

*Л. А. Пергаменцик*

# Самопомощь в кризисных ситуациях

Психологический  
практикум



РЕПОЗИТОРИУМ БГУ

Закончим кистями рук. Вдохни и собери все напряжение, какое еще осталось в твоём теле, в сжатые кулаки, затем выдохни через руки, 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 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 сталкиваешься с явлениями и событиями, легко выводящими из равновесия, очень важно знать, как в такой ситуации сохранять спокойствие и способность управлять своим мышлением.

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.

#### КАК СПРАВИТЬСЯ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ТРЯСЕНИЯМИ (ПО ДАКТОРУ Ч. ПАУЭЛЛУ)

Не только тяжёлые потрясения, но множество менее значимых событий может вывести вас из равновесия. Вы можете столкнуться в мгновениях с начальством, в сотый раз объяснить ребёнку, что перед едой надо мыть руки, в общественном транспорте вас толкнули и не извинились. Устранить многие неприятности нельзя, а вот смягчить их воздействие можно. Научные исследования доказали, что люди чаще всего нейтрализуют подобные мелкие стрессы вполне определённым образом.

#### НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СПОСОБОВ УМЕНЬШЕНИЯ СТРЕССА

Делитесь своими переживаниями с супругой или супругом; рассказывать о них друзьям; переключаться на дело, приносящее удовлетворение; стараться выспаться;

прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка и т. д.).

Еще один прием. Постарайтесь переключиться на приятные сегодняшние воспоминания: вы слышали сегодня хорошие новости; вы сдержали свои обещания, кто-то сдержал свои обещания по отношению к вам; вспомните, кто сделал вам комплимент, вам удалось помочь кому-то, кто слабее вас.

Умение сконцентрироваться на приятных событиях — хорошая защита от повреждений, наносимых организму эмоциональным стрессом.

В предыдущей программе самопомощи мы уже предлагали систему мышечной релаксации. Здесь вашему вниманию представлена еще одна.

Система прогрессивного расслабления. Автор данной системы — доктор медицины Эдмунд Якобсон уверен, что за несколько минут, выполняя предложенные упражнения, вы сможете нейтрализовать отрицательное воздействие стресса.

#### Вот эти упражнения.

1. Сядьте в кресло и закройте глаза. Руки на подлокотниках, кисти опущены.

2. Вдохните несколько раз глубоко и спокойно.

3. Сначала просто сконцентрируйте внимание на той группе мышц, где вы чувствуете напряжение.

4. Теперь скажите себе мысленно „напрячь” одну за другой группы мышц в следующей последовательности на 5 секунд, а затем прикажите ей „расслабиться” в течение 30 секунд.

Согните руки в локтях и запястьях, сожмите кулаки, потом расслабьтесь.

Прижмите спину к спинке кресла. Расслабьтесь. Поднимите и вытяните ноги. Расслабьтесь. Сожмите челюсти. Расслабьтесь. Зажмурьте глаза. Расслабьтесь. Прижмите подбородок к груди. Расслабьтесь.

5. Подышите медленно и глубоко, глаза закрыты.

6. Сконцентрируйте внимание на приятном ощущении расслабления, ваше тело сейчас, как тряпичная кукла. Позвольте голове опуститься на грудь, плечи тоже опущены.

7. Представьте себе, что теплая волна распространяется по вашему телу.

8. Медленно откройте глаза, теперь вы чувствуете себя посвежевшим.

Примечание. Во время фазы напряжения не задерживайте дыхание, не напрягайте большую часть тела.

Не бойтесь плакать. Большинство людей признается, что после слез они чувствуют себя лучше. Слезы горя, радости или облегчения – прекрасный способ избавиться от стресса.

Исследователи из Миннесотского университета изучали состав слез и обнаружили в слезах, вызванных эмоциональным взрывом, два важных вещества: лейцин-энкефалин и пролактин.

Первое, как считают ученые, может быть естественным обезболивающим веществом, которое мозг вырабатывает в ответ на стресс. Руководитель этой научной группы, доктор Вильям Фрей предполагает, что слезы очищают организм от вредных продуктов стресса. В слезах, вызванных луком, таких веществ нет.

Спротивление плачу может очень вредно сказаться на вашем психическом состоянии. Кстати, возможно, у мужчин так много болезней, вызванных стрессом, именно потому, что им с детства внушали, что плакать – стыдно. Если вам хочется плакать – плачьте!

Высмеивайте свои тревоги. Лечебная сила смеха признавалась врачами всегда. Современные исследования доказывают, что смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выводить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Поэтому не удивляйтесь, если доктор вам предлагает выпить таблетку аспирина и утром прийти на работу с новым анекдотом.

