

Научно-практический журнал  
Издается с января 1996 года

**Специальный выпуск:**

**10 лет кафедре прикладной психологии Белорусского  
государственного педагогического университета**

## Оглавление:

**Слепкова В.И.** Научно-практический потенциал кафедры прикладной психологии ..... 3

### **I. Семейная психология**

**Слепкова В.И., Жогаль Е.М.** О непротиворечивости психоаналитического подхода к семье системному ..... 10

**Кравцова М.В.** Влияние сиблинговых отношений на эмоциональное состояние подростков, лишенных родительского попечения ..... 20

**Фурманов И.А.** Проявления психологического насилия в супружеских отношениях ..... 27

**Зайцева Т.В.** Карьерная и семейная идентичность супругов ..... 34

**Степанова Л.Г.** Позитивная и негативная роль гендерных стереотипов в формировании самоопределения личности ..... 39

**Велента Т.Ф.** Взаимосвязь структуры молодой семьи и эмоциональных отношений в расширенной семье как проблема психологического исследования ..... 45

**Якубовская И.А.** Гендерная адаптация транссексуалов ..... 48

**Агейко О.В.** Семейное и организационное консультирование: сходства и различия ..... 53

**Лагун И.В.** Сиблинговые отношения как ресурс развития личности ребенка ..... 58

### **II. Специальная психология**

**Слепович Е.С., Поляков А.М.** Белорусская специальная психология: преемственность и новации ..... 61

**Гаврилко Т.И.** Изучение объяснения эмоциональных состояний других людей слабовидящими младшими школьниками ..... 76

**Гаурилюс А.И.** Динамика становления представлений о себе и одноклассниках у умственно отсталых учащихся в контексте межличностных отношений ..... 83

**Давидович А.А.** Нейропсихологическая структура интеллектуальной деятельности счета в младшем школьном возрасте ..... 90

<b>Навицкая В.М.</b> Методолого-теоретические основания психологического исследования: опыт методологического самоопределения .....	101
<b>Кастюк Н.В.</b> Об изучении овладения чтением и письмом первоклассниками с нейропсихологическими синдромами отклоняющегося развития .....	106

---

### **III. Кризисная психология**

---

<b>Пергаменщик Л.А.</b> Возникновение, развитие и преподавание кризисной психологии в Беларуси .....	113
<b>Пергаменщик Л.А.</b> Психология страдания .....	119
<b>Гончарова С.С.</b> Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» — метод диагностики психологического преодоления в раннем юношеском возрасте .....	132

---

### **IV. Личность в меняющемся мире**

---

<b>Фурманова Н.В.</b> Динамика показателей психосоциальной адаптации личности на различных возрастных этапах периода ранней взрослости .....	148
<b>Кранц И.И.</b> Пути обретения личностной и социальной идентичности в ранней юности .....	156
<b>Казанович О.Ф.</b> Использование методики измерения психологической дистанции в исследовании самосознания младших школьников .....	163

---

### **Carte Blanche**

---

<b>Лидерс А.Г.</b> Общие правила психологического обследования детей, подростков и взрослых с помощью стандартизированных и клинических психодиагностических методик .....	167
<b>Лидерс А.Г.</b> Современная отечественная семейная психология: эскиз истории, гипотеза о предмете и методе .....	176
Содержание «Журнала практического психолога» за 2006 год .....	186

---

«Журнал практического психолога» зарегистрирован в Роскомпечати РФ, свидетельство о регистрации № 014733 от 18 апреля 1996 г.

Учредители: Издательство «Фолиум» и Лидерс А.Г.

*Периодичность — 6 выпусков в год.*

Издатель: ООО «ИГ — СОЦИН»

Главный редактор *Лидерс А.Г.* Компьютерная верстка *Федоров М.Н.*

Формат 60x84/16. Тираж 1000 экз. Заказ 1157. Подписано в печать 7.11.2006 г.

Отпечатано на Фабрике офсетной печати

249039, г. Обнинск, ул. Королева, 6.

Адрес редакции: 119261, Москва, а/я 754, e-mail: a-lider@mail.ru

*Запрещается перепечатка статей без согласия редакции.*

*При использовании материалов ссылка на журнал обязательна*

© «Журнал практического психолога», 2006

*Пергаменщик Л.А.*

## ПСИХОЛОГИЯ СТРАДАНИЯ

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

А.П.Чехов

Страдания — позор мира, и надобно  
его ненавидеть для того, чтобы истребить.

