

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

**И. А. Фурманов, С. Н. Жеребцов, И. В. Сильченко,
Э. А. Соколова, Л. И. Селиванова**

**Первичная профилактика
психосоматических заболеваний
с помощью системы
психологических технологий**

Под редакцией И. А. Фурманова

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Теоретические основы психопрофилактики психосоматических заболеваний	8
1.1 Психосоматические заболевания: сущность и феноменология (Э. А. Соколова)	8
1.2 Генезис психосоматического симптома: аффективно-динамическая модель (И. А. Фурманов)	21
1.3 Культурно-историческая теория психосоматизации личности юношеского возраста (С. Н. Жеребцов)	3
1.4 Социально-психологические предикторы психосоматизации (И. В. Сильченко)	49
1.5 Сущностно-содержательные аспекты первичной психопрофилактики (Л. И. Селиванова)	65
1.6 Саногенность и синергетизм саморазвития личности (Л. И. Селиванова)	71
1.7 Первичная профилактика психосоматических заболеваний как система психологических технологий (Э. А. Соколова)	93
Глава 2. Система психологических технологий первичной профилактики психосоматических заболеваний	105
2.1 Психологическая технология – поддерживающая и стимулирующая основа саморазвития личности (Л. И. Селиванова) ..	105
2.2 Психологические проблемы и технологии работы с ними (Э. А. Соколова)	124
2.3 Психологическое содействие в переживании проблемной ситуации (С. Н. Жеребцов)	139
2.4 Развитие саморегуляции как результат научения персонотипным переживаниям (С. Н. Жеребцов)	154
2.5 Тренинг снижения агрессивности как фактора риска психосоматизации (И. А. Фурманов)	164
2.6 Психопрофилактика и психокоррекция враждебности (И. В. Сильченко)	186
2.7 Практические аспекты внедрения системы технологий первичной психопрофилактики психосоматических заболеваний (С. Н. Жеребцов, Л. И. Селиванова, И. В. Сильченко, Э. А. Соколова)	197

10. Соколова, Э. А. Личностное развитие и проблемы информатизации современного общества / Э. А. Соколова // 13 Международные чтения памяти Л. С. Выготского: материалы Москва, 13–17 ноября 2012 г. / редколл. Е. Е. Кравцова, [и др.] М.: РГГУ, 2012 г. – Т. 1. – С. 59–65.
11. Выготский, Л. С. Детская психология / Л. С. Выготский // Собрание сочинений: в 6 т. / под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – Т. 4. – С. 5–432.
12. Кравцов, Г. Г. Развитие психики и личности в культурно-историческом подходе / Г. Г. Кравцов // Л. С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы развития личности в изменчивом мире: материалы IV Международной научной конференции; Гомель, 28–29 октября 2010. – В двух частях. – Часть 1. – Гомель, УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2010. – С. 58–62.
13. Антропов, Ю. Ф. Лечение детей с психосоматическими расстройствами / Ю. Ф. Антропов, Ю. С. Шевченко. – СПб.: Речь, 2002. – 560 с.
14. Блазер, А. Проблемно-ориентированная психотерапия: интегративный подход / А. Блазер, Э. Хайм, Х. Рингер, М. Томпсон; пер. с нем. Л. С. Каганова. – М.: Класс, 1998. – 272 с.
15. Дернер, Д. Логика неудачи / Д. Дернер; пер. с нем. И. А. Васильева, А. Н. Корницкого. Науч. ред. С. А. Удальцов. – М.: Смысл, 1997. – 243 с.
16. Соколова, Э. А. Психологические проблемы в пространственных границах сознания / Э. А. Соколова // Весник Брэсцкага ўніверсітэта. Серія 3 / Філялогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2014, № 1. – С. 114–122.
17. Гарднер, Р. Психотерапия детских проблем / Р. Гарднер; пер. с англ. Н. Алексеева, А. Захаревич, Л. Шейнина. – СПб.: Речь, 2002. – 416 с.
18. Пезешкиан, Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан; пер. с нем. Ю. С. Нартовой. – СПб.: Речь, 2004. – 288 с.
19. Техники консультирования и психотерапии. Тексты. / Ред. и сост. У. С. Сахакиан; пер. с англ. М. Будыниной [и др.]; науч. ред. Н. Бурьгина, Р. Римская. – М.: Апрель Пресс, изд. – во ЭКСМО Пресс, 2000. – 624 с.

2.3 Психологическое содействие в переживании проблемной ситуации

С. Н. Жеребцов

Решение задач теоретического самоопределения, предложенное в первой главе, является необходимым условием продвижения в создании эффективной системы первичной профилактики психосоматических заболеваний учащейся студенческой молодежи, которая ни в нашей стране, ни за ее пределами не разрабатывалась. Без определения теоретических принципов, ключевых понятий и идей создание указанной системы невозможно. Основаниями для разработки системы первичной профилактики служат ключевые положения культурно-исторической психологии.

Необходимость разработки и внедрения системы первичной профилактики психосоматических заболеваний вызвана целым рядом причин, среди которых наиболее глобальной выступает подталкивающая психическое и психологическое здоровье общая культурная ситуация, в которой современные молодые люди взрослеют и обретают очертания своей идентичности. Эта ситуация должна классифицироваться как угрожающая, если принять во внимание бурный рост количества деформаций личности и заболеваний психологической этиологии. Имеет место деформация образа человека, которая является дегуманизирующей: для современного общества важны функции и реакции человека, но не сам человек. Дегуманизация человека современной цивилизацией, обществом потребления и поп-культурой (с одной стороны) и растущий социальный запрос на оказание квалифицированной психологической помощи конкретному человеку в конкретной ситуации его жизни (с другой стороны) востребуют специалиста, который способен быть «адвокатом» психологического здоровья, целостности личности, ключевые феномены жизни которой объединены понятием «переживание».

Проблемность жизненной ситуации молодого человека выступает в связке с его возрастной особенностью: потребностью в интимно-личностном общении, темами которого являются проблемы смысла жизни, профессионального и личностного самоопределения, взаимоотношения с представителями противоположного пола,

общение с родителями, трудности обучения. Эта потребность в интимно-личностном общении делает процесс психопрофилактики и необходимым, и возможным.

В современной психологии существует разрыв между признаваемым на теоретическом уровне фактом социокультурной организации психологической жизни и утверждаемой эмпирическими исследованиями индивидной субстанциональности переживаний, который всё настойчивее нуждается в заполнении для развития психологической теории и практики. Кроме того, в информационном обществе психология оказалась в плену технологических моделей, систем и акцент стал сдвигаться со значения информации, с конструирования человеческих смыслов на передачу фактов, с переживаний личности на её реакции и действия. Образ человека как такового даже в научной психологии затмевается, а иногда и заменяется образом субъекта политического, экономического, информационного поведения.

Анализ переживаний не может носить чисто «технический» характер. Позитивизму (который руководствуется призывом «измерять всё, что измеряется, научиться измерять всё, что неизмеряется») важно одно: предсказывать поведение и контролировать других людей (поэтому он дегуманизирует человека и общество). Человек обладает свободной волей, которая сопряжена со смысловой деятельностью. И вот тут, где есть переживание как превращение смыслов, вся механистично понимаемая причинность, детерминированность просто рушится. Также научное и прикладное изучение переживаний не может быть исключительно описательным. Исследователи обычно занимают одну из двух указанных полярных позиций и используют либо механистический, либо феноменологический подход. Третий путь нам видится в применении культурно-исторического подхода к изучению переживаний и работе с ними, что позволяет рассматривать феномены человеческого бытия в процессе эволюции порождающей их системы.

В культурно-историческом подходе психическое развитие связано с превращением элементарных, натуральных процессов в высшие, культурные. Главное отличие элементарной психики от культурной в том, что первая просто есть, а второй субъект владеет, т.е. он может ею сознательно управлять» [1, с. 59]. Если все другие живые существа болеют по причинам, заложенным

в теле или в среде, то человек имеет ещё отношение к своей жизни, к своему телу, к своей среде. И это отношение принципиально. Оно либо раскрепощает, приумножает живительные силы, либо угнетает их, приводя к болезням и даже к гибели организма.

От кого зависит это отношение к жизни, среде, телу? Конечно, от самого человека как свободного существа. Быть свободным – это означает быть субъектом, осознавать себя в качестве источника того, что происходит в себе самом, в реакциях на других людей, на жизненные ситуации, т.е. быть ответственным. Ответственный человек осознаёт себя в качестве источника своего Я, своих жизненных неприятностей, своих мыслей и оценок, своих радостей и страданий. Свободная и ответственная жизнь основана на осознанности происходящего, на понимании своего соответствия миру. В. Шпинеза, которого очень чтит и часто цитировал Л. С. Выготский, постоянно проводил линию на использование своего разума в целях самоопределения, выработки человеком своего способа жить, который позволит ему расцвести.

В процессе развития обращение с собственным телом всё больше характеризуется признаком овладения. К юношескому возрасту формируется множество отдельных систем саморегуляции. Свободный человек владеет этим множеством, имеет внутреннюю сложность. Симптом – это просто когда одна система саморегуляции, эффективная в данной ситуации, даёт сбой в другой ситуации, или вступает в конфликт с какой-либо иной системой. Т.е., если человек сможет посмотреть на какой-нибудь симптом с точки зрения его относительной эффективности, то он также сможет пережить облегчение и занять позицию по отношению к симптому, овладеть им, управлять им. Симптом – это не столько враг, сколько источник ценной информации. Симптом при правильном своём прочтении является учителем. Важно суметь перейти от ситуации, когда «хвост виляет собакой» (симптом овладел человеком) к ситуации, когда «собака виляет хвостом» (симптом может быть помехой, но может использоваться и в интересах личности).