Вам нужно ежедневно порция хорошего смеха. Попробуйте рассматривать себя и окружающих через „волшебное стекло“. Концентрируйтесь на смешных или глупых поступках людей, выводящих вас из себя. Найдите каждый день время, чтобы прочитать что-нибудь смешное, смотрите комедии или юмористические передачи. Если неожиданно кто-то начинает вам хамить или пытается вас обидеть, представьте его в пеленках или ползунках. Помогает! Старайтесь любое совещание, доклад или другое важное мероприятие украсить толикой юмора. Юмор создает атмосферу доверительности, помогает обмену идеями и укреплению отношений между людьми.

Но юмор должен быть приличным и не оскорблять других людей. Смех за счет огорчения других внутренне противоречив, вам он не поможет.

Не бойтесь смеяться над собой. Помните, тот, кто смеется, живет долго.

#### ПЯТЬ ПРОСТЫХ ШАГОВ, ИЗБАВЛЯЮЩИХ ОТ ПОСТОЯННОГО ЧУВСТВА ТРЕВОГИ

Тревожность – чувство, которое сопровождает нас постоянно, всю жизнь. Но природные и социальные катаклизмы создают повышенное чувство тревожности, попадая в которое люди испытывают тревогу сверх меры. Исследования, проводимые белорусскими учеными, зафиксировали повышенное чувство тревоги у мигрантов Чернобыльской зоны. Тревожность – одна из самых частых жалоб у клиентов психологических консультационных пунктов. Около 13 миллионов американцев большую часть жизни испытывают именно это чувство. Мы не имеем такой статистики, но думаю, что причины для тревоги у нас не меньше.

Причины для беспокойства в жизни действительно много. Но что такое тревога?

Тревога – это поток чувств, сфокусированных на страхе: что-то должно случиться плохое. Психолог Томас Ликвидор разработал простую программу, как уменьшить немотивированное чувство тревоги. Основная идея – признать, что есть вещи, которые действительно стоят беспокойства, но важно свести к предельно возможному минимуму время, когда вас обуревают чувства тревоги.

1. Определите свои симптомы тревожности, такие, как неспособность сконцентрироваться, влажные ладони или ощущение, что к вам в желудок „залетели бабочки“.

2. Выделите специально полчаса в день, чтобы тревожиться.

3. Напишите на листе бумаги перечень проблем, вызывающих у вас беспокойство в течение определенного промежутка времени.

4. Используйте эти полчаса для того, чтобы проанализировать перечисленные проблемы. Если вы не в силах решить их, то тревожиться здесь бессмысленно. Но есть проблемы, выход из которых вам необходимо найти и надо продумать свои действия на будущее, чтобы избежать новых трудностей, – этим и займитесь.

5. Если вы обнаружите, что продолжаете думать над тревожащими вас вещами в другое время дня, либо настойчиво отгоняйте эти мысли, либо переключайтесь сознательно на приятные мысли.

Торопиться – притормози. Большинство людей предвзвешивает к себе завышенные требования.

Попытки успеть многое в короткий промежуток времени – самая частая причина стресса. Когда человек постоянно спешит сделать тысячу дел в точно установ-

ленные им сроки, врачи обозначают такое состояние как болезнь торопливости. Эмоциональный стресс – неизбежный спутник такого образа жизни.

Вот несложные приемы для людей, которым нужно замедлить темп жизни:

оставляйте наручные часы дома в те дни, когда вам не надо нигде быть точно в указанное время (скажем, в выходной день);

старайтесь делать одно дело, а не несколько одновременно (к примеру, не читайте газету за едой, не просматривайте документы, разговаривая по телефону);

пытайтесь разговаривать медленнее, пешком ходите медленнее; люди вашего типа, как правило, „носятся” даже тогда, когда торопиться им некуда: будьте любезнее с окружающими, улыбайтесь, а не пробегайте мимо в опаске, что вы опоздаете и ничего не успеете; научитесь стоять в очереди спокойно;

в нашем распорядке дня должно быть время для отдыха; находите время „понюхать розы”, то есть просто наслаждаться маленькими радостями жизни. Расслабляясь с работы, полюбуйтесь на играющих малышей, „поболтайте” с чужой собакой.

Как заставить стресс работать на вас? Чтобы победить стресс, необходимо встретить жизненные испытания с высоко поднятой головой. Другими словами, если вы сможете принять негативное событие (скажем, потерю работы) как необходимость совершить позитивное действие (найти лучшую), вы сможете поедить стресс его же оружием.

