

ДИАЛОГ

психологический и социально-педагогический журнал

Научно-методический журнал

Выходит с января 2013 г.
Периодичность — 1 раз в два месяца

№ 5 (46)
сентябрь —
октябрь
2017



Учредитель и издатель:
республиканское унитарное предприятие
«Издательство “Пачатковая школа”»

Директор, главный редактор издательства
ВАНИНА Ольга Владимировна

Свидетельство о государственной регистрации средства массовой информации № 1572 от 28.09.2012,
выдано Министерством информации Республики Беларусь

Главный редактор журнала
ПЕРГАМЕНЩИК Леонид Абрамович,
доктор психологических наук, профессор

Редакционная коллегия:

Н. А. ЗАЛЫГИНА,
заместитель главного редактора,
кандидат социологических наук, доцент;
Н. Л. ПУЗЫРЕВИЧ,
ответственный редактор, кандидат
психологических наук;
Г. Ф. БЕДУЛИНА, кандидат
социологических наук, доцент;
О. В. ВАНИНА;
С. И. КОПТЕВА, кандидат
психологических наук, доцент;
Т. И. КРАСНОВА, кандидат
психологических наук;
Г. М. КУЧИНСКИЙ, доктор
психологических наук, профессор;
Т. А. ЛОПАТИК, доктор педагогических
наук, профессор;
Л. Г. ЛЫСЮК, доктор психологических
наук, профессор;
О. В. МАТЮХОВА;
А. П. ОРЛОВА, доктор педагогических
наук, профессор;
А. А. ПОЛОННИКОВ, кандидат
психологических наук, доцент;
Ю. Г. ФРОЛОВА, кандидат
психологических наук, доцент

Редакционный совет:

А. И. ЗЕЛЕНКОВ,
председатель, доктор философских
наук, профессор;
А. Л. ВЕНГЕР, доктор психологических
наук, профессор (РФ);
Н. Т. ЕРЧАК, доктор психологических
наук, профессор;
Я. Л. КОЛОМИНСКИЙ, доктор
психологических наук, профессор;
А. С. ЛАПТЁНОК, доктор философских
наук;
П. МЕРИНГОЛО, профессор
департамента психологии (Италия);
Р. С. СИДОРЕНКО, кандидат
педагогических наук;
Е. С. СЛЕПОВИЧ, доктор
психологических наук, профессор;
И. А. ФУРМАНОВ, доктор
психологических наук, профессор;
Е. М. ЧЕРЕПАНОВА, доктор психологии
(США);
В. А. ЯНЧУК, доктор психологических
наук, профессор

ПСИХОДРАМА ВЫЖИВАНИЯ¹

Концептуальные положения психодрамы основаны на целостном представлении о кризисных событиях жизненного пути, включающих такие явления, как травма и выживание, которые традиционно противопоставляются и рассматриваются с точки зрения различий. По мнению автора, опыт коллективного выживания сохраняется и передается из поколения в поколение в процессе взаимодействия в форме семейных или культурных сообщений, содержащих одновременно исследовательский опыт и компоненты магического мышления. Неизбирательное следование посланиям выживания вне его первоначального исторического контекста может, вопреки первоначальному намерению, способствовать уязвимости поколений. Культурные травмы, такие как тоталитарный режим, превращают «мудрость выживания» в культурный артефакт, отраженный в коллективном сознании в виде произведений искусства и литературы. Суеверие также является типом древних сообщений о выживании с распространенным магическим мышлением. Анализ генограмм выживания позволяет реконструировать сообще-



**Елена
ЧЕРЕПАНОВА,**
Кембриджский колледж
(Бостон),
сертифицированный
травмотерапевт,
доктор психологии, член
американского общества
групповой психотерапии
и психодрамы

ния выживания, переосмыслить «опыт пожилых людей» и свидетельствует об осознанном понимании и принятии этого опыта с опорой на хронологию смысла сообщения.

Ключевые слова:

Психодрама; культурная травма; выживаемость; трансгенерационная уязвимость; сообщения о выживании; суеверия; генограмма выживания; «метод матрешки».

ВВЕДЕНИЕ

Понятие выживания

Давно известно, что выживание имеет важное значение для людей, переживших травму, является опытом, вследствие которого люди часто

¹ Статья Elena Cherepanova «Psychodrama of the Survivorship» (пер. Елена Черепанова «Психодрама выживания») напечатана с разрешения The Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy, Vol. 63. No. 1. P. 19—31. Дата выхода журнала: 13 марта 2015 года. Перевод статьи на русский язык выполнен кандидатом психологических наук Н. Л. Пузыревич.

организуют свою жизнь вокруг повторяющихся моделей восстановления и предотвращения связанных с травмой воспоминаний, напоминаний и аффектов (К. J. Mogo, 2005). Выживание в современном понимании является воплощением выносливости, находчивости, мотивации и силы в преодолении невзгод. Концепция построения взаимоотношений людей друг с другом и с окружающей природой, существующая в русле социальной психологии, анализирует разнообразные источники получения и проявления жизнестойкости у травмированных людей, рассматривает выживание как краеугольный камень устойчивости после травмы (M. R. Harvey, 2007). Этот сдвиг парадигмы отражается в клинической работе, где термин «выживший» был принят в качестве признания силы человека в борьбе с трудностями. Исследователи в области психологии еще более активно восприняли понятие «выживание», а также подчеркнули необходимость концептуализации и операционализации понятия: что на самом деле обозначает выживание как психологический феномен и как его можно использовать в терапевтической практике.

