проработка всех основных мышечных групп не отнимет у вас более пяти минут. Потренируйтесь, пока не научитесь легко и естественно сочетать релаксацию с дыханием.

Часть третья. Визуализация. Делая вдохи и выдохи, напрягая и расслабляя мышцы, вы призовете на помощь свое воображение. Чтобы освоить визуализацию, вначале посмотрите на свои руки и сожмите их в кулаки. Закройте глаза и мысленно представьте свои сжатые кулаки. Не открывая глаз, разожмите руки и снова прочувствуйте, как они разжимаются. Таким образом, психическая часть этого, основного упражнения состоит в том, что вы будете "видеть" мысленно различные части своего тела во время вдоха и напряжения, выдоха и расслабления.

Заставьте свое воображение работать с этими представлениями. Не открывая глаз, потренируйтесь сжимать кулаки на вдохе, расслаблять руки на выдохе и одновременно рисовать мысленную картину того, как ваши ладони раскрываются и закрываются. Как только вам это будет хорошо удаваться, можете переходить к следующему этапу. Снова закройте глаза и вдохните, напрягая руки. Но на этот раз, выдыхая через рот и расслабляя мышцы, одновременно представьте себе, что вы как бы "выдыхаете" через руки". Разумеется, это можно разве что в воображении, но в данном случае это для вас важно. Закрыв глаза, представляйте на выдохе, что выталкиваете из себя воздух через руки. На вдохе нарисуйте картину того, как ваши руки напрягаются. На выдохе медленно наблюдайте, как руки расслабляются, и по мере того, как вы выдыхаете через них, представьте вытекающее из рук напряжение.

На что похоже мышечное напряжение, как оно выглядит? Напряжение может выглядеть как угодно, - смотря по тому, какой образ приходит вам на ум при выполнении этого упражнения. У одного это может быть темный дым, исходящий из рук, у другого - пар, у третьего - потоки света. Можете воспользоваться любым из этих образов или придумать свой собственный, лишь бы он помог вам представить как нечто выходит из той части тела, через которую вы "выдыхаете". Дым, пар, туман, свет - все, что может символизировать накопившееся в мышцах напряжение.

Если вы научитесь представлять себе, как внутри вас "открывается выпускной клапан", вы тем самым будете посылать через нервы и мозг распоряжение своим мышцам, и это поможет вам расслабиться.

Теперь вы готовы воспринять окончательную инструкцию упражнения релаксации, в котором объединяется работа тела, психики и дыхания.

Поскольку невозможно одновременно читать и выполнять упражнение, попросите кого-нибудь, хотя бы на первых порах, зачитывать вам эту инструкцию, или же сами наговорите ее на магнитофон и включайте в удобное для вас время.

Прежде чем начать, найдите тихое место, где вам никто не помешает. По возможности, удалитесь от телефона. Сядьте или лягте поудобнее. Заранее сходите в туалет. Растяните туловище, ослабьте пояс. Когда начнете упражнение, следите, чтобы ритм дыхания был естественным для вас, даже если он не совсем совпадает со звучащими словесными инструкциями. Если команды подаются слишком медленно, не спешите, не задерживайте дыхание, а продолжайте вдыхать и напрягать мышцы, выдыхая и расслабляясь в том темпе, который вам удобен. Время от времени "присматривайте" все свое тело мысленным взором, отмечайте состояние мышц. Делайте паузы, переходя от одной мышечной группы к другой, чтобы точнее уловить ощущение.

Независимо от того, дает ли вам инструкции кто-то из близких, или вы пользуетесь магнитофонной записью, речь должна быть четкой и медленной, а текст рекомендуется следующий.

Устройтесь поудобнее. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь напряги пальцы ног, одновременно с глубоким вдохом через нос. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно выдыхая, представь, что делаешь выдох через пальцы ног. Постарайся

увидеть, как из них "вытекает" напряжение. Повтори: вдох, напряги пальцы, выдох; плечи и нижняя челюсть слегка опускаются.

Внимание на стопу и голеностоп. На вдохе напряги стопу, на выдохе "выдохни" через нее. Повтори: вдох, выпяти живот, медленный выдох без усилия через стопы.

Внимание на икры ног. Вдох, напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыхаешь ртом, плечи и челюсть слегка опускаются. Еще раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно расслабить.

Мышцы бедер. Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть через мышцы. Еще раз вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Теперь ягодичные мышцы. Вдохни и напряги их; выдохни и расслабь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы; медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через нос. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напряги брюшную пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

Верх спины. Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, напряги спину, медленный выдох, расслабься.

Плечи. На вдохе подними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохни через плечи.

Переходим к шее. Вдох через нос, выпячивая живот, свободный выдох через шею.

Лицо. На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, выдох, проследи, как напряжение "вытекает".

Руки. Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через них. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

Закончим кистями рук. Вдохни и собери все напряжение, которое еще осталось в твоём теле в сжатые кулаки, затем выдохни через кулаки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кулаки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев.

Упражнение окончено. Когда вы приобретете некоторый опыт, на выполнение всего цикла у вас будет уходить не более пяти минут. Не забывайте "просматривать" свое тело внутренним взором, отмечая все возникающие ощущения. Заметна ли разница в состоянии до и после упражнения? Постарайтесь запоминать ощущения "до" и "после" при каждом выполнении упражнения. Это разовьет у вас способность по внутренним признакам замечать накопление напряжения в организме. Умение расслабляться принесет максимальную пользу в те моменты вашей жизни, которые отмечены наибольшим стрессовым напряжением. Когда вы сталкиваетесь с явлениями и событиями, легко выходящими вас из равновесия, вам очень важно знать, как в такой ситуации сохранить спокойствие и способность управлять своим вниманием.

В обычной, повседневной жизни умение сохранять внутреннее равновесие поможет вам обрести покой и легче переносить стрессовые события. В экстремальных условиях это умение может спасти вам жизнь.

3. Психическое напряжение как разрыв непрерывности бытия

Встреча с неизведанным, с неопределенным всегда вызов существованию. Адаптация к кризисным ситуациям это борьба за свое бытие, за свое понятное вчерашнее против неизвестного будущего, в котором ты себя можешь не обнаружить.

Оцепенение как метод эффективной адаптации будет рассмотрен в моем выступлении.

Содержание феномена оцепенение мало изучено в связи с большими методическими трудностями анализа поведения человека в состоянии острого переживания. Отсюда и парадокс — явление «оцепенение» существует без соответствующего объяснения и понимания, а благодаря индивидуальному переживанию.

Обратимся к словарям. Доступные мне психологические словари не помогли. В словаре В. Даля, который часто меня выручал, мы находим следующее определение искомого понятия. **Оцепеневать, оцепенеть** – *приходить в бесчувственное состояние или в неподвижность, замирать, остывать, леденеть, твердеть внезапно* [3, с. 775]. Итак, мы получили эскиз, набросок, некое направление поиска, ориентир для дальнейшего анализа. Мы можем уже сейчас дать краткое определение этому понятию: оцепенеть означает приходить в бесчувственное состояние, *замирать*. Бесчувственное состояние все же метафора, которая устроила бы повествователя, но не редактора научного журнала, не выступление на пленарном заседании научной конференции.

В статье Р. Дж. Лифтона «Адаптация человека к экстремальному стрессу» мы находим параграф с таким подзаголовком: «Психическое оцепенение: разрыв непрерывности «Я». Р. Дж. Лифтон определяет феномен «оцепенение» как разрыв непрерывности. В то что он пишет: «Психическое оцепенение останавливает процесс символизации и развития» [5, с. 81]. И далее *«Имеется тесная связь между психическим оцепенением и связанным со смертью отрицанием. («Если я не буду ничего чувствовать, смерть не наступит»)». Переживший травму... проходит через обратимую форму символической смерти, чтобы избежать окончательной физической или психической смерти»* [5, с. 85]. Итак, мысль Лифтона: оцепенение форма преодоления тревоги смерти.

Йелл Даниели американский психолог, руководитель проекта психологической помощи жертвам Холокоста и их детям, среди списка из шести психологических понятий ставит на первое место понятие «оцепенение». Однако операционализация понятия «оцепенения» в тексте отсутствует [4].

Продолжим поиски. Первоначальную реакцию человека на травматическое событие принято обозначать термином «шок». В этом случае нередко используется и понятие «оцепенение».

Категорию оцепенение применяют также для определения длительного состояния невозможности адекватно реагировать на пролонгированные запросы среды. Это уточнение позволяет нам разделить оцепенение на **острое** и **хроническое**.

Результаты этих поисков оказались недостаточными, чтобы дать содержательное определение данному феномену.

Для анализа поведения человека в состоянии «хронического оцепенения» мы привлекли по одному представителю от психологической науки и литературы. Так перед нами оказались два текста как свидетельства жизни. Два необычных человека рассказывают об опыте жизни, используя наблюдения, свидетельские показания, психологическую реконструкцию.

Почему нами взяты именно эти авторы, что их объединяет?

В двадцатом веке много среди людей страшных личностей не менее талантливых и продуктивных по количеству и разнообразию материала.

Я считаю, что у этих авторов отличает поразительная честность: научная и человеческая.

Их объединяет время – середина двадцатого века.

Их объединяет событие – война двадцатого века, вторая мировая война.

Их объединяет бытие, которое больше похоже на небытие.

Их объединяют свидетельские показания человеческого бытия, в том его виде, когда сам человек с трудом фиксирует свое местонахождение по линии «жизнь — не жизнь».

Их объединяет характер пространства. Писатель и психолог описывали бытие человека в ситуации замкнутого пространства, откуда нельзя выйти по собственному желанию.

Пространство психолога Виктора Франкла — Концентрационный лагерь, пространство писателя Лидии Гинзбург — Город, который по некоторым признакам похож на концентрационный лагерь. Вот я и назвал своих соавторов.

Методы сбора информации.

В. Франкла использует наблюдение и называет фамилии своих соавторов, которые участвовали во включенном наблюдении и были одновременно экспериментаторами и

испытуемыми поставленного социального эксперимента: Коэн, Джилберт, Де Винд, И. Биттельгейм и другие, всего более 25 исследователей. Психолог в своем анализе старался быть как можно точнее и бесстрашнее, он – ученый [7].

Л. Гинзбург использует в качестве метода — психологическую реконструкцию (термин писателя). Писатель привлек для исследования своих коллег по ремеслу, которые волею судьбы попали в ограниченное пространство 900 дней ленинградской блокады [2].

В дальнейшем Виктор Франкл будет идти под именем **Психолог**, а Лидия Гинзбург – **Писатель**.

А. Психолог.

Методология исследования. Объектом наблюдения является человек в концентрационном лагере. Предметом психопатология масс.

Психолог пишет, что *«в методологическом отношении ... попытка психологического анализа сталкивается с определенными сложностями. Психологический анализ требует научной дистанции. Имеет ли, однако, необходимую дистанцию тот, кто сам пережил лагерь, — по крайней мере, в тот момент, когда он делает соответствующие наблюдения»* [7, с. 130].

Если наблюдатель находится на слишком большой дистанции, он может не прочувствовать ситуацию. Если же он внутри ее, вжился в нее, находится на эреспур малой дистанции, то он выходит из статуса исследователя, который должен иметь возможность и способность **отстранения**. (Отстранение — ключевое слово, которое в дальнейшем вошло у Франкла в теорию логотерапии). Психолог считает, что в данном анализе следует ввести допущение, так как меряло, которое прикладывалось к деформированной жизненной реальности, само являлось искаженным.

Искаженный метод исследует искаженный, деформированный мир... может быть этот и есть самый адекватный диагностический психологический метод в данной ситуации? Ведь является же сумасшествие эффективным способом приспособления (адаптации) к миру, который сошел с ума.

Психолог продолжает *«в концлагере само бытие человека было деформировано. Эта деформация приняла такие масштабы, что не могут не возникнуть сомнения в том, что наблюдатель, если он сам находился в лагере, мог вообще сохранять достаточную объективность своих суждений. Ведь в психологическом отношении его способность судить о себе или о других должна быть неминуемо нарушена»* [7, с. 130—131].

Но, чтобы иметь хоть малейшее представление о лагерной жизни, надо иметь личный опыт. Психолог цитирует своего коллегу по психологическому цеху и лагерной жизни:

Не могут понять жизнь в этом лагере те, кто никогда не жил в нем.

Что мы делаем, когда изучаем человека при помощи созданных психологических инструментов? Мы ставим между собой и человеком колючую проволоку в виде тестов, опросников, анкет и пускаем по ней электрических ток. Нет, тут я перегнул палку, мы гуманитарные — тока нет, так же как в экспериментах Малгрема, но испытуемые об этом не знают. Это отступление о наблевшем так как у меня самого хватает мужества отказаться.

После проваривания данных допущений приведем результаты включенного наблюдения за поведением и психическим состоянием человека в концентрационном лагере.

Итак, признаки **оцепенения** по Психологу.

Первый признак. Обитатель концентрационного лагеря спасается, *«впадая в культурную спячку»* [7, с.137]. Человек регрессирует к более примитивным формам поведения, преследуя вполне определенные безальтернативные цели — выжить. В концлагере человека низводили до животного начала и он «соглашался» - выбора не было. Здесь перед нами вид регрессии как способ самосохранения.

Второй признак. Чувство неполноценности. Так «как, до заключения каждый из нас был кем-то или, по крайней мере, верил, что был. Но здесь, сейчас с ним обращались буквально так, как если бы он был никто» [7, с. 137]. Что мог противопоставить безличному обращению человек в лагере? Навязанной извне обезличенности человек мог противопоставить чувство собственного достоинства, которое коренится в высших сферах, в духовной сущности человека. Однако, многие ли люди обладали таким устойчивым чувством собственного достоинства. Позже эту личностную характеристику Мади назвал «жизнестойкость». У большинства формировалось чувство неполноценности, которое возникало, рождалось вследствие безличного обращения к человеку.

Третий признак. Психолог замечает, что когда человек попадает в лагерь, проявляясь феномен «неопределенность конца». Ведь никто из заключенных не мог знать, как долго ему придется там находиться. Это было одно из наиболее тягостных психологических обстоятельств жизни в лагере. Бессрочность существования приводит к переживанию утраты будущего. «Один из заключенных, маршировавший в составе длинной колонны к своему будущему лагерю, рассказал однажды, что у него в этот момент было чувство, как будто он идет за своим собственным гробом. В такой степени он ощущал, что его жизнь не имеет будущего, что в ней есть лишь прошлое, что она тоже прошла, как если бы он был покойником. Жизнь таких «живых гробов» превратилась в преимущественно ретроспективное существование. Их мысли кружились все время вокруг одних и тех же деталей из переживаний прошлого, житейские мелочи при этом преображались в волшебное свечение» [1, с. 140].

Эффект «изменения вектора жизни». Человек не может принять жизнь настоящую и тем более будущую, так как травма преграждает время и пространство личности. Человек живет в прошлом, в будущем для него места нет...

Принимая во внимание преимущественно временный характер присущий человеческому существованию, становится понятным, что без возможности фиксировать точки отсчета в будущем человек, собственно, просто не может существовать. С утратой своего будущего человек утрачивает всю свою структуру, его внутренний, временный план, переживание им времени. Возникает бездумное наличное существование, ощущение жизни как ощущение внутренней пустоты и бессмысленности. Итак, Психолог зафиксировал признак **изменение вектора жизни** под влиянием неопределенности конца.

Таким образом, Психолог предложил включить в понятие оцепенение следующие признаки: **примитивизм, неполноценность, изменение вектора жизни.**

Б. Писатель.

Лидия Яковлевна Гинзбург, литературовед, писатель, отважный человек, автор пронзительного по страсти, честности и мужественности текста «Записки блокадного человека» и нескольких последовий, среди которых особое для нашего анализа место занимает семистраничный текст «Оцепенение» [2, С. 592 — 598]. Прочитав эти несколько страниц, я сам невольно пришел в состояние похожее на оцепенение. Точность и пустота текста, описание ею же открытого закона «постстрессового поведения человека на этапе заторможенности воли», - все это уместилось в психологическом эпизоде.

Итак, автор назвал свое произведение «психологический эпизод» как краткий отрезок жизненного пути.

Метод анализа: **психологическая реконструкция.** Автор анализирует другой текст, он не автор этой жизни, он не исследователь, ему нет необходимости вникать в суть, потому что суть не прячется, для ее открытия надо иметь мужество и терпение слушать, принять и зафиксировать.

Итак, перед нами текст. «Я сидел за бывшим своим рабочим столом, вплотную придвинув стул, тесно зажатый между краем стола и стулом, - в оцепенении. Мне

поручили сделать ответственный перевод. Этого импульса было достаточно для того, чтобы перо двигалось по бумаге. Но я уже с отвращением думал о том, что предстоит его, перо, обмакнуть или перевернуть страницу. Если нужно было дотянуться до края стола, чтобы взять бритвенное лезвие и очинить карандаш, я продолжал писать затупившимся карандашом или карандашом вместо пера, чтобы не протягивать за пером руку. Дело было не в утомлении, не в истощении... Много месяцев продолжался бег по кругу. Весна принесла нечто вроде остановки; вернее, замедление темпов. И с замедлением открылась болезнь физической лени - особая заторможенность воли» [2, С. 592].

Пример, который привел автор, вызывает недоумение: какие же это надо над собой сделать особые усилия, чтобы обмакнуть перо в чернильницу. Что такое болезнь физической лени? В чем суть этой особой заторможенности? Вся ли деятельность подпадает под эту болезнь. Оказывается, какие-то действия можно было выполнять, а какие-то нет и между ними грань не по сложности и трудности, которые должны бы играть важнейшую роль в ситуации физического истощения.

«Легче всего совершать было действия, вызванные неодолимой потребностью минуты или инерцией привычных ситуаций. Психологически проще, возможно было сходить на другой конец города пообедать или втащить на лестницу ведро еды, чем потянуться за карандашной точилкой. По дорогам к обеду нас влекли мучительные стимулы добывания; ведра, колка дров были заведенной инерцией, не требовавшей вмешательства воли» [2, с. 592].

Легче выполнять действия, которые вызываются естественными силами добывания и инерцией привычной ситуации — сделаем мы вывод в работах Писателям.

Итак, оцепенение есть болезнь физической лени или особая заторможенность воли.

Страх контакта — следующий признак оцепенения. Возникнув на этапе оцепенения, он продолжает свое разрушительное действие и дальше. Происходит снижение положительных аффектов в межличностных отношениях.

Каждый предмет, не входящий в заведенный порядок дня, требовал каждый раз нового отношения между собой и действующей на него волей. И каждый раз это было мучением. Воля сжималась и цепенела в страхе перед контактом, перед мельчайшим усилием воздействия на мир, ставший источником вечного страдания» [2, с.592].

«На письма с Большой земли я не отвечал. По многим психологическим причинам. Но главным образом потому, что надо было возиться с конвертом (в продаже их не было), с покупкой марки и с открытым ящиком. Это были все действия мельчайшие, но не механические, не стертые инерцией, и потому они требовали усилия воли» [2, с.592]. «Лень или заболевание воли, с симптомами отвращения и страха перед контактами с миром» [2, с.593].

Когда же на горизонте нечеловеческого существования появляется предмет, не входящий в заведенный порядок бытия, он «требовал нового отношения между собой и действующей на него волей». Тут начинались мучения: воля сжималась и цепенела перед необходимостью контакта, перед мельчайшим усилием реагировать на новый фрагмент мира. Все это становится источником вечного страдания. «...Сознание было ушиблено ожиданием страдания, непреодоленной к нему привычкой» [2, с. 593].

Ожидание страдания парализует волю больше, чем само страдание.

Следующий признак оцепенения – дистрофия сознания. «Дистрофия ... ставила человека лицом к лицу с обнажившейся, первобытной двойственностью его существования и страдания».

Дистрофия - крайняя форма отлучения от мира, физического тела от физического мира. Но в дистрофии есть большое преимущество: она избавляет человека от выбора —

истинно человеческого в человеке. Дистрофия освобождает человека от нравственного выбора, нравственного беспокойства.

Травматическая ситуация требует адекватного ответа. Как человекотреагирует: выступит с мужеством преодоления или спрячется в скорлупу невротического исчезновения. Еще один способ, который как бы помогает — это ограничение собственной свободы действия: человек-автомат, роботизация сознания.

Оцепенение простейший способ реагирования на опасность. Когда опасность внезапно застигает живое существо и убежать уже нет никакой возможности, он использует последний способ защиты: притвориться мертвым. Мертвых не трогают в своем большинстве и смерть, в который раз помогает жизни. Мои переживания это и есть моя жизнь. Оцепенение это первый шаг к не жизни и одновременно эффективный способ борьбы с ликами небытия, так как человек не может жить не переживая. Тогда он отказывается «видеть» мир, к которому надо отнестись. Так страстно хотят и одновременно боятся освобождения заложники.

Страх перед будущим. *«Я привык не желать внешнего мира. Когда в сознание прорывалось, что голубеет небо, что, есть почки и будут листья, шумящие в ветру, я пугался, я боялся нового времени года, несущего угрозу оцепенения. Я как сумасшедший боялся, что все это кончится. Ведь тогда должно было кончиться странно простое, сведенное к минимуму существование, которое я вел, мучительное и до крайности облегченное» [2, с. 596].*

Страх перед будущим и оцепенение от настоящей жизни. Человек не желает будущего, так как с его заторможенностью воли самое страшное появление нового. Действительно Писатель прав: только сумасшедший может не бояться окончания оцепенения, а наш герой его боялся, он понял, что с его существование, сведенное к минимуму, дает ему большие преимущества, которых он лишится сразу после освобождения. Будущее несет угрозу, угрозу окончания оцепенения. Страх перед будущим, когда может закончиться оцепенение заставляет его цепляться за жизнь в оцепенении. Высшее достижение оцепенения — болезнь. *«...болезнь, обыкновенная болезнь была бы идеальным состоянием. Сонливое, затуманенное жаром сознание отложало бы все ответы на требования враждебного мира. Болезнь была высшим правом на оцепенение» [2, с. 595—597].* Болезнь позволяла расслабиться в неподвижности, отключиться от ужасного мира. От больного отступали все расстояния, которые он прошел нагруженными ногами, все пространство отделявшего его от дров, воды и хлеба — трех главных (и других и не было) целеполаганий. Он освобождался от внешнего мира, от которого приносил страдание. Он освобождался от тела, от опротивевшего, враждебного, страдающего тела, которое больше не давало о себе знать. *«Нечто большее испытывает пловец, когда, закрыв глаза, лежит на воде, уже не чувствуя воды, и из всех ощущений осталось ему только ощущение глубокого своего дыхания» [2, с. 597].*

Человек не хотел избавляться от оцепенения!? Он не хотел тепла и еды? Нет, он хотел всего этого, но во все это надо было сначала поверить, а тело и сознание отказывалось верить в существование другой жизни. Жизненный опыт 900 дней говорил об этом: выход из защитного состояния оцепенения означал конец жизни и тому 900 000 свидетелей. Неудивительно, что человек изо всех сил цеплялся за состояние оцепенения как за единственную возможность продолжать жить.