Старайтесь не думать о прошлых событиях, как о поражении. Относитесь к стрессу как к источнику энергии. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов. Спрашивайте себя:

„Что может здесь случиться в лучшем случае?”, а не „Что произойдет, если все пойдет худшим из путей?”. Вам нужны паузы, обязательно отдыхайте в промежутках между борьбой за существование. Вы не можете отвечать за поступки других, но можете контролировать свою реакцию на них. Ваша главная победа – это победа над своими эмоциями.

Не старайтесь угодить всем – это нереально, вы должны время от времени угождать себе.

Нарисуйте картину своего будущего и сравните его с тем небольшим по времени кризисом, который переживаете сегодня.

Не думайте, что ваши дети свободны от стрессов. Взрослым кажется, что они избавляют детей от серьезных переживаний, а их тревоги так же мучительны для

них, как для вас – неисправный кран, неприятности на работе, супружеская ссора.

Научите ваших детей простым приемам борьбы со стрессом. Найдите время для спокойного разговора с глазу на глаз. Объясните ребенку, что значит испытывать эмоциональный стресс, причем на понятных ему примерах.

Узнайте у ребенка, испытывает ли он такие явные симптомы стресса. Так расстройство желудка во время сильных переживаний.

Расскажите, что можно расслабиться, благодаря собственным силам.

Попросите ребенка медленно глубоко вдохнуть, как будто втягивает себя воздух через ноги. Следующий шаг – он должен выдохнуть из себя „стрессовый” воздух и вместе с ним чувство напряжения.

Попросите ребенка представить приятное состояние, связанное с отдыхом: будто он лежит в постели, гладит собаку или сидит у папы на коленях. Помогите ему вообразить как можно больше реальных деталей этой картинки, чтобы она стала ясной и запомнилась.

Объясните ребенку, что когда он очень взволнован, надо глубже и медленнее дышать и попытаться вызвать в памяти картинку, которую вы вместе составляли.

#### ПЯТЬ ОЧЕНЬ ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

С их помощью вы можете расслабиться после напряженного совещания, во время обеденного перерыва: уложив детей спать, вы снимете дневную усталость и проведете вечер активно. Упражнения потребуют несколько минут, но дадут вам несколько часов нормального самочувствия. Все упражнения фокусируются на областях тела, особенно страдающих от стресса: это шея, плечи, верхняя часть спины. Между каждым упражнением на растягивание нужно делать паузу, во время которой применяется техника сокращения мышц всего тела. Она заключается в следующем. Стоя или сидя, глубоко вдохните, во время выдоха полностью расслабьте тело. Соединив пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бедер (но не расслабляйте при этом мышцы икр). Постепенно добавляйте новые группы мышц: ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук до тех пор, пока все тело не будет напряжено. Держите это напряжение пять секунд и при этом дышите. Потом начинайте постепенно расслабление с мышц рук.

### Упражнение I

**Растяжение задних мышц шеи.** Положите руки на затылок, глубоко вдохните; выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Теперь – упражнение по сокращению всех мышц тела.

### Упражнение II

**Растяжение ромбовидных мышц.** Положите ладони на центр верхней части спины и сожмите локти вместе. Глубоко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову старайтесь не опускать. Оставайтесь в таком положении 10–20 секунд. Затем повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

### Упражнение III

**Растяжение вытянутых рук.** На высоте плеч вытяните руки вперед, переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положении 10–20 секунд. Потом повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

### Упражнение IV

**Растяжение трапециевидных мышц.** Положите обе руки по разные стороны шеи. Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вперед. Руками нажмите на трапециевидные мышцы (они находятся между плечами и шеей). Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. И опять упражнение по сокращению всех мышц тела.

### Упражнение V

**Боковые растяжения шеи.** Наклоните голову влево, правый локоть сожмите за спиной, левая кисть обхватывает запястье правой. Растяжение должно занять 10–20 секунд. Повторите упражнение, наклонив голову вправо. Закончите весь комплекс упражнением на сокращение мышц тела.

## ДВИЖЕНИЕ К НЕЗАВИСИМОСТИ ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПРОДУКТИВНЫХ ЧУВСТВ

Многочисленные исследования, проведенные в США и Великобритании, свидетельствуют, что все пациенты больниц и клиник в большей или меньшей степени страдают от недугов, в основе которых лежат „неизжи-

тый” стресс. Традиционным способом борьбы со стрессами во врачебной практике являются транквилизаторы и антидепрессанты. Однако все они имеют побочный эффект и производят то или иное разрушительное воздействие на здоровье пациентов. Самые мощные и при этом столь часто игнорируемым средством исцеления является в действительности создание человека.

„Неизжитый” стресс и вызванные им чувства обусловлены прошлым опытом, но беспокоят вас в настоящем. Вы становитесь пленником прошлой ситуации только потому, что в вашей памяти активизируется старая запись, столь неуместная в настоящем и мешающая адекватно реагировать.

Есть перечень некоторых чувств, которые мешают адекватно реагировать на изменяющиеся события в вашей жизни.

Неполноценность	Страх
Беспомощность	Вина
Безупречность	Тревожность
Депрессия	Гнев
Обидчивость	

Американские психологи и психотерапевты Мюриел Джеймс и Дороти Джонгвард предложили простые упражнения, позволяющие начать движение независимости от старых чувств. Эти упражнения помогут вам интегрировать определенные чувства, которые обусловлены вашим прошлым и беспокоят вас в настоящем.

### Неполноценность

Если у вас возникает чувство неполноценности, попытайтесь преувеличивать свои чувства и поступки.

Расскажите себе, какой вы глупый и неполноценный. Посмотрите глупо. Утрируйте выражение своего лица.

Ведите себя глупо и абсурдно, двигаясь по комнате.

Теперь измените свои ощущения на противоположные.

Взгляните на себя в зеркало и скажите себе прямо в лицо: „Я в порядке”.

Произносите это громко каждый день в течение недели и про себя каждый раз, когда увидите свое отражение в зеркале или в оконном стекле. Прodelьвайте это, пока у вас не появится ощущение „Я в порядке”.

Спросите себя: „Что меня убедило в том, что я был не в порядке?”

„Включите ваш внутренний видеомэгнитофон”<sup>1</sup> и прослушайте записи вашего родителя<sup>2</sup> о вашей неполноценности.

В течение двух дней замечайте все случаи, когда вы унижаете сами себя.

Затем, в течение двух последующих дней, прерывайте себя всякий раз, когда вы начнете унижать себя, откажитесь также принимать унижения от других.

Составьте список всех тем, в которых вы компетентны. Не пренебрегайте любыми деталями жизни, которые вы полноценно реализуете.

Начните собирать золотые ярлыки<sup>3</sup> и вручайте себе золотой ярлык каждый раз, когда вы исполните что-нибудь уверенно. Скажите себе: „Я сделал это хорошо”.

### Беспомощность

Начните упражнение с того, что сосредоточьтесь на осознании реального смысла вашего физического возраста.

Посмотрите на себя в зеркало в полный рост. Проверьте, как вы выглядите в анфас и профиль, сзади.

Далее продолжайте изучение себя, постепенно спускаясь от макушки к ступням.

Перейдите к подробному осмотру лица. Рассмотрите свою кожу, черты лица, волосы, как же они на самом деле. Соответствует ли ваше представление о себе тому, как вы выглядите на самом деле? Заметили ли вы что-нибудь, что вы не замечали в себе ранее? Это вызвало у вас улыбку или расставило вас нахмуриться?

<sup>1</sup> Психолог из транзакционного анализа. Э. Берн определяет состояние Я как устойчивый тип восприятия и переживаний, связанный с соответствующим им устойчивым типом поведения. Переживания личности записываются в мозгу и в нервных клетках. Они включают все переживания детства, все пережитое у родителей, восприятия событий и чувств, связанных с происшедшими событиями, и искажения, привнесенные в воспоминания. Эти записи хранятся подобно записям на магнитной ленте. Их можно воспроизвести, а события вспомнить и даже пережить заново.

<sup>2</sup> Каждая личность по Э. Берну имеет три состояния Я, которые являются отдельными и особыми источниками поведения: состояние Я родителя, состояние Я взрослого и состояние Я ребенка.

<sup>3</sup> Многие чувства являются искренними и соответствующими происходящему. Однако, если вы эксплуатируете свои чувства, если они не соответствуют настоящей ситуации, то вы собираете отрицательные ярлыки. Золотые ярлыки соответствуют реалистическому поведению „здесь и теперь”, чувствам искренним и достойным взрослой личности.

Вы ощущаете себя ребенком или понимаете, что вы взрослый мужчина (женщина)?

Теперь определите, в каких областях своей деятельности вы излишне зависимы или беспомощны.

С деньгами? В принятии решений? В выборе одежды? В чем?

С кем вы чувствуете себя беспомощными? С кем — знающими? В чем состоит отличие?

Какие преимущества вы получаете от того, что ведете себя беспомощно? Это позволяет вам манипулировать кем-нибудь? Это „избавляет” вас от чего-нибудь?

Если вы чрезмерно зависите от поддержки окружающих, прообразите обратное. Представьте себе ситуацию, в которой другие зависят от вас. Выполняйте это упражнение несколько раз в неделю.

Когда вы почувствуете себя готовыми перейти к действию, начните постепенно делать то, что вы себе представляли.

Затем попытайтесь расширить область своей компетенции. Попробуйте испытать новые действия — добровольно участвовать в решении общественных проблем, спланировать семейный воскресный отдых, принять решение, которое давно висит на вас, сделать что-нибудь для себя, что вы обычно позволяли делать за вас другим.

### Безупречность

Если вы чрезмерно озабочены работой, одеждой, бумагами, письменным столом, домом и т.д., выполните упражнение, чтобы утрировать свою навязчивую идею совершенствования.

Например, если вы стараетесь держать все в совершенном порядке, преувеличьте ваши действия, поднимая пыль, возбужденно перекладывая с места на место бумаги на вашем рабочем столе, пытаясь навести на нем порядок.

После исполнения симптомов вашей безупречности выразите их словами: „Посмотри, какой я безупречный. Я восхищаюсь собой, потому что я безупречен. Я могу управлять людьми потому, что я безупречный человек. Никто не может упрекнуть меня, такой я совершенный”.

Когда вы почувствуете, что вами опять движет ваша идея совершенствования, повторите это упражнение, утрируя свое поведение.

Рассмотрите такие вопросы:

В какой старой записи моей памяти говорится, что я

Какие чувства я избегаю, стараясь быть безупречным?

Как влияет моя идея совершенствования на то, как я использую свое время?

Что действительно важно делать безупречно? Что не так важно?

### Депрессия

Когда вас охватывает уныние, посмотрите на себя в зеркало.

Внимательно изучите свое лицо. На кого вы похожи, когда испытываете депрессию?

Теперь полностью окиньте себя взором. Как вы держите плечи, руки, живот и т.д.?

Напоминаете ли вы себе одного из ваших родителей? Сознательно преувеличьте признаки вашей депрессии.

Сначала утрируйте выражение своего лица и положение тела.

Если вас охватывает тоска, свернитесь калачиком, заткните уши, прикусите нижнюю губу и, насколько можете, выразите всем внешним видом свое невольствие.

Если вы плачете, возьмите несколько воображаемых букетов и полейте их воображаемыми слезами.

Если вы чувствуете тяжесть в плечах и вокруг шеи, попытайтесь обездвижить, насколько вы можете, шею, так как эта напряженность с определенными людьми.

Обнаружив такую связь, скажите мягко: „Слезь со спины“. Произнесите эту фразу все громче и громче, пока не услышите громкий крик.

Теперь спросите себя:

Чем мне стоит заниматься в то время, пока я сижу здесь и ощущаю себя несчастным?

Далее измените признаки вашей депрессии на противоположные.

Если ваши глаза смотрят печально, уголки губ опущены, измените выражение своего лица на противоположное.

Если ваша голова наклонена, а плечи опущены, высоко поднимите голову и расправьте плечи. Ударьте себя в грудь и скажите: „Я не должен отвечать за все и за всех!“ или „Я в порядке“.

### Страх

Сядьте и вспомните все обстоятельства и всех людей, которых вы опасаетесь. Напишите их список.

Возьмите список и представьте, что вы встречаетесь с каждым человеком из вашего списка, попадаете в обстоятельства, которые в нем указаны.

Преувеличивайте ваши ощущения (в конце концов, это всего лишь фантазия).

Что самое худшее может произойти с вами?

Что вы собираетесь предпринять в этой ситуации?

Теперь подумайте чувство, противоположное чувству страха – свирепость.

Посмотрите настолько свирепо, чтобы можно было сказать кому-либо бояться вас.

Двигаясь по комнате, будьте свирепым по отношению к предметам, находящимся в ней. Почувствуйте силу, когда будете свирепым.

Теперь, попеременно изменяясь, сперва преувеличивайте вашу боязливость (опасаясь всех предметов в комнате), а затем преувеличивайте вашу свирепость. Не получили ли вы каких-нибудь сообщений? Если вы боитесь кого-то из ваших знакомых, представьте, что он находится за вашей спиной.

Что вы чувствуете?

Превратите этого человека в громадного медведя или другое хищное животное. Что вы чувствуете теперь?

Спокойно повернитесь и сделайте что-нибудь хорошее для этого свирепого существа. Что происходит?

Если вас беспокоят кошмары, в которых кто-то или что-то преследует вас, скажите себе, что в следующий раз, когда вам будет снится сон, вы посмотрите прямо в лицо опасности и смело встретите вашего врага. Оставайтесь уверенными и спокойными. Вы сможете управлять ситуацией.