Более пристальный взгляд на выживание предполагает сложную и многомерную реальность, скрытую за этим, казалось бы, простым понятием, которую можно продемонстрировать на примере производных понятий, таких как «вина выжившего» и «режим выживания».

Вина выжившего была признана в 1960-х годах как часть «синдрома выжившего» (также называемого «синдромом выжившего в концентрационном лагере») после травмы холокоста (R. Krell и L. Eitinger, 1985). Этот синдром характеризуется набором симптомов и включает тревогу, депрессию, социальную изоляцию, нарушение сна или бессонницу, жалобы на физическое состояние, эмоциональную ла-

бильность с утратой пассионарности. Позднее аналогичные симптомы были выявлены у выживших в экстремальных условиях (стихийных бедствиях, терактах, авиакатастрофах), когда пострадавшие обвиняют себя в смерти и страданиях других людей или испытывают экзистенциальную вину за то, что они живы и здоровы, а другие — нет.

Режим выживания, напротив, относится к режиму функционирования, где человек стремится к выполнению неотложных задач, связанных с выживанием (например, в битве, в полете или в момент замерзания). Такой функциональный режим значительно увеличивает шансы на выживание при неизбежной опасности. Однако, когда задача немедленного выживания перестает быть актуальной, она может стать неадекватной ситуацией и мешать решению долгосрочных задач посттравматической адаптации. Например, ветераны войны, которые продолжают полагаться на восприятие, коммуникацию и поведенческие модели, которые сохраняли их в безопасности в военное время, могут получить катастрофические последствия от их применения после возвращения к семейной жизни в мирных условиях.

Следующий раздел предлагает более глубокий взгляд на теории выживания.

Теория наследования

Сложные реалии человеческого выживания были первоначально изучены эволюционными антропологами, в частности К. Hill (1993), в контексте истории жизни, роста и развития человека как следствия эволюции, истории и проблемы оптимизации. Особое значение придавалось экологическим факторам (например, питание хищников, которое влияет на организм и обеспечивает вероятность выживания и воспроизводства) как инвестициям для роста, размножения и выживания.

Теория истории жизни фокусируется на биологическом выживании, но имеет важные последствия и для психологии, что видно в теории родительских инвестиций J. Hamilton (1964), который рассматривает родительские инвестиции как решающий фактор, обеспечивающий выживание потомства. Согласно этой теории, выживание рода имеет эволюционный императив, который заменяет индивидуальное выживание. T. Wildschut и C. A. Insko (2006, с. 2) обсуждали парадокс индивидуальной и групповой смертности, на это указывали богословы Barth (1960) и Niebuhr (1941), наблюдавшие во время Первой мировой войны противоречия общественным и религиозным ожиданиям взгляд на индивида: при проповедовании важности любой человеческой жизни, ценности верности и преданности одновременно отмечалось следование интересам группы в ущерб интересам отдельно взятой личности. Этот парадокс подчеркивает врожденный конфликт между интересами личности и интересами группы, которые могут перевесить ценность жизни человека. Примеры — герои или мученики, которые жертвуют своей жизнью для выживания всей группы. Кроме того, некоторые члены группы (например, женщины) зачастую платят несоизмеримую цену за сохранение групповой идентичности, что описано Shachar (1999) с помощью феномена «парадокс мультикультурной уязвимости» (1999, с. 87—112).

Хотя эти теории раскрывают лишь небольшую часть сложного взаимодействия многомерных компонентов, способствующих выживанию, они поднимают вопрос о том, как опыт выживания приобретается, сохраняется, совместно используется и передается.

Выживаемость в семье

Изначально акцент в статье был сделан на выживании индивида после травмы, но в процессе работы и про-

ведения различных исследований автор начал размышлять в том числе и о влиянии травматичных событий на выживание семьи.

В семье любой индивидуальный случай физического насилия, самоубийства или сексуальной травмы становится делом семьи и изменяет динамику всей семейной системы в целом, в том числе и для будущих поколений. Аналогичным образом на семью оказывают воздействие такие внешние события, как голод, войны или опыт беженцев. Эти события влияют на всех членов семьи независимо от того, были ли они травмированы лично или нет.

Для лучшего понимания влияния травмы на семью автор рассмотрел симптомы ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) в DSM-IV (Американская психологическая ассоциация, с. 424—439) через призму функционирования семьи. Согласно диагностическому описанию, человек с ПТСР может быть тревожным, подверженным депрессии, гиперчувствительным, неспособным расслабиться, постоянно проживающим травму, имеющим диссоциативный опыт, склонным к неконтролируемым вспышкам гнева, имеющим трудности с концентрацией внимания и сном, потенциальные проблемы с выпивкой, отрицающим принадлежность к семье и не способным испытать чувство любви. O. Oleszczuk (2012) описал чрезвычайно высокий уровень разводов после травмы. Это стало причиной приоритетности поддержки семейной системы в современных моделях работы с травмой (например, при оказании помощи участникам военных действий). Поскольку травматическое воздействие оказывает глубокое влияние не только на психику отдельно взятого индивида, но и на всю семью, очевидным становится стремление личности и семьи защитить потомство от подобной боли и судьбы, чтобы увеличить шансы на выживание. Этот факт формирует

трансгенерационный аспект выживания, согласно которому, к примеру, женщина, ставшая жертвой насилия, учит свою дочь никогда не доверять мужчинам.

Выживание как культурный феномен

Наряду с индивидуальной существует также коллективная травма — ситуация, когда индивидуальная травма становится частью опыта большой группы (например, после того как сообщество подвергается экстремальному голоду, нищете, насилию, геноциду либо участвует в войне). Важно отметить, что психологическое воздействие на сообщество не всегда оказывается пропорциональным числу жертв; скорее, это следствие сочетания факторов, при котором идентификация с жертвой играет важную роль.

К коллективным травмам относят и травмы, полученные вследствие одной жертвы, например убийство Джона Ф. Кеннеди 22 ноября 1963 года, гибель Джона Леннона 8 декабря 1980 года. Смерть принцессы Дианы в августе 1997 года также оказала чрезвычайно глубокое влияние на миллионы людей, которые пережили это как личную потерю: многие люди остро ощущали трудности в ежедневном функционировании, как будто потеряли очень близкого друга. Заголовки СМИ того времени были сосредоточены исключительно на смерти принцессы Дианы. В то же время, согласно R. E. Black, S. S. Morris и J. Bryce (2003), каждый год в бедных странах из-за причин, которые можно было предотвратить, умирало более 10 миллионов детей, однако это оставалось незамеченным как для общественности, так и для СМИ.

Когда большая группа (сообщество или общество) коллективно проходит через травматический опыт (тоталитарный режим, геноцид, гражданская война или массовый голод), знание о выживании становится увековеченным в культу-

ре через фольклор, мифы, героический эпос, сказки или пословицы и превращается в то, что мы называем «народной мудростью, или мудростью старейшин». В России при Сталине был широко распространен набор рекомендаций по выживанию, разработанный заключенными и узниками трудовых лагерей (В. Шаламов, 1955): «Не верь, не бойся, не проси». Позже эти рекомендации были популяризированы и стали фольклором, культурным артефактом, включенным в многочисленные популярные песни и литературу: длинный список произведений искусства можно найти в русской версии Википедии. Первоначально эти сообщения создавались с целью поделиться мудростью о том, как выжить в условиях тоталитарного режима. Интересно, что автор встречался с людьми из разных стран, которые признали наличие этих сообщений в своей культуре. Возможно, эти базовые сообщения являются специфическими для культур, имеющих историю социальной травматизации, что свидетельствует об их универсальности и кросс-культурной ценности. Вот список с объяснениями:

- ♦ Не верьте! Доверять небезопасно.
- ♦ Не надейтесь! Рассмотрение будущего с надеждой в ситуации, когда ни у кого нет возможности контролировать результаты, может привести к болезненному разочарованию и погрузить человека в нереалистичные фантазии, вместо того чтобы сосредоточиться непосредственно на выживании.
- ♦ Не показывайте свой страх! Показывая страх, вы становитесь уязвимым.
- ♦ Не просите о помощи! Получение помощи и признание ее необходимости является признаком слабости. Кроме того, любая помощь должна быть возвращена и может осуществляться по неизвестной, несоразмерной цене.

Эта дилемма архетипически отражена в нескольких древних сценариях и современных баснях, аналогичных истории Фауста: Дьявол выполняет немедленную просьбу человека в обмен на несоизмеримый по цене отказ от своей души или жизни любимого человека.

К числу других распространенных сообщений относятся:

- ♦ Будь хорошим для всех! Невозможно предсказать, когда придется полагаться на других или зависеть от них в тяжелые времена.
- ♦ Не выбрасывайте пищу! Возможно, эта еда понадобится вам в будущем, чтобы выжить.

Это сообщение очень распространено в культурах со сравнительно недавними историями нехватки продовольствия, таких как ирландский картофельный голод (период массового голода, болезни и эмиграции между 1845 и 1852 годами), голодомор (массовый голод) в Украине в 1930-х годах, блокада Ленинграда во время Второй мировой войны и др.

Морфологически сообщения выживания меняются; некоторые кажутся более практичными и имеют само собой разумеющееся обоснование (пейте только кипяченую воду!), другие кажутся неопределенными, например табу на неуважение к хлебу, представленное в сказке Х.-К. Андерсена 1859 года «Девочка, которая наступила на хлеб». Предполагается, что в контексте того времени эти сообщения имели иной смысл. С течением времени контекст изменился, утратил связь с первоначальным источником и потерял свое первоначальное значение, а вместо этого приобрел черты магического мышления — канонизированного как суеверие, или «мудрость старейшин», подразумевающего, что наши предки обладали неким сакральным знанием, или мудростью, которыми они поделились с нами через такие сообщения.