Переживание мы понимаем как процесс формирования личностью отношения к жизненным ситуациям, к бытию в целом на основе заимствованных у культуры и в культуру же возвращенных, внутренней активностью преобразованных знаково-символических

форм и ценностей. Афористичное утверждение Л. С. Выготского о том, что один шаг в обучении может означать сто шагов в развитии, говорит об обогащении возможностей человека не только в плане его воздействия на предметно-материальную среду, но и в плане внутренней психологической жизни, которая строится на основе социокультурных артефактов (орудий, знаков как орудий слов как знаков, понятий как слов, смыслов как переживаемых понятий). От стихийных и господствующих над человеком артефактов и образов он (в ходе расширения и качественного изменения психологических средств) переходит к господству над переживаниями. Совершенствование управления собой становится в зависимость от развития психологических средств. С появлением субъекта (личности) внутренняя феноменология обретает свойства переживаний. «Базой» переживаний культурно развитого человека становится не только непосредственно данное, не только частные ситуации, но и все пространство жизни личности, и даже – пространство жизни человечества (по нашему мнению, кризисная ситуация является неврозогенной в силу невозможности переживать именно в масштабах этих пространств).

Практический психолог, осознаёт он это или нет, выступает в качестве историка индивидуального и культурного развития. Это простая процессуальность, но историзм переживания – историзм сознания – это данные, подчиняющие себе характер действий психолога как человека, настроенного на голубого человека. Последний же свою напряжённую эмоциональность обретает, разворачивает и влияет на неё посредством исторически трансформирующегося культурного символа. В этом контексте собеседник психолога никак не может быть просто испытуемым. Человек пространствует здоровьем и своей личностью, духовностью и осмысленностью, субъектностью и аутентичностью в осознании сопричастности и принадлежности к тому огромному движению, которое понимаем мы как история культуры, история жизни. В этом движении решающее значение имеет широкое гуманитарное образование личности. «Конечно, несчастны будут пациенты, если для излечения они вынуждены будут понять Гераклита или Платона, но же время никто не излечится, не будет действительно излечен в самой глубине своего существа, если врачу не удастся высечь в нем огонёк духовности», – писал основоположник

экзистенциального психоанализа Л. Бинсвангер (цит. по: [2, с. 110]). С этим связана непреходящая актуальность истории и для психолога-исследователя, и для психолога-практика.

Конечно, саногенный характер переживаний определяется не только, а часто и не столько простой образованностью, а именно истинностью как таковой. В соответствии с афоризмом Софокла «Блаженна жизнь, пока живёшь без дум». Также и у С. Есенина встречаем: «Вот оно, глупое счастье». Т. е. счастье вполне может быть «глупым». Человеческие переживания подчинены неким колебаниям от полюса напряжённой, серьёзной рассудительности – к полюсу расслабленной, беспечной глупости (конечно, глупость тоже может быть напряжённой, а рассудительность – расслабленной). Живое стремление к радости, к счастью есть нечто первичное, даже по отношению к разуму. Если разум противоречит этому стремлению, то он патологичен (как в случае с шизофренией, например), имеет место «горе от ума». Так что вопрос из романа «С ума сойти, как восхожу к высокой степени безумства?» – не является тривиальным, начиная с античности, не был он праздным и в последующие эпохи в дискуссиях о психическом здоровье, о норме, а во второй половине XX века получил в европейском общественном мнении резонанс в виде движения антипсихиатрии.

Здоровое переживание должно быть органичным человеческой сути. Органичным не только в плане использования функциональных органов (знаний) как инструментов рефлексивного переживания, но и в плане натуральной экологичности, конгруэнтности организму, его потребностям и возможностям. Использование средств психической деятельности в переживании подводит нас к идее, что человек использует само тело своё как средство. Именно в этой связи переживание должно быть органичным: природосообразным и культуросообразным одновременно. Такое переживание есть проявление базового доверия к витальности в противоположность бессмысленным «рациональным» предписаниям (как в случае со средневековой схоластикой, например, или с тоталитарными режимами, или с авторитарным воспитанием). В целом же органичное переживание конгруэнтно культуре жизнерадостного свободомыслия, столь характерного, к примеру, для эпохи Возрождения и столь дефицитного во все времена. Во всей полноте гуманизм Возрождения проявлен

в игровом характере построения отношения к жизни. К жизни даже осознавая трагизм многих выборов и исходов, а, скорее и в силу этого осознания, можно относиться более искренне, даже более серьёзно, но менее догматично, менее репрессивно к своим жизненным проявлениям. Игровое переживание – не проявление благодушия, самодовольства. Игра и серьёзность не исключают друг друга. Игровое переживание органично всему живому, оно есть свидетельство жизнерадостности и свободы, а также творчества и развития. Игровое переживание всегда органично человеческой природе и не может быть неврозогенным.

В совместной деятельности, в со-бытии, в со-переживании рождается новое Я, и это новое Я требует переживаний по выработке определенности, адаптации к себе обновленному. Переживание, следовательно, выполняет *конструктивную* (порождающую, проектировочную, развивающую) функцию и функцию *адаптивную*. Диалектика построения нового, с одной стороны, и адаптации, с другой, указывает нам на *необходимость* переживаний, на состояние динамического неравновесия, на эту постоянную неуспокоенность человека, которая есть следствие «вечной неготовности бытия» (М. М. Бахтин). Неслучайной видится у Ю. Джендлина в том, что психотерапия только тогда приносит свои плоды, если укоренена в переживании. В этой связи и стоит обратиться к буквальному смыслу слова «пережить», т. е. пройти сквозь жизнь, быть в постоянном пути и поиске, постоянно умирать и рождаться, быть в процессе переделки себя, в потоке жизни, иначе, если не переживаешь, значит, и не жить. В этом смысле переживание есть не просто адаптационный процесс, не просто содействие с затруднением, но и свидетельство жизни. Переживание самоценно. При некоторых своих характеристиках оно определяет психологическое благополучие и здоровье личности и, одновременно, ничего не определяет, а есть сама жизнь.

Идеальное переживание заключён в его самоценности, органичности, также в его способности порождать новое в нетипичной ситуации, т. е. – в степени его персоногенности. Здесь прежде всего нужно учитывать рефлексивность переживаний, их произвольность, нравственную содержательность ценностно-смысловой направленности. *Персоногенные* переживания есть такой способ

овладения с кризисной ситуацией, который приводит к творческой самореализации и саморазвитию. Тогда *неврозогенные* переживания будем позиционировать как защитное поведение, порождающее психосоматическую симптоматику. Но при более внимательном рассмотрении, мы увидим, что один вид переживаний не всегда исключает другой, а даже его предполагает. Решающим моментом выступают внутренние и внешние условия, которые способствуют жизнеутверждающим переживаниям и профилактике заболеваний.

Психосоматическое заболевание имеет свою симптоматику. Психосоматический симптом – это полноценный акт поведения, внутреннего поведения, схематизм переживания, при котором жизненная значимость не находит своей реализации. Задача психолога и клиента – вскрыть смысл этого дезадаптивного схематизма. Психосоматический симптом – это не очень удачная попытка разрешить конфликт, не очень эффективный схематизм переживания. Дело в том, что психика человека есть своеобразная политическая система, и политическая борьба (переживание) востребует симптом как аргумент. То есть определенные аспекты личности (некие «политические силы») получают преимущества благодаря болезни, симптому. Какие? Этот вопрос может вскрыть механизм неврозогенного переживания. Важно, чтобы этот вопрос научился себе ставить каждый молодой человек.

Психосоматический симптом – неудачная попытка адаптироваться, для чего возникают и свои «органы», новообразования. Поэтому неврозогенное переживание может быть одновременно и персоногенным. Симптом – это сигнал для личности, призывает очнуться, перейти с уровня эмоционального, психофизиологического функционирования на уровень личностного бытия, осмысленного бытия, уровень переживаний (умереть, чтобы родиться: именно в этом смысле Л.С. Выготский говорит о личностном развитии как о драме и приводит фразу: «Жить – значит умирать»). В этой связи он предлагает дилемму: смерть при жизни, или смерть для жизни. М. Мерло-Понти, анализируя личность и творчество Сезанна, говорит, что «болезнь перестаёт быть абсурдным фактом и роком и становится общей возможностью человеческого существования» (цит. по: [4]). Именно поэтому, наверное, глупо говорить о гармонично развитой личности как о

некоем идеале, именно поэтому, наверное, так много великих людей с психосоматикой (Ф. Достоевский, Л. Толстой, С. Дали, А. Чехов, М. Гоголь, А. Пушкин, Л. Выготский, Р. Мэй и многие другие). Невротические проявления есть своеобразный язык, с помощью которого нижележащие уровни психического заявляют вышележащим о своём состоянии.

Показательно в этом отношении описание связи болезни и творчества в романе Т. Манна «Доктор Фаустус», вложенное в уста Дьявола: «...Творческая, одаряющая гениальностью болезнь, болезнь, которая сходу берёт препятствия и галопом, на скакуне, в отважном хмелю перемахивает со скалы на скалу, жизни в тысячу раз милее, чем здоровье, плетущееся пёхом. Никогда не слышал я большей глупости, чем утверждение, будто от больных исходит только больное... Творческая личность хватает отважный продукт болезни, съедает, переваривает его, и стоит ей только его усвоить, это уже здоровье... Твоя болезнь даст им вкусить здоровье, и в них ты будешь здоров» (цит. по: [5, 2014, с. 276]). Здесь явно обнаруживается путь превращения неврозогенных переживаний, когда конструктивное отношение к болезни позволяет также конструктивно использовать напряжение, ею созданное. При этом не только совершается творческое достижение, но и создается в процессе этого творчества функциональный орган, т. е. такое переживание является персоногенным. Также становится очевидной необходимость анализировать переживания психосоматические и соматопсихические симптомы в контексте динамической смысловой системы, шире – в сложнейшей живой системе, которую представляет собой человек. Понимал это и Р. М. Рильке, первый и последний раз в своей жизни посетивший психотерапевта, произнеся знаменитое: «Боюсь, что если мои дьяволы оставят меня, то мои ангелы разлетятся кто куда». Назначение персоногенных переживаний – порождать новые формы жизни. Уместно говорить о *превращении через переживание* (метаморфозы личности у Л. С. Выготского). Данное превращение возможно с помощью культурных средств. Погружение в мир артефактов науки, искусства и культуры в целом позволяет «запустить» процесс превращения, процесс открытия чего-то нового, ранее не бывшего. Создать функциональный орган (по А. А. Ухтомскому), чтобы пережить, испытать и, следовательно,

превратиться. Любая встреча с научным достижением или с произведением искусства, с авторитетным человеком или просто с подходящим словом, образом в критической ситуации – шанс для трансформации, для превращения. Важна установка человека к превращению, делающая его открытым миру. Как правило, в юности эта установка акцентирована. Культурная динамика производная от неё динамика переживаний человека, стремящегося к максимуму жизни, и есть та сила, которая превращает человека.

Проявление такой силы мы находим в биографиях многих людей. Так, знаменитый психотерапевт Альберт Эллис был в детстве болезненным мальчиком, которому запрещались занятия спортом; он больше походил даже на изнеженную девочку, был очень застенчив, боялся любой публичности. Но всё это, по его же словам, послужило основой его превращению в рассудительного, настойчивого и уверенного «решателя задач». Причём феноменологический самоанализ позволяет говорить о персоногенном характере личностных трансформаций, когда Эллис в юности сознательным усилием смог превратиться в субъекта жизни, свободно определяющего отношение к жизненным трудностям: «Если жизнь, сказал я себе, так чертовски тяжела и полна препятствий, что я могу сделать, чтобы, несмотря ни на что, жить счастливо и успешно? Я скоро нашёл ответ: пользоваться собственной головой! Так я и сообразил, как стать любимчиком моей свихнувшейся мамы, как поладить с братом, и с сестрой, несмотря на их постоянную грызню между собой, и как жить довольно счастливо, не жертвуя своей застенчивостью» (цит. по: [6, с. 762–763]). Позднее, как мы знаем, А. Эллис такой «овладевающий собой» подход к жизни оформил как новое направление психотерапии, названное им «рационально-эмотивной терапией».

В юности, как правило, уже сформированы излюбленные стратегии переживания жизненных затруднений, однако они (в сравнении с внутренними копинг-стратегиями взрослых) характеризуются меньшей ригидностью и большей чувствительностью к внешним влияниям, в том числе и со стороны психолога, что повышает вероятность позитивного результата профилактической работы. При этом низкий уровень развития психологической культуры, в целом незначительный жизненный опыт – благодатная почва для развития реактивных образований и многих

психосоматических заболеваний. Юные люди своё психологическое состояние, свои отдельные реакции на события, свои логические схемы и качества личности редко позиционируют как предмет специальной работы; вместо деятельности по самопревращению они предпочитают изменять ситуацию, других людей. Взрослые представители ближайшего окружения (родители, педагоги) остро переживающему молодому человеку также не всегда готовы оказать необходимое содействие, предпочитая говорить клишированное: «не переживай», «со временем станет легче», «успокойся», «будь веселее» и др.

Те, кто настаивают на необходимости чётко формализованных технологий психологической помощи, конкретных процедур, которые бы работали вне зависимости от личностных особенностей психолога, от отношений между психологом и клиентом (ведь это, по их мнению, – крайне ненадёжная и неустойчивая, зыбкая основа для профессиональной деятельности), должны понимать, что психолог имеет дело именно с личностью, с переживающей личностью, которая вызывает отклик переживающей личности психолога, что взаимоотношения переживающих личностей и есть ключевое условие психологической помощи, психотерапии. Точнее это не просто условие, но и сама суть помощи человеку в развитии: новообразование, необходимое в критической ситуации, возникает как вращивание социальных отношений.

Принципиально важна *позиция* психолога, педагога, родителя, которые пытаются оказать психологическую поддержку взрослому человеку. Пережить за другого человека нельзя, но можно создать условия, в которых переживание будет становиться персонотенным переживанием. Речь идёт о диалоге. Смысловое пространство диалога существует в трёх измерениях: в исторически-событийном (внешняя реальность), фантазийном (функционалирование внутреннего мира или внутренняя реальность), а также и более того – в отношенческом измерении. Отношенческая реальность оформляется внутри вырабатываемого парой эмоционально-голова и неизбежно находится в осцилляции с двумя другими реальностями, в результате чего создаются бесконечные смысловые возможности. Задача психолога, родителя, другого содействующего: организовать психотехническую работу, направленную на вращивание и / или выращивание функциональных органов

переживания, на понимание жизненной ситуации, которая субъективно клиентом воспринимается как проблемная. Эта работа будет заключаться в создании персонотенной ситуации развития.

Важно чаще с искренней заинтересованностью задавать молодым людям вопросы на прояснение трудной ситуации: «Когда и как возникла эта проблема?», «Что раньше ты делал в подобных ситуациях?», «Можно ли об этой ситуации думать иначе?», «С кем обсуждал ты эту проблему?», «Что ты намерен предпринять?», «Какие будут последствия, если ты так поступишь?», «Каким должно быть желательное для тебя разрешение ситуации?», «Что мы ещё не учли?», «Готов ты это сделать?», «Что тебя сдерживает?» и т. д. Не стоит спешить высказывать свои собственные идеи, лучше внимательно слушать и обращать внимание юных людей на их собственные ресурсы. Каждый способен найти решение проблемы, нужно только создать условия для лучшего понимания, принять решение и оказать поддержку в конструктивной деятельности. Диалог позволяет создать: со-присутствие, со-бытие, со-действие, со-участие, со-чувствие, со-переживание. Родитель благодаря диалогизму отношений способен освободиться и освободить юного человека от диктата болезнетворных предубеждений.

То есть *необходимо создать условия, в которых опора на себя, ответственность, использование своей личности и её усиление станет осознанной необходимостью*. Поп-культура, реклама, идеология этому препятствуют. Для них человек без личности – просто необходимость.

Б. С. Братусь, говоря о норме и аномалиях личности, предлагает рассматривать личность как инструмент, орган, орудие обретения человеческой сущности: «В этом случае характеристика личности, ее "нормальность" или "анормальность", будет зависеть от того, как служит она человеку, способствует ли ее позиция, конкретная организация и направленность приобщению к родовой человеческой сущности или, напротив, разобщает с этой сущностью, запутывает и усложняет связи с ней» [7, с. 5]. В качестве условий и одновременно критериев нормального человеческого развития Б. С. Братусь предлагает считать:

– отношение к другому человеку как к самоценности, как к существу, олицетворяющему в себе бесконечные потенции рода «человек» (центральное системообразующее отношение);

- способность к децентрации, самоотдаче и любви как способу реализации этого отношения;
- творческий, целетворящий характер жизнедеятельности;
- потребность в позитивной свободе;
- способность к свободному волепроявлению;
- возможность самопроектирования будущего;
- вера в осуществимость намеченного;
- внутренняя ответственность перед собой и другими, прошлыми и будущими поколениями;
- стремление к обретению сквозного общего смысла своей жизни [7].

Мы можем видеть, что если в психическом здоровье главное – это соответствие некой среднестатистической норме, отсутствие выраженных отклонений, то в случае психологического здоровья «норма – это не то среднее, что есть, а то лучшее, что возможно в конкретном возрасте для конкретного человека при соответствующих условиях» [8, с. 96].

Часто бывает так: человек без симптомов психосоматических, но с синдромами личностных нарушений. (Вся жизнь бессобытийна). Персоногенность как способ жизни – противоположность бессобытийности. Персоногенность, пусть и с симптомами, пусть с неврозогенными аспектами, но с переживанием новизны, есть реалистичный путь совладания с кризисом, путь драматичного личностного развития.

Поэтому для работы с человеком в кризисной ситуации необходима психотерапия, основанная на культурно-исторической психологии. Не только и не столько психоанализ, не только и не столько работа с телом. Не только и не столько модификация поведения. Не помочь человеку понять смысл проблемной ситуации или симптома – это значит высвободить силы, и человек способен использовать силы для бытия» (М. М. Бахтин). Работа по развитию персоногенности переживания – это, прежде всего, работа со смыслом. Субъектом этой работы выступает целостная личность. Такая психотерапия не отрицает, а с необходимостью предполагает и другие психотерапевтические технологии, но использует их в «снятом» виде, как специфические культурные средства разрешения специфических личностных затруднений.

На этих принципах и идеях должно строиться профилактическое взаимодействие не только психологов и педагогов, но и родителей с взрослеющими людьми. Важно, при этом, помнить о следующих спецификациях данного общения (более подробно об этом – см. Приложение «Буклет для родителей» и Приложение «Буклет студентам»).

Родителям важно понимать, что человек, склонный к психосоматике, психологически отчуждён, не принимает себя и других, в его жизни мало места для творчества, любви и приключения, он не живёт, а выживает, не думает о реализации важных смыслов, а постоянно борется, при этом в необходимости самой борьбы он не уверен.

Глубокое понимание психологического смысла психосоматических заболеваний и их происхождения, позволяет определить и способы их профилактики родителями у детей юношеского возраста.

Важно осуществлять самореализацию юного человека. Вовлечённость в осмысленную, значимую деятельность, соответствующую способностям и интересам субъекта, выступает наиболее сильным средством укрепления здоровья, профилактики всех болезней. Как заметил О. Ранк, невротик – это «несостоявшийся художник». Нереализованный личностный потенциал чреват невротическими извращениями. Как уже отмечалось, стоит практиковать диалог и диалогические отношения. Необходимо искренне интересоваться достижениями ребёнка, но не пытаться самоутвердиться за его счёт. Например, астма зарождается в семьях, где родители очень ценят достижения и предъявляют высокие требования в занятиях, не вызывающих у ребёнка положительных эмоций. Важно понимать, что «человек рождается жить, а не готовиться к жизни», как сказал Я. Корчак. Юношество имеет самоценное значение для каждого человека. Оно не должно быть омрачено не всегда оправданными претензиями родителей.

Если человек на старте жизни не имел возможности на основе отношений с родителями развить самопринятие, пережить самоценность и достоинство своей личности, он и взрослым будет чувствовать себя жертвой, функцией, орудием других людей, средством не вполне понятных ему сил. Депрессия, тревога, страх, агрессия, отчаяние – вот наиболее распространенные

характеристики внутренней жизни травмированного началом жизни, недолюбленного человека.

Важно просто множить радость. Любое воздействие и воспитание имеет какую-то цель, подчинено некоему замыслу и идеалу. Для автора этих строк замыслом воспитания является приумножение радости. Радость здесь – не просто состояние, а свойство личности. Мы вполне серьёзно полагаем, что развитая личность – это радостная личность. Радость – не единственное, но крайне важное свойство личности. Суть в том, что подлинная, глубокая радость личностью переживается только на основе интеллектуально, нравственно и эстетически возвышенных идеалов.

Вместо произвольных реакций в общении с молодыми людьми крайне полезно просто подумать. В напряжённой и сложной ситуации, ещё до того, как что-то говорить или делать, важно эту ситуацию проанализировать. Помочь молодому человеку стать способным радоваться и быть здоровым – может быть главная задача родителя. Но она не решается автоматически. В каждой ситуации необходимо размышление, рефлексивное переживание, способность заглянуть под кажущуюся правильность очевидности, под покров социальных норм, того, что на поверхности.

Итак, следующие понятия и обусловленные ими идеи сформулированные в парадигме культурно-исторической психологии, выступают принципиальными для организации содействия молодому человеку в таком переживании «бытия» жизни, которое явилось бы профилактическим в отношении психосоматических заболеваний.

Психологическое содействие в переживании проблемной ситуации – обеспечение социально-психологических условий для конструктивного самопревращения личности, её развития, укрепления здоровья. К таким условиям относятся паритетное общение, психотерапевтический диалог, когда помогающий собеседник эмпатичен, безоценочен, конгруэнтен, заинтересован, культурно вооружён (образован), прежде всего имеет необходимый уровень психологической культуры. Диалог как форма содействия, как интерперсональное пространство порождает среду для выращивания функциональных органов переживания. Итак, диалог позволяет создать: со-присутствие, со-бытие, со-действие,

со-участие, со-чувствие, со-переживание. Психолог благодаря диалогизму отношений, диалогизму сознания способен освободиться и освободить клиента от диктата социальных, мировоззренческих норм.

Переживание – процесс формирования личности, отношения к жизненным ситуациям, к бытию в целом на основе заимствованных у культуры и в культуру же возвращённых, внутренней активностью преобразованных знаково-символических форм и ценностей. Отношение может фиксироваться и становится личностным свойством. Поэтому в акте переживания осуществляется изменение личностных свойств, в целом, превращение личности.

Персоногенное переживание – такой способ совладания с событием жизни, путь, который приводит к возникновению новообразованной личности, её саморазвитию и творческой самореализации.

Сверозогенное переживание – внутренний аспект защитного поведения, порождающего психосоматическую симптоматику.

Психосоматический симптом – это относительно автономный акт поведения и схематизм переживания, при котором жизненная значимость личности не находит своей реализации, чем причиняются человеку физические и психологические страдания.

Функциональный орган – средство или система средств переживания, которые имеют социокультурную природу.

Идеалами личностного превращения в персоногенной ситуации развития, направляющими профилактическую работу, могут становиться образы здоровой личности, стойкой к жизненным испытаниям, которые созданы в психологической науке: способность к игровому переживанию, культурная продуктивность личности, способность к самореализации (К. Роджерс) и самоактуализации (А. Маслоу), тенденция к индивидуации, обретению самости (К. Юнг), мужество быть (П. Тиллих), благоговение перед жизнью (А. Швейцер), переживание потока (М. Чиксентмихайи), реализация способности любить через волевое усилие (Р. Мэй). Все эти образы порознь и совместно выступают характеристиками сильной личности, творческой и свободной, воспринимающей неопределённость и любую трудность не как повод для тревоги, депрессии, отчаяния, а как основание для восприятия чуда жизни.

Литература

1. Кравцов, Г. Г. Развитие психики и личности в культурно-историческом подходе / Г. Г. Кравцов // Л. С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы развития личности в изменчивом мире. Международная науч. конференция (2010, Гомель). IV Международная научная конференция «Л. С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы развития личности в изменчивом мире», 28–29 октября 2010 г.: в 2 ч. Ч. 1: [материалы] / С. Н. Жеребцов (отв. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010. – С. 58–63.
2. Шкуратов, В. А. Историческая психология / В. А. Шкуратов. – М.: Смысл, 1997. – 505 с.
3. Джендлин, Ю. Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Ю. Джендлин / Пер. с англ. А. С. Ригина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 448 с.
4. Мэй, Р. Любовь и воля [Электронный ресурс] / Р. Мэй // ЛитМир – Электронная библиотека. – Режим доступа: <http://www.litmir.net/br/?b=150231&p=4>. – Дата доступа: 12.09.2014.
5. Мэй, Р. Взывая к мифу: перевод с англ. Е. А. Семёновой / Р. Мэй. – М.: Модерн, 2014. – 368 с.
6. Хант, М. История психологии / М. Хант; пер. с англ. А. В. Александровой. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009. – 863 с.
7. Братусь, Б. С. К проблеме человека в психологии / Б. С. Братусь // Вопросы психологии, 1997, № 1. – С. 3–20.
8. Слободчиков, В. И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов // Вопросы психологии, 2001, № 4. – С. 91–105.

4 Развитие саморегуляции как результат научения персонотерапевтическим переживаниям

С. Н. Жеребцов

Проблему саморегуляции человека необходимо рассматривать как его способность овладевать своим поведением,

переживаниями, т. е. как проблему произвольности. Уже обращение к этимологии слова «регуляция» (с латинского «regulare» – упорядочивать, приводить в порядок) вскрывает центральную характеристику этого феномена, заключающегося в организации и упорядочивании целесообразных процессов. Причём регуляция выступает и как внешняя регуляция, и как внутренняя саморегуляция поведения и переживаний. Принципиально то, что эти виды регуляции являются сопряжёнными – по отношению к индивидуальному развитию внешняя регуляция является первичной, позволяющей сформироваться и развиваться саморегуляции (внутренней регуляции) личности. Т. е. генезис саморегуляции идет от культуры в самом широком значении этого слова.

Целесообразный характер саморегуляции как его важнейшая особенность состоит в том, что человек сознательно определяет для себя значимые качества, состояния, которые должны стать возможностями для субъекта. При этом нужно учесть, что эти качества могут быть обретенны только в работе переживания. Т. е. саморегуляция есть процесс организации персонотерапевтического переживания, приводящего к необходимым для личности новообразованиям и характеристикам жизни. Способность к персонотерапевтическим переживаниям может породить особый – персонотерапевтический – способ жизни, когда творчество, самостроительство выступает для человека беспокойным, внутренне напряжённым, драматичным и даже трагичным характером жизнедеятельности. По отношению к сложной системе, тем более к системе, являющейся свободным субъектом (человеком), эти характеристики являются онтологизирующими, неотрывными от её сути. Саморазвитие – противоречивое, трагичное – есть единственно возможный способ существования сложной, открытой системы.

При «запуске» саморегуляции как целесообразного процесса перед личностью встаёт вопрос о ценностно-смысловом обеспечении этого процесса. Т. е. это вопрос об идеалах саморегуляции и, шире, – об идеалах саморазвития личности. Т. е. в нашем контексте саморегуляция может быть связана как с саногенными, так и с патогенными процессами. Причём здесь возможны две парадигмы. Первая: саморегуляция связана с установлением равновесия, избегания напряжения, перенапряжения, нервных «срывов», т. е. здоровье обеспечивается гомеостазисом. Вторая: саморегуляция