Теперь вообразите, что вы сами преследуете кого-то или что-то, что пугало вас во сне.

Представьте себя большим и сильным.

### Вина

Если вы часто чувствуете себя виноватым, вы, видимо, осуждаете себя за что-то.

Представьте себя в зале суда. Вы присутствуете на судебном разбирательстве. Внимательно посмотрите на сцену.

Кто присутствует на заседании суда?

Кто является судьей?

Присутствуют ли присяжные и кто они?

Видите ли вы кого-нибудь, кто будет защищать вас?

Обвинять (преследовать) вас?

Присутствуют ли на суде зрители? Если да, то как они настроены, какое решение хотят услышать?

Решение суда признает вашу вину или вашу невиновность? Если вас признают виновным, то какое будет вынесено наказание?

Теперь защищайте себя сами. Откровенно выскажите то, что в ваших интересах.

Если в вашем внутреннем диалоге вы играете в игру „самоучение” („самоистязание”), где ваш родитель выступает судьей, а ваш ребенок обвиняемым, то, используя технику двух стульев<sup>4</sup>, побудьте двумя своими противоположностями.

Усадите судью („Собака – сверху”) на один стул и подсудимого („Собака – снизу”) на другой. Начните диалог с обвинения. Затем, меняя стул, представьте вашу защиту.

Если вы повседневно испытываете чувство вины, остановитесь на какое-то время и проведите вслух внутренний диалог между двумя частями противоположностями.

Теперь рассмотрите вопрос

Часто ли вы оправдываетесь или выглядите виноватым для того, чтобы избежать ответственности за свои поступки?

Вы привыкли брать на себя ответственность за свои поступки или на самом деле виноваты в чем-то реальном?

Если ваше чувство вины возникло в результате „преступления”, которое вы совершили в действительности совершив и против другого, или потому, что вы не смогли сделать что-то важное, то спросите себя:

Какая ситуация действует на мою нынешнюю жизнь?

Как я из-за нее веду себя с другими? Могу ли я исправить эту ситуацию сейчас?

Если нет, могу ли научиться воспринимать это как дело прошлого, которое нельзя изменить?

Имел ли я когда-нибудь серьезные основания простить себя? Что могло значить прощение в моей жизни?

<sup>4</sup> Техника „двух стульев” – это упражнение из гештальттерапии с использованием „горячего места”. Цель данного упражнения – направить участника на воссоздание обеих сторон конфликта в сознании и на установление аналога между ними. Таким образом, участник может пережить оба компонента своего Я, включая и тот, что обычно отрицается или не осознается из-за его неприятного характера.

Иногда приносит пользу обсуждение этого вопроса. Выберите кого-нибудь, кто умеет хорошо слушать, кто не сможет обмануть ваше доверие, кто не станет ни осуждать, ни смотреть сквозь пальцы на ваше поведение. Расскажите этому человеку о своей вине.

Вам будет легче простить себя, если вы „помиритеесь” с кем-нибудь, кто нуждается в вас в одном шаге или в дружеской поддержке. Участие в устранении некоторых общественных несправедливостей может помочь вам так же, как и обществу. Не бойтесь роли спасителя, будьте им!

### Тревожность

Если вы часто испытываете тревогу, спросите себя:

А не могу ли я сейчас сосредоточиться на настоящем, концентрируясь на текущем моменте?

Я тревожусь из-за того, что преувеличиваю проблему или оттягиваю ее решение?

Могу я что-нибудь сделать сейчас, чтобы перестать тревожиться, – закончить отчет, составить список, вернуть книгу, позвать этого человека, подготовиться к экзамену, назначить свидание, набросать план, закончить уборку?

Далее попробуйте испытать переживание в „настоящем”. Трудно испытывать тревогу, когда вы находитесь „здесь и теперь”.

Сосредоточьтесь на своих органах чувств. Начните осознавать окружающие цвета, звуки, запахи.

Опишите в письменной форме, что вы ощущаете. Начните описание с фразы: „Здесь и теперь я осознаю...”

Теперь переключите внимание на свой внутренний мир.

Сосредоточьтесь на своем теле. Начните осознавать свое дыхание, сердцебиение, кожу, мускулы и т. д.

Снова опишите свои ощущения, начиная с фразы: „Здесь и теперь я осознаю...”

Выполняйте это упражнение в течение нескольких минут, а затем спросите себя:

Я использовал одни ощущения и не использовал другие? Когда я сосредоточился на своем теле, я оставил без внимания определенные его части? (В этом упражнении многие люди игнорируют тот факт, что они имеют гениталии и органы выделения.)

Если вы обнаружите, что использовали не все свои ощущения или не осознали некоторые части вашего тела, повторите упражнение, уделяя особое внимание тому, что вы пропустили.

Каждый раз, когда вы начинаете чувствовать тре-

вогу, выполняйте это упражнение пребывания в настоящем.

Тревожность и затрудненное дыхание часто взаимосвязаны. Когда вы начинаете тревожиться, обратите внимание на свое дыхание. Основатель гештальттерапии Ф. Перлз предлагает следующее упражнение.

Медленно выдохните весь воздух, повторите это четыре или пять раз. Затем спокойно вдохните, готовясь выдохнуть без усилий. Вы можете почувствовать поток воздуха в горле, во рту, в голове? Дайте воздуху выйти изо рта и почувствуйте его поток руками. Вы держите грудную клетку расширенной, даже когда не вдыхаете воздух? Вы втягиваете свой живот, когда вдыхаете? Чувствуете, как спокойно вдыхаемый вами воздух идет через нос, по трахее вниз, к тазу, как заполняется воздухом и расширяется нижняя часть области ребер и грудная клетка? Не напряжено ли ваше горло, лицевые мышцы, свободно ли дышит ваш нос? Обратите внимание, не зажата ли ваша диафрагма. Сосредоточьтесь на этих напряженных участках тела и предоставьте себе возможность их освобождения.

В следующий раз, когда вы будете волноваться каким-то человеком, ситуацией и т. д., начните осознавать свое дыхание.

Вы сдерживаете свое дыхание?

Если да, то что заставляет вас его сдерживать?

Старайтесь дышать глубоко и спокойно.

### Гнев

Желание бидет... унизить других часто сопровождается гневом.

Если в детстве вас раздражали родители, а сейчас постоянно накаливаете чувства раздражения против вашего шефа, супруга (супруги), сослуживцев, учителей, студентов и т. д., попробуйте применить метод исполнения ролей. Используйте и технику двух стульев.

Представьте себе человека, который, сидя позади вас, вызывает у вас чувства злости и гнева. Громко скажите, как вы рассержены и почему.

Начните осознавать реакцию своего тела на свой гнев. Вы ограничиваете или сдерживаете какую-нибудь часть своего тела? Сжимаете зубы? Кулаки? Мышцы толстой кишки? Утрируйте ваши ограничения. Что вы обнаружили?

Поменяйтесь ролями с человеком, вызвавшим у вас гнев. Отвечайте так, будто это другой человек на самом деле находится здесь.

Продолжайте диалог, переключайтесь с одной ролей на другую. Если вы обнаружите, что какая-то фраза, например, „Прекратите вмешиваться в мои дела!“, „Прекратите вредить мне!“, „Прекратите...“ или „Почему вы не предупредили меня?“ лучше всего выражает ваш гнев, то повторите эту фразу несколько раз, каждый раз все громче и громче, пока не закричите.

Затем встаньте на стул. Представьте себе, что человек, вызвавший гнев и злость находится ниже вас.

Посмотрите на этого человека сверху и скажите, что вас вывело из себя и почему. Вы скажите все, что вы обычно в таких случаях хотели бы сказать, но никогда себе не позволяли.

Если вы почувствуете желание изменить положение, сделайте это.

Некоторые люди нуждаются в безопасных методах физического разрядки, для того чтобы дать выход накопившемуся гневу. Следующее упражнение предназначено только для психически здоровых людей.

Встаньте возле кровати или дивана, поднимите руки над головой, сожмите кулаки и согните спину. Опустите руки и начинайте колотить по кровати. Увеличивайте силу ударов. Поднимите шум – мычите, стоните, плачьте. Если захотите произнести какие-то слова, произнесите их громко. Пронзительно кричите. Выложите до конца.

Когда вы устанете или испытаете облегчение, лягте и прислушайтесь к своему телу и к своим ощущениям. Посвятите этому не менее пяти минут. Что вы обнаружили?

Как вариант можно попробовать бить боксерскую грушу или боксировать с тенью.

### Обидчивость

Коллекционирование любых отрицательных ярлыков обычно сопровождается чувством обиды. Обидчивость – это, как правило, „требование“, чтобы другой испытал „чувство вины“.

Когда вы начнете осознавать, что готовы обидеться, отнеситесь к ситуации так, будто она уже произошла.

Сделайте это для того, чтобы не собирать и не хранить ненужные вам чувства; чтобы не расплачиваться за них дорогой ценой самим и не заставлять „платить“ „невиновного“ человека.

Попытайтесь обсудить проблему с тем, кто вызвал у вас чувство обиды.

При обсуждении избегайте обвинений в адрес обидчика.

Расскажите этому человеку, как на вас действует ситуация. Используйте местоимение „Я“ вместо обвиня-

ющего местоимения „Вы“. (Например, „Я не люблю запаха табачного дыма, он беспокоит меня“ вместо „Вы просто невнимательны к другим, так здесь накурили“.)

Попробуйте с членами своей семьи проводить регулярные семейные заседания, на которых можно было бы обсудить накопившиеся обиды и постараться их понять. Чтобы сделать эту процедуру эффективной, необходимо применять следующие правила:

Каждый высказывает вслух обиды, которые он держит на других. (Важно, чтобы другие слушали, но не оправдывали себя. Разрешается высказывать обиды, но не разрешается отвечать на них.)

После того как обиды высказаны, каждый человек рассказывает другим, что он принял во внимание.

Проводите такие обсуждения ежедневно. Позже, когда у вас появится опыт, проводите их еженедельно.

\* \* \*

Любая катастрофа, любое событие, выходящее за рамки собственного опыта, несет в себе опасность психической травмы. Перед лицом Чернобыльской катастрофы людям показалось, и не без основания, что их забыли, бросили на произвол судьбы. Государство в лице чиновников, общественных организаций, многочисленных фондов им не помогает, а если и помогает, то не так эффективно, как этого требуют обстоятельства. Надо сказать, что люди очень легко принимают к получению помощи; это затягивает как накотик получивший благотворительную поддержку человек стремится в дальнейшем приступить к любому каналу такой помощи. Действительно, получая подарки приятно, сразу вспоминается детство, когда мама незаметно подсовывала под подушку что-то такое вкусное, приятное и красивое. Но вместе с возрастом меняются и источники радости. Взрослый получает максимальное удовольствие, когда дает, одаривает сам. Получать удовольствие, радость от дарения – признак взрослости.

А ведь в нашей, чернобыльской ситуации, мы всеми силами стремимся получить, забывая, что мы уже взрослые и должны не только брать, но и отдавать.

Для того чтобы преодолеть инфантилизм в общении с окружающими, в работе, в поведении, в отношении к самому себе, а в конечном счете – стать спокойнее и счастливее, и создан наш психологический практикум.

## ЛИТЕРАТУРА

- Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. П., Чивкин Б. П. Психогении в экстремальных условиях. М., 1991.
- Брей Рикк. Как жить в ладу с собой и миром? М., 1992.
- Бютнер К. Жить с агрессивными детьми/Пер. с англ. М., 1991.
- Грегор О. Жить не старея: Пер. с англ./Предислов. Ч. Б. Коропстелева. М., 1991.
- Грэхем Дж. Как стать рождением самому себе. Счастливым невротиком: Пер. с англ. М., 1993.
- Джампольски Дж. Д. Любить и побеждать врагов/Пер. с англ. М., 1991.
- Зимбардо Ф. Застенчивость: Пер. с англ. М., 1991.
- Копелдин В. Как жить после психической травмы/Пер. с англ. М., 1992.
- Моль М. Я. Это Я, или Как стать счастливым: Пер. с англ. СПб., 1992.
- Пауэлл Дон. Как победить стресс/Наука и жизнь. 1992. №4, 5–6.
- Психологическая помощь детям Чернобыля: Метод. реком. НИИ психологии УССР. Киев, 1990.
- Риннуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. М., 1992.
- Сатир В. Как построить себя и свою семью: Пер. с англ. М., 1992.
- Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор: Пер. с англ. Мн., 1992.

Научно-популярное издание

Пергаменщик Леонид Абрамович  
**САМОПОМОЩЬ**  
**В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ**  
Психологический практикум

Зав. редакцией Н. А. Никитко. Редактор О. В. Назаревская. Обложка художника Н. Н. Грибово. Художественный редактор Л. А. Дашкевич. Технический редактор М. И. Чепловодская. Корректор И. С. Еремчик.

Сдано в набор 11.11.94. Подписано в печать 05.01.95. Формат 84x108<sup>1</sup>/32. Бумага газетная, Гарнитур Тидз. Офсетная печать. Усл. печ. л. 3,36. Усл. кр.-отт. 3,47. Уч.-изд. л. 3,64. Тираж 6500 экз. Заказ 2548.

Издательство „Народная асвета“ Министерства культуры и печати Республики Беларусь. Лицензия ЛВ № 4. 220600, Минск, проспект Машерова, 11. Городская типография, 225320, Барановичи, Советская, 80.