Итак, мы закончили читать два документа об одном феномене человеческого бытия — оцепенение».

Пора подвести итоги. И вдруг я обнаружил, что переживания людей середины XX века наслонились переживания моих современников. Оказываются и они, мои современники

«оцепенение» используют как эффективную систему адаптации, а симптомы опыта страшной войны, проникли в наше время. И нет той страшной войны, нет концлагеря и Города, окруженного 900 дней как концлагерь двумя рядами окопов, но возникает состояние оцепенения, как будто передается по наследству.

И все же итоги.

- Психолог и Писатель «увидели» в состоянии «оцепенения» схожие симптомы, оба обозначили в структуре понятия такие признаки как примитивизм существования, только Психолог назвал это культурной спячкой, а Писатель — болезнью физической лени, страхом контакта.
- В оцепенении присутствует обезличенность и чувство неполноценности (Психолог), защитное равнодушие как дистрофия сознания (Писатель).
- Страх перед будущим, который несет угрозу оцепенению (Психолог Писатель).
- Оцепенение есть эффективная адаптация, простейший способ реагирования на опасность — Психолог и Писатель.

Оцепенение разрывает непрерывность, останавливает жизнь, так как человек не видит возможность продолжить свой жизненный путь как движение от одного события к другому со-бытию.

В качестве существенного остатка проведенного анализа осталась не рассмотренная категория «непрерывность». Ее мы фиксируем у таких психологов как Д. Винникот, М. Клайн, Л. Бинсвангер, Р. Лифтон, Е. Даниели и другие. В кризисной психологии концепцию непрерывности в рамках теории самовостановиваюности BASIC Ph разрабатывает и успешно применяет на практике Мусли Лаби. Отмеченные признаки оцепенения вмещаются в концепцию непрерывности, следовательно, появляется возможность ее преодолеть. Я понимаю, что должно следовать продолжение.

Заключительные замечания.

Тема, которую, я оформлял на компьютере, в к-то незаметно вышла из-под контроля, текст стал существовать самостоятельной жизнью. Он противился, прежде всего, объяснению и интерпретации. Логично было бы в одних местах использовать психоанализ, в других знания экзистенциального анализа. Он мне говорил: не порть слова, он мне шептал: «у природы нет названия — кто ей зватья повелел».

И я еще раз понял, что психолог всегда он психолог всегда соавтор, за его текстом всегда маячит чей-то текст и чья-то судьба. И если ему кажется, что он может делать все, что ему захочется с текстом как с собой, так и чужой жизни, то он ошибается. Рассказ о жизни это и есть сама жизнь, она (жизнь) не может существовать вне нарратива, а мы как слушаем ли всем и должны осторожно принять чужую жизнь. «Жизнь как нарратив» — это не только красивая метафора Брунера [2] это действительно сама жизнь.

Литература

1. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1986. — 445 с.
2. Брунер Жизнь как нарратив // Постнеклассическая психология М.: 2006. С.9 — 30.
3. Минзбург Л. Оцепенение // Человек за письменным столом: Эссе. Из воспоминаний. Четыре повествования. Л.: Сов. Писатель. 1989. С. 592 — 598.
4. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. М. 1956. — В 4 томах, Т 2. — С. 775.
5. Даниели Йел Столкновение с невообразимым // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под ред. Г.У. Солдатовой. М.: Смысл, 2002. С.415 — 429.

6. Лифтон Р.Дж. Травмированное «Я» // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под ред. Г.У. Солдатовой. М.: Смысл, 2002. С.78 — 89.
7. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Мн. Выш. шк.. 204. — 239 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. — 336 с.
8. Lahad, M. (1992). Storymaking in assessment method for coping with stress. In S. Jennings (ed.), *Dramathery Theory and Practice II* (pp. 150-163). London: Routledge.
9. Lahad, M., *BASIC Ph - The story of coping resources, Community Stress Prevention (Vol. II)*. (eds.) Lahad

4. Психофизиология стресса

Как работает наш организм в условиях воздействия на него различных стрессоров? В нашем случае, как реагирует организм в ситуациях встречи человека с кризисным событием?

Здесь психолог должен обратиться к физиологии, как бы ему и не хотелось разбираться в механизмах функционирования организма, душа без тела не существует. Последнее утверждение, которое у меня выскочило как бы само собой, вызвало тут же сомнение: это тело не существует без души. Но эти рассуждение не относятся непосредственно к той проблеме, которую мы хотим изложить в данной главе.

Нас интересует, как работает организм в условиях неопределенности, непредсказуемости, невозможности, в условиях, когда происходит подрыв основ человеческого бытия.

Мы последовательно рассмотрим работу мозга в условиях стресса, эндокринной и нервной систем, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, мускулатуры и кожи. Для описания механизмов работы нашего организма мы обратимся, прежде всего, к книге Джеррольда Гринберга «Управление стрессом». Книга вышла в издательстве «Питер» в 2002 году. Это седьмое издание, что свидетельствует о популярности данной монографии, причем последнее вышло в 1999 году, что позволяет рассчитывать на новейшие научные данные по проблеме психофизиологии стресса.

1. Мозг и стресс

Изменение среды обитания фиксируется нашим сознанием. Мозг приступает к переработке, преобразованию полученной новой информации. В зависимости от важности, необычности новой для организма информации мозг дает команду всему телу, в которой содержится указание к изменению функционирования всех участков организма.

Чтобы лучше понять функционирование мозга напомним его строение.

Мозг состоит из двух основных частей - коры мозга и подкорки.

Подкорковая часть включает в себя мозжечок (отвечает за координацию тела), продолговатый мозг (регулирует сердцебиение, дыхание и другие основные физиологические процессы), мост (регулирует цикл сна) и промежуточный мозг.

Промежуточный мозг состоит из таламуса и гипоталамуса. Таламус передает сенсорные импульсы из вегетативной нервной системы в кору мозга. Гипоталамус, ключевая структура стрессовой активности, - главный активатор автономной нервной системы, которая контролирует такие основные физиологические процессы, как гормональный баланс, температуру тела, сужение и расширение кровеносных сосудов.

Таламус и гипоталамус составляют лимбическую систему и называют «седалищем эмоций», которая играет важную роль в психологии стресса. Лимбическая система несет первичную ответственность за эмоции и их проявление в поведении.

Лимбическая система отвечает за проявление таких эмоций, как страх, тревожность, и радость в ответ на физические и психофизиологические раздражители.

Кора головного мозга (серое вещество) контролирует абстрактные функции высшего порядка — речь и рассуждение, а также регулирует деятельность низших структур мозга. Например, промежуточный мозг передает страх, а кора включает функцию рассуждения, чтобы распознать стимул и убедиться в его безопасности и таким образом преодолеть страх.

Между корой и подкоркой существуют нервные связи, по которым информация передается в обоих направлениях. Эту нервную сеть, которая называется ретикулярная формация (РФ), можно считать связующей нитью между телом и сознанием.

Итак, мы обрисовали основные структуры мозга. Теперь можно проследить, как стресс действует на мозг, а мозг, в свою очередь подготавливает весь организм к соответствующей реакции.