А.М.Горький

В рамках кризисной психологии, которую с коллегами мы разрабатываем вот уже полтора десятка лет [1, 6, 12, 16], анализируются проблемы, с которыми сталкивается человек на своем жизненном пути: психическая травма и как следствие травматический стресс, потеря и работа горя, пустота и поиски смысла существования. Человеческое существо эмоционально реагирует на все, что с ним происходит и на кризисные события отвечает страданием.

Обратиться за объяснением феномена — страдание — к литературе беспроигрышный ход. Так, для рассмотрения травматического стресса мы привлекли Л.Н.Толстого, для анализа экзистенциальной вины — Ф.Кафку, для понимания «формулы» прощения — Э.Синклера [12, 14]. Литературная классика ни разу не подвела — предлагала объяснительный механизм, который в дальнейшем подтверждался в клинической практике.

Страдание — неотъемлемая часть нашей жизни. Так почему же этой важной психологической проблеме уделяется так непростительно мало внимания? Психология страдания — эта та область человеческих эмоций, которая меньше всего поддается экспериментальному анализу, так как когда человек страдает, он не может стать объектом исследования, а когда он уже в состоянии отвечать на вопросы психолога, он уже не страдает. Исключением являются страдания, которые вызываются в процессе психотерапевтической практики. Но и здесь

есть помехи: это, прежде всего, сам психолог. Он при всей своей объективности и невмешательстве не может ни сострадать, а, следовательно, и не потерять из поля научного анализа «объективную» нить исследуемого процесса.

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

Проанализировать человеческое страдание одному не под силу, — слишком значителен и глубок этот пласт человеческих эмоций, и я обратился за помощью к писателям, точнее, к одному из них. Японский писатель Ю.Мисима, который при жизни стал классиком, обращался нередко к так называемым темным сторонам человеческой жизни, анализировал смерть и страдания и как бы смаковал, пел гимн смерти. Он и жизнь закончил по законам самураев, сделав себе харакири, после неудачного государственного переворота, в котором участвовал.

Итак, передо мной повесть Ю.Мисима «Смерть в середине лета», которая послужит литературной иллюстрацией рассматриваемому феномену страдания [9].

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

Через некоторое время детям надоело возиться в песке. Двое из них побежали по мелководью, поднимая фонтаны брызг. Ясуэ тут же вышла из оцепенения, вскочила на ноги и бросилась вслед за племянниками. Киео и Кэйко, взявшись за руки, зашли в море по грудь и стояли там, чувствуя, как вода толкает их в спину. Песок медленно уходил из-под ног, было жутковато, и глаза обоих оживленно блестели. Ясуэ подошла к детям и предупредила их, чтобы глубже они не заходили. Потом показала на оставшегося в одиночестве маленького Кацуо и поругала старших: как же они оставили братика одного, пусть вылезает из воды. Киео и Кэйко не слушали тетку, оба чувствовали, что песок потихоньку уползает из-под подошв. Брат с сестрой, не разжимая рук, переглянулись и засмеялись. Стоять на солнце Ясуэ не нравилось. Она

опасливо посмотрела на свои плечи, потом на грудь. Белая кожа напомнила ей снега родного края. Ясуэ слегка ущипнула себя повыше лифчика и улыбнулась — кожа была горячей. Тут она заметила, что под длинные ногти попали песчинки, и подумала: вернемся с пляжа, надо будет подстричь. Когда она подняла глаза, Киео и Кэйко исчезли. Вышли на берег, решила Ясуэ. Однако на песке по-прежнему стоял один Кацуо. Малыш показывал пальцем в море, его личико странно кривилось. У Ясуэ сжалось сердце. Она обернулась к воде. Волна как раз откатывалась от берега, и впереди, метрах в двух, в бурлящей пене Ясуэ увидела маленькое смуглое тельце — вода вертела его и тащила прочь. Маленькое синее пятно — плавки Киео. Сердце Ясуэ заколотилось еще сильнее. Молча, с искаженным от ужаса лицом она сделала шаг вперед. В этот миг высокая волна, каким-то чудом до самого берега не растерявшая силу, ударила Ясуэ в грудь и разбилась о песок. Женщина рухнула как подкошенная. С ней случился инфаркт.

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

**Анализ события.** Самое невероятное в этом событии то, что мать в течение четырех часов не вспомнила о своих детях, не почувствовала опасность. Что же произошло, почему трагическое происшествие свело на нет нормальную бдительность любого человека, а тем более матери по отношению к своим детям. Трагическое происшествие создает своего рода затмение сознания (в психологии существует для этого специальный термин — «сужение сознания»), психологический водо-

ворот. Происходит примитивизация интеллектуальной деятельности. Большинство людей, которые включены в трагическое событие, начинают мыслить по одному определенному шаблону, и выбраться из него очень непросто, еще сложнее в момент события противопоставить ей свою версию. Даже если человек с опозданием подключился к участию в событии, он мгновенно принимает версию группы. Так произошло с Томоко — она сразу же, без малейших сомнений, приняла установившуюся точку зрения на случившееся происшествие.

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

### *Научное отступление.*

*Событие — пусковой механизм развития личности. В зависимости от модальности, силы, уникальности события происходит восприятие и переживание события, характер его воздействия на личность. Такое событие приносит за собой психическую травму, которое в корне изменяет взгляд человека на жизнь. Травматическое событие с китайского переводится иероглифами, которые переводятся как «опасной жизни шанс». Какой шанс дает событие во многом зависит от того, какой смысл событию придают его участники. Трагическое событие вызывает страдание.*

*Страдание — способ переработки негативного, трагического для данной личности события. Понятие «страдать» у В.Даля имеет такие признаки: «биться, бороться, бедовать, мучиться, маяться, терпеть боль, скорбеть, тосковать, болеть душою, нравственно» [4, с. 334]. Страда — тяжелая, ломовая работа, добавляет В.Даль в этой же статье. Итак, страдание как переработка негативного для данной личности события есть тяжелая, ломовая работа.*

*Страдание, как и любая фундаментальная эмоция, играет важную роль в жизнедеятельности человеческой личности. Как происходит переработка негативного опыта (Как человек страдает)? В чем значение, смысл страдания? Какие функции выполняет страдание?*

*Рассмотрим функции страдания [5]. Мы предлагаем выделить следующие функции страдания: информационную, побудительную, мотивационную, объединительную и ценностно-смысловую.*

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

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

3. *Мотивационная функция.* Эта функция обеспечивает «умеренную негативную мотивацию» [5]. Страдание сопровождается напряжением. Напряжение оформляет мотивацию со знаком минус, что является необходимым для того, чтобы заставить человека решать свои проблемы. Если событие вызывает мучительное страдание, человек, скорее, будет избегать проблему, а не бороться с ней.

4. *Объединительная функция.* Страдание облегчает сплочение людей внутри группы (семья, клуб или общество в целом). В объединительной функции можно выделить два аспекта. Первый, о котором говорит К.Изард: «Поскольку разлука вызывает страдание, избегание или предвидение страдания является силой, удерживающей человека рядом с любимыми и друзьями. Если бы мы могли не страдать при разлуке с любимым человеком и друзьями, одна из наиболее важных сил, связывающих нас с друзьями, людьми была бы утрачена» [5].

Другой аспект объединительной функции страдания — это тот случай, когда трагическое событие объединяет людей, создает корпорацию обиженных. Человеку гораздо легче встретить беду, переработать беду, когда он не один, а еще лучше, когда такая же беда случилась с другими людьми. Возникает союз не столько во имя преодоления страдания, сколько для предъявления обществу и государству своих прав на особый статус. Происходит фашизация сознания, убежденность в собственной исключительности, — мы особые, мы пострадали, и нас может понять только тот, кто сам пострадал.

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

Вернемся к тексту повести. Рассмотрим, в какой последовательности и из каких этапов состоит переживание горя у героини повести.

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

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

Первое, что проделывает сознание в преодолении трагического события, — это настойчивое стремление его отрицать. Может быть, этого не было? Задает вопрос с надеждой человек самому себе. Легче себя обмануть не в свете дня, а ночью. Отрицание в условиях ночи происходит более эффективно. Ночь вообще в сознании человека связана с чем-то иллюзорным, с возможностью небытия. Уход в ночь нередко означает уход в никуда, в небытие. Но ночь длится недолго, летом — менее 6 часов. Столько продолжается и этап отрицания. Неотвратимо наступает день, который приносит трагическую ясность — нет, это не сон, это не иллюзия, событие действительно произошло и с ним надо что-то делать: с этим надо как-то жить. Ю. Мисима фиксировал: «Восход был для нее страшен. Ей казалось, что с наступлением дня весь ужас произошедшего станет несомненным, трагедия приобретет реальность» [9, с. 271].

**Этап ритуальный.** Горе, как никакое другое событие в жизни человека, требует ритуального действия. Смерть — деловая операция. Однако со стороны ребенка (Кацуо) ритуальные процедуры напомнили ему какую-то игру. Так ли ошибочно было восприятие ребенка?

Ритуал имеет смысл? В чем? Ритуал есть средство заключения психологического контракта между родственниками и памятью об умершем.

Основные задачи ритуального этапа состоят в следующем: мы отдаем последние почести, одновременно снимаем с себя вину за смерть

близкого. Мы приступаем к процессу сохранения памяти: венки, цветы, памятник.

Мировая цивилизация в качестве действенной процедуры, которая следовала за трагическим событием, изобрела обряд плача [2].

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

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

Томоко ощущала себя брошенной и одинокой. Два ключевых слова понятия «отчаяние» — брошенность и одиночество.

Одиночество определяется и детерминируется следующими мыслями: «Никто не может оценить и понять ее страдания» [9, с. 279]. Для иллюстрации основополагающего экзистенциального тезиса одиночества М.Мамардашвили приводит стихотворение Г.Бенна, где есть такие строчки «Всегда несчастлив и редко с кем-то, все больше был открыт...» [8, с. 108].

Вместе с отчаянием возникает раздражение. Пострадавший упорно отстаивает мысль, что так как он перенес такое горе, то он «имеет право на любые самые невероятные привилегии» [9, с. 279]. Горе обычно сопровождается формированием у человека рентных ориентаций. Впервые обратил внимание на то, что в психопатологической картине существенную роль играют истерическое реагирование и рентные установки пострадавших, немецкий психиатр Е.Крипилин в 30 годы XX века. Но привилегии человек не получает или получает недостаточно (по его мнению), что вызывает недовольство и раздражение.

Томоко была не в силах справиться с раздражением, от которого, как от экземы, огнем горело все тело. Это пример того, как психическая травма отражается на телесном уровне, здесь в действие вступает физическое Я человека. В подтверждение этого тезиса приведу клас-

сический пример из «Повести о разуме» русского психоаналитика М.М.Зошенко. Неизвестная психическая травма, которую получил бедный Федя, имела свой смысл, и этот смысл как-то был связан с женщиной. Травма говорила на языке экземы, которая возникала по мере приближения Феда к женщине, но не к любой женщине, а только к той, к которой он испытывал романтические чувства. Травма перестала сигнализировать о давнем событии, как только Федя удалялся от предмета своего вожделения [7].

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

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

«И еще в большее отчаяние приходила она, когда пыталась заглянуть в собственную душу, и видела там лишь мрак и неопределенность» [9, с. 279]. И тогда человек с удивлением вопрошает самого себя: почему он до сих пор жив, не сошел с ума. Ведь жизнь есть возможность эмоционально реагировать на постоянно меняющийся мир. Если мы не можем реагировать, если у нас нет средств для этой, кажется, обычной в обычной жизни эмоциональной операции, — следовательно, мы не можем жить, да мы и не живем («жизнь завалилась» — такое определение травматическому переживанию Пьера Безухова дал великий писатель).

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

Что же спасает человека от последнего шага к небытию, к смерти в состоянии отчаяния? Каждый раз в полушаге от границы выручает еще более тягостное «острое, невыразимое словами чувство — страх смерти» [9, с. 279]. Страх смерти, — или более точно — тревогу смерти, — трудно, невозможно выразить словами, как нельзя узнать, а тем более назвать то, что ты никогда не видел. Экзистенциальная тревога

смерти имеет основной отличительный признак — она не имеет объект. Бытие смерти есть отсутствие всякого бытия. Вот почему невозможно выразить словами чувство смерти.

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

Отчаяние слишком невыносимое состояние, чтобы его можно было эмоционально обозначить и выразить, в нем нет позитивного материала для выхода из кризиса. Из состояния отчаяния можно попытаться выйти, если предпринять поиск виновного в этом трагически безвыходном положении. Не важно, кто будет тем «козлом отпущения» за причиненную боль, важно, что на него можно «вылить» целую гамму чувств, которые есть у человека. Виновный может какое-то время играть роль иллюзорного объекта, так как в действительности объектом отчаяния есть отсутствие всякого объекта.