Семья или сообщество, пережившие травму, преобразуют этот опыт в форму сообщений (экспресс-рецепты по выживанию), которые передаются из поколения в поколение в качестве семейной или культурной мудрости, культурных артефактов или суеверий, основная функция которых — обеспечить преемственность «инструкций» о том, как следующие поколения могут избежать подобных травм и лишений. Так мудрость выживания передается через несколько поколений и становится частью культурно-психологического наследия. Иногда сообщения о выживании остаются единственным индикатором давно забытой травмы, и исследование таких сообщений открывает перед человеком возможности для обнаружения, присоединения и интеграции психологического и культурного наследия. Выявление факторов, обеспечивающих выживание в прошлом, определение их субъективного значения позволяют получить опыт, полезный для будущего, и создать ощущение прогнозируемости. Однако насколько этот опыт может быть полезен, настолько он может осложнять процесс выживания, описанный E. J. Elton, M. J. Gruber, C. R. Blake (1996), если причины успеха и неудачи истолкованы ошибочно. Кроме того, в разных контекстах сообщения о выживании часто становятся бесполезными или даже неадекватными. Автором данной статьи установлено, что неизбирательное принятие сообщений о выживании повышает уязвимость человека: например, женщина, которая воспитывалась с посланием матери «мужчинам доверять нельзя», может столкнуться с трудностями установления доверительных отношений в семье, поскольку с течением времени материнское сообщение становится самореализующимся пророчеством, подтверждающим точность данного предписания, аналогично тому, как любое суеверие обладает принципиально непроверяемым потенциалом.

Как рассматривалось ранее, основная функция сообщений о выживании — обеспечить потомство «инструкциями» о том, как избежать или пережить травмы и снабдить руководством и поддержкой в трудное время, поскольку часто сообщения о выживании предлагают стратегии для обнаружения сильных сторон, ресурсов, поддерживают человека в противодействии негативным последствиям сложных жизненных ситуаций, а также содержат предложения по решению проблем и преодолению травмы, что может быть полезным в определении курса психологической реабилитации.

Кроме того, сообщения о выживании иногда содержат когнитивные шаблоны для оценки опасности, смысла атрибуции, нравственных ориентиров и обоощений. Эти вдохновляющие сообщения часто приписываются известным людям или народной мудрости. Например, автор пословицы «Нет худа без добра» неизвестен. Однако похожая поговорка была широко распространена среди ирландского крестьянства, чтобы вселить надежду на лучшее даже в самых неблагоприятных обстоятельствах: «Помните, что жизнь ухудшается перед тем, как начнет улучшаться».

Пять компонентов сообщений о выживании

Автором данной статьи выделено пять основных компонентов сообщений о выживании:

1. Намерения.

«Это сообщение будет держать вас в безопасности и подальше от неприятностей».

2. Рецепт.

«Чтобы оставаться в безопасности, вы должны делать/не делать...»

3. Магическое мышление.

Сообщение предполагает существование скрытых знаний и мудрости, к которым нет доступа у наших поколений. Смысл сообщения бывает неопреде-

ленным (что может свидетельствовать о более древнем происхождении), но оно функционирует как суеверие. Автор данной статьи считает, что это и есть магическое мышление. Именно «магический» компонент делает сообщения ритуально мощными и труднодоступными для когнитивной обработки или корректировки. Пример одного широко распространенного кросс-культурного суеверия и, возможно, древнего послания: «Зеркало разбить — семь лет счастья не видать». В личном опыте автора: малейшая вероятность свершения неблагоприятных событий на протяжении семи лет отпугивает даже самых неверующих людей от проверки практической предсказательной действительности этого суеверия.

4. «Все или ничего».

Компонент магического мышления делает сообщение устойчивым, т. е. оно должно быть принято «в целом» и, следовательно, не допускает частичного принятия или каких-либо исключений.

5. Последствия за непослушание («сделай это, иначе...»).

Этот компонент явно или неявно входит в некоторые сообщения, особенно в суеверия, как показано на примере суеверия «разбитых зеркал».

Как было установлено ранее, некоторые сообщения о выживании остаются неизменными в изменяющейся ситуации. Ситуация же, несовместимая с рекомендациями, способна, наоборот, повысить уязвимость получателя такого сообщения. Примером может служить человек, которого учили не рассказывать о своих проблемах, не обращаться за помощью и поддержкой, даже если эта помощь остро необходима.

Сообщения о выживании имеют еще одно особое качество: сообщения из разных сценариев выживания могут сливаться вместе, что еще больше увеличивает риск виктимизации путем создания двойных посланий. Например, два общих, но противоречивых сооб-

щения, адресованных детям, говорят о том, что «Они должны слушаться взрослых» и «Они не должны доверять незнакомым людям». Так, ребенок, который, к примеру, растет в семье наркоманов (алкоголиков, абьюзеров), принимает оба этих сообщения: прислушивается к родителям и не доверяет чужим людям, которые могли бы ему помочь.

**Психодраматическая работа
с сообщениями о выживании:
генограммы выживания**

Е. Cherepanova (2013) писала о том, что во время катастрофы на Чернобыльской АЭС культурное наследие сформировало в качестве ресурса личности «выживаемость», которая создает ощущение предсказуемости и контроля над собственной жизнью и будущим. В клинической работе Е. Cherepanova столкнулась с различными причинами, по которым человек чувствует себя обязанным изучить трансгенерационную и культурную основу нынешней ситуации: наблюдение частных моделей поведения, которые кажутся иррациональными, решение жизненных проблем, обсуждение будущего или желание понять движущие силы процессов принятия решений.

По данным А. Blatner (2000), метод генограммы широко распространен и используется в психодраме как возможность проанализировать трансгенерацию опыта. Это позволяет идентифицировать сообщения, в которых отражена проблема, их место в широком историческом и культурном контексте семьи и, используя имеющиеся представления, оспорить их, исследуя их происхождение, воздействие и последствия.

Автор данной статьи показывает, что генограмма также может быть эффективной в работе с опытом выживания: отслеживание сообщений о выживании посттравматического происхождения позволяет на сознательном уровне выявить их первоначальное значение, что

открывает путь к их познанию, реструктуризации, оценке актуальности с точки зрения проблем в настоящем и предоставлению выбора по их сохранению, изменению или отклонению. Когнитивная и эмоциональная обработка лишает сообщение о выживании его ритуальной силы и разрушает возвышение уязвимостей как способа сохранения безопасности, что фактически увеличивает потенциал для виктимизации.

Анализ сообщения о выживании в контексте исходной ситуации позволяет выделить его намерение, значение, когнитивно-поведенческий компонент, компонент магического мышления, что дает возможность человеку осмыслить это сообщение вместо того, чтобы сразу принимать его к исполнению. Психодраматические генограммы о травмах также затрагивают трансгенерационную составляющую, актуальную для жизни человека в настоящее время.

В дополнение к исследованию прошлых коллективных и культурных травматических переживаний генограммы выживания помогают сосредоточить внимание на трансгенерационных аспектах стратегий силы и выживания, являющихся важным ресурсом для преодоления нынешних и будущих проблем. В такой, казалось бы безнадежной, ситуации, как чернобыльская катастрофа, исторически значимый коллективный опыт выживания во время Второй мировой войны послужил важнейшим источником ресурсов и возможностей для сохранения жизни пострадавших (Е. Cherepanova, 2011, с. 3—4; А. Pearson и Е. Cherepanova, 2012, с. 413—424). Генограмма выживания дает уникальную возможность реконструкции истории травмы с противоположной стороны — исходя из предыдущего опыта преодоления: сообщения о выживании выводят протагониста в прошлое, чтобы изучить исторические травмы и извлечь урок выживания, который актуален для решения проблемы в настоящее время.

Для работы с сообщениями о выживании автор данной статьи предложил и имел возможность для апробации генограммы выживания (модификация генограммы, которая позволяет работать над способами выживания и историческим опытом выживания и преодоления, вместо того чтобы сосредоточиться исключительно на травме и ее негативном воздействии). Как и любой другой вид исторический психодрамы, психодрама выживания начинается и заканчивается в настоящее время. Происходит мысленное путешествие протагониста в семейное и культурное прошлое и воображаемое будущее, где самой важной частью исторических откровений является актуальность сообщений для настоящего времени. То есть смысл сообщений, близких к настоящему времени, понятен и доступен для осмысления, в то время как истинный смысл «старых» сообщений может быть скрыт. Поэтому шаг за шагом происходит вскрытие значений сообщений на разных исторических уровнях, начиная с недавних и до глубоко скрытых, встроенных в межвозрастные и культурные послания — подобно открытию кукол-матрешек. «Метод матрешки» обеспечивает гибкость в плане того, как далеко в прошлое протагонист готов пойти, и позволяет завершить сессию на любом уровне раскрытия — как и матрешка остается полностью функционирующей куклой, несмотря на то, сколько слоев открыто.

ПРИМЕР СЕССИИ ПСИХОДРАМЫ

Разминка

Во время разминки опыт выживания ставится в центр внимания группы. Эта тема может возникнуть спонтанно, может быть поднята членом группы или представлена ведущим психодрамы, который принимает это решение на основании групповой динамики. Затем ведущий приближает группу к проблеме, задавая вопрос: «Можете ли вы вспомнить момент, когда столкнулись

с трудной ситуацией, которая заставила вас чувствовать себя беспомощным, готовым сдаться, слабым?»

Фрагмент работы по «методу матрешки»

Сопоставление. Главный герой (протагонист) представляет текущую проблемную область, где проблема выживания является одной из основных. *Г-н М., 50-летний мужчина ирландского происхождения, чувствует, что его жизнь выходит из-под контроля и он, как «поезд без остановок», приближается к катастрофе. Начальник наметнул, что его трудовой контракт, как и полис медицинского страхования, заканчивается, а его жена ожидает результаты биопсии. Он испуганный, беспокойный, испытывающий из-за забот проблемы со сном, старается не показывать никому своих страхов, но его производительность падает. Хотя он понимает, что ничего плохого еще не случилось, он «в шутку» упоминает, что, если бы он был мертв, по крайней мере, его семья получила бы страховку (наличие суицидальных намерений или плана отрицает). Главному герою (протагонисту) сложно определить то, в чем конкретно ему нужна помощь: «Никто ни в чем не может мне помочь...»*

Генограмма выживания. После того как протагонист идентифицирует проблемную область (в нашем примере это состояние отчаяния и беспомощности), в генограмму выживания на основании его ответов вносится следующая информация: были ли в прошлом у него или у его семьи ситуации, в которых возникало ощущение безвыходности. Этот вопрос помогает протагонисту обрести психологическую дистанцию и перспективу, отстраниться от подавляющих требований актуальной ситуации, побуждая его сосредоточиться на удаленной истории своей семьи, связанной с проблемой выживания.

Г-н М. определил в качестве проблем выживания семьи «картофельный голод» и «Великую депрессию», в которые его семья переживала огромные трудности. В исторической генограмме своей семьи он представил данные проблемы в историческом контексте.

Смена ролей. Для идентификации сообщений выживания и обеспечения их связи с нынешней жизненной ситуацией протагониста ему было предложено сыграть роль членов его семьи из прошлого, живших во времена Великой депрессии. В разговоре с ведущим психодрамы протагонист, в зависимости от исполняемой роли определенного члена своей семьи, сосредотачивается на трех группах вопросов:

1. Ресурсы/Сила/Расширение прав и возможностей: что помогло вам и вашей семье выжить вопреки всему? Что вас удерживало от гибели? Каковы были источники вашей силы, поддержки и ресурсов, которые позволили вам выдержать все невзгоды?

2. Реализация: какой совет вы дали бы главному герою, учитывая информацию о его нынешней ситуации?

3. Изменения, которые необходимо внести: что главному герою нужно сделать, чтобы улучшить результат?

Примеры ответов г-на М:

1. Ресурсы/Сила/Расширение прав и возможностей:

«Держаться вместе и поддерживать друг друга в трудные времена нам помогли наша любовь, преданность и молитвы. Мы делали все что могли и доверяли Богу делать остальное».

2. Реализация:

«Живи каждый день!»

3. Изменения, которые необходимо внести:

«Есть намного больше людей, чем вы предполагаете, которые могут помочь вам, но сначала вы должны обратиться за помощью и позволить им помочь вам».

После того как протагонист сыграл роль родителей, бабушки и дедушки, он стал получателем их сообщений, которые должен был попробовать обосновать исходя из возможности применения к настоящему времени: он мог задать дополнительные вопросы своим предкам и решить, следует ли принять либо полностью или частично отклонить сообщение.

Дополнительные опции. После получения вдохновения, расширения прав и возможностей, анализа инструментальных сообщений выживания протагонисту может быть предложена работа над видением будущего, позволяющая представить текущую ситуацию в перспективе или проиграть текущие взаимодействия с социумом с другой позиции. Предлагаемая последовательность шагов для «метода матрешки» отражена ниже (см. таблицу.)

Групповой обмен. Главный герой и группа делятся личным опытом. С помощью «метода матрешки» главный герой рассматривает наследие выживания семьи через призму собственной личности, семьи, сообщества или культурного опыта в разные моменты истории, используя настоящее как ссылку

Таблица

Начальная точка	Историческая точка отсчета	Конечная точка
Настоящее время	Индивидуальная история	Настоящее время
Настоящее время	История семьи	Настоящее время
Настоящее время	История культуры	Настоящее время
Настоящее время	Будущее	Настоящее время

для проверки сообщений в отношении их актуальности для текущей ситуации. На заключительном этапе протагонист получает возможность интегрировать уроки выживания предков, чтобы повысить собственную устойчивость в будущем («Совместный монтаж матрешки»).

В следующем примере генограмма выживания выбрана в качестве метода работы с сообщениями о выживании: протагонист из Западной Африки, г-жа А., описывает свою проблему как «трудности в построении отношений». Г-жа А. привлекательная женщина, профессионал высокого уровня в своей сфере деятельности, констатирует, что ее отношения с мужчинами «никогда не перерастают во что-то серьезное», мужчины считают ее властной и навязывающей всем свое мнение. В ходе анализа собственных ресурсов, сил и возможностей г-жа А. отмечает, что чувствует, что у нее нет выбора: приходится всегда быть сильной и все контролировать. Она сумела отследить это в послании своего отца («Я до сих пор слышу его голос, который говорит это мне»). С помощью генограммы выживания г-жа А. обратилась к тому времени, когда ее отец рос в Африке. Она проанализировала экстремальные условия жизни, насилие, голод и массовые убийства, которые пережил ее отец. Это был мощный опыт для г-жи А., позволивший ей еще больше проникнуться этим отцовско-дочерним сообщением. Изначальное сообщение было сформулировано так: «Ты всегда должна показывать всем, что ты сильная!» Анализ связи с отцом показал необходимость этого сообщения для выживания и открыл доступ к его первоначальному значению. В результате г-жа А. обнаружила в этом сообщении слегка отличающийся акцент: «Чтобы выжить, ты должна всегда быть сильной. Это нужно для защиты от всех плохих людей, желающих воспользоваться тобой, или от

тех, которые могут подумать, что ты слаба и являешься легкой добычей».

Поиск дополнительного скрытого смысла сообщения позволил протагонисту увидеть существенные противоречия в ее жизненном сценарии: она искала взаимно уважительные и доверительные отношения, рассматривая их как задачу выживания. В результате сессии г-жа А. осознала неприменимость стратегии выживания отца к ее нынешней жизненной ситуации и несоответствие ее личным целям. Ей удалось проанализировать сферы жизни, в которых она может позволить себе рисковать, быть уязвимой, открытой и спонтанной. В конце сессии протагонист отметила, что сделала «много открытий в разных областях своей жизни», а не только в сфере отношений, и что ей «не терпится попробовать вновь открытый и совершенно иной образ жизни».

Резюме

Большинство индивидуальных, семейных и культурных сообщений выживания изначально возникает в ответ на прошлые травмирующие воздействия в целях защиты потомства от травматической судьбы и увеличения шансов на выживание. Тем не менее со временем эти сообщения, как правило, теряют свою функциональность применительно к меняющейся реальности, продолжая при этом, не всегда на сознательном уровне, управлять ежедневными выборами и жизнью получателей «опыта из прошлого». Было высказано мнение о том, что смысл сообщений различается в зависимости от времени их возникновения: значение последних сообщений является более узнаваемым, понятным и практичным, в то время как другие (например, суеверия) содержат более сильные элементы магического мышления с символическими или метафорическими признаками. Суеверие может быть

примером древних сообщений выживания, которые потеряли связь со своим происхождением и приобрели свою собственную жизнь; первоначальное значение суеверия не всегда очевидно. В «магическом мышлении» компонент сообщения о выживании (вера в то, что предки не могут быть неправыми, потому что они обладали скрытыми знаниями, которые мы не можем открыть) защищает их от любой эмпирической проверки и в результате приводит к неизбирательному принятию.

В статье было продемонстрировано, что сообщения о выживании, сформулированные в результате воздействия различных травм, могут объединяться и приобретать форму «двойной связи». Вопреки их первоначальному намерению, буквальное следование большинству сообщений выживания повышает уязвимость и потенциал для виктимизации личности из-за негибкости и ситуативной неконгруэнтности этих посланий. Например, сообщения «не доверяй» и «не проси о помощи» могут удерживать человека от выхода из кризисной ситуации и принятия необходимой помощи. Автор статьи предлагает метод генограммы выживания, который особенно полезен в работе с сообщениями выживания. В то время как ориентированная на травму генограмма преимущественно используется для оказания помощи в выявлении и восстановлении аутентичных переживаний, в ней есть возможность для протагониста почерпнуть свою силу, ресурсы преодоления и обрести устойчивость. Метод основан на предположении о том, что осознанное принятие сообщений выживания позволяет человеку осознать преимущества уроков предыдущих поколений, их ценность, внутренние ресурсы и стратегии преодоления, которые могут повысить его способность к эффективному управлению травмирующими переживаниями

и жизненными проблемами в настоящем или в будущем.

«Метод матрешки» обеспечивает исторически постепенное и ситуационно-конкретное, раскрывающее основное значение и истинное намерение сообщения, от более новых к тем, которые стали культурными артефактами. Использование генограммы выживания при работе с сообщениями выживания, как семейными, так и культурными, фокусируется на выявлении и оспаривании негибких, часто иррациональных и дисфункциональных убеждений, поведенческих моделей и жизненных сценариев, управляемых такими сообщениями. Проводится адаптация к требованиям нынешней ситуации. Сообщения о выживании, связанные с семьей и культурой, могут служить источником силы для обретения устойчивости, нахождения и расширения возможностей преодоления кризисной ситуации, а также лежать в основе наших представлений о мире и о нас самих. Описанный метод генограммы выживания позволяет исследовать сообщения о выживании в трансгенерационном контексте, отслеживать причины их возникновения и открывать возможность для когнитивной обработки этих посланий. Генограмма выживания «демистифицирует» сообщение путем выявления его первоначального намерения и введения выборов, тем самым нарушая цикл связанных с травмой трансгенерационных уязвимостей, и приглашает научиться использовать культурное и психологическое наследие наших предков — накопленный опыт и мудрость.

ЛИТЕРАТУРА

1. American Psychiatric Association. 309.81 Posttraumatic Stress Disorder. In : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. — 4th ed. — Washington, 1994. — P. 424—429.
2. Andersen, H. C. The Girl Who Trod on the Loaf (Nye Eventyr og Historier) / H. C. Andersen //

Første Række. The Fairtales Collection. — Num 133. Tredie Samling, 1859.

3. Black, R. E. Where and why are 10 million children dying every year? / R. E. Black, S.S. Morris, J. Bryce. — The Lancet, 361(9376), 2003. — P. 2226—2234.

4. Blatner, A. Foundations of psychodrama : History, theory, and practice / A. Blatner. — New York : Springer Publishing, 2000.

5. Cherepanova, E. Psychological impact of radio-nuclear disasters. Traumatic Stress Points / E. Cherepanova // Publication of ISTSS, 3—4. Retrieved from : <http://www.istss.org/AM/Template.cfm?Section¼TraumaticStressPoints1&Template¼/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID¼4170>. — November, 2011.

6. Cherepanova, E. It Takes a Village : Psychological Recovery in Complex Emergencies / E. Cherepanova // International Journal of Psychology and Behavioral Sciences. — 2015. — № 5 (1). — P. 16—25.

7. Elton, E. J. Survivorship bias and mutual fund performance / E. J. Elton, M. J. Gruber, C. R. Blake // Review of Financial Studies. — 1996. — № 9 (4). — P. 1097—1120.

8. Epstein, R. Folk wisdom: Was grandma right? How does folk wisdom passed down through generations, measure up against decades of research? / R. Epstein // Psychology Today. — Retrieved from : <http://www.psychologytoday.com/articles/199711/folk-wisdom-was-grand-maright>. — November, 1997.

9. Fisher, B. S. Encyclopedia of victimology and crime prevention // B. S. Fisher, S. R. Lab. — Thousand Oaks, CA : Sage, 2010.

10. Harvey, M. R. Towards an ecological understanding of resilience in trauma survivors : implications for theory, research and practice / M. R. Harvey // Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma. — 2007. — № 14 (1). — P. 4—23.

11. Hill, K. Life history theory and evolutionary anthropology / K. Hill // Evolutionary Anthropology. — 1993. — № 2 (3). — P. 78—88.

12. Kellermann, P. F. Psychodrama with trauma survivors : acting out your pain / P. F. Kellermann, M. K. Hudgins. — London : Jessica Kingsley, 2000. — Retrieved from : http://www.lapstreur.nl/upload/files/psychodramatic_structure.pdf

13. Krell, R. Psychological and medical effects of concentration camps and related persecutions on survivors of the Holocaust / R. Krell, L. Eitinger. — Vancouver : University of British Columbia Press, 1985.

14. Moroz, K. J. The effects of psychological trauma on children and adolescents (report prepared for the Vermont Agency of Human Services,

Department of Health Division of Mental Health, Child, Adolescent and Family Unit) / K. J. Moroz // Retrieved from : http://mentalhealth.vermont.gov/sites/dmh/files/report/cafu/DMH-CAFU_Psychological_Trauma_Moroz.pdf. — 2005, June 30.

15. Oleszczuk, O. Divorce rate among Afghanistan, Iraq War vets increases by 42 percent / O. Oleszczuk // The Christian Post. — Retrieved from : <http://www.christianpost.com/news/divorce-rate-among-afghanistan-iraq-war-vets-hits-42-percent-66195>. — 2012, January 2.

16. Pearson, A. Building a disaster behavioral health response to a radiological nuclear disaster / A. Pearson, E. Cherepanova // Journal of Emergency Management, 10 (6), 413—424. — 2012, November.

17. Propp, V. Morphology of the folk tale (Transl. by L. Scott) / V. Propp // Publications of the American Folklore Society, University of Texas Press. — 1968.

18. Remer, R. The use of psychodramatic interventions and techniques to enhance multicultural interactions / R. Remer, P. Remer // Department of Educational and Counseling Psychology, University of Kentucky. — Retrieved from : <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=2&ved=0CDMQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.uky.edu%2F~rremer%2Fother%2FPsychodramaticInterventionsandTechniqueswithMulticulturalism.doc&ei=R2tJUoH0KlaT2QWJ04CIBQ&usg=AFQjCNGk8ce mbhyVCluFaL2eSsz9s0kVwg>. — 2005, March 2.

19. Shachar, A. The paradox of multicultural vulnerability : Individual rights, identity groups, and the state / A. Shachar // In C. Joppke and S. Lukes (Eds.) // Multicultural questions (pp. 87—112). Cary, NC : Oxford University Press, 1999.

20. Solzhenitsyn, A. One Day in the Life of Ivan Denisovich / A. Solzhenitsyn. — Harmondsworth : Penguin, 1963.

21. The Phrase Finder. The Darkest Hour... (n. d., para. 1—2). — Retrieved from : <http://www.phrases.org.uk/meanings/darkest-hour.html>.

22. Shalamov, V. Kolyma Stories / V. Shalamov // Retrieved from: lpm9nsljfrassl.Oejopyo9k;a.nfr;9; Retrieved from : <http://shalamov.ru/library/2/5.html>. — 1955.

23. Wikipedia.ru. Не верь, не бойся, не проси (Don't trust, don't show fear, don't ask) // Retrieved from : <http://ru.wikipedia.org/wiki>.

24. Wildschut, T. A paradox of individual and group morality : social psychology as empirical philosophy / T. Wildschut, C. A. Insko; in P. A. M. van Lange (Ed.) // Bridging social psychology : the benefits of transdisciplinary approaches. — 2006. — P. 377—384. — Hillsdale, NJ : Erlbaum.