Мы столкнулись со стрессором. Различные части нашего организма: глаза, нос, уши, мускулы и другие, замечают его в первую очередь и тут же посылают сигналы по нервным путям к мозгу с запросом что делать? Эти сигналы проходят по ретикулярной формации, по направлению от лимбической системы и таламуса и по направлению к ним.

Мы уже знаем, что в лимбической системе зарождаются эмоции, а таламус служит как бы пультом переключения, который определяет, что делать в поступающими сигналами. Затем в игру вступает гипоталамус.

Гипоталамус, сталкиваясь с сигналом о стрессе, активизирует деятельность двух основных путей стрессовой реактивности: эндокринную систему и периферийную нервную систему. Для активизации эндокринной системы в передней части гипоталамуса вырабатываются кортикотропный релизинг-гормон (КРГ), который действует на гипофиз таким образом, что там начинает вырабатываться адренокортикотропный гормон (АКТГ). АКТГ в свою очередь активизирует кору надпочечников, где вырабатываются глюкокортикоидные гормоны. Чтобы активизировать автономную нервную систему, сигнал посылается из задней части гипоталамуса по нервным путям к мозговому веществу надпочечников.

У гипоталамуса есть и другие функции. Одна из них — выработка тиреотропного релизинг-гормона (ТРГ) в своей задней части. Этот гормон активизирует гипофиз, который начинает вырабатывать тиреотропный гормон (ТТГ), ТТГ активизирует тиреоидные ядра, которые начинают вырабатывать тироксин. Задняя часть гипоталамуса также стимулирует ядра гипофиза, в результате чего в них начинают вырабатываться окситоцин и вазопрессин (АДГ).

Итак, у нас теперь сложилось представление о взаимоотношениях стресса и мозга.

2. Эндокринная система и стресс.

Эндокринная система — важная из систем нашего организма, которая непосредственно связана со стрессовой активностью. В нее входят железы, выделяющие гормоны. Эти гормоны изменяют функционирование тканей организма, разносятся по всему организму с помощью кровеносной системы.

Эндокринная система включает в себя: гипофиз, щитовидную и паращитовидную железы, ядра надпочечников, а также поджелудочную железу, яичники, яички, эпифиз (шишковидная железа) и вилочковую железу.

Когда задняя часть гипоталамуса начинает вырабатывать КРГ, а затем гипофиз — АКТГ, наружный слой ядер надпочечников, то есть кора надпочечников, начинает вырабатывать глюкокортикоиды и минералокортикоиды. Важнейшим из глюкокортикоидов является кортизол, а важнейшим из минералокортикоидов — альдостерон.

Кортизол является тем горючим, которое нам необходимо для сражения со стрессом, борьбы или бегства. Основная его функция — повышение уровня сахара в крови, чтобы у нас была энергия для активных действий. Он выполняет свою функцию, путем превращения аминокислот в гликоген, что происходит в печени. Когда запас гликогена истощается, печень начинает вырабатывать глюкозу из аминокислот. Это процесс называется биосинтезом глюкозы из неуглеводных субстратов. К тому же кортизол мобилизует свободные жирные кислоты из жировой ткани, расщепляет протеин и повышает артериальное давление. Все это происходит для того, чтобы подготовить нас к борьбе со стрессом или к бегству от него. Кортизол провоцирует и другие физиологические изменения. Одним из наиболее важных изменений является снижение количества лимфоцитов, выработанных вилочковой железой и лимфатическими узлами. Лимфоциты крайне важны для нормальной деятельности иммунной системы, так как их основная функция — уничтожение инородных субстанций (например, бактерий). Увеличение кортизола в организме провоцирует ухудшение деятельности иммунной системы, и вероятность заболевания повышается. Было обнаружено, что в течение 30 минут после стресса, связанного с работой или семьей, уровень кортизола в слюне повышается.

Альдостерон подготавливает нас к активным действиям. Его основная цель — поднять артериальное давление настолько, чтобы питательные вещества и кислород быстро и легко поступили к активным частям нашего организма — внутренним органам и конечностям. Происходит увеличение всего объема крови, содержащегося в организме. Это осуществляется с помощью снижения выработки мочи и замедления выработки натрия. Запуск указанных двух механизмов обеспечивает повышение объема жидкостей в организме и постепенное повышение артериального давления.

В процессе стрессовой реактивности участвует также мозговое вещество надпочечников. Оно приводится в действие по прямой нервной связи с задней части гипоталамуса. Мозговое вещество начинает выделять катехоламины — эпинерфин (чаще его называют адреналин) и норэпинефрин (норадреналин).

Действие этих гормонов проявляются в следующем:

- учащение ритма сердцебиения;
- увеличение силы, с которой кровь выбрасывается из сердца;
- расширение коронарных сосудов;
- расширение бронхиальных труб, по которым воздух поступает в легкие и выходит из легких;
- ускорение основного ритма метаболизма, практически все органические процессы начинают идти быстрее;
- увеличение потребления кислорода.

Щитовидная железа, являясь также участвует в процессе стрессовой реактивности, что приводит к следующим последствиям:

- базальный ритм метаболизма учащается;
- увеличивается содержание свободных жирных кислот;
- ускоряется процесс биосинтеза глюкозы из неуглеводных субстратов;
- усиливается подвижность процессов в желудочно-кишечном тракте, что зачастую проявляется в форме диареи;
- дыхание учащается, становится более глубоким;
- учащается сердцебиение;
- повышается артериальное давление;
- повышается тревожность;
- увеличивается чувство усталости.

Итак, в процессе переживания стресса гипоталамус активизирует надпочечники и щитовидную железу, которые начинают вырабатывать кортизол, альдостерон, адреналин, норадреналин, и тироксин. Эти гормоны приводят человека с помощью происходящих в организме процессов в состояние готовности к активной физической реакции.

3. Автономная (периферийная) нервная система

Непроизвольные функции организма контролируются автономной нервной системой. К ним относятся: сердцебиение, артериальное давление, ритм дыхания и гуморальная регуляция деятельности организма. Этот контроль осуществляется двумя компонентами автономной нервной системы: симпатической и парасимпатической.

Симпатическая нервная система отвечает за энергетические растраты (например, учащение ритма дыхания), а парасимпатическая — за сохранение энергии (например, снижение частоты дыхания).

Когда человек сталкивается со стрессом, симпатическая нервная система активизирует гипоталамус, и в организме происходят следующие изменения:

- учащается сердцебиение;
- усиливаются сердечные сокращения;
- расширяются коронарные артерии;
- сужаются брюшные артерии;
- расширяются зрачки;
- расширяются бронхиальные трубки;
- возрастает сила скелетных мышц;
- в печени вырабатывается глюкоза;
- мыслительная деятельность становится продуктивнее;
- расширяются артерии, проходящие в самой толще скелетных мышц;
- значительно учащается базальный ритм метаболизма.

Благодаря этим физиологическим изменениям люди в чрезвычайных ситуациях могут совершать невероятные поступки. Когда достаточно слабый человек поднимает машину, которой придавило ребенка, можно говорить о невероятной силе, сообщаемой реакцией борьбы или бегства. Возвращает нас в расслабленное состояние парасимпатическая нервная система после того, как угроза миновала.

Исследование механизмов биологической обратной связи, который позволяет получить нам информацию о том, что происходит в организме, позволило ученым приступить к изучению произвольного контроля над непроизвольными процессами. Установлено, что люди научились контролировать свое артериальное давление, регулировать ритм дыхания и сердцебиения, вырабатывать определенные волны мозговой активности, а также сужать и расширять кровеносные сосуды в разных частях тела.

Знание своей способности контролировать себя и свой организм в большей степени, чем люди это предполагали, оказывает влияние на поддержание уровня адекватной самооценки.

Особое внимание следует обратить на важность понимания того, что мы, будучи способными контролировать свою физиологию, позволяем себе заболеть. Если мы перестаем рассматривать самих себя как беспомощных и безнадежных жертв болезней и заболеваний, мы поймем что можем предотвращать их.

4. Сердечно-сосудистая система и стресс.

Система кровообращения включает в себя сердце, кровь и кровеносные сосуды. Под воздействием стресса происходит закупоривание кровеносных сосудов, что приводит к

негативным последствиям: прекращают функционировать те органы, которые перестают получать вместе с кровью кислород и питание в нужном количестве; кровеносные сосуды лопаются из-за возросшего давления крови на стенки, или же у кровеносных сосудов появляются отростки, которые заменяют закупорившиеся сосуды. Воздействие стресса на кровеносную систему.

Когда гипоталамус реагирует на стрессор, он посылает сигнал в гипофиз, который начинает вырабатывать окситоцин и вазопрессин. Эти гормоны вызывают сокращение гладких мышц, в результате чего стенки сосудов сокращаются. Вазопрессин также увеличивает поступление воды в почки, в результате чего объем крови возрастает. В сочетании с повышением концентрации натрия, вызванной альдостероном, сокращением артериальных сосудов и увеличивающееся поступление воды обуславливают повышение артериального давления, причиной которого является стресс.

Воздействие стресса на сердце.

Увеличивается число сердечных сокращений, сердце вырабатывает больше крови в организм при стрессе благодаря влиянию симпатической нервной системы и вышеупомянутых гормонов. При стрессе в организме также возрастает содержание холестерина, сыворотки крови и других жирных кислот. В результате повышается вероятность закупорки сердечных артерий, и атрофии части сердца из-за недостаточного объема поступающей к этой части крови. И, в конце концов, сильный стресс способен довести сердце до разрыва, в результате чего возможна внезапная смерть.

5. Пищеварительная система и стресс

Пищеварительная система также реагирует на стресс. Прежде чем ответить на вопрос как это происходит, рассмотрим прохождение пищи по пищеварительному организму.

Пища попадает в рот, где размельчается челюстями и слюной. Потом она проходит по пищеводу и попадает в желудок, где некоторые вещества подвергают ее дальнейшему расщеплению. Соляная кислота и расщепляющие ферменты — примеры таких веществ. Далее пища попадает в тонкую кишку, где расщепляется на еще более мелкие части. Затем расщепленные частицы пищи проникают сквозь стенки кишечника в кровоток и разносятся к другим частям тела. Нерасщепленные пищевые элементы (отходы) транспортируются через тонкую кишку в толстую кишку и, в конце концов, выводятся из тела через анальное отверстие.

Как же влияет стресс на работу пищеварительной системы. Так как в результате стресса уменьшается секреция слюны во рту, то люди, испытывающие страх при выступлении перед аудиторией, часто говорят, что у них во рту пересохло. Из-за того, что в результате стресса могут начаться неконтролируемые сокращения мышц пищевода, возможны трудности с глотанием. Так как в результате стресса возрастает содержание соляной кислоты в желудке, стенки сосудов пищеварительного тракта сокращаются и уменьшается содержание слизи, которая защищает стенки желудка, могут появиться язвы, маленькие трещины в стенках желудка). А из-за того, что в результате стресса изменяется ритм сокращений толстой и тонкой кишок, которые несут ответственность за транспортировку питательных веществ, может возникнуть диарея (если перистальтика станет слишком быстрой) или запор (если перистальтика замедлится). Можно сформулировать такую зависимость: запор сопутствует депрессии и неуверенности, а диарея — панике.

Мускулатура и стресс

Под воздействием стресса мышцы напрягаются. Некоторые люди выглядят так, будто постоянно готовы защищаться или проявлять ответную агрессию. Они постоянно на

«взводе». Такое мышечное напряжение называется зажимом. Когда люди говорят, что они напряжены, они говорят о мышечных зажимах и усталости.

Мы не всегда осознаем напряжения в мышцах. Но мы крепко сжимаем ручку. Когда пишем жалобные письма. Мы сидим на самом краю кресла, когда смотрим фильм ужасов. Мы сжимаем руль крепче, чем необходимо, когда попадаем в пробку. Мы сжимаем зубы, когда злимся. Периодическое напряжение мышц вовсе не является проблемой; вред нам причиняет стрессор, реагируя на который мы зажимаемся. А когда мы сталкиваемся с новым стрессором, не избавившись от имеющегося мышечного напряжения, наши мышцы напрягаются еще сильнее. Все эти примеры относятся к скелетным мышцам, тем которые прикреплены к костям.

Однако у нас есть еще гладкие мышцы, которые контролируют деятельность внутренних органов. Стрессовые реакции отражаются и на их функционировании. Если мы сталкиваемся со стрессором, то в результате всплеска в организме окситоцина и вазопрессина, вырабатываемых гипофизом, повышается артериальное давление, потому что гладкие мышцы стенок кровеносных сосудов сокращаются. Поэтому совершенно неудивительно, что хронический стресс нередко доводит до гипертонии. Когда сокращается гладкая мускулатура желудка, у нас появляются боли в желудке; когда сокращается гладкая мускулатура кишечника, у нас возникает диарея. Так далее по всему организму.

Кожа и стресс

Определенной связи между кожей и стрессом нет, но кожа все же тоже реагирует на стресс. Стресс сказывается на способности кожи вырабатывать электричество и на ее температуру. При стрессе усиливается потоотделение, электрическая активность кожи растет, что можно проверить с помощью гальванометра. Это явление называется кожно-гальванической реакцией (КГР). Иногда ее называют электрокожной реакцией, и на нем основывается механизм детектора лжи. Одна из причин того, что показатели детектора лжи не считают неопровержимыми и рассматриваются с осторожностью, — то, что люди могут контролировать свои нервы, а также влажность своей кожи, влияя, таким образом, на параметры КГР.

В стрессовой ситуации температура кожной поверхности снижается. Так как норадреналин вызывает сокращение стенок кровеносных сосудов, находящихся у поверхности кожи рук и ног, то в время стресса пальцы рук и ног мерзнут сильнее, чем обычно. Из-за сужения сосудов кожа может бледнеть. Отсюда нередко о человеке в стрессе можно услышать, что он «бледный как привидение». Теперь вы знаете, почему кожа нервных, тревожных, напряженных частыми стрессами людей холодная, слегка влажная и бледная.

Симптомы стресса и ваш организм

Я не мог удержаться, чтобы не привести таблицу, которая позволяет провести самодиагностику нашего организма, который постоянно встречается с перегрузками, но мы не всегда обращаем на это внимания.

Таблица, которую вам представляется заполнить. Позволит изучить вашу индивидуальную реакцию на стресс.

Примечание [Л2]: Дж. Гринберг
Управление стрессом. СПб.: Питер,
2002. — 496с, С.55 - 56.

Физиологическая реакция на стресс

Инструкция.

Отметьте ту цифру, которая отражает частоту проявления у вас того или иного симптома, а потом подсчитайте общую сумму.

| Физиологическая реакция | Никог да | Редко (чаще, чем один раз в полгода) | Иногда (чаще, чем раз в месяц) | Часто (чаще, чем раз в неделю) | Постоя нно |
|---|-------------|--|---|--|---------------|
| 1. Затяжные головные боли | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Мигрени (сосудистые головные боли) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Боли в желудке | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Повышенное давление | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Холодные кисти рук | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Изжоги | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Поверхностное, частое дыхание | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Диарея | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Сильное сердцебиение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Потение рук | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Тошнота | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Метеоризм | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Учащенное мочеиспускание | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Потение ступней | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Маслянистая кожа | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Усталость/истощение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Энурез | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Сухость во рту | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Тремор рук | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Боли в спине | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Жевательные движения челюстей | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Скрежетание зубами | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Запоры | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Ощущение тяжести в груди или в области сердца | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Боли в шее | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Головокружение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Рвота | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Нарушение менструального цикла | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Кожа, идущая пятнами | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Учащенное биение сердца | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Кашель | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Астма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Нарушение пищеварения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Повышенное давление | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Гипервентиляция | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Боли в суставах | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Сыпь в кожных покровах | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Гоматит/заболевание челюстей | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Аллергия | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Пользуясь этой таблицей, вы можете изучать свою собственную реакцию на стресс. Для этого, отметьте в таблице, как часто у вас проявляется определенный физический симптом.

Если вы наберете от 40 до 70 баллов, то ваши шансы заболеть из-за стресса — минимальны. Если — от 76 до 100 баллов, то существует небольшая вероятность, что вы заболеете из-за стресса. Если вы наберете от 101 до 150 баллов. То вполне вероятно, что стресс уже сказался на вашем здоровье.

5. Процесс преодоления. Иллюстрация.

Зову я смерть. Мне видетъ и не терпеж.

Е. Шеллер

Стремление понять людей, жизнь и мир

мешает нам узнать все это.

Л. Шестов

Тема стресса это не исключительная прерогатива ученых — психологов, физиологов, медиков. Когда идет речь о переживании стресса, то научных понятий не хватает — психологи обращаются к метафорам и в этом они приближаются к позиции писателей и на этом, чужом поле, как правило, проигрывают. Есть правда частливые исключения.

Обратимся за полнотой описания поведения человека в кризисной ситуации к писателю, который использует интуицию, которая помогает там и тогда, когда эксперимент и самоотчет испытуемых не дает желаемых результатов.

Роман Л. Н. Толстой «Война и мир». Прочитаем роман до того места и времени, когда писатель оказывается в Москве, захваченной французами.

Там мы и встречаем П. Безухова, когда он специально бродит по горящей Москве. Он скитается по городу с какими-то вполне определенными неясными мыслями о причинах, по которым он не покинул захваченный город, о дальнейшей судьбе. Бродя по городу, он случайно попадает в плен. Ему показалось, он так понял французского офицера, что его приговаривают к смертной казни, сбрасывая в поджоге Москвы.

И вот раннее утро. Пятра вместе с другими осужденными ведут к месту казни.

А. Травмирующее событие

Мы помним, что в основе посттравматического стресса лежит событие, которое угрожает жизни и здоровью как самого человека так возможно его близким.

Как писатель описывает это событие.

И вот приговорили на месте казни. «Несколько барабанов вдруг ударили с двух сторон, и Пятра почувствовал, что с этим звуком как будто оторвалась часть его души. Он потерял способность думать и соображать». Двенадцать человек стрелков с ружьями «мерным, твердым шагом вышли из-за рядов и остановились в восьми шагах от столба». Приговоренных к смерти людей, по двое, подводили к столбу. Раздавался «шреск и грохот», стоящие у столба мужики падали. «Повели других двух» и «опять как будто жасный взрыв». Раздались выстрелы восьми ружей. Фабричный «почему-то дру 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.

Признаки травмирующего события: на глазах у Пьера проходила процедура казни (убийства одних людей других), а так как он не знал о своем помиловании, он рассматривал происходящего вокруг него как угрозу его жизни. Нет, наверное ничего травмирующего как присутствие при убийстве других.

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 обратился к нему солдат.

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

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

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

Если сопоставить признаки психического состояния Пьера Безухова, которые описал Л.Н.Толстой с теми, которые зафиксированы в симптоматике посттравматического стресса, мы можем определить состояние нашего героя как посттравматическое стрессовое расстройство.

Шок – первый этап посттравматического стресса.

Итак, состояние Пьера Безухова соответствует диагнозу посттравматического стрессового расстройства. Продолжаем за нашим героем и проследим, как описывает дальнейшее состояние Безухова писатель.

* Неспособность узнавать предметы при том, что в мозг поступает полноценная сенсорная информация от органов чувств, называется агнозией. Для узнавания необходимо обработать 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 к сознанию, так как в прошлом опыте нет похожей информации, и он не может актуализировать то, чего там не было.

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».*

Состояние Пьера Безухова можно обозначить термином «оцепенение». Неподвижность и бессмысленность. Он не видел ничего вокруг себя: его тело, его душа находилась на поле казни, а в глазах всплывало лицо убитого фабричного. Он не мог ни о чем думать, его состояние было на грани помешательства.

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 раскололся, «завалился», в нем самом не было сил для спасения.

Перед нами точное описание первого этапа посттравматического стресса — этапа шока, который сопровождается резким снижением интеллектуальной деятельности. Вместе с этим происходит потеря веры в благоустройство мира (в мир, в душу, в бога). Потеря иллюзии справедливого устройства мира — сопровождающий симптоматку признак посттравматического стресса.

Итак, что бы вернуться к жизни надо выйти из состояния шока как важной этап выздоровления и далее вернуть утраченные базовые иллюзии? Так ли это? Можно вернуться или можно вернуть утраченные иллюзии? Эзистенциальные вопросы, которые вместе со своим любимым героем любил ставить перед собой великий писатель.

В любом случае «выздоровление» возможно различными путями: можно привлечь личные ресурсы и преодолевая душевную боль, восстановить утраченное равновесие. Можно обратиться к профессионалу — психологу, который поможет преодолеть душевную травму. Можно надеяться на социальную сеть поддержки, представители которой выслушают, успокоят, дадут совет, подставят плечо для скорби. У Л.Н.Толстого был небольшой выбор и он прибегнул к пострадавшему другому, из другой социальной среды. Почему простой мужик должен был выполнить такую важную миссию? Платон Каратаев как мне кажется, обладал простотой, он был близок к земле, в основном смысле этого слова. Он мог подключить первооснову человеческого бытия: тепло и холод, небо и землю, жизнь и смерть — и все это было лишено красоты, вычурности, мысли и поступков.

Платон Каратаев — психотерапевт?

Кто он Платон Каратаев? Психолог, который появился на соответствующей странице, чтобы сыграть психотерапевтическую роль? Элемент социальной сети поддержки, которая выполняет функции информирования и помощи?

Это конечно важно, но важно другое вышел Пьер Безухов из состояния шока или нет. Смог он преодолеть психическую травму или нет? Переосмыслил жизненный кризис, восстановил веру, благоустройство мира?

Так или иначе перед нами два героя: Платон Каратаев, Пьер Безухов и ситуация посттравматического стресса. Я + Другое Я + Ситуация.

Расчленим встречу наших героев на сцены, если бы мы ставили спектакль или проводили психотерапию. Мне удобнее называть эти эпизоды сессиями.

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. Отреагировать, как справедливо отмечают психотерапевты большинства направлений, означает начало выздоровления.

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

Шаг 1. «Обозначение беды»

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

П.Б. Хотел ответить, *«но у него задрожала челюсть, и он почувствовал слезы»*. Пьер Безухов не мог еще говорить.

Шаг 2. Снятие уникальности

П.К. Продолжал говорить тем же приятным голосом: *«Э, соколик, не тужи: что терпеть, а век жить!»* (В иной ситуации важнее не то, что говорит психотерапевт, а как он это говорит...) *Тот же 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 в то время травматического события приводит человека к мысли, что с ним произошло нечто уникальное, вокруг все «завалилось», людей нет, есть только не люди. Каратаев утверждает, что даже среди них есть добрые люди. Как не вспомнить еще одного героя из народа — Иеушу, который считал всех людей добрыми (в интерпретации М. Булгакого).

Шаг 3. «Попытка прикосновения»

П.К. Вот, покушайте, барин, - сказал П.К., подавая Пьеру несколько печеных картошек. Прикосновение важнейший, а иногда и единственный способ «оживить» человека, находящегося на этапе шока, оцепенения. Дать ему возможность восстановить органы чувств означает помочь ему вернуться в мир, который продолжает вращаться на нас, поэтому мы знаем, что мы есть, мы существуем.

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

П.К. Тц, тц... - *сказал маленький человек. Грех-то, грех-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»

Вывести из оцепенения пострадавшего от какую задачу ставит перед собой Платон Каратаев. Я прошу прощения у уважаемого читателя, Платон Каратаев, конечно, не ставил перед собой никаких особых задач. Его действия попадают под эту задачу, вот я решил ее и сформулировал. Для этого он обратился ко времени до травмирующего события, Платон Каратаев тем самым пытался связать прошлое с настоящим сквозь трагическое недавнее.

П.К. Что же это, барин, вы так в Москве-то остались? Тема беседы не так страшна и Безухов окликает.

П.Б. Я и думаю, что они так скоро придут. Я нечаянно остался.

П.К. Да как же они могли 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.

Упражнение 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 снизить негативное влияние травмирующего события.

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

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

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

3. **П.К.** Ну, а детки есть?

П.Б. Дал отрицательный ответ.

Итак, стремление найти в прошлой жизни опору, которая помогла бы преодолеть острое стрессовое расстройство, не увенчалось успехом. У Пьера Безухова не было таких ресурсов. Родители, дети, жена - вот что может остановить человека, помочь ему выстоять, выдержать удар. Родителей и детей у Пьера не было, а про жену, прекрасную Элен, он в ту минуту просто забыл. Если бы мы захотели восстановить социальную сеть поддержки Пьера Безухова, то она бы предстала перед нами в следующем виде: нет ни родителей, ни детей, а наличие жены, не рассматриваемый элемент поддержки.

Сессия 3. Реконструкция жизни.

Отсутствие ресурсов для преодоления травмирующего события поставило Платона Каратаева обратить внимание Безухова к собственной жизни. Зачем это делается? Увидеть другое Я, которое переживало события, страдало, преодолеvalo и вот оно перед тобой с улыбкой на устах.

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

П.Б. Да теперь все равно.

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

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

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

Эта сессия и особенно рассказ Каратаева, выдержанный в стиле устной народной традиции. 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 кресле в своем месте, прислушиваясь к мерному храпению Платона, лежащего подле него, и чувствовал, что прежде разрушенный мир теперь с новой красотой, на каких-то новых и незыблемых основах, воздвигался в его душе. Началось выздоровление.

Платон Каратаев - психотерапевт (?)

Что главное в психотерапевтическом процессе? Вопрос, который задают себе все специалисты, хоть когда-нибудь соприкоснувшиеся с психологической помощью.

Можно ли считать Платона Каратаева психотерапевтом? Эти два вопроса связаны между собой. Попробуем если и не ответить на них полностью, то хотя бы наметить проблему. П.Каратаев не имеет образования, не знаком ни с одной из

психотерапевтических техник оказания психологической помощи. Какое же он имеет отношение к психотерапии? Французский антрополог К.Леви-Стросс назвал бы действия Каратаева сродни шаманству. При шаманском лечении шаман в своих словах и действиях подменяет собой больного, который молчит. Итак, Платон Каратаев все же больше шаман, чем психотерапевт. Но в действиях Каратаева есть многое и от психотерапевтической работы.

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

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

Язык Платона Каратаева - это язык практической психологии, который мало чем отличается от обыденного языка. 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.

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 прищипки, а нет милей родной матушки»; «Не тужи, дружок: час терпеть, а век жить!»; «Не нашим умом, а большим судом».

Этапы выздоровления Пьера Безухова

I. Три 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 распущенность, выражавшаяся и во взгляде, заменилась теперь энергической, готовой на деятельность отпором дерзности».*

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

И он получил это успокоение только через ужас смерти, через лишения и через то, что он понял в Каратаеве. Великим счастьем человека Пьер Безухов считал теперь отсутствие страданий, удовлетворение естественных человеческих потребностей и вследствие этого свободу выбора действий, 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.Коллингтон. 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 напомнило 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 загадочном треске барабанов Пьер узнал ту таинственную, безучастную силу, которая заставляла людей против своей воли умерщвлять себе подобных, ту силу, действие которой он видел во время казни».*

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

Его душа, готовясь к трудной борьбе за выздоровление, отказывалась принимать впечатления, которые могли ослабить ее. Пьер был еще в плену, впереди неизвестность, а освобождение уже началось. Потому что он понял, глядя на звезды, в небо, что и небо и звезды принадлежат ему, они часть его души. **«И все это мое, и все это во мне, и все это я!» - думал Пьер. - И все это они поймали и посадили в балаган, загороженный досками!»** Он улыбнулся и пошел укладываться спать к своим новым товарищам. В плену, в тяжелых непривычных условиях, Пьер узнал не умом, а всем существом своим, жизнью, что если человек и сотворен для счастья, то **счастье в нем самом.**

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

Приведем признаки выздоровления Пьера Безухова:

спокойный и твердый взгляд, спокойствие и довольство собой,

состояние согласия с самим собой,

осознание того, что счастье в нем самом, цель жизни находится в нем

новое во взаимоотношениях с людьми.

Раскроем это новое во взаимоотношениях подробнее.

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

«Прежде он много говорил, горячился, когда говорил и мало слушал, теперь он... умел слушать так, что люди охотно высказывали ему свои самые 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 намерением, кротким взглядом, который имел теперь на людей и в особенности на самого себя; но потом, когда он дошел до рассказа о ужасах и страданиях, которые он видел, он, сам того не замечая, увлекся и стал говорить со сдержанным волнением человека, в воспоминании переживающего сильные впечатления».* Голос Пьера дрожал беспрестанно. Он *«рассказывал свои похождения так, как он никогда их прежде 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 плечи и лопатки мое мясо. Мы думаем; как нас выкинет из привычной дорожки, что все упало; а тут только начинается новое, хорошее. Пока есть жизнь, есть и счастье. Впереди много, много...»*

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

Вот поведение Наташи. Выражение ее лица менялось вместе с рассказом, она переживала вместе с Пьером, и в случае необходимости задавала уточняющие вопросы. *«...Она не упускала ни слова, ни колебания голоса, ни взгляда, ни вздрагиванья мускула лица, ни жеста Пьера»*. Она словно знала, что в процессе взаимодействия людей от 60 до 80% коммуникации передается за счет невербальных средств выражения и только 20-40% информации передается с помощью вербальных [7]. Все ее поведение показывало Пьеру, *«что она понимала не только то, что он рассказывал, но и то, что он хотел бы и не мог выразить словами»*.

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 выбора и всасывания в себя всего лучшего, что только есть в проявлениях мужчины»*.

Итак, выздоровление Пьера Безухова последовательно прошло три этапа.

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

На втором этапе, который сопровождался сильным переживанием (feedback), 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. Начался пересмотр базовых установок личности стал сон, который Л.Н.Толстой датирует 27 сентября, 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: *«После есть жизнь, есть и счастье. Впереди много, много...»*.

УДК
ББК

Л.А. Пергаменщик
УИЦ БГПУ, 2007

ISBN

Учебное издание

Пергаменщик Леонид Абрамович

Посттравматический стресс

Методическое пособие

Редактор О.С. Козицкая

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