### **Первый этап преодоления. Поиск виновного**

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

Первые чувства, которые человек выражает, уходя от отчаяния это состояния гнева и злости. На взаимосвязь страдания и гнева указывает К.Изард: «Гнев может также быть противодействием страха, что дает возможность предположить существование связи страдание — гнев — страх» [5, с. 260]. Гнев — это базисное средство, противодействие отчаянию. Механизм такого противодействия имеет два направления: во вне и во внутрь.

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

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

Чаще всего человек начинает с себя. В помутненном состоянии сознания законы гештальтпсихологии не работают, человек не видит фона, не видит почти ничего вокруг себя, он заиклился на невозможности выйти из состояния отчаяния. Так произошло с нашей героиней. Чувство вины стало маячить в ее сознании, когда она поняла, что предстоит встреча с мужем. «Томоко страшно было помыслить о предстоящей встрече с мужем. Это все равно, что предстать перед судом, думала она» [9, с. 271].

Вина требует осуждения (суд) и наказания. Томоко решила, что ей предстоит суд совести. Трагическое событие невыносимо, и что можно сделать с ним, как с ним справиться, как преодолеть? Почему же она решила взять вину на себя, что здесь от реальной вины, а что от невротичной. Мы уже отмечали, что состояние отчаяния требует перейти в другой психологический статус, в другое состояние. Легче всего перейти в статус виновной. Вина требует наказания, наказание есть уже какое-то действие, в котором возможна осмысленность. Да, вина сопровождается муками совести, но в мучении есть процесс переживания, а, следовательно, и преодоления, избавления, так как после вины следует суд и осуждение, после осуждения — срок, а, следовательно, и возможное освобождение. «Новая неотвратимая мука неумолимо приближалась...» [9, с. 271]. Томоко ждала мужа «словно преступница, ожидающая приговора» [9, с. 276]. Она опустила на колени, рухнула на пол и залилась слезами. Прости меня, прости, — прошептала она.

Вторую порцию вины Томоко разрешила себе получить при встрече с родителями мужа. «Вновь она заставила себя произнести страшные слова: «Это я во всем виновата». Но тут же решила отказаться от этой роли. «Они думают, что это я во всем виновата, — воскликнула Томоко. Но ведь я потеряла двоих детей. Это меня надо пожалеть в первую очередь!» [9, с. 278] — жаловалась она уже своим родителям.

И, наконец, она находит «истинного» виновника трагедии: «виновата-то не я, их ненаглядная Ясуэ. Ее счастье, что она умерла» [9, с. 278].

Итак, чувство вины в своем развитии у Томоко появлялось в трех различных ликах.

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

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

*Третий лик.* Томоко категорически отвела от себя вину и нашла внешнюю причину трагического события. Как только был найден «истинный» виновник случившегося, у Томоко появилось чувство гнева, в котором содержится ресурс для преодоления. Золовку Ясуэ не жалко, и она испытывала нечто схожее с ненавистью к покойной. Мысли о собственной вине в случившемся стали меняться на мысли о неправильном распределении обязанностей: нельзя было поручать кому-либо «заботу о своих детях» [6, с. 280]. Здесь вина выполняет перманентную функцию перехода от отчаяния через гнев к выздоровлению, здесь она выполняет функцию канализации страдания.

Вина, — утверждает И.Ялом, — это средство отрицания смерти [16]. Она имеет следующий подтекст: если бы я делала что-то иначе, то могла бы предотвратить его (ее, их) смерть. Более широко: смерть не неизбежна, раз у нее есть причина, которую можно избежать, на которую можно воздействовать, а следовать и управлять. Неправда, что человек «заброшен» в этот мир, что он обречен на одиночество. Есть в мире какой-то порядок, в который можно вовремя встроить и свои усилия, а, следовательно, избежать и саму смерть. Если же ты упустил свой шанс, прозевал возможность влияния, то тебе и придется отвечать перед судом собственной совести, совместной вести.

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

### **Второй этап преодоления. Поиск смысла трагического события**

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

Первый смысл смерти в том, что это «деловая операция». Другими словами, смерть это определенное, правда, крайнее событие, как некий факт края бытия, за которым уже ничего нет, но все же это еще событие и жизни, это событие промежутка. И как событие жизни оно имеет смысл в том, что оно обозначает, очерчивает наше бытие. Таким

образом, предельный смысл смерти в ее пределе. Но этот смысл может «успокоить» умерших, а для живых? Им-то надо продолжать как-то жить, и смерть детей — это, конечно, знак, но знак чего? Как с этим сосуществовать? Ответить на эти вопросы означает найти смысл в трагическом событии.

Смысл можно найти не в смерти, а в страданиях после смерти, которые не должны пройти зря. «Вдруг Томоко стало страшно, что все ее слезы и страдания пропадут зря» [9, с. 285]. Пройдет лето, пройдет время, может быть, окажется, что и трагедии не было. Ведь она, трагедия, имеет пространственно-временные координаты. Если мы уберем координаты события, может быть, и оно само исчезнет. Так нередко все и происходит. Но страдание не должно пройти незаметно, без следа, оно должно что-то изменить в нашей жизни, иначе какой смысл нечеловеческих мучений?

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

Ранний Л.С.Выготский сделал попытку ответить на вопросы: Зачем беречь траур? Как относиться к страданию? Для ответа на эти вопросы он предлагает метафору: «Печальна в вышине звезда моя» [3]. Два ключевых слова в этой метафоре: печаль и вышина. Одно без другого не существует: только печаль достигает вышины переживания как человеческой жизни, так и человеческой трагедии. Смысл страдания не в бегстве от него и не в мазохизме его болезненной ткани, он обретается при вознесении страдания, в молитве к богу в себе и в реализации себя в боге, то есть в жизни.

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

Итак, мы закончили анализ человеческого страдания, но что-то осталось невысказанным, не вошло в ткань повествования. Я вдруг обнаружил, что рассказывал о женском варианте страдания, а отец погибших детей выпал из нашей истории. Я не показал семью как страдающую единицу, изменения, затронувшие внутрисемейные отношения. Действительно, данный литературный источник имеет свои ограничения. А это означает, что есть необходимость продолжить рассказ о человеческом страдании на другом материале, другими методами, решая другие задачи.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные проблемы кризисной психологии. Сб. научн. тр. / Отв. ред. Л.А.Пергаменщик. — М.: НИО, 1999. 188 с.
2. *Бородин Д.Ю., Галкина Т.В.* Обряд плача как форма психотерапии в ситуациях самооценочной дезадаптации // Московский психотерапевтический журнал. 1997. № 2. С. 149–159.
3. *Выготский Л.С.* Траурные строки (день 9 ава) // Новый путь. 1916. № 27.
4. *Даль В.* Толковый словарь живого Великорусского языка. В 4-х томах, Т. 4. — М., 1956. 683 с.
5. *Изард К.* Эмоции человека. — М.: МГУ, 1980.
6. Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л.А.Пергаменщик. — Мн.: НИО, 1997. 207 с.
7. *Зоценко М.М.* Повесть о разуме. — М.: Педагогика, 1990. 192 с.
8. *Мамардашвили М.* Сознание и цивилизация // Как я понимаю философию. — М.: Прогресс., 1992. С. 107–121.
9. *Мисима Ю.* Смерть в середине лета // Золотой Храм. Роман, новеллы, пьесы. — СПб.: Северо-Запад, 1993. С. 262–309.
10. *Мэй Р.* Сила и невинность. — М.: Смысл, 2001. 319 с.
12. *Пергаменщик Л.А.* Психотерапия Л.Н.Толстого // Адукацыя і выхаванне. 1993. № 10. С. 25–33.
13. *Пергаменщик Л.А.* Психологическая жизнь // Адукацыя і выхаванне. 1995. № 8. С. 103–109.
14. *Пергаменщик Л.А.* Теоретический анализ неудачного психотерапевтического процесса // Психологія. 2001. № 1. С. 22–39.
15. *Пергаменщик Л.А.* Кризисная психология. Уч. пособие. — Мн.: Высшая школа, 2004. 239 с.
16. *Пергаменщик Л.А.* Введение в кризисную психологию. — Мн.: БГПУ, 2005. 275 с.
16. *Ялом И.* Мамочка и смысл жизни. Психотерапевтические истории. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 288 с.