



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич

КРИЗИСНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО

Рекомендовано Учебно-методическим объединением
по гуманитарному образованию в качестве практикума
для студентов, обучающихся по специальности
1-23 01 04 Психология, специализации 1-23 01 04 02 Социальная
психология, 1-23 01 04 04 Педагогическая психология,
1-23 01 04 06 Психология семейных отношений,
1-23 01 04 10 Психология предпринимательской деятельности

Минск 2011

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

П267

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой общей и детской психологии
БГПУ *О.В. Леганькова*;

доктор психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой психологии и педагогики
Академии МВД *А.Н. Пастушеня*

Пергаменщик, Л.А.

П267 Кризисное вмешательство : практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск : БГПУ, 2011. – 100 с.
ISBN 978-985-501-935-1.

В издании содержатся материалы для проведения лабораторных занятий по курсу «Кризисная психология», определения основных понятий, психодиагностический инструментарий для минимизации последствий кризиса, формы психологической помощи. Структура практикума позволяет организовать как соответствующие направления работы психолога, так и самообразование, самопомощь людям, находящимся в стрессовой ситуации.

Адресуется студентам высших учебных заведений, обучающимся по специальности 1-23 01 04 Психология, специализации 1-23 01 04 02 Социальная психология, 1-23 01 04 04 Педагогическая психология, 1-23 01 04 06 Психология семейных отношений, 1-23 01 04 10 Психология предпринимательской деятельности.

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

ISBN 978-985-501-935-1

© Пергаменщик Л.А.,
Пузыревич Н.Л., 2011
© БГПУ, 2011

ПРЕДИСЛОВИЕ

Кризисная психология проходит этап активного формирования. В практикуме представлены система понятий, которыми пользуются психологи, изучающие курс «Кризисная психология», направления и формы психологической помощи.

Базовыми, отражающими сущность кризисной психологии, являются понятия «критическая (кризисная) ситуация» и «кризисное событие», которые требуют четкой дифференциации.

Кризисная ситуация есть фрагмент той реальности, которая может нарушить психологическое равновесие, когда привычные механизмы совладания не в состоянии это равновесие восстановить, и может произойти нарушение основных сфер жизнедеятельности. Кризисная (критическая) ситуация определяется как стимул, подготавливающий почву для развития кризиса. Возникновение собственно кризиса – это переход кризисной ситуации в кризисное событие.

Кризисное событие есть проживание человеком кризисной ситуации, когда опасности, присущие ей, переходят в фактор жизнедеятельности человека.

Требует пояснения и термин «кризисное вмешательство».

Кризисное вмешательство мы определяем как экстренную психологическую помощь пострадавшим, способствующую их возвращению к адаптивному уровню функционирования, а также предотвращению или смягчению возможного негативного влияния психологической травмы.

В середине XX в. были выделены три базовых принципа кризисного вмешательства (Кардинер, Шпигель), а позже многими учеными и практиками (например, Каплан, 1961, 1964) они были дополнены.

Таким образом, базисные принципы кризисного вмешательства следующие:

1. **Принцип времени** – незамедлительность. Кризис представляет собой опасную эмоциональную ситуацию, чреватую риском неадаптивного поведения. Скорость, с которой кризисные психологи появятся на месте события и приступят к оказанию помощи, может стать критическим фактором.

2. **Принцип пространства** – место происшествия: психологическую помощь следует оказывать в непосредственной близости от него. Потребность данного принципа объясняется необходимостью восстановления важных подробностей случившегося, когнитивной картины события, что является существенным аргументом против капсуляции травмы.
3. **Стабилизация** – активная мобилизация существующих ресурсов и социальных систем поддержки, которые могли бы восстановить определенный порядок, привычный уклад жизни. Эти действия направлены на возвращение пострадавших к независимому функционированию.
4. **Фасилитация понимания** – помощь жертвам в осмыслении происшедшего. Достигается путем сбора информации о событии, выслушивания рассказов пострадавших, оказания помощи в выражении тяжелых эмоциональных состояний и др.
5. **Принцип позитивной установки** – ориентация на то (позитивные ожидания), что пострадавший вернется к нормальной жизнедеятельности. Этот принцип выражен в определении посттравматического стресса как нормальной реакции человека на ненормальную ситуацию.
6. **Фокусировка на решении проблем** – помощь пострадавшему в использовании доступных средств и ресурсов, способствующих восстановлению чувства контроля и разрешению возникших проблем, что повышает чувство компетентности и способности к независимому функционированию. Это одна из важнейших стратегических задач при кризисном вмешательстве
7. **Восстановление уверенности в себе** – существенное вспомогательное средство, содействующее возвращению к независимому функционированию и совладанию с последствиями травматического события. Помощь заключается в оценке возникших проблем, в выработке стратегий их решения, в овладении теми из них, которые позволяют восстановить утраченное равновесие.

Л.А. Пергаменщик

ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Лабораторное занятие 1 *Отношение к тревоге смерти*

Понятия «смерть» и «тревога» в экзистенциальной и кризисной психологии

Экзистенциальная психология в своей основе пессимистична относительно человека [17]. «Ничто» всегда на его пути. Р. Мэй говорил о смерти, что это «единственный не относительный, но абсолютный факт нашей жизни, и мое сознание этого факта придает моему существованию и всему, что я делаю ежечасно, качество абсолютности» [16]. Жизнь становится более важной, более значительной перед лицом возможной смерти.

Сущность смерти постигают маленькие дети. И. Ялом считает, что дети отвергают свое первое знание о смерти, убеждая себя в том, что они не умрут. Примирение с неизбежностью смерти – главная задача, связанная с развитием [31].

Психотерапевтическая теория тревоги сегодня находится в трудном положении. Одна из причин такого положения – отсутствие четкого различия между экзистенциальной и патологической тревогой, а также между главными формами экзистенциальной тревоги. «Жизнь человека, – утверждает философия экзистенциализма, – можно рассматривать как движение от бытия к небытию. Такой путь, заведомо в никуда, требует от человека мужества» [27]. «**Мужеством** обычно называли **способность души преодолевать страх**» [24], страх перед событиями жизненного пути. Человеческую жизнь нельзя отделить от тревоги за эту жизнь. «Тревога, – пишет П. Тиллих, – это состояние, в котором бытие осознает возможность своего небытия» [24]. Роль катализатора небытия выполняют травматические события жизненного пути.

«События» жизненного пути, которые не вписываются в опыт переживания, напоминают человеку о небытии. Так, переживание смерти близкого человека воздействует на латентное осознание неизбежности собственной смерти. Смерть как сигнал небытия подкрепляет базовую тревогу.

Тревога – это субъективное восприятие чрезвычайных обстоятельств (К. Гольштейн). По утверждению К. Гольштейна, индивид в чрезвычайных обстоятельствах не может справиться с требованиями окружающей среды и поэтому ощущает угрозу своему существованию (или своим ценностям, которые важны для его существования). Тревогу человек воспринимает как разрушение самого себя, прекращение существования собственной личности. Поэтому если быть до конца последовательным, следует говорить, что «не у человека имеется тревога, а *человек и есть тревога*» [17]. *Тревога персонифицирована, первична, а страх развивается позже.*

Психоаналитик Кьюби (Kubie) считает, что реакция испуга – это стадия онтогенеза тревоги. Он утверждает, что реакция испуга, прежде всего, указывает на существование разрыва между индивидом и окружающим миром. Плод в утробе матери, считает Кьюби, не может быть испуган. Но ребенок и реакция испуга рождаются одновременно. С этого момента существует «дистанция» между индивидом и средой. Ребенок испытывает такие состояния, как ожидание, отсроченное реагирование, фрустрация. Как тревога, так и мышление возникает вследствие этой ситуации разрыва между индивидом и окружающим миром, причем появление тревоги предшествует развитию мышления. «Тревога в жизни индивида связывает реакцию испуга с зачатками всех разновидностей мыслительного процесса» [17].

Экзистенциальный философ и теолог П. Тиллих систематизировал эти типы тревог в соответствии с областями угроз человеческому самоутверждению. Ученый считает, что в различные периоды, связанные с закатами различных цивилизаций, определенная область человеческого самоутверждения подвергалась характерной для данного времени угрозе. Так, закату античности соответствует угроза онтическому (гр. *он* – сущий) самоутверждению (в данном случае обозначает основополагающее самоутверждение бытия в его простом существовании), закату средневековья – угроза нравственному самоутверждению, закату нового, нашего, времени – угроза духовному самоутверждению.

Итак, перед нами виды экзистенциальных тревог, которые угрожают человеческому самоутверждению в трех областях: простом существовании, нравственном и духовном становлении. Рассмотрим последовательно эти три пары экзистенциальных тревог.

Тревога судьбы и смерти

Эта пара экзистенциальных тревог основополагающая, наиболее универсальная и неотвратимая [17]. Любые попытки доказать ее несостоятельность бесперспективны. Даже представления о бессмертии души не состоятельны, так как каждый понимает, что с угасанием биологического тела происходит осознание потери самого себя.

Тревога смерти – абсолютная константа жизни, существенная постоянная угроза человеческому самоутверждению. Тревога смерти возрастает по мере развития индивидуализации, поэтому представители коллективистических культур менее подвержены этому типу тревоги. Однако это не означает, что в коллективистических культурах отсутствует базисная тревога смерти, в них существует особый вид мужества, который свойственен устойчивому коллективизму. Это мужество создается, формируется посредством множества внутренних и внешних (психологических и ритуальных) действий и символов, что свидетельствует: даже коллективизм вынужден преодолевать эту базисную тревогу. Тревога смерти (страх смерти) – основа формирования коллективистических сообществ. Смерть как неизбежную реальность небытия трудно переживать и ожидать одному. Требуется изрядное мужество встретить конец собственного «Я». *(Герой повести В. Быкова «Сотников» «судорожно ищет перед смертью в толпе человеческие глаза, которые смогли бы ему помочь встретить смерть и передать, оставить часть своего бытия в этой жизни».)*

Онтическому самоутверждению угрожает и тревога судьбы. Этот тип тревоги характеризуется: а) случайностью; б) непредсказуемостью; в) невозможностью выявить смысл и цель. Все это характеризует наше бытие, которое по сути своей случайно. Случайно наше пребывание в определенном

месте, случаен характер этого места. Случайность всего, что нас окружает, не может не вызывать тревогу по поводу нашего пространственного существования. Судьба существует по случайным законам, сама есть закон случайного. «Случайный» – не значит причинно неопределенный, но значит, что определяющие силы нашего существования заданы, но их нельзя вывести логически.

Тревогу смерти и тревогу судьбы порождают не объекты, с которыми мы сосуществуем, которые преодолеваем, с которыми боремся, а человеческая ситуация как таковая. Отсюда гамлетовский вопрос возможен в несколько ином прочтении: «Есть ли у нас мужество быть и не меньшее мужество не быть?».

Различие понятий «страх» и «тревога»

Тревога и страх имеют общую онтологическую основу, но они различны [17].

Страх имеет определенный объект. Этот объект можно увидеть, встретить, проанализировать, перетерпеть, перебороть. Главное в этих отношениях к объекту страха то, что человек может воздействовать на этот объект, а следовательно, соучаствовать в нем, присоединиться к нему. Таким образом, у человека есть возможность принять этот объект и через него самоутвердиться. Мужество может принять в себя страх, вызванный любым определенным объектом. Почему? Принятие страха, независимо от степени ужаса им вызываемого, объясняется тем, что объект уже одной своей стороной соучаствует в нас, а мы через эту сторону участвуем в нем. П. Тиллих формулирует это следующим образом: «До тех пор, пока существует объект страха, любовь (в смысле «соучастия») способна победить страх» [24].

С **тревогой** все обстоит иначе, так как у тревоги нет объекта. Ее объект представляет собой отрицание любого объекта. Именно поэтому борьба, соучастие (любовь) по отношению к этому объекту невозможны. Человек, охваченный тревогой, лишен всякой опоры. Беспомощность как результат тревоги выражается в дезориентации, неадекватных реакциях, отсутствии интенциональности (связи зна-

ния и воли с осмысленным содержанием). Такое необычное поведение вызвано тем, что отсутствует объект, на котором мог бы сосредоточиться субъект, находящийся в состоянии тревоги. Единственный объект – это сама угроза, а не источник угрозы, потому что источник угрозы – «ничто».

Страх и тревога различны, но неразделимы. Жалобно страхи – тревога, а тревога стремится стать страхом. Страх – это боязнь чего-либо, например страдания, отвержения личностью или группой, утраты чего-то или кого-то, момента смерти. Но перед лицом угрозы, которой полны данные явления, человек боится не самого отрицания, что эти явления в себе несут, его тревожит то, что, возможно, скрывается за этим отрицанием.

Например, страх смерти. Объектом страха смерти может быть предчувствие смертельного заболевания или несчастного случая, предсмертных страданий и утраты всего. Но в той мере, в какой это тревога, ее объект – абсолютная неизвестность состояния после смерти, небытие, которое остается небытием, даже если его наполнить образами из нашего недавнего опыта.

Тревогу можно представить в виде болезненно переживаемой неспособности справиться с угрозой, таящейся в определенной ситуации. Существуют события, носящие кризисный характер, которые потенциально представляют угрозу для человеческой жизни. Однако если более пристально проанализировать данный тезис, то оказывается, что тревога по поводу любой определенной ситуации есть не тревога, а страх, за которым стоит экзистенциальная тревога по поводу человеческой ситуации как таковой. Именно тревога, порождаемая неспособностью сохранить собственное бытие, лежит в основе всякого страха и ***создает страшное в страхе***. Таким образом, объекты страха несут в себе не только стимул для собственно страха, но в них имплицитно содержатся симптомы базисной тревоги человека. В этом смысле они неуязвимы, даже если против них вести самую мужественную борьбу.

Тревога стремится превратиться в страх. На жизненном пути нередко возникают ситуации, когда тревога

стремится превратиться в страх. Почему это неотвратимое стремление преследует человека на протяжении всей его жизни? Человек – существо конечное и не в состоянии терпеть безобъектную тревогу более одного мгновения. Поэтому тревога стремится превратиться в страх, где мужество способно его встретить. Человеческая душа – это «фабрика страха», существующая для того, чтобы скрыться от тревоги. Мы сами производим страхи, чтобы уйти от ужаса страшного, тем самым объективируем экзистенциальную тревогу. Человеку, чтобы достойно встретить жизнь, требуется изрядное мужество.

Природа патологической тревоги

Сегодня существуют психотерапевтические теории, объясняющие происхождение невротических тревог, которые возникают в результате случайных происшествий в человеческой жизни [17]. Все эти теории сходятся в одном: «Тревога – это осознание нерешенных конфликтов между структурными элементами личности» [26]. Дальше теории расходятся в объяснении механизмов тревоги. Конфликты между воображаемыми мирами и опытом реального мира, между бессознательными влечениями и репрессивными нормами, между стремлением к величию и совершенству и опытом собственной ничтожности и несовершенства, между стремлением сохранить отношение к себе и новыми концепциями самосознания и др. Все эти конфликты дают о себе знать в момент встречи и вызывают кратковременное или продолжительное состояние тревоги. Недостаток объяснительных теорий происхождения тревоги состоит в том, что тревога исследуется преимущественно с точки зрения психологии и не поднимается на уровень культуры и онтологии.

Патологическую тревогу, с которой имеет дело психология, можно понять, объяснить и преодолеть, если рассматривать ее в контексте экзистенциальной тревоги. «Патологическая тревога, – утверждает П. Тиллих, – это вид экзистенциальной тревоги, возникающей в особых условиях» [27]. Итак, в особых условиях человеческого бытия (катастрофы, кризисы, насилие) проявляется экзистенциальная тревога

в одном или нескольких своих видах. Тревога толкает человека к мужеству, но если у него не хватает сил сопротивляться, то альтернативой мужества может стать отчаяние. (*Тревога стремится стать страхом, чтобы обрести объект, с которым может справиться мужество*). Мужество не устраняет экзистенциальную тревогу, однако оно принимает тревогу небытия в себя. **Мужество – это самоутверждение вопреки небытию.** Тревога толкает нас к мужеству, так как альтернативой мужеству может быть лишь отчаяние.

Если человеку не хватает мужества принять тревогу на себя, он может уклониться от экстремальной ситуации отчаяния, убежав в невроз. «Невроз – это способ укрыться от небытия, укрывшись от бытия. Он продолжает утверждать себя, но уже в ограниченной области» [24].

В невротическом состоянии самоутверждение не исчезает, напротив, оно может быть очень сильным и подчеркнутым. Однако невротическое «Я» – это редуцированное «Я». Некоторые его потенции не допускаются к актуализации бытия. Человек утверждает нечто меньшее, чем его сущностное или потенциальное бытие. Он отрекается от части своих возможностей для того, чтобы спасти остатки бытия. Эта схема объясняет двойственный характер невротика. С одной стороны, невротик более чувствителен к угрозе небытия, чем нормальный человек. А так как небытие приоткрывает тайну бытия, то невротик может оказаться творческой личностью более, чем здоровый человек. Ограничение экстенсивности идет за счет большей интенсивности, однако эта интенсивность концентрируется в одной точке, что ведет к искажению отношения к реальности в целом.

Материалы для лабораторного занятия

Ваше отношение к смерти

Перед Вами шкала, которая называется «Ваше отношение к смерти» [3]. Работа с данной шкалой полезна для профессионалов, которые собираются работать или работают с кризисными ситуациями, так как именно при работе с пострадавшими возникают мысли о смысле жизни, о месте

человека в мире, о достижениях и потерях, и над всеми этими мыслями витает тревога смерти.

Что позволяет измерять данный тест? Если я нахожусь в поле вопроса «Я ненавижу само слово смерть», то мне следует выбирать более спокойную профессию из числа тех, к которым кризисная психология не относится. Если я нахожусь в поле вопроса «Мысль о смерти очень приятна», то мне следует обратиться к профессионалу и обсудить с ним мои взгляды на мир, друзей, на самого себя.

Инструкция. Обведите номера слева от каждого утверждения, с которым вы согласны.

№	Утверждения
249	Думать о смерти – отличная идея
247	Когда я думаю о смерти, у меня прекрасное настроение
245	Мысль о смерти очень приятна
239	Это действительно легко – думать о смерти
237	Думать о смерти не так уж и плохо
235	Я не беспокоюсь по поводу смерти
233	Я могу принять мысль о смерти
231	Думать о смерти не составляет мне никакого труда
229	Я не боюсь мыслей о смерти, но при этом они мне не нравятся
227	Многие переоценивают мысли о смерти
225	Думать о смерти – не главное для меня
223	Пожалуй, мне тяжело думать о смерти
221	Я с сожалением думаю о смерти
219	Мысль о смерти страшит меня
217	Мысли о смерти ужасны
215	Мысли о смерти просто травмируют меня
213	Я ненавижу само слово «смерть»
211	Думать о смерти просто возмутительно

Обработка результатов

Чтобы определить свое отношение к смерти, отбросьте первую цифру номера утверждения (2) и поставьте запятую между оставшимися цифрами, затем найдите среднее зна-

чение всех обведенных ответов. После этого поставьте перед средним значением число 2 и уберите запятую. Полученное число окажется либо точно напротив значения отношения, либо между двумя значениями отношения. Это и будет отражать ваше отношение к смерти.

Например, если вы обвели номера 241, 235 и 215, расчет окажется таким:

$4,1 + 3,5 + 1,5 = 9,1 : 3 = 3,0$ (округление до ближайшей десятой доли).

Следовательно, ваше отношение попадает между значениями отношений 231 и 229 на шкале, так как значения 230 нет.

Ваши мысли о смерти

Данный тест [9] позволяет изучить Ваши мысли о смерти.

Инструкция. Перед вами фигура, несущая в себе символическое значение смерти. Эта картина явно не закончена, в ней не хватает каких-то важных деталей. Дорисуйте недостающие фрагменты.



Интерпретация

- Если вы не стали прорисовывать детали фигуры, то это говорит о том, что вы не любите размышлять о смерти, для вас это пока отвлеченная тема, философская. Вы гоните от себя черные мысли, предпочитая держать в голове радости жизни, а не горести смерти.

- Если вы тщательно прорисовали все детали данной фигуры, превратив ее в старуху с косой, или женщину в белом саване, или другого подходящего персонажа, то это говорит о том, что вы не боитесь смерти. Вы понимаете, что так устроена жизнь и все живые существа рано или поздно умрут. Разумеется, подобные мысли вас не радуют, однако печалиться по этому поводу вы тоже не желаете. У вас здоровое отношение к вопросу смерти.

- Если вы полностью закрасили силуэт и пририсовали к нему какие-то детали (косу за спиной или профиль), то это выдает ваше болезненное отношение к смерти. Вы часто размышляете на эту тему и нервничаете. Возможно, у вас были в жизни тяжелые утраты, которые не прошли для вас бесследно, вы боитесь смерти и ненавидите ее.

- Если вы причудливо раскрасили силуэт (узоры или полосы), то это значит, что вы одержимы мыслью о смерти, она представляется вам желанной и загадочной, таинственной и влекущей. Вы все время задаетесь вопросом: существует ли загробная жизнь? Ваш ищущий ум не остановился пока ни на одной из вер, вы находитесь в постоянном поиске, анализируете все сведения, хотите приподнять завесу этой тайны. Пока вы заняты теоретическими изысканиями, все нормально, для вас нет никакой опасности, только не переходите к практическим опытам.

- Чем подробнее и четче нарисованный вами фон, тем больше времени вы проводите в размышлениях о смерти. Если вы фон нарисовали ярче, чем основную фигуру, то это значит, что вы настроены пессимистично, возможно, размышляете о своей горькой участи и несправедливой жизни.

- Если вы разделили заданную фигуру на несколько фигур поменьше, передав их во взаимодействии (луна над головой человека, стоящего на свежевырытой могиле, и т. д.), то это выдает в вас творческого человека. Вы даже к вопросу смерти подходите с оригинальных позиций, вам нравится разговаривать на эту тему, выслушивать разные точки зрения. Вы еще не составили окончательного мнения на этот счет, вы не боитесь смерти, уважаете ее.

Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»

Опросник Н. Водопьяновой и А. Волкова [6; 12] позволяет определить предрасположенность к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.

Инструкция. Предлагаемый опросник выявляет особенности Вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
1	Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь		
2	Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей		
3	У меня часто меняется настроение		
4	Меня укачивает в любом виде транспорта		
5	Я плохо сплю и встаю с большим трудом		
6	В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли		
7	Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства		
8	Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению		
9	Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями		
10	Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни		
11	Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле		

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
12	Часто я долго не могу заснуть		
13	Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте		
14	Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе)		
15	Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия		
16	Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях		
17	Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства		
18	Меня укачивает в некоторых видах транспорта		
19	По утрам я часто чувствую себя разбитым		
20	Я опасюсь, что окружающие могут прочесть мои мысли		
21	Иногда я принимаю снотворное		
22	Физические упражнения и спорт меня не привлекают		
23	В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу		
24	У меня часто бывает плохое настроение		
25	Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения		
26	Я часто просыпаюсь по ночам		
27	Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях		
28	Лучший способ решения сложного вопроса – «утопить» его в вине		
29	После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок		
30	У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться		

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
31	Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин		
32	Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара		
33	У меня бывают страшные сновидения		
34	У меня бывают навязчивые страхи		
35	После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего		
36	Физические упражнения редко дают мне бодрость и энергию		
37	Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном		
38	Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств		
39	Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела		
40	Иногда у меня бывают снохождения		
41	Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей		
42	Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам		

Обработка и оценка результатов

Ответы «да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов – суммарный показатель невротизации.

До 15 баллов – высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

16–26 баллов – средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

27–42 балла – низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

«Ключ»

№ п/п	Названия шкал	Утверждения-симптомы
1	Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость)	1, 8, 15, 22, 29, 36
2	Нарушение воли	2, 9, 16, 23, 30, 37
3	Эмоциональная неустойчивость	3, 10, 17, 24, 31, 38
4	Вегетативная неустойчивость	4, 11, 18, 25, 32, 39
5	Нарушения сна	5, 12, 19, 26, 33, 40
6	Тревога и страхи	6, 13, 20, 27, 34, 41
7	Дезадаптация (склонность к зависимости)	7, 14, 21, 28, 35, 42

Методика «Уничтожение страха»

Методика разработана и апробирована А.Л. Венгером, Е.И. Морозовой [3] при оказании психологической помощи детям, пережившим катастрофическое землетрясение в Армении в декабре 1988 г.

Назначение методики – редукция страхов, предупреждение и преодоление фобобии (фобобия, то есть боязнь возникновения страха, – типичное последствие острого стресса: многие дети, пережившие чрезвычайные ситуации, не засыпают из опасения, что во сне придет страх). Методика эффективна в работе с детьми, начиная с пяти-шестилетнего возраста.

Редукция страхов достигается благодаря действию нескольких взаимосвязанных факторов: 1) переключению внимания со своих страхов на изобразительную деятельность; 2) деятельности переживания (по терминологии Ф.Е. Василюка), осуществляемой посредством символической процедуры объективации своего страха в рисунке с последующим его уничтожением (в качестве одной из составляющих этого процесса выступает отреагирование); 3) осознанию ребен-

ком того, что он владеет техникой преодоления собственных страхов. Последний фактор наиболее важен для преодоления и предупреждения фобобии.

Форма проведения: индивидуальная или групповая. При работе с группой эффект усиливается благодаря взаимному эмоциональному заражению. Важно, чтобы дети, составляющие группу, были близки друг другу по возрасту и психическому складу. Если группа включает слишком большое количество детей (более пяти-шести), то проведение методики осложняется трудностями в поддержании достаточно тесного эмоционального контакта между психологом и каждым из детей.

Проведение методики включает пять этапов: предварительную беседу, создание изображения, уничтожение изображения, рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема и последующую релаксацию (последний этап повышает действенность методики, но не является обязательным). Проведение каждого из этапов должно варьироваться в соответствии с возрастом и психическим складом детей, их состоянием, отношением к заданию и т. п.

I этап составляет беседа с ребенком о том, бывает ли ему страшно, если да, то чего именно он боится, не мешает ли ему что-либо спать и т. п. Со стороны психолога не должно осуществляться никакого давления во избежание появления навешенных страхов; беседа ведется в свободном непринужденном тоне.

Если ребенок признает наличие у него страхов, то (независимо от того, конкретизирует он их или нет) психолог предлагает научить его, как с ними бороться. Дошкольникам достаточно объяснить, что свой страх нужно нарисовать. Старшим детям желательно дать мотивировку типа: «Если хочешь прогнать страх, то нужно сделать, чтобы он был не в тебе, а снаружи – вот на этом листе. Для этого его надо нарисовать».

Бывает, что рассказ родных или данные психологического обследования говорят о том, что у ребенка есть страхи, однако сам он отрицает это. Такое отрицание особенно типично для мальчиков-подростков, считающих, что мужчина не

должен ничего бояться. В этом случае можно сказать ребенку: «Все люди боятся, когда происходит что-нибудь страшное. Например, если тигр выскочит из клетки и побежит к тебе». Другой вариант: «Может быть, сейчас ты, действительно, ничего не боишься. Но когда ты был маленьким, то наверняка чего-нибудь боялся. Все маленькие дети чего-нибудь боятся. Вспомни какой-нибудь из своих детских страхов и нарисуй его». В работе с дошкольником можно использовать игровую ситуацию: сказать ребенку, что кукла очень боится и надо помочь ей прогнать страх.

II этап – обсуждение того, как можно изобразить страх, и последующее создание самого изображения. На этом этапе могут возникать следующие трудности:

1. Ребенок отказывается рисовать, утверждая, что он не сумеет нарисовать то, что нужно. В этом случае надо объяснить, что рисунок вовсе не должен быть хорошим, наоборот, страхи лучше рисовать плохо, так как они сами плохи и незачем их украшать.
2. Ребенок не называет конкретных страхов, так что не ясен предмет изображения. В этом случае можно рекомендовать один из двух приемов: а) персонификация страха в виде какого-либо очень неприятного, страшного животного, черта (этот прием целесообразен при работе с рационалистичными детьми); б) рисунок, непосредственно выражающий эмоциональное состояние (при работе с эмоциональными детьми); ему может предшествовать обсуждение типа: «Как ты думаешь, какого цвета должен быть страх, какой цвет ему больше подойдет?». При продолжающихся затруднениях может быть дан образец рисунка: «Я бы, наверное, стал рисовать страх вот так», – с этими словами психолог проводит несколько резких черных штрихов, или сажает на лист кляксу черной туши, или еще как-либо создает бесформенное черное пятно.

Если у ребенка во время рисования актуализируется остро выраженное состояние страха, то следует на несколько минут прервать работу и провести короткий сеанс релаксации. Однако некоторая, не слишком сильно выраженная эмоциональная напряженность допустима и даже желатель-

на. Если она полностью отсутствует, то в то время, пока ребенок рисует, психолог старается поддержать у него сосредоточенность, серьезное отношение к деятельности, используя невербальные средства общения и отдельные незначимые слова («так... да, вот так...»), провоцирующие частичную актуализацию чувства страха.

Если рисунок получается эмоционально невыразительным, то можно воспользоваться приемом задания образца, описанным выше («Давай я немного тебе помогу, чтобы сразу было видно, что мы рисуем страх. Ну что – теперь так, как нужно?»).

III этап – уничтожение рисунка. Прежде всего нужно получить от ребенка признание того, что на рисунке действительно изображен его страх (или страх игрового персонажа), и, следовательно, теперь этот страх не внутри (в голове, в сердце или в груди), а снаружи. А раз он тут, снаружи, то теперь его легко прогнать, уничтожить: для этого достаточно разорвать рисунок. Ребенку предлагают сделать это.

В то время, когда ребенок разрывает рисунок, психолог на высоком уровне эмоциональности проводит косвенное внушение: «Вот так, рви на мелкие кусочки, чтобы ничего не осталось! Чтобы страх совсем ушел и никогда больше не возвращался. Рви еще мельче, чтобы все страхи сами тебя испугались и убежали. Да, вот так! Чтобы не осталось совсем никакого страха!» и т. п. Затем обрывки выбрасываются.

Если у ребенка высока эмоциональная чувствительность, сензитивность, то, во избежание чрезмерного эмоционального возбуждения, лучше предложить не рвать рисунок, а смять, скомкать его и выбросить. Внушение в этом случае не должно проводиться чрезмерно эмоционально.

Если ребенок скован, заторможен, то в разрывании или скомкивании рисунка может принять участие психолог: «Я тебе помогу выгнать страх, чтобы он ушел и никогда больше к тебе не возвращался».

После того как рисунок разорван ребенком (возможно, при участии взрослого), психолог собирает обрывки, специально подчеркивая, что собирает их все до единого, чтобы

ни одного не осталось. Скомкав обрывки, он энергично выбрасывает их: «Вот так! Чтобы совсем ничего не осталось!». Все это проделывается чрезвычайно эмоционально, серьезно и сосредоточенно. Если рисунок не разорван, а скомкан, выбрасывание проводится также.

Иногда рисунок, сделанный ребенком, не отражает испытываемого им чувства страха. Это можно заметить как по поведению ребенка во время рисования, так и по впечатлению, производимому самим рисунком. В этих случаях лучше всего не рвать и даже не сминать рисунок, а просто отложить его в сторону и перевернуть, не проводя сколь угодно подчеркнутого внушения. Последующие этапы в этом случае проводятся так же, как и в других случаях.

IV этап – рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема. Ребенку объясняют, что теперь он знает, как прогонять страх. Если теперь ему вдруг снова станет страшно, он не будет бояться, а просто нарисует свой страх и прогонит его так, как он сделал это только что. Для этого даже не обязательно на самом деле рисовать и рвать рисунок, достаточно только представить себе, как ты это делаешь.

Школьникам дается более подробное объяснение с напоминанием о том, как сначала страх превратили из настоящего в нарисованный, а потом уже легко смогли уничтожить. Рационалистичным детям, склонным к рефлексии (особенно подросткам), полезно представить всю процедуру как психотехническое средство, сделав акцент на том, что это процедура, помогающая человеку управлять самим собой, своим душевным состоянием.

V этап – релаксация, сопровождаемая внушением (оно проводится в бодрствующем или дремотном состоянии в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его отношения к ситуации). Внушение включает две основные темы:

1. Страх преодолен и больше не вернется; теперь ребенок будет спокойно спать, ничего не будет бояться;
2. Ребенок знает, что делать, если ему вдруг снова станет страшно: он легко сможет прогнать страх, нарисовав его и разорвав рисунок или только представив себе, как он это делает.

Обе темы повторяются несколько раз в разных вариациях. Не следует бояться того, что они противоречат друг другу. Это противоречие детьми не замечается. Указать на возможность возвращения страха необходимо, так как иначе первое же появление этого чувства снимает эффект коррекционной работы.

Первая тема (исчезновение страха) будет поддержана чувством удовольствия, испытанным ребенком во время релаксации (особенно по контрасту с эмоциональной напряженностью во время рисования).

Вариация методики с использованием лепки

Методика «Уничтожение страха» может проводиться также на материале лепки. Это особенно уместно, когда ребенок боится каких-то конкретных объектов, которые легко вылепить, например собак. Методика проводится примерно так же, как и на материале рисования. Отличие в том, что после уничтожения объекта страха пластилин, из которого он был вылеплен, не выбрасывается, а используется для создания чего-либо приятного для ребенка (цветка, дерева и т. п.).

Психокоррекция страха смерти

В работе эффективен подход на стыке арттерапии и нейрорлингвистического программирования [1].

Этапы работы:

1. В первичной ознакомительной беседе необходимо выяснить доминирующую модальность в восприятии и в переработке воспринимаемой информации пациента («Я вижу...» – визуальная, «Я слышу...» – аудиальная, «Я чувствую...» – кинестетическая модальность).
2. Принимая во внимание, что в опыте каждого человека со словом связаны определенные события и ощущения, с помощью определенных процедур мы можем выявить и изменить старые, нежелательные и разрушающие программы, связанные с определенным словом, и наполнить это слово новым, позитивным психологическим и телес-

ным содержанием. В начале работы необходимо выбрать определенные понятия, ключевые слова, которые часто звучат у пациента при описании своей проблемы. Одним из маркеров при определении ключевого слова являются высказывания: «Стоит мне услышать это слово...», «Когда я слышу слово...» (слово «смерть»).

3. С целью формирования основы для работы с таким негативно нагруженным словом и для того, чтобы пациент приобрел навыки работы с ним, следует рассмотреть два не менее значимых для пациента слова: «Я» и «страх». Работа с «Я» важна с точки зрения усиления самосознания, повышения самооценки для того, чтобы пациент мог опереться на свое сильное, уверенное и позитивное внутреннее ядро личности. Формирование сильного «Я» – необходимое условие успешности дальнейшей работы со словом. Страх должен был стать опорой для формирования желаемого позитивного состояния, своеобразной внутренней зоной комфорта.

4. Работа со словом «Я»:

- Вначале пациенту предлагается представить, а потом изобразить на бумаге, как выглядит нынешнее написание слова, с которым мы работаем (характер изображения букв, величина, цвет, фон, фактура, из какого материала и т. д.).

- Формируем новое изображение (*например, большое «Я» (во весь лист) состоящее из крепкой кирпичной кладки, изображение цветное, объемное*).

- Проверяем воздействие нового изображения на пациента (оно должно оптимально тонизировать его состояние).

- Пациента просят детально и как можно более точно изобразить новое «Я» на бумаге.

5. Работа со словом «страх»:

- Вначале пациенту предлагается представить, а потом изобразить на бумаге, как выглядит нынешнее написание слова, с которым мы работаем (характер изображения букв, величина, цвет, фон, фактура, из какого материала и т. д.).

- Необходимо получить ответ пациента на вопрос: «А как бы Вы хотели себя чувствовать, думая или вспоминая о страхе?». Ответ на вопрос дает направление дальнейшей работе (например, если пациент хочет чувствовать

спокойствие, ему предлагается представить слово «страх» так, чтобы оно вызывало спокойствие, используя для этого особенности характера изображения букв, величину и цвет слова, из какого материала сделано, на каком фоне и т. д.).

6. Работа со словом «смерть»:

- Вначале пациенту предлагается представить, а потом изобразить на бумаге, как выглядит нынешнее написание слова, с которым мы работаем (характер изображения букв, величина, цвет, фон, фактура, из какого материала и т. д.).

- Поиск способов преобразования изначально мрачного слова в детских воспоминаниях (например, грусть, светлую печаль, окрашенную добрыми, теплыми воспоминаниями). Это и послужит основой для создания нового представления о смерти.

Создание нового изображения на бумаге несет важную функцию: с одной стороны, стрессовое, наполненное новым содержанием слово выносится во вне, создается так называемый якорь, с другой – новое изображение представляет собой нечто похожее на мантру, которая при произнесении или разглядывании (медитация) пробуждает позитивную энергию. Таким образом, некогда стрессовое слово становится источником силы и меняет качество жизни.

Персональный экзистенциальный анализ

А. Лэнгле [8] предлагает использовать в работе с суицидальными пациентами персональный экзистенциальный анализ. Процедура данного метода подводит пациента к реализации экзистенциального смысла, который заключается в том, чтобы в данных обстоятельствах сделать лучшее из возможного в качестве ответа. На пути к нахождению экзистенциального смысла в этом методе обнаруживаются четыре ступени: 1) восприятие; 2) распознавание ценностных аспектов воспринятого; 3) выбор и принятие решения и 4) действие. Соответственно, процесс реализации метода предполагает четыре этапа:

1. Описание объективных фактов (установление отношения).

2. Осознание первоначальных эмоциональных впечатлений, которые вызывают факты (самопринятие).
3. Достижение понимания (терапевтом и пациентом), имеющее результатом занятие пациентом внутренней позиции (самодистанцирование).
4. Выработка адекватного поведения ответа (самотрансценденция).

Фаза описания

Цель – фактичность; основой для экзистенциально-аналитического диалога всегда является сообщение о реальности.

Антропологический подтекст – установление отношений с реальностью посредством разговора о фактах.

Технические шаги: сообщения, рассказы, описания, визуализация конкретных ситуаций (сценариев).

Методические указания: деликатное (эмпатическое) расспрашивание, прояснение противоречий.

Мотивационный контекст – поиск жизненного пространства (стремление «быть в мире»).

Набор типичных вопросов: Что произошло? Кто? – Что? – Где? Почему? – Как? – Когда? Как долго? Как часто? О чем идет речь? Что Вы хотите сказать?

Другие методы: ведение дневника, гипнотерапия и т. д.

Фаза описания предназначена для сбора информации для последующей психотерапии. Необходимо, чтобы пациент рассказал о ситуации или проблеме. В самом общем виде такой рассказ включает описание текущих обстоятельств и анамнез. Следует обратить внимание на то, чтобы в рассказе не доминировали впечатления, мнения, желания и размышления пациента, то есть рассказ должен быть построен на неопровержимых фактах. Для этого требуются уточняющие вопросы со стороны терапевта, который должен заботливо и эмпатически направлять беседу. Пациент должен признать себя в случившемся самому себе. Кроме того, описание приводит к установлению близости с тем, о чем говорит пациент, так что можно ожидать большую степень эмоциональной включенности – именно это и является существенным для последующей терапии.

Феноменологический анализ

Цель – схватить существенное содержание впечатления.

Антропологический подтекст – самопринятие посредством принятия спонтанных (в том числе нежелательных) ощущений.

Технические шаги: феноменологическое рассматривание, позволение рассматриваемому объекту вызвать впечатление; обнаружение первичной эмоциональности (спонтанных ощущений), распознавание ценностей, содержащихся в воспринятом.

Методические указания: отказ от любых объяснений и интерпретаций как от информации, которая не исходит непосредственно от объекта.

Мотивационный контекст – стремление почувствовать ценность жизни.

Набор типичных вопросов: «Как» это для Вас? Как это ощущается? (взгляд направлен на спонтанное чувство) Как Вы обходитесь с этим? Что Вам в этом нравится? Что доставляет беспокойство? Как это на Вас воздействует? (взгляд направлен на интенциональный объект) О чем это Вам говорит? Что он/она дает Вам этим понять?

Другие методы: терапия рисунком, музыкотерапия; элементы гештальттерапии, элементы психоаналитической терапии, элементы символдрамы и т. д.

Факты представляют собой сцену, на которой разыгрывается жизнь. Сами по себе факты не являются чем-то однозначно определяющим жизнь, факты – лишь предпосылки и условия для собственно жизни. Для человека существенным в фактах является то воздействие, которое они оказывают на личность. Иными словами, значимым является смысл, который они имеют для того, кого касаются. Для того чтобы подойти к сути, следует отставить факты в сторону и взглянуть сквозь них вглубь. Пациенту требуется бережное сопровождение и поддержка со стороны терапевта. Во многих случаях поиск следов воздействия фактов может привести непосредственно к биографическому опыту пациента, который сформировал его индивидуальность.

Занятие внутренней позиции

Цель – установление отношения между новым и существующим.

Антропологический подтекст – самодистанцирование.

Технические шаги: понимание и занятие позиции (суждение); интегрирование эмоциональности со всей системой ценностей индивида (совесть).

Методические указания: диалог, двойное занятие позиции (пациентом по отношению к содержанию феномена и терапевтом по отношению к поведению пациента), метод прямой речи, объяснения, интерпретации, конфронтация.

Мотивационный контекст – стремление «иметь право жить» (подтверждение права быть).

Набор типичных вопросов: Что Вы думаете по этому поводу? Понимаете ли Вы это? Что он/она хотел(а) этим достичь? Для чего это могло бы быть хорошо? Как Вы это оцениваете? Что Вы об этом скажете? Вы думаете, что он/она поступил(а) правильно? Что Вы лично, в глубине души (втайне, на самом деле), думаете об этом? Вы думаете это было правильно? Что это означает для Вас? Что Вы из-за этого потеряли? Насколько важно это для вашей жизни сегодня (было важно тогда)?

Другие методы: роджерсианская терапия и т. д.

Личность достигает суверенитета благодаря занятию позиции при наличии собственных оценок (собственных мнений). Оценки и суждения проводят границы. Они обеспечивают личности ощущение превосходства над тем, что произошло. Собственное мнение делает личность снова свободной. Так личность воссоздает себя, освобождаясь от захваченности впечатлением. Занятие позиции означает «отсоединение» от объекта и принятие существующих фактов. Ощущение (аспектная эмоциональность аффективности) интегрируется со всей совокупностью имеющихся ценностей и перестает быть единственным решающим фактором. Создание таких субъективных (но также и реально существующих) связей ведет к пониманию переживаемого. Целенаправленное занятие терапевтом позиций по отдельным вопросам (возможно, благодаря объяснениям) может помочь пациенту отыскать его собственную позицию.

Ответственное действие

Цель – актуализация себя как подготовка к осуществлению экзистенции.

Антропологический подтекст – самотрансценденция, самоотдача как выражение целостной включенности человека в действие, интегрированная экзистенция, ориентация на будущее, смысл.

Технические шаги: разработка плана конкретных действий.

Методические указания: проигрывание возможных сценариев.

Мотивационный контекст – стремление к смыслу – «воля к поступку» – «воля к смыслу» (В. Франкл).

Набор типичных вопросов: Что Вы хотите сделать? Чего бы Вам больше всего хотелось сделать в этой ситуации? Что Вы можете сделать/сказать ему/ей? Для кого Вы это делаете? Как Вы хотите это сделать? Какие средства есть в вашем распоряжении? Вы находите их подходящими? Сможете ли Вы нести ответственность за то, что намереваетесь сделать? К чему это приведет? Что он/она на это скажет? Что Вы ему/ей скажете? Можете ли Вы сказать это мне сейчас в прямой речи? Что при этом произойдет?

Другие методы: поведенческая терапия, психодрама, системные стратегические методы, терапия концентративным движением и т. д.

Подготовка к практическому действию представляет собой существенную часть терапии. Если пациента оставить с этим один на один, то часто это может оказаться для него чрезмерным требованием. Знать, *что* нужно сделать еще далеко не означает знать, *как* это можно осуществить. Терапевт, исходя из солидарности, не должен оставлять пациента одного и должен выстоять вместе с ним в случае, если тот потерпит неудачу и будет фрустрирован своим окружением или снова вернется к старым стереотипам поведения. Период между терапевтическими сессиями является чрезвычайно важным для того, чтобы расширить автономию пациента и дать ему ее пережить, что, собственно, и является целью терапии. Поэтому полезно заканчивать сеанс так, чтобы

у пациента было непосредственное, конкретное задание: это поможет привести его к открытости по отношению к еще отсутствующему смыслу и самостоятельной будущей жизни.

Экзистенциально-аналитическая терапия означает не только понимание, чувствование, распознавание, занятие позиции, но также и упражнения, экспериментирование, действия. Терапия часто начинается с заданий, в процессе которых пациент занимается с самим собой: с воспоминаниями, чувствами, точками зрения, обдумывает новый режим дня или организацию свободного времени, например занятия спортом. Позднее задания переключаются на внешний мир: встречи с определенными людьми, разговоры с родителями, братьями и сестрами, друзьями, партнерами. В других случаях следует внести изменения в режим работы или попытаться начать по-новому обходиться с самим собой (возможно, чаще находить время для уединения).

Лабораторное занятие 2

Диагностика и способы восстановления непрерывности после травматического события

Виды непрерывностей

Категория «непрерывность» имеет много значений [18]. Все мы знаем, понимаем и можем себе представить делящуюся в пространстве и времени цепь событий, которые в совокупности создают некую непрерывность, не бесконечную, но все же уходящую за горизонт нашего мышления, сознания.

Несколько труднее представить непрерывность человеческого существования, которое по определению имеет начало и конец, а следовательно, имеет прерывность. Но здесь есть спасительное «но». Мы сами не можем фиксировать эти две точки хронотопа, которые свидетельствуют о начале и окончании бытия. Отсюда и возникновение «иллюзии собственного бессмертия», которая подвергается испытанию в периоды встречи человека с кризисами бытия.

Термин «принцип непрерывности» впервые использовал Д.В. Винникот, когда говорил о потребностях ребенка чувствовать непрерывность в его отношениях с миром, а во-

площением этой непрерывности является его мать. Таким образом, по Д.В. Винникоту, «переходящий объект», неизменно присутствующий при любых переменах, формирует у ребенка чувство безопасности или непрерывности [5]. Потребность в непрерывности и чувство уверенности в завтрашнем дне – это одна из самых основных человеческих потребностей. Как считает Мелани Клайн, основным человеческим страхом является страх смерти, причем существует он с момента рождения [22]. Новорожденный младенец «знает», что смертен. Когда человек взрослеет и понимает, что должен когда-то умереть, вопрос, когда это случится, тревожит его все больше и больше. Тревога смерти и есть тревога разрыва непрерывности бытия.

Для того чтобы мириться с фактом своей неизбежной смерти, человеку нужно ощущение непрерывности, и чтобы добиться этого, люди выработали ряд защитных механизмов. Омер и Аллон (Omer and Allon, 1994) в статье о работе спасательных групп описывают попытки отдельных людей и человеческих объединений обеспечить непрерывность. На основе своего опыта полевой работы в местах бедствия и кризисов Мулли Лаад (Moolli Lahad) разработал, исходя из принципа непрерывности, диагностический метод, который позволяет определить, какие непрерывные линии функционируют нормально, а какие повреждены (разрушены частично или полностью), чтобы затем на основе результатов выработать программу вмешательства.

Непрерывность повседневной жизни, или «Как можно безопасно перейти через мост?»

- 1. Когнитивная, осознанная непрерывность.*** С первых дней жизни человек пытается найти закономерности и приобрести жизненный опыт, чтобы предсказать, что будет завтра. Мосты в виде правил, логики и анализа реальности помогают воспринимать мир как логичный и предсказуемый, а следовательно, и непрерывный.
- 2. Социальная, межличностная непрерывность.*** Новорожденный младенец нуждается в человеческом окружении, чтобы выжить. Мы живем в семье, ходим в детский

сад, школу, у нас есть друзья на работе и круг социального общения. Эта сторона жизни весьма четко зафиксирована, и уверенность в том, что мы снова и снова увидим тех же людей, создает ощущение непрерывности.

3. Функциональная непрерывность. В своей книге «Представление себя другим в повседневной жизни» И. Гофман говорит о разнообразных ролях, в которых человек выступает в жизни. Большинство этих ролей длится много лет и создают чувство того, что «сегодня предсказывает завтра» [7]. Мы дети, братья, студенты, друзья, члены семьи, супруги, родители, и поскольку эти роли в цикле жизни людей повторяются, и мы многократно функционируем в каждой из них, «сценарий жизни» известен заранее, и есть определенная ритуальность, стабильность, несмотря на течение времени.

4. Историческая непрерывность – это наша внутренняя непрерывность в том, как мы воспринимаем себя с течением времени. Наши убеждения, наш образ самого себя, то, как мы выглядим (хотя все это динамично), это очень стабильно, и поэтому дает нам чувство безопасности и непрерывности.

К этим основным видам непрерывности Мулли Лаад (Moolli Lahad) добавил еще несколько непрерывностей, непосредственно связанных с его интегративной моделью «BASIC Ph» (1992).

Непрерывность убеждений и ценностей – мое видение мира, мои религиозные, социальные и прочие убеждения, оптимизм или пессимизм, то есть мое отношение к себе и к жизни.

Непрерывность воображения, образов и мечтаний. У каждого из нас есть внутренние образы, надежды и мечты о жизни, и многое, о чем мы мечтаем, сохраняет стабильность в течение многих лет.

Физиологическая непрерывность – физическое ощущение себя, образ собственного тела, чувство физической энергии.

Эмоциональная непрерывность – ощущение себя как человека счастливого, грустного, серьезного, эмоционального.

Восстановление непрерывности

Что происходит во время кризиса или бедствия?

Когда мы установили, насколько и какие непрерывности повреждены (звенья разорваны или связи между ними стало трудно реализовать), перед нами появились две опции (два выхода, направления деятельности).

Одна – попытаться наладить связи или реабилитировать пострадавшую общину. Например, предоставляя информацию или объяснения. Внесение организованности в жизнь помогает восстановить когнитивную непрерывность.

Вторая – найти существующие связи и укрепить их. Например, если социальный мост еще функционирует, может быть попытаться найти людей, которые смогут побыть с пострадавшими, или найти какую-то значимую роль для самого пострадавшего, чтобы он был с другими и помогал им.

Технология работы по восстановлению непрерывности у человека, пережившего кризисное событие жизненного пути, разработана М. Lahad и Е. Nadomi [10].

Вид непрерывности	Цели	Вмешательство
Когнитивная непрерывность	Восстановить чувство контроля над положением вещей с помощью информации о текущих событиях	Дать людям достоверную, своевременную информацию; дать им стимул к самостоятельному поиску информации. Ставить ударение на информации о фактах как из местных, так и из общегосударственных источников
Функциональная непрерывность	Дать человеку возможность возобновить свою деятельность, принимая участие в восстановлении разрушенного.	Побудить человека выбрать для себя роль, которую он сможет выполнять в период кризиса, в сотрудничестве со всей общиной. Помочь ему выбрать роль,

Вид непрерывности	Цели	Вмешательство
	<p>Противодействовать чувству беспомощности и неспособности, которое человек переживает в период кризиса.</p> <p>Призывать человека к активности, к возобновлению контроля над собственной жизнью</p>	<p>соответствующую его личным способностям – это даст ему возможность испытать чувство дееспособности и успеха</p>
<p>Социальная непрерывность</p>	<p>Восстановить социальные и общинные структуры безопасности и поддержки.</p> <p>Восстановить у человека чувство принадлежности к общине.</p> <p>Бороться с чувствами одиночества и разлуки с близкими</p>	<p>Побудить человека к разговору с другими людьми о пережитом.</p> <p>Сделать возможным прямой и беспрепятственный доступ к источникам информации в общине с помощью различных средств, таких как Интернет, доски объявлений, телефонные звонки, текстовые сообщения.</p> <p>Стимулировать контакты с близкими друзьями, членами семьи или родственниками, которые могут оказать поддержку</p>
<p>Эмоциональная непрерывность</p>	<p>Помочь человеку осознать перемены в его поведении и эмоциональном состоянии.</p> <p>Помочь человеку восстановить веру</p>	<p>Вселить в человека уверенность, что его реакции – это «нормальные реакции на ненормальные обстоятельства».</p> <p>Внушить ему, что это – не первый пережитый</p>

Вид непрерывности	Цели	Вмешательство
	в свою способность управлять собственными чувствами и реакциями	им кризис, и что он в конце концов пройдет. Что после ликвидации кризиса жизнь вернется в нормальное русло. Что в будущем осуществится реабилитация как отдельного члена общины, так и всей общины в целом
Психологическая непрерывность	Помочь человеку воссоздать положительную картину своего психологического благополучия. Обращать внимание на любые признаки психологического потрясения и на клинические симптомы позднего проявления травмы	Когда возникает значительный разрыв между эмоциональным и психологическим состоянием личности, человеком овладевает страх. Поэтому старайтесь заставить пострадавшего рассказать вам о вещах, которые не изменились, о вещах, на которые человек все еще может положиться. Убедите его в том, что он остался таким же, как и несколько дней назад, что страдание и психическое потрясение – это нормальная реакция на переживаемый стресс. Дайте человеку возможность говорить о своих страхах и направьте его к специалисту, который поставит диагноз и окажет необходимую помощь

Материалы для лабораторного занятия

Упражнение «Непрерывности в семье в ситуации кризиса»

Данное упражнение [28] позволяет выявить состояние непрерывностей в семье в ситуации кризиса.

Навыки, приобретаемые в упражнении:

1. Участники смогут выявить непрерывности трех типов:
 - функционирующие;
 - поврежденные;
 - разорванные.
2. Участники смогут установить, на кого именно из членов семьи можно рассчитывать при разработке конкретного плана поддержки данной семьи.
3. Участники смогут предложить план вмешательства в данную семейную ситуацию на основе проведенной ими оценки состояния непрерывностей.

Распределение времени (всего 1 час):

10 мин. – знакомство с упражнением;

5 мин. – чтение сценария;

30 мин. – групповая дискуссия;

10 мин. – подведение итогов;

5 мин. – вопросы и ответы.

Инструкция для участников

1. Разделитесь на группы из 3–4-х человек.
2. Прочтите текст (*Оценка состояния непрерывности в семье*), описывающий состояние семьи в ситуации кризиса.
3. Относительно каждого члена семьи попытайтесь определить, какие именно непрерывности оказались функционирующими, поврежденными, разорванными.
4. Попытайтесь дать общую характеристику состояния непрерывностей в данной системе.
5. Кто будет вашим «основным контактом» в этой семье? На какие непрерывности вы будете опираться при общении с этим человеком?
6. Какие непрерывности будут объектом вашего вмешательства в ситуацию данной семьи?

7. Когда вы закончите обсуждение, пожалуйста, подготовьтесь к презентации вашей работы для всех участников
Напоминаем **основные типы непрерывностей**:

- когнитивная;
- функциональная;
- социально-межличностная;
- историческая (образ себя, убеждения).

Оценка состояния непрерывности в семье

Семья Г. пережила страшную трагедию: г-н Л.Г., ведя машину, потерял управление и столкнулся с грузовиком. Погибли г-жа Н.М. (теща г-на Л.Г.), дочь В.Г., 14 лет, и два пешехода. Остальные члены семьи, бывшие в машине, – его жена К.Г., 6-летняя дочь Дж.Г. и тесть С.М. – получили незначительные травмы.

Вы получаете задание посетить семью Г. через 5 недель после аварии.

Место встречи – их квартира.

Г-н Г. работает сменным мастером на обувной фабрике, его жена К.Г. работает медсестрой. Их квартира находится на 4-м этаже многоэтажного дома.

Встречи с Вами ждут следующие члены семьи: г-н и г-жа Г., их дочь Дж.Г. и родители г-на Г. – г-н Б.Г. и г-жа П.Г.

Войдя в квартиру, Вы видите, что ее состояние крайне запущено, давно ее не убрали.

Г-жа Г. постоянно плачет. Ее свекровь сидит и смотрит в потолок. Г-жа Г. все время подробно пересказывает детали аварии, как будто это случилось вчера, не ест и не пьет, не реагирует ни на кого, кроме дочери Дж. Когда дочь обращается к ней, она слушает в течение короткого времени, затем снова начинает плакать. Явно перестала следить за собой: такое впечатление, что она не принимала душ недели три, заметно похудела. Ее коллеги из клиники предложили ей принимать лекарства, но она от всего отказывается, кроме снотворного.

Г-н Г. рассказал Вам, что г-жа Г. не выходит из дома, не готовит, почти весь день лежит в постели. Сам г-н Г. ходит

на работу (ездит на автобусе, так как права у него отобрали). Приходя с работы, он занимается домашними делами. Когда говорит об аварии, плачет, но говорит связно. Он винит себя за то, что не заметил безответственного водителя грузовика. На нем неопрятного вида рубашка, несколько пуговиц оторвано. Он говорит, что хочет отомстить водителю грузовика. Он довольно открыто включается в беседу с Вами, описывает трудности, которые переживает семья после аварии, рассказывает, как ему трудно принимать решения и вести домашнее хозяйство.

Дж., 6 лет, все время прижимается к матери и пытается ее успокоить. Иногда она убегает в свою комнату и поднимает ужасный шум. Ее бабушка говорит: «Видите, она *ищет сестру*, не находит и все крушит в гневе. Никто не знает, что с ней делать. Она была застенчивой и послушной девочкой, а теперь очень агрессивна. Отказывается ходить в школу».

Г-жа П.Г., сидящая в комнате вместе с невесткой, говорит, что пытается прибрать в доме. Она рассказывает, что это был очень красивый и ухоженный дом. Она говорит, что невестка ничем не интересуется и все идет прахом, и она, г-жа П.Г., хотя ей уже 75 лет и она инвалид, пытается готовить и убирать. Г-жа П.Г. дает много разных распоряжений своему мужу, которому 77 лет. Такое впечатление, что она пытается контролировать эту впавшую в отчаяние семью. Она с гордостью говорит, что ее невестка – медсестра. При этом она высказывает мнение, что невестка не сможет вернуться на работу в клинику, потому что каждый раз, когда г-жа П.Г. спрашивает невестку, принимает ли та лекарства, та либо не отвечает, либо создается впечатление, что она не понимает, о чем идет речь.

Г-н Б.Г. выглядит грустным и рассеянным. Он пытается следовать распоряжениям жены, но говорит, что не в состоянии выполнить все ее требования. Он все время рассказывает, каким был активным и быстрым и как он все это потерял, но утверждает, что готов сделать все, чтобы помочь семье сына. Он говорит, что после аварии сын не спит ночами, много пьет, и он боится, что сын потеряет работу, если

не перестанет так много пить. Он с гордостью говорит о сыне как о человеке очень умном и способном. Когда он смотрит на невестку, его лицо становится очень грустным. Он говорит, что раньше она всегда пела, делая домашние дела, что она замечательно заботилась о доме и семье, всем помогала. Ее дом был всегда полон людей, которые просили ее совета, так как она опытная медсестра. А сейчас она не в состоянии привести в порядок даже собственное здоровье.

Ему бы хотелось заняться воспитанием внучки, но он чувствует, что это неуместно. Пытается общаться с ней, но она отказывается. Он рассказывает, что раньше она много читала вместе со старшей сестрой, а теперь вообще забыла, как это делать: «Вчера попросил ее что-нибудь почитать, и такое впечатление, что она разучилась».

Упражнение «Как выявить конкретный случай прорыва непрерывности?»

Цель упражнения – определить непрерывности, которые разрушены или нарушены, и попытаться восстановить их [28].

Непрерывности: когнитивная, социальная, функциональная, историческая, непрерывность убеждений и ценностей, воображения, образов и мечтаний, физиологическая, эмоциональная, психологическая.

Инструкция для участников

1. Разделитесь на группы по 3–4 человека. Каждый участник должен постараться вспомнить случай из жизни, когда он чувствовал, что его система непрерывностей находится под угрозой. Каждый должен попытаться определить, какие именно непрерывности были под угрозой или уже нарушены.
2. Оглядываясь назад, вспомните, что именно помогло Вам заполнить образовавшиеся разрывы и восстановить непрерывность.
3. Члены группы обсуждают, какие другие решения можно было бы, оглядываясь назад, предложить для решения этой задачи – восстановления линий непрерывностей.

Лабораторное занятие 3

Формирование навыков сократического диалога

Логотерапия

Логотерапия как метод психотерапии, созданный В. Франклом [30] (древнегр. *logos* – смысл), представляет собой систему философских и психологических воззрений на природу и сущность человека. Согласно логотерапии, стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни – врожденная мотивационная тенденция, присущая всем людям и являющаяся основным двигателем поведения и развития личности. Поэтому В. Франкл говорил о «стремлении к смыслу», имея в виду, что человеку требуется не состояние равновесия, гомеостаз, а скорее борьба за какую-то цель, достойную его.

Логотерапия ставит целью расширение возможностей личности видеть весь спектр потенциальных смыслов, которые может содержать в себе любая ситуация. Причем, как отмечает В. Франкл, не человек ставит вопрос о смысле своей жизни, жизнь ставит этот вопрос перед ним. В результате, человек не изобретает смысл, а находит его в объективной действительности. Поэтому правильно ставить вопрос не о смысле жизни вообще, а о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент.

В. Франкл предлагает следующие техники для работы с суицидальными клиентами [30].

Вовлеченность

Сомнения в смысле жизни не уничтожают реальность прошлых значимостей. Вовлеченность выступает здесь как противоядие бессмысленности. Гедонистический парадокс: чем более намеренно мы ищем удовольствие, тем больше оно ускользает от нас. Удовольствие как побочный продукт смысла. Ощущение осмысленности как побочный продукт вовлеченности.

Дерефлексия

Психолог прилагает немалую активность, чтобы отвлечь пациента от собственного невротического «Я», от дисфории, от источника невроза и переключиться на сохранение части

собственной личности и на смыслы, доступные для него в мире. Деревфлексию следует рассматривать как попытку помочь человеку не фокусироваться на себе и заняться смыслом вне «Я».

Терапевтам рекомендуется занимать в отношении клиентов следующую позицию: вследствие наличия неустранимых факторов (генетическая предрасположенность, семейная история, особенности нервной системы) человек имеет высокий базовый уровень тревоги, который очень трудно изменить. Следующий шаг – определение установки человека по отношению к ситуации и выявление доступных для него смыслов.

Сверхзадача данной техники – переключить внимание клиента с него самого на других. Особенно хорошо для этой цели подходит терапевтическая группа.

Парадоксальная интенция

Парадоксальная интенция используется при фобических и obsessивных состояниях, которые характеризуются бегством и борьбой. Как фобии, так и obsessивные состояния вызываются стремлением избежать ситуаций, обуславливающих тревогу. Невроз порождается не только первичными условиями (внешней и внутренней ситуацией, ведущей к первому появлению симптома), но и вторичными (закреплением страха ожидания).

Задача парадоксальной интенции – взломать, разорвать круговые механизмы первого и второго паттернов реагирования фобий и навязчивых состояний. Сделать это можно, лишив подкрепления опасения фобий и навязчивых состояний. От человека требуется, чтобы он захотел осуществления того (при фобии) или, соответственно, сам осуществил то (при неврозе навязчивых состояний), чего он так опасается.

В данном случае следует обратиться к столь характерной для человека способности к самоотстранению, к дистанцированию, которая особенно ярко отражается в юморе. Парадоксальное намерение должно быть сформулировано в максимально юмористической форме, так как юмор дает человеку возможность занять дистанцию по отношению

к чему угодно, в том числе и к самому себе, и обрести тем самым полный контроль над собой.

Переосмысление (сократический диалог)

От психолога требуется уловить некий общий паттерн, смысловой рисунок в трагических событиях жизненного пути клиента. Необходимо искать смысл в любой жизненной ситуации, трагедии. Как отмечает В. Франкл, когда трагедия и страдание сегодняшнего дня заслоняют все остальные жизненные смыслы, мы всегда можем находить смысл в жизни, заняв героическую позицию по отношению к своей судьбе. Обнаружение жизненного смысла предполагает способ передачи его клиенту.

В. Франкл приводит один из случаев практического использования ***метода переосмысления***, который вошел во многие учебники по психотерапии. К нему обратился пожилой врач, находившийся в подавленном состоянии с тех пор, как два года назад у него умерла жена.

«Как я мог бы помочь ему? Что мне ему сказать? Так вот, я не стал говорить ничего, а вместо этого поставил перед ним вопрос: “Что произошло бы, доктор, если бы вы умерли первым, а Вашей жене пришлось бы пережить вас?”. “О, – сказал он, – для нее это было бы ужасно, как бы она страдала!”. Тогда я откликнулся: “Видите, доктор, она избежала этих страданий, и именно Вы избавили ее от них, но Вы должны платить за это тем, что пережили и оплакиваете ее”. Он не ответил мне ни слова, но пожал мне руку и спокойно покинул мой кабинет».

Сократический диалог – диалогический способ поиска истины. Исходная позиция сократического диалога состоит в том, что истина рождается между людьми, совместно ищущими ее, в процессе их диалогического общения. Метод используется при ноогенных неврозах, связанных с утратой смысла жизни, чтобы подтолкнуть клиента к открытию адекватного смысла своего существования.

Сократический диалог развивает самостоятельное и вдумчивое («критическое») мышление, способствует самопознанию, выявляет и проясняет ценностные ориентиры личности. Метод позволяет участникам группы самостоятельно

начать обсуждение проблемы, развить свою аргументацию, при необходимости сменить свою точку зрения, сделать выводы.

Существуют два основных приема сократического диалога: 1) сопоставление различных точек зрения на предмет обсуждения; 2) провоцирование монологического высказывания мыслей человека по поводу предмета обсуждения. Это интеллектуальный метод, в ходе которого актуализируются непоследовательные, противоречивые и, возможно, бездоказательные суждения клиента.

Согласно психологической модели полноценного сократического (воспитательного, мировоззренческого) диалога, разработанной В.В. Рубцовым, А.А. Марголисом, С.Д. Ковалевым, М.В. Телегиным [29], классический сократический диалог состоит из нескольких взаимосвязанных этапов: 1-й этап – создание философско-мировоззренческой проблемной ситуации, (как правило, такая ситуация фиксируется в виде вопроса, направляющего собеседников на предельно возможное для них обобщение собственного опыта, связанного с тем или иным «абстрактным» словом обыденного языка); 2-й этап – преодоление проблемной ситуации на актуальном для участников диалога уровне (собеседники вербализируют имеющиеся у них версии относительно способов разрешения проблемы, дают доступный их пониманию ответ на поставленный вопрос); 3-й этап – кульминационный, на котором создается «зона ближайшего развития» для спонтанных мировоззренческих понятий участников диалога, воссоздается философско-мировоззренческая ситуация на новом диалектическом уровне.

Материалы для лабораторного занятия

Процедура освоения (проведения) метода переосмысления

1 этап. Группа делится по парам.

2 этап. Каждый участник формулирует проблему, которая для него актуальна в настоящее время. Записывает ее на бумаге и предъявляет партнеру.

3 этап. Партнер пытается переформулировать записанную проблему, используя технику сократического диалога, чтобы участник, сформулировавший ее, мог взглянуть на данную проблему с другой стороны и тем самым снизить ее травматичность для себя.

4 этап. Партнеры меняются ролями.

5 этап. Участники обсуждают сформулированные проблемы в группе: предъявляют свою проблему, а партнер говорит о возможности ее переформулирования.

6 этап. Группа совместно находит другой, более оптимальный способ переосмысления проблемы.

Таким образом, используя потенциал всех участников группы, происходит усвоение и закрепление метода переосмысления по методу сократического диалога [29].

Упражнения для проведения сократического диалога

Цель упражнений – сформировать навыки группового обсуждения проблемы [29].

Упражнение 1. «Ромашка»

Цель – сформировать у участников группы целостное восприятие своих положительных и отрицательных сторон.

Инструкция. Возьмите лист бумаги и нарисуйте в центре листа круг. Напишите в круге «Я», обозначающее Вас как личность. Затем по кругу, как листочки ромашки, напишите те качества, которые по жизни Вам помогают. Эти качества могут быть как положительными, так и отрицательными, главное, чтобы они хоть в какой-то ситуации могли бы Вам помочь.

Упражнение 2. «Жизненные ситуации»

Цель – сформировать у участников группы целостное восприятие жизненных ситуаций.

Инструкция. В вашей жизни были различные ситуации, которые Вы расцениваете как положительные и как отрицательные. Сейчас я предлагаю Вам нарисовать график Ваших жизненных ситуаций. Начнем с рождения и до настоящего времени. Постарайтесь вспомнить, какие ситуации возникали, как вы их оцениваете. Каждую ситуацию поместите

в отрицательное или положительное поле, а рядом с точкой ситуации напишите, что она Вам принесла, какое качество Вашей личности в связи с этим появилось.

Упражнение 3. «Интерпретация»

Участникам группы предлагается небольшой отрывок текста. После его прочтения каждый участник отвечает письменно на вопрос: «Какой смысл данного текста?». Ответ на вопрос необходимо записать как можно короче. После идет групповое обсуждение написанного каждым из участников.

Упражнение 4. «Сравнение»

Участникам группы предлагаются два текста одного жанра и выявляются сходства и различия. Основания для сравнения текстов: по степени информативности; по полноте; по типу участия; по предмету. После того как сходства и различия выявлены, они объединяются в соответствующие понятия (отдельно сходства, отдельно различия). Результаты проработки текстов обсуждаются в группе.

СТРАТЕГИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Лабораторное занятие 4 *Психологический дебрифинг*

Психологический дебрифинг как групповая форма оказания психологической помощи

Процедура дебрифинга [17] позволяет участникам в условиях безопасности и конфиденциальности отреагировать впечатления, реакции и чувства, связанные с событием.

Дебрифинг – это групповая форма кризисной интервенции; это особо организованное и четко структурированное обсуждение в группах людей, совместно переживших катастрофу или трагическое событие. Дебрифинг относится к мерам экстренной психологической помощи. Он проводится как можно раньше после события: спустя 48–72 часа после трагедии. Экстренная психологическая помощь характерна тем, что проводится с людьми в остром стрессовом состоянии, которое представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Встречая похожие переживания у других людей, участники получают облегчение: у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение. В группе появляется возможность получить поддержку от других участников. Действия ведущих направлены к тому, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы участников, помочь им подготовиться к переживанию тех симптомов или реакций ПТСР (посттравматического стрессового расстройства), которые могут возникнуть впоследствии. Обязательно участникам сообщается о том, где они впоследствии могут получить помощь.

Важно следовать всем предписаниям при проведении психологического дебрифинга: место, время, наличие квалифицированных помощников, проведение реабилитационных мероприятий для ведущих.

Цель дебрифинга – снизить, минимизировать тяжесть психологических последствий после пережитого стресса.

Участие в дебрифинге не может предупредить возникновение последствий трагических событий, но препятствует их развитию и усилению, способствует пониманию причин своего состояния и осознанию действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить его. Поэтому одновременно это и метод кризисной интервенции и профилактика.

Задачи дебрифинга:

1. «Проработка» негативных впечатлений, реакций и чувств.
2. Когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, реакций и симптомов его сопровождающих и им вызванных.
3. Снижение индивидуального и группового напряжения.
4. Уменьшение представлений об уникальности и патологичности собственных чувств и реакций.
5. Мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности, понимания.
6. Подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть спустя несколько дней или недель.
7. Информирование участников о том, где они в дальнейшем могут получить помощь.
8. Определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости и информирование участников групповой дискуссии, куда и к кому можно обратиться.

Основанием применения классического психологического дебрифинга считается наличие кризисной ситуации с присутствием в ней осознаваемой участниками угрозы и участие в ней всех членов группы. Оптимальное время для проведения дебрифинга – не позднее 48 часов после события. Обсуждение может быть организовано и в более позднее время после события, но чем больше пройдет времени, тем более туманными будут воспоминания. Для воссоздания картины происшедших событий при большой временной дистанции могут быть использованы видеозаписи событий, если такие имеются.

Обстановка для проведения психологического дебрифинга должна быть удобной, желательно с изолированной комнатой, в которой группа была бы защищена от внешних вмешательств, таких, например, как телефонные звонки, случайные посетители. Члены группы могут расположиться вокруг стола. Это предпочтительней, чем использование традиционной модели групповой терапии: расположенные по кругу стулья. Пустое пространство в центре является непривычным для людей, поэтому может быть воспринято ими как несущий тревогу фактор.

Квалификационные требования к ведущему отражают знание и опыт проведения группового тренинга, умение работать с людьми, пережившими горе, страх, тревогу, психическую травму, то есть знание симптоматики посттравматических стрессовых расстройств, готовность к интенсивному проявлению эмоций у членов группы, владение приемами эмпатийного слушания. Руководит проведением психологического дебрифинга один человек, имеющий ассистентов – одного или двух ко-терапевтов. Наличие ассистентов – обязательное условие проведения психологического дебрифинга.

Сердцевина дебрифинга – фасилитирование группового обсуждения, которое включает говорение, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня и доведение встречи до удовлетворительного для членов группы окончания. Исходя из этого, в список умений руководителя включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в терапевтических целях, фасилитация, контроль за перемещением членов группы внутри и вне комнаты, где идет дебрифинг, контроль за временем, индивидуальные контакты с тем, кто переживает дистресс. Процесс дебрифинга должен быть записан, однако применение технических средств (аудио- и видеозаписи) ограничено, так как требуется согласие всех членов группового обсуждения.

Численность группы для проведения психологического дебрифинга варьируется вокруг цифры 15. Заметное увеличение количества участников связано с необходимостью иметь дополнительное число ко-терапевтов и условия для

проведения дебрифинга: просторное помещение, чтобы люди могли осуществлять обсуждение одновременно в нескольких группах из 15 человек.

Время проведения четко обозначается вначале и составляет 2–2,5 часа, без перерыва. Ограничение вводится по той причине, что за это время происходит очень интенсивная переработка опыта, в которой задействованы достаточно сильные эмоции.

Структура психологического дебрифинга включает три части и восемь отчетливо выраженных фаз.

Часть первая – проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса – включает: 1) вводную фазу; 2) фазу фактов; 3) фазу мыслей; 4) фазу (переживания) реагирования.

Часть вторая – детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки – состоит из 5) фазы симптомов; 6) фазы обучения.

Часть третья – мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее – 7) фазы подготовительной (завершающей); 8) фазы реадаптации.

За рамки психологического дебрифинга выходит фаза, которая носит название *пост-дебрифинг*.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса

1. Вводная фаза психологического дебрифинга состоит из порядка групповой работы: проведение знакомства, порядок размещения участников за столом. На введение тратится около 15 мин.

В начале вводной фазы ведущий дебрифинга представляет себя и своих помощников, излагает цели и задачи встречи. Ведущие выражают сожаление по поводу случившегося.

Правила дебрифинга обозначаются для того, чтобы минимизировать тревогу, которая может возникнуть у участников группового обсуждения.

Правило первое. Участники группового обсуждения говорят только тогда, когда пожелают это делать. Никто не может принуждать их к откровению. Единственное требование – они должны назвать свое имя и выразить свое отношение к обсуждаемому событию.

От членов группы требуется умение выслушивать, не перебивая, и давать высказываться всем желающим.

Правило второе. Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциальности содержания обсуждения. На каждой встрече устанавливается свой уровень конфиденциальности. Руководитель дает гарантию того, что все, что будет сказано, не выйдет за рамки этого круга общения. Членов группы также просят не сплетничать о том, что здесь будет происходить. Это создает у участников группового обсуждения состояние психологической безопасности.

Особо следует оговорить ведение записей во время групповых дискуссий. Необходимо снять страх, успокоив участников заверением, что ничего не будет записываться против их воли.

Однако, с другой стороны, им можно сообщить, что было бы полезно для них же самих делать запись изложенных фактов и мыслей, чтобы потом можно было еще раз обратиться к данному материалу. Это полезно особенно для снятия иллюзий, которые возникают по поводу уникальности происшедших событий.

Правило третье. Участникам группового обсуждения объясняется, что процедура психологического дебрифинга не предполагает оценок, критики и приговоров. Это не трибунал, не суд, здесь нет виновных и судий – это лишь процедурное обсуждение. Подобная установка предупреждает споры, взаимные обвинения, которые могут возникнуть из-за расхождения в ожиданиях, мыслях, чувствах.

Правило четвертое. Участников предупреждают, что они могут почувствовать себя несколько хуже во время группового обсуждения (во время сессии), но это нормальное явление, которое обычно происходит из-за прикосновения к болезненным проблемам. Ведущий должен объяснить, что это часть платы за возможность впоследствии противостоять стрессам, за будущее выздоровление.

Правило пятое. Группе не рекомендуется работать без перерыва. Поэтому им может быть предложено сходить в буфет или посетить уборную до начала дебрифинга. Полезно иметь кофеварку или чайник, чтобы каждый мог обслужить себя тут же, не прерывая занятий.

Правило шестое. Членов группового обсуждения предупреждают, что у них есть возможность тихо выйти и вернуться обратно. Однако ведущего следует предупредить о своем состоянии, так как если уходящий находится в дистрессе, ему необходимо сопровождение.

Правило седьмое. Участникам группового обсуждения объясняют, что они могут говорить о проблемах, выходящих за рамки заданной темы, задавать любые вопросы. Важно постоянно помнить, что у участников скорее нет опыта представления своего «Я» в группе. В процессе проведения дебрифинга ведущий и его команда поощряют и успокаивают членов группы, особенно в вводной фазе. Здесь уместны мягкие шутки, легкое подтрунивание над собой. Все это может снизить напряжение в группе.

Ведущие должны убедиться, что в помещении нет никого из посторонних: любопытствующих журналистов или представителей администрации, не имеющих непосредственного отношения к событию и др.

2. Фаза описания фактов

Данная фаза представляет собой краткое описание человеком того, что с ним произошло во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели обсуждаемое событие, и какова была временная последовательность этапов его восприятия. Ведущий должен поощрять вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющих в распоряжении членов группы. Это важно, так как в связи с масштабами инцидента и ошибками восприятия каждый человек реконструирует картину по-своему. Это могут быть просто неадекватные переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Иногда нарушается чувство времени: последовательность и продолжительность событий.

Участникам предлагается по кругу ответить на следующие *вопросы*:

1. Кто вы и как связаны с событием (или с жертвой)?
2. Где вы были, когда случилось событие?
3. Что случилось?
4. Что вы видели?
5. Что вы слышали?

Таким образом, каждый человек кратко описывает то, что *произошло с ним во время инцидента*: каким он увидел событие, какова была последовательность, на его взгляд, происшедшего.

Здесь возможны перекрестные вопросы участников друг другу, помогающие прояснить и сформировать объективную картину произошедшего. Это дает возможность восстановить ощущение ориентации в ситуации, что может способствовать упорядочиванию мыслей и чувств. Знание всех событий и их последовательности создает ощущение когнитивной организации.

Продолжительность фазы фактов может варьироваться. Чем дольше длился инцидент, тем длиннее должна быть эта фаза. Однако следует помнить, что это лишь этап работы. Стремление создать единое представление может привести к застреванию на ней. Так или иначе, человек может иметь собственное видение ситуации, которое определяется разными факторами: его местоположением в этот момент, длительностью участия, замеченными мелочами и др. Собственное видение определяет личный смысл случившегося для данного конкретного человека и становится впоследствии источником страданий.

Это одна из главных задач психологического дебрифинга – дать людям шанс более объективно и адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину всех фактов обсуждаемого события. Таким четким обсуждением блокируются различные спекуляции, подогревающие тревогу.

3. Фаза мыслей

Данная фаза предполагает фиксирование внимания на суждениях по поводу события: проводится их анализ и обсуждение.

Участникам предлагается ответить на следующие *вопросы*:

1. Какова была ваша первая мысль, когда вы осознали, что произошло? (Вопрос для свидетелей события, спасателей, пострадавших.)
2. Какова была ваша первая мысль, когда вы узнали, что произошло? (Вариант для тех, кто не был непосредственным свидетелем.)

Люди, которые не спешат поделиться своими первыми мыслями, потому что они, эти мысли, им кажутся неуместными, причудливыми, переживают интенсивное чувство страха.

Первая мысль может отражать то, что впоследствии составляет основу тревоги. Необходимо подтолкнуть участников группового обсуждения к высказываниям по поводу происшедшего события.

Оживить воспоминания и активизировать мысли можно с помощью вопросов: Что вы делали во время инцидента? Почему вы решили делать именно то, что вы делали?

В конце этой фазы могут быть проговорены впечатления участников, которые у них были на месте события. Вопросы, которые, возможно, будут заданы, следующие: Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, видели, обоняли?

Сопоставление воспоминаний с подобными реакциями других людей снижает напряжение и формирует общность, а их устное сообщение делает не столь мощным их разрушительный эффект, так как они еще и вербализуются внутри когнитивных рамок, в процессе группового обсуждения.

4. Фаза реагирования (фаза чувств)

В процессе проведения этой фазы исследуются чувства. Это часто самая длительная часть психологического дебрифинга.

Задача этой фазы – создать такие условия, в которых участники могли бы *вспомнить и выразить сильные чувства* при поддержке группы и в то же время поддержать других участников, которые также испытывают сильные страдания.

Для того чтобы она проходила успешно, ведущему необходимо помогать людям рассказывать о своих переживаниях, нередко даже болезненных. Это снизит деструктивный характер выраженных чувств.

На этой фазе могут помочь такие *вопросы*, которые ведущие задают участникам группового обсуждения:

1. Как вы реагировали?
2. Что было для вас самым ужасным из случившегося?
3. Что запомнилось вам наиболее ярко?
4. Какие телесные ощущения вы испытывали во время события?
5. Что вы сказали бы погибшему, если у вас была бы такая возможность?

Когда люди описывают причины принятых решений, они очень часто говорят о страхе, беспомощности, одиночестве, самообвинениях и фрустрации. Типичны комментарии: «Я так боялся(ась) сделать ошибки...»; «Я знал(а), что если я смогу...»; «Я никогда в своей жизни не был(а) так испуган(а). Мои руки тряслись и тряслись...»; «Я не знал(а), или я сохраняю жизнь, или отбираю жизнь...»; «Я был(а) так одинок(а), что должен(на) был(а) принимать все решения самостоятельно...». Важно присматриваться к тем, кто кажется более пострадавшим, кто молчит или у кого есть особенно выраженные симптомы посттравматического расстройства. Это могут быть люди, которые в большей степени подверглись насилию и жестокости. К таким участникам нужен индивидуальный подход, и после окончания психологического дебрифинга им может быть предложена индивидуальная программа поддержки, психологической помощи. Иногда во время дебрифинга могут всплыть еще более давние кризисные события или более личностные проблемы. Следует предусмотреть более детальный анализ некоторых индивидуальных реакций. Участников группы просят описывать симптомы потрясения (эмоциональные, когнитивные и физические), которое они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, в течение последующих дней и в настоящее время. Особое внимание следует обратить на необычные переживания, на некоторые трудности возврата к обычной работе и к привычному образу жизни.

Можно ожидать характерные черты посттравматического стресса – переживание феномена избегания и оцепенения. Страх может вызвать изменения в поведении. Фобические реакции могут проявляться в том, что люди не смогут вернуться назад в то место, где произошло событие. Особенно

проблемным это становится в том случае, если оно является основным местом их работы. После подобных инцидентов люди иногда вынуждены менять место работы и место жительства, боятся пользоваться общественным транспортом, могут бояться спать без света.

В ходе рассказа о пережитых чувствах у членов группы создаются ощущения схожести, общности и естественности реакций. Групповое обсуждение, снимающее уникальность пережитого, является ключевым. Вопросы, которые способствуют созданию ощущения общности, могут быть такими: Как вы реагировали на событие? Что для вас было самым ужасным из того, что случилось? Переживали ли вы в вашей жизни раньше что-либо подобное? Что вызвало у вас появление такой же грусти, расстройства, фрустрации, страха? Как вы себя чувствовали, когда произошло это событие?

Важно получить ответ на вопрос о самых тяжелых переживаниях, связанных с происшедшим событием. Правильное поведение ведущего психологического дебрифинга особенно важно на данной фазе обсуждения. Он должен создать такие условия, чтобы каждый участвовал в коммуникациях, вмешивался, если правила дебрифинга нарушаются или если имеет место деструктивный критицизм. Почему это так важно в процедуре дебрифинга? Дело в том, что один из главных терапевтических результатов дебрифинга – моделирование стратегий, определяющих, как справляться с эмоциональными проблемами, возникающими во взаимоотношениях после травмирующего события. Участники группового обсуждения должны научиться выражать свои чувства, знать, что это безопасно, понимать, что они имеют право обсудить свои проблемы с другими.

Нередки случаи, когда участники расстраиваются, если у них возникают сильные эмоциональные переживания. Для ведущего это является сигналом для организации групповой поддержки. Варианты поддержки могут быть самые разнообразные: можно положить руку на плечо человека, который находится в состоянии дистресса, или просто вербализовать поддержку, сообщив, что слезы здесь приемлемы и уместны.

Руководителю дебрифинга следует иметь в виду, что даже такой, простой на первый взгляд, способ групповой поддержки, как прикосновение к плечу соседа, может вызывать отрицательную реакцию и поэтому требует специального разрешения.

Если кто-то уходит, помощник руководителя дебрифинга должен удостовериться в нормальном самочувствии уходящего и способствовать его возвращению в коллектив.

Особое внимание следует уделить проблеме взаимоотношений в семье. Нередко человек, переживший стресс, видит, что семья не может понять того, что он пережил, и в семье возникает чувство взаимного отчуждения.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки

5. Фаза симптомов

Иногда эта фаза объединяется с предыдущей или последующей, однако нередко есть смысл выделить ее в отдельный этап работы. Некоторые реакции из-за своей необычности должны быть обсуждены более детально. Участников просят описывать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые они пережили на месте действия; после завершения опасной ситуации; когда они возвратились домой; в течение последующих дней и в настоящее время. Обязательно нужно задать вопросы о необычных переживаниях, о трудностях возврата к нормальному режиму жизни и работы.

6. Обучающая фаза

На этой фазе обобщаются реакции участников психологического дебрифинга и предоставляется информация о типичных реакциях на стресс. Основные проявления посттравматического расстройства:

1. Симптомы повторения. Повторяющиеся навязчивые воспоминания трагедии. Эпизоды «оживления» пережитого в форме иллюзий, галлюцинаций, флэшбэк-эпизодов. Повторяющиеся сновидения.
2. Симптомы избегания. Стремление избежать разговоров, мыслей, чувств, мест, людей – всего, что может напоминать о трагедии. Блокировка (провалы) памяти. Отчуждение от близких людей и родственников.

3. Симптомы возбуждения. Трудности засыпания и сохранения сна. Раздражительность, необоснованные вспышки злости. Трудности концентрации. Сверхбдительность. Преувеличенные реакции испуга. Информацию о типичных реакциях можно раздать участникам в письменном виде и попросить их определить, какие из этих реакций они переживают.

Нужно подчеркнуть то, что описанные состояния и симптомы – это нормальная реакция на ненормальную ситуацию, что со временем они пройдут. Важно рассказать, каких реакций можно ожидать по прошествии некоторого времени. Необходимо поговорить о методах самопомощи, о том, как участники смогут позаботиться о себе, и проинформировать о том, где они смогут получить помощь в случае необходимости. Нужно ответить на все вопросы участников.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее

7. Подготовительная (завершающая) фаза

На этом этапе работы ведущий должен поблагодарить всех за участие, за то, что смогли поделиться своими чувствами, поддержать друг друга. Напомнить о конфиденциальности. Предложить участникам подумать о том, как они смогут поддерживать друг друга в дальнейшем.

На этом этапе психологического дебрифинга руководитель или один из его помощников, который вел запись обсуждения, должен попытаться синтезировать реакции участников. Поэтому особые требования предъявляются к ведущему записи и осуществлению диагностики общих реакций и попыткам нормализации состояния группы.

На данной фазе можно использовать материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Акцент делается на демонстрации реакций, которые являются «нормальными реакциями на ненормальные события». Важно здесь подчеркивать индивидуальность каждого. У участников групповой дискуссии не должно сложиться впечатление, что они обязаны реагировать, раз переживания их нормальны в данных событиях. Они должны только знать, что всегда могут делать это, если захотят.

Полезно использовать записи, которые восстанавливают в памяти реакции, уточняют их и делают более последовательными воспоминания. Во время психологического дебрифинга этого делать нельзя, а только в конце, чтобы не разрушать процесс обсуждения.

Хорошо иметь карту симптомов, где все они подробно описаны, которую желательно повесить в комнате, чтобы каждый мог подойти и добавить к уже имеющимся новые, если они не обнаружили их у себя раньше.

Важно, чтобы уже на этой фазе участники могли договориться о следующей встрече. Информация о предстоящей встрече позволяет участникам задуматься над формированием собственной стратегии преодоления своих ожиданий. Такие реакции, как возрастание тревоги, чувства уязвимости, проблемы со сном и концентрацией внимания важно не только описать, но и предвидеть их возникновение. В процессе обсуждения они должны быть обобщены, и у участников групповой дискуссии сформированы установки и ожидания, что при нормальном развитии событий со временем симптомы исчезают.

8. Фаза реадaptации

В ходе работы на фазе реадaptации обсуждается и планируется будущее участников групповой дискуссии, намечаются стратегии преодоления негативных симптомов.

Одна из главных целей психологического дебрифинга – создание безопасного внутригруппового психологического контекста. Переживание непонимания со стороны сотрудников или членов семьи может быть одним из самых травмирующих аспектов посттравматического стресса.

Типичный текст пострадавших от какого-либо травмирующего инцидента может быть выражен следующими словами: «Мы нуждаемся в возможности говорить друг с другом, поделиться всеми переживаниями и мыслями без страха, что другие будут смеяться над нами».

Полезно обсудить, в каких случаях участнику нужна дополнительная помощь. Определяющими могут быть следующие показания:

- если симптомы не исчезли спустя 6 недель;

- если симптомы со временем стали более явными;
- если есть сложности с возвращением в нормальное, прежнее состояние дома и на работе.

Направления дальнейшей помощи. Группа должна обсудить и принять решение о дальнейшем своем поведении: о необходимости организации следующего дебрифинга или, как минимум, отметить его вероятность, если инцидент был особенно травмирующим или остались некоторые проблемы.

В чрезвычайных обстоятельствах, например при смерти одного из сотрудников, для углубления групповой солидарности возможно проведение следующего дебрифинга.

Следует предусмотреть общение друг с другом в дальнейшем, когда команда будет расформирована. Например, обмениваться телефонами и адресами.

Возобновление работы психологического дебрифинга может иметь место после двух недель или даже двух месяцев. Этот процесс уже менее структурирован, чем первый, и его главная задача – проследить прогресс в восстановлении нормальной жизнедеятельности участников группового обсуждения.

Пост-дебрифинг

В течение 20–30 мин. после завершения следует уделить время тем из участников, которые вызвали наибольшее беспокойство ведущих, поговорить с ними один на один.

Затем необходимо обсудить с ко-фасилитатором проделанную работу, дать друг другу обратную связь, проговорить наиболее важные моменты. Ведущие должны продумать пути профилактики возникновения у себя вторичной травматизации: каким образом они смогут позаботиться о себе, о самовосстановлении после проделанной работы, которая могла вызвать у них сильные чувства. Где и с кем они смогут отреагировать собственные эмоции от услышанного материала в группе. Какие методы самопомощи они смогут использовать для себя.

Следует еще раз подчеркнуть, что излагаемая процедура психологического дебрифинга дана в его классическом варианте. Все перечисленные фазы возможны и необходимы,

так как участники группового обсуждения были свидетелями или пострадавшими от одного чрезвычайного для них события.

Аутодебрифинг как индивидуально-групповой вариант дебрифинга

Аутодебрифинг [17] – вид психологического дебрифинга, который имеет индивидуальный характер по обсуждаемым событиям и групповой – по форме работы. Группа выступает в виде фона, а клиент со своим событием – в виде фигуры.

Инструкция, вводная часть, правила групповой работы, цели и задачи дебрифинга не отличаются от классического варианта. Принципиальное отличие данной процедуры от классического дебрифинга – отсутствие единого травмирующего события, все события уникальны и индивидуальны. Отсюда и название данной психотерапевтической процедуры. Аутодебрифинг предполагает самоанализ, где группа выступает в роли фона и группового фасилитатора.

Ведущий дает следующую *инструкцию*: «Расскажите, пожалуйста, чем для Вас является слово, например, “Чернобыль”. Когда Вы впервые (день, час, место) узнали о катастрофе? Кто был в это время рядом с Вами?». Участники группового обсуждения последовательно описывают событие «Чернобыль». В процессе обсуждения происходят все этапы классического дебрифинга: анализ фактов, мыслей, чувств; фазы реагирования, симптомов.

Процедура основана на анализе воспоминаний о событиях или происшествиях, которые носили для человека в прошлом травматический характер. Упражнение выполняется в форме внутреннего диалога с последующим обсуждением в группе. Процедура базируется на принципах визуализации и левитации. Термин «визуализация» известен в практической психологии и означает вызывание специальными приемами зрительных, слуховых и обонятельных представлений о происшедших событиях. Мы вводим новый термин «левитация». Процедура левитации позволяет мысленно переместиться на место события с воспроизводством пространства, на фоне которого происходило данное событие.

Последовательная схема внутреннего диалога (интроспекция):

1. Характеристика события.
2. Время, когда произошло данное событие.
3. Место, где произошло данное событие.
4. Левитация (мысленное перемещение на место события).
5. Ваш возраст во время данного события.
6. Внешний вид (особенности одежды).
7. Окружение (природа, городские строения и т. д.).
8. Погода и время года.
9. Телесные ощущения во время этого события.
10. Само событие (содержание).
11. Ощущения во время события.
12. Локализация ощущений во время события.
13. Ваши переживания.
14. Первые мысли о событии.

Последний пункт схемы внутреннего диалога в зависимости от индивидуальных особенностей личности клиентов распадается на два ряда в ходе последующего самоанализа. Первый ряд – образный, который может иметь следующую последовательность: образ – метафора – рисунок – изменение рисунка. Второй ряд – предметный: нахождение предмета – цвет, форма, запах предмета – прикосновение к предмету – перемещение предмета – изменение предмета.

Материалы для лабораторного занятия

Психобиографический дебрифинг

Методический прием под названием психобиографический дебрифинг впервые предложен Л.А. Пергаменщиком [19]. Психобиографический дебрифинг соединяет диагностику (психологическая автобиография) и коррекцию (психологический дебрифинг).

Методика «Психобиографический дебрифинг» предполагает *два этапа*.

I этап – диагностический. На первом этапе клиенту предлагается заполнить бланк с методикой «Психологическая автобиография».

Методика «Психологическая автобиография»

Методика разработана Е.Ю. Коржовой для оценки ситуационных особенностей жизненного пути личности [19]. Она позволяет выявить особенности восприятия значимых событий в жизни человека. Используется как для индивидуального обследования, так и для группового. В работе с младшими школьниками бланк обследования заполняется психологом. Подростки и старшеклассники заполняют бланк самостоятельно. Психобиографический метод может стать первым этапом консультативной беседы по преодолению травматического события, которое указывает испытуемый.

1. Экспериментатор дает определение событию, не приводя примеров: «Событие – некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро, так, чтобы можно было указать его дату».
2. Для получения сведений о значимых событиях и связанных с ними переживаниях (грустных или радостных) испытуемому предлагается перечислить самые важные из них, которые произошли в прошлом или ожидаются в будущем. Количество событий не ограничивается. Затем испытуемого просят дать количественную оценку каждому событию и указать его примерную дату. Предлагается выделять события по степени влияния на испытуемого: оказывающие значительное влияние (4–5 баллов), умеренное (3 балла), малое (1–2 балла). При индивидуальном применении данной методики в целях более дифференцированного учета степени переживания событий рекомендуется использовать вместо 5-балльной шкалы 7- или 9-балльную.

Бланк исследования

ФИО _____
Возраст _____
Дата _____

Инструкция. Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Каждое событие, как состоявшееся,

так и ожидаемое, было (будет) радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные от - 1 до - 5. Отметьте на бланке примерные даты событий.

	№ п/п	Событие	Оценка события	Дата
Прошедшие события				
Будущие события				

Основные параметры интерпретации данных

1. Продуктивность восприятия образов жизненного пути. Определяется по количеству названных событий. Чем больше называется событий, тем выше продуктивность испытуемого. Продуктивность характеризует богатство психологического времени, то есть богатство и легкость актуализации образов прошлого и будущего, а также адекватность психического состояния и социальную адаптированность. Особенно важный признак – наличие ответов о будущих событиях (особенно грустных), грустных событиях прошлого и грустных событиях в целом. Чем меньше таких ответов, тем сильнее беспокойство за будущее. Исследователи жизненного пути отмечают, что

испытываемые наиболее уверенно называют прошедшие события, что отражает большую роль прошлого опыта и естественную опору для человека на радостные события. Вместе с тем высока продуктивность, проявляющаяся в большом количестве называемых событий; это может означать стремление преодолеть беспокойство, «разложить всю жизнь по полочкам».

2. *Оценка событий.* Значимость жизненных событий. Оценка событий позволяет определить значимость для личности данного события по сравнению с другими. Этот показатель тесно связан с предыдущим и уточняет его.
3. *Степень влияния событий.* Называются главные события жизни, оказывающие значительное влияние на ее ход. Предпочтение отдается высоким оценкам событий.
4. *Среднее время ретроспекции и антиципации (предвосхищения) событий.* Для получения показателя среднего времени ретроспекции следует суммировать время, прошедшее после каждого указанного факта, и разделить полученную сумму на общее количество событий прошлого. Подобным же образом вычисляется среднее время антиципации (предвосхищения) событий: это суммарное время удаленности событий в будущее, деленное на общее количество событий будущего. Анализ показателей:
 - чем больше удаленность событий в прошлое (среднее время ретроспекции), тем больше степень их реализованности;
 - чем больше удаленность событий в будущее (среднее время антиципации), тем больше степень их потенциальности.
5. *Содержание событий.* Количественные данные при индивидуальном обследовании являются лишь ориентиром для интерпретации. Наиболее важным для психолога является качественный (содержательный) анализ событий. Именно он дает возможность выявить, какие события жизненного пути переживаются (оцениваются) личностью как положительные или отрицательные, возможно, даже травмирующие. Характерной особенностью травмированной личности является концентрация внимания на одном или нескольких взаимосвязанных событиях.

Ниже представлены таблицы обработки данных:

1. Количество событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные		
Грустные		

2. Суммарный «вес» событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные		
Грустные		

3. Количество событий, различающихся по силе воздействия

Воздействие	События			
	Прошедшие		Будущие	
	радостные	грустные	радостные	грустные
Значительное				
Умеренное				
Малое				

4. Среднее время ретроспекции и антиципации событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные		
Грустные		

II этап – коррекционный. После изучения особенностей жизненного пути испытуемого целесообразно в случаях выявления травмирующего события проведение беседы-интервью, используя методику «Психологический дебрифинг».

Особенности проведения беседы-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг»

Цель – минимизация человеческих страданий.

Задачи методики:

- 1) снижение напряжения и нормализация состояний (самочувствия): появление возможности поделиться своими переживаниями;

- 2) «проработка» впечатлений, чувств и реакций;
- 3) когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, симптомов и реакций, которые его сопровождали;
- 4) мобилизация внутренних ресурсов.

Беседа-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг» включает в себя следующие этапы: вводный, уточнения содержания и характера события, уточнения характера мыслей, восстановления чувств или реагирования, симптомов, информационный, завершающий.

Вводный этап. Проведение беседы интервью на этом этапе ничем не отличается от начала любого консультативного разговора. Первое, что необходимо сделать, это доброжелательно встретить человека. Приходящий к психологу впервые испытывает определенное чувство дискомфорта и беспокойства, поэтому ему нужно дать время прийти в себя, освоиться, привыкнуть к новому помещению, рассмотреть все, что заинтересовало. Этому может способствовать пауза около минуты.

Этические требования:

- Доброжелательное и безоценочное отношение к испытуемому.
- Ориентация на нормы и ценности консультируемого.
- Испытуемым не рекомендуется давать советы.
- Гарантия анонимности и конфиденциальность получаемой информации.
- Разграничение личных и профессиональных отношений.

Позиция психолога по отношению к испытуемому – принцип равенства.

Этап уточнения характера и содержания события. Психолог начинает беседу-интервью с вопросов, которые позволяют выяснить, что произошло с консультируемым: «Расскажите, что с Вами произошло? Что бы Вы могли рассказать о том, что видели? Попытайтесь описать произошедшее с Вами детально. Где Вы были в это время? Кто рассказал Вам о ...?». Клиент описывает событие, пытается дать полную картину обсуждаемого факта до мельчайших

подробностей. Цель – адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину факта.

На этой фазе можно оговорить условие, например, постараться не говорить о чувствах. Если человек начинает говорить, что он чувствует, начинает плакать, это не плохо, но нужно постараться вернуть его к рассказу о событии: «Вам очень тяжело, я это понимаю, но сейчас мы об этом говорить не будем, а вернемся к чувствам позже».

Этап уточнения характера мыслей, сопровождающих данное событие, означает фиксирование суждений по поводу события. На этом этапе могут быть заданы вопросы: Какие были Ваши первые мысли? Когда Вы узнали о случившемся? Первые мысли, как правило, отражают то, что впоследствии может составить основу тревоги. Цель данного этапа беседы – оживить воспоминания, активизировать мысли.

Этап восстановления чувств или реагирования во время критического события – самый длинный. Вопросы могут быть сформулированы так: Какие чувства Вы испытывали тогда? Расскажите о них. Как Вы себя чувствовали, когда произошло это событие? Какие чувства Вас охватывают, когда Вы думаете о ...? Некоторые люди легко говорят о чувствах и переживаниях (гиперактивные), другим тяжело о них говорить (гипоактивные). В таких случаях психолог помогает актуализировать чувства с помощью определенных приемов и техник:

- техника альтернативных формулировок (специальная подсказка вариантов переживаний, которые могли бы возникнуть в обсуждаемой ситуации, с тем чтобы стимулировать деятельность собеседника, дать ему пример для описания своих эмоций);

- техника уточнений «глубины переживаний», помогающая точнее сформулировать свои переживания и чувства. Например, человек говорит о растерянности в какой-либо ситуации. Психолог может задать вопрос: «А как Вы ощущали свою растерянность?». И переформулировать сказанное: «Вы чувствовали себя растерянным, то есть у Вас возникло чувство непонимания происходящего?». Использование

подобных формулировок дает возможность постепенно углублять рассказ, переходить от поверхностных к более глубоким переживаниям;

- техника парадоксальных вопросов, позволяющая пошатнуть «абсолютные истины», перевести разговор в новую плоскость. Поставить какое-либо высказывание под сомнение можно с помощью реплики: «А почему бы и нет ...?».

Рефлексирование переживаний и чувств, как правило, наиболее информативная сторона беседы, так как чувства теснее связаны с неосознанными желаниями и влечениями, скрытыми в глубине души. В разговоре необходимо обратить внимание на:

- слова и выражения, которые консультируемый употребляет для определения чувств (например, «Я рассердился ...», «Я страдаю ...», «Я обиделся ...»);

- невербальные реакции (мимика, жесты, поза, интонация голоса и т. д.), мало поддающиеся сознательному контролю.

Наиболее информативно расхождение между тем, что человек говорит, и тем, что демонстрирует его невербальное поведение.

Этап симптомов, сопровождающих событие. На этом этапе определяются симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые проявляются после завершения события. На этом этапе возможны вопросы: Как Вы изменились после происшедшего? Каким Вы были до события и после него? Как повлияло на Вашу жизнь происшедшее?

Следует уточнить, нарушен ли сон, с помощью вопросов (Были ли у Вас ночные кошмары после случившегося? А теперь? Какие сны Вы видели? Расскажите.). Нарушение сна является первым показателем наличия психотравмы.

Кроме того, важно выяснить, трудно ли было вернуться к работе, учебе, привычному образу жизни (Как Вы реагировали на событие? Что для Вас было самым ужасным из случившегося?).

Информационный этап. На этом этапе психолог сообщает испытуемому, что обычно происходит с человеком в критической ситуации и что подобное поведение и симптомы

есть нормальная реакция организма. Все это помогает снять «уникальность», ведь консультируемый считает, что его ситуация исключительна и никто ничего подобного не переживал.

Завершающий этап заканчивается подведением итогов беседы (психолог, избегая прямых ответов, суждений, должен постараться минимизировать воздействие прошлого и активизировать будущее), а также обсуждением вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента и психолога, прощанием.

**Бланк для проведения беседы-интервью
с использованием методики «Психологический
дебрифинг»**

Вопросы консультанта	Ответы клиента	Краткий комментарий

В ПОИСКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОДА ВЫЖИВАНИЯ

Лабораторное занятие 5

Сочинение рассказов в шести частях как экспресс-оценка методов преодоления кризисной ситуации.

Модель «Присоединиться и управлять»

Психологический код выживания

Для прогноза перспектив психологической травмы населения после кризисной ситуации психологи используют соотношение 1:4, которое получили опытным путем [20]. Это соотношение отражает уровень травматизации пострадавших. Итак, 80 % участников (свидетелей) кризисной ситуации преодолевают трудности, используя собственные ресурсы и/или ресурсы социальной сети поддержки. Остальным требуется помощь профессионалов. Ученых и практиков больше интересовала та группа, которая нуждалась в помощи кризисных психологов. Этот уклон в патологию породил соответствующие концепции. В психологии здоровья этот подход имеет обобщающее название – *патогенетическая парадигма*.

Одновременно с патогенной парадигмой в недрах кризисной психологии с некоторым опозданием пробивался противоположный подход, который А. Антоновский назвал салютогенным. Данную парадигму мы обнаруживаем уже у В. Франкла в его концепции выживания через веру в себя и у П. Тиллиха в концепции «мужества быть». Следующее поколение ученых для объяснения успешности преодоления людьми стрессогенных ситуаций выдвигали различные объяснительные механизмы. Так, А. Антоновский предложил концепт «чувство связанности», С. Мадди – «жизнестойкость», Дж. Гринберг – «решительность». Анализируя концепцию жизнестойкости С. Мадди, Р. Розенбаум сформулировал подход, получивший название «информированная находчивость».

Концепция «выживания через веру в себя» (В. Франкл)

Ученый, формулируя теорию логотерапии, отталкивался от идеи Ф. Ницше: у кого есть, зачем жить, может вынести любое как. Это выражение философа психолог разбирает и комментирует следующим образом: «зачем» – это содержание жизни, а «как» – это те условия, которые делали жизнь в лагере столь тяжелой, что ее можно было выдержать, лишь принимая во внимание ее «зачем».

Условия лагерной жизни подтолкнули В. Франкла к выдвиганию концепции о наличии безусловного смысла жизни, который не зависит от того, помогает он спастись или нет. Безусловный смысл выше конкретных событий человеческого бытия: «Жизнь, смысл которой зависит от того, помогает спастись или нет, жизнь, смысл которой зависит от милости случая, не стоила бы, пожалуй, того, чтобы вообще быть прожитой» [30]. Парадоксально: смысл, который помогает спастись, не становится основой человеческого бытия.

Перед нами две взаимодействующие стороны: человек и его жизнь. Если от жизни нечего ждать, одна сторона взаимодействия себя исчерпала в возможности предоставлять человеку радости, что может предложить вторая сторона, человек, чтобы оживить бытие?

Чтобы взглянуть на свое существование со стороны, В. Франкл предлагает принцип отстраненности. Этот принцип является и условием нахождения смысла существования. Человек и его мир есть единое целое (бытие-в-мире). Отстраненность как условие рефлексивности, рассмотрения себя со стороны, оценка своего бытия.

Отстраненность позволяет человеку противостоять миру, который, в свою очередь, стремится поглотить человеческое «Я». М. Мамардашвили в 80-х гг. XX в. предложил формулу, определяющую условие человеческого бытия: «Чтобы быть, надо превосходить» [13]. Отстранившись от своего бытия, человек в состоянии изменить направление жизни, алгоритм, активность.

Современник В. Франкла *П. Тиллих* предложил другой подход, объясняющий выживание человека: «Мужество как самоутверждение вопреки» [25]. П. Тиллих – экзистенциаль-

ный философ, теолог и психолог – считал, что видом экзистенциальной тревоги, возникающей в особых условиях, является патологическая тревога. Тот, кто действует мужественно, принимает в своем самоутверждении тревогу небытия на себя. Если человек не способен мужественно принять тревогу на себя, он может уклониться от экстремальной ситуации отчаяния, укрывшись в неврозе. П. Тиллих предлагает афористическую формулу невроза: «Невроз – это способ избавиться от небытия, избавившись от бытия» [24]. П. Тиллих подробно и с разных сторон рассматривает категорию мужества: в соотнесении с патологической тревогой, витальностью; мужество быть частью, мужество быть собой, мужество принять приятие. Но, несмотря на эвристическое значение, категория «мужество» оставалась все же метафорой, работающей для практической психологии. Требовалась операционализация понятия «мужество быть». Такую работу проделали последователи П. Тиллиха *С. Мадди* и *С. Кобэйса*, разработав концепт «жизнестойкость» (термин предложен *Д.А. Леонтьевым* в 2000 г.). Другие исследователи предлагают не переводить данное понятие и фиксировать его в виде кальки как термин «харди».

Несколько в стороне (видимо, потому, что он работал на стыке социологии и медицины) стоит ученый, предложивший концепцию салютогенеза, – *Аарон Антоновский*. Известность А. Антоновского мало соответствует тому вкладу, который он внес в психологию здоровья и кризисную психологию. А. Антоновский – автор концепции салютогенеза (лат. *salus* – благополучие, здоровье), которая возникла в 70-е гг. XX в., когда ученые пытались ответить на вопрос, благодаря чему человек способен оставаться соматически и психологически здоровым, несмотря на воздействие стресса. Концепция отвечала на вопрос, что помогает людям, пережившим, например, концентрационные лагеря, не только сохранить психологическое здоровье, но и остаться счастливыми. По мнению А. Антоновского, сам по себе стресс не всегда является патогенным. При определенных условиях он может быть и салютогенным фактором. Успешное преодоление кризисной ситуации может привести человека к приобретению позитивного опыта. Кризисную ситуацию

можно рассматривать как вызов. Задача человека – не только научиться функционировать эффективно, несмотря на неблагоприятные жизненные условия, но и обратить стресс себе на пользу. Последствия стресса зависят от индивидуальных способов реагирования на него. Ученый отмечал: «Исследования показывают, что некоторые люди обладают иммунитетом против действий стресса. Среди личностных характеристик, защищающих от действия стресса, называют «sense of coherence». «Sense of coherence» – личностная черта, склонность человека видеть мир осмысленным и управляемым.

***Чувство связанности
как фактор стрессоустойчивости***

А. Антоновский считает, что фактором, укрепляющим здоровье, является чувство связанности («sense of coherence»), которое состоит в следующем:

- 1) стимулы, поступающие от внешних и внутренних источников, являются предсказуемыми и поддаются толкованию;
- 2) есть ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям;
- 3) требования определяются как вызовы, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы.

Эти три компонента чувства связанности автор концепции салютогенеза назвал постижимостью, управляемостью и осмысленностью.

Между чувством связанности и жизнестойкости есть много общего (результаты сравнительного анализа: Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).

Итак, незаметно для ученых и практиков исследовательский акцент сместился с пострадавших на самостоятельно выживших. Психологи приступили к поиску кода выживания, который, безусловно, существует и который определяет психическое здоровье человека.

**Шесть фундаментальных попыток. Концепция
М. Лаада «BASIC PH»**

В истории психологии было сделано несколько попыток теоретически описать человеческий код выживания [20]. М. Лаад выводит шесть фундаментальных объяснений человеческого выживания:

1. З. Фрейд (1933) делает акцент на мире эффектов – как внутренних (бессознательных), так и открытых (проекция и перенесение). Именно З. Фрейд заявил, что ранний эмоциональный опыт, конфликты и фиксации определяют способ, посредством которого человек встречается мир. Часто бессознательная сторона личности преобладает над явлениями реального мира.
2. Э. Эриксон (1963) и А. Адлер (1956) акцентировали внимание на роли общества и социальной обстановки в том, как человек противостоит миру. При этом А. Адлер обращал особое внимание на чувство неполноценности и стремление к власти.
3. К. Юнг, бывший вначале учеником З. Фрейда, делал акцент на символическом и архетипическом элементах (воображение, культурное наследство и фантастический внутренний и внешний мир).
4. Психологическая теория бихевиоризма вообще отказалась от идеи души, эмоции – всего, чего нельзя увидеть и объективно зафиксировать. Бихевиоризм сделал попытку описать человеческое поведение в терминах «стимул» и «реакция». М. Лаад предлагает назвать этот подход физиологическим, так как считает, что представители бихевиоризма объясняют человеческое поведение через последовательные нейрохимические реакции (И.П. Павлов, 1927).
5. Когнитивная школа создала собственную теорию объяснения поведения человека. Когнитивистская теория базируется на положении о том, что человеческое поведение есть производная мыслительных процессов: все это – у нас в голове. Иначе говоря, когнитивные процессы, ошибки в мышлении и в перцепции приводят к неправильным, ошибочным поведенческим актам.
6. Подход смысла и ценностей и/или веры и значения, представляемый А. Маслоу и В. Франклом (метод логотерапии).
М. Лаад предлагает подход, базирующийся на шести измерениях, которые описывают палитру преодоления человеком кризисного события. Вот эти подходы:

1. Вера и ценности (Belief and values).
2. Эмоциональный аффект (Affect).
3. Социальный (Social).
4. Воображение и фантазия (Imaginative).
5. Когнитивный (Cognitive).
6. Физиологический (Physiological).

Комбинация вышеперечисленных элементов определяет стиль выживания каждого человека, который получил название многомерного *подхода «BASIC Ph»*.

Несомненно, человеческая реакция протекает более чем в одном из перечисленных направлений, и в принципе люди могут пользоваться всеми шестью. Тем не менее каждый вырабатывает собственную конфигурацию. Из наблюдений и опросов людей, находящихся в стрессовых состояниях (M. Lahad, 1981, 1984), становится ясно, что каждый индивидуум по-своему комбинирует механизмы борьбы с этими состояниями.

Исследователями (M. Lahad, 1984, 1989) были выявлены различные эффективные методы совладания со стрессом. Некоторые предпочитают когнитивно-поведенческий метод. Когнитивные стратегии предполагают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений («Список Робинзона», Л.А. Пергаменщик).

При другом типе совладания используют аффективные, или эмоциональные, методы: плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-либо. Также возможно рисование, чтение или письмо.

Третий тип – социальный – предполагает поддержку в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-либо роль и быть частью организации.

Четвертый тип предполагает использование воображения (чтобы замаскировать грубые факты реальности, человек может грезить наяву, предаваться сладким мечтам и отвлекать собственное внимание с помощью управляемой образности).

Для пятого типа характерна опора на веру и духовные ценности, которые помогут пережить тяжелые времена напряжения и перелома. Здесь может иметь место как религи-

озная вера, так и политические убеждения, чувство мессианства (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.

Люди типа «Ph» используют физические, телесные методы борьбы со стрессом. Это методы релаксации, десенситизации, физические упражнения и физическая деятельность вообще.

Трата энергии – важнейшая составная часть многих методов совладания.

Следует отметить особенности, характерные исключительно для модели «BASIC Ph». Во-первых, на этой модели основаны многочисленные превентивные программы, во-вторых, благодаря психолингвистическим компонентам эта модель одновременно является инструментом как оценки, так и психологического картографирования.

Материалы для лабораторного занятия

Сочинение рассказов в шести частях (6 PSM)

Данный метод оценки, разработанный М. Lahad [32], основан на принципах библиотерапии – техники терапии, при которой используется выдуманная история или рассказ с целью помочь человеку. Основная посылка метода состоит в том, что пострадавшему не всегда легко (обычно это ребенок, но иногда подросток или взрослый) рассказать о том, что произошло (особенно, когда речь идет о стрессовом событии). Такая техника рассказа помогает терапевту понять пациента, найти с ним общий язык и наладить контакт за очень короткий промежуток времени. Данный метод может оказаться очень полезным при необходимости быстро оценить наличествующие способы совладания клиента и осуществить как быстрое кризисное вмешательство, так и долгосрочную терапию в динамически развивающихся условиях.

Эта диагностическая техника частично вербальная и частично невербальная. Сущность техники рассказа в шести частях состоит в следующем: рассказывается «проециро-

ванная» история, включающая элементы волшебной сказки или мифа; в рассказе проявляются методы, с помощью которых личность проецирует себя на организованную действительность и таким образом осуществляет контакт с миром.

Методика проведения

Необходимые ресурсы: карандаши, бумага, ластик.

Инструкция. Сейчас мы придумаем историю, в которой шесть частей. Я задам тебе вопросы (дам инструкции), а ты ответишь в виде рисунка или наброска. Не надо думать о том, хороший ли рисунок, понятен ли он другим, главное, чтобы он был понятен тебе, чтобы ты смог объяснить, что нарисовано: ты всегда можешь дополнить их объяснениями. (История может быть рассказана словами, то есть вместо рисунков можно использовать словесные ответы на вопросы.)

А. Разделите страницу (А3) на шесть частей каким угодно способом, но только не разрезайте ее.

Б. Выберите главное действующее лицо – героя или героиню из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте героя сами. Решите, где герой живет – это и будет первой частью вашей истории.

В. На второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем. В каждой сказке или легенде герой выполняет какую-то задачу. Какова задача вашего героя/героини?

Г. Третья картинка описывает, кто или что помогает герою, если помогает?

Д. Четвертая – какое препятствие стоит на пути героя к выполнению его задачи, миссии?

Е. Пятая – как герой преодолевает препятствие?

Ж. Шестая – что происходит вслед за этим? Эта история завершается, или продолжение следует?

Таковы шесть частей рассказа. Теперь расскажите его с помощью линий, форм, символов или изображений. Закончив, объясните мне, что происходит на бумаге (ограничений времени нет).

Когда пациент рассказывает свою историю, терапевт должен выслушать рассказ и понять его на нескольких уровнях:

1. Тон, в котором ведется рассказ.
2. Контекст рассказа и его конечная цель (тема).
3. Главные методы совладания со стрессом, отразившиеся в рассказе (BASIC Ph).

В процессе анализа рассказов клиента компоненты BASIC Ph обозначаются прописными и строчными буквами. Прописные буквы обозначают доминирующие характеристики и модальности, в то время как строчные буквы представляют менее интенсивные качества. Кроме того, мы используем строчные буквы, если у нас нет уверенности в правильности нашей интерпретации. Эта интерпретация проверяется путем устных разъяснений или уже впоследствии, в ходе работы с пациентом.

Знак минуса, стоящий рядом с компонентами BASIC Ph, означает конфликт в данной конкретной категории. Он относится к ресурсу совладания, который вследствие определенных обстоятельств отражает внутреннюю боль индивидуума.

Каждая картинка дает нам необходимую информацию. Если, например, герой – волшебник, в этом содержится намек на роль воображения. Цель повествования может быть воображаемой, она может принять форму внутреннего убеждения. Препятствие может быть социальным, фантастическим или, наоборот, вполне реальным и требующим реальным, физического преодоления. Совладание может осуществляться во множестве разных форм, а заключение может быть эмоциональным, интеллектуальным, социальным или фантастическим. Важно поэтому быть внимательным к методам действий, которыми пользуется рассказчик, и инициировать контакт в соответствии с этими методами.

Мы конструируем наиболее развитую модель совладания, подсчитывая, сколько раз каждая модель встречается в рассказе: именно эта модель и используется рассказчиком чаще всего.

Есть и другое применение рассказа в шести частях, например, использование его содержания: бросив взгляд на темы, предметы, конфликты и размышления героев, исследователь может понять внутреннюю позицию и текущее эмоциональное состояние рассказчика. Это может быть про-

делано как на интерпретационном уровне, так и на аналитическом уровне, динамически или с помощью гештальтпсихологического подхода. Речь идет о том, чтобы предоставить рассказчику возможность отождествиться с различными частями рассказа и таким образом самому понять особый смысл собственного повествования.

Приложение 1 — BASIC Ph

Основные конфигурации BASIC Ph и их интерпретация.

B – самоуверенность, ясные ценности, взгляды и верования.

BC – негибкие и очень однозначные верования и мнения.

BA – подверженные влияниям верования и мнения, иногда воображаемые верования.

BS – социальные ценности.

A – аффекты всех видов.

(A-) – агрессивность по отношению в себе, общая деструктивность.

AS – социальная эмоциональность (сходство с BS) или социальная поддержка.

AI – смесь из эмоций, воображаемых персонажей, ужасных драконов, чудовищ и т. п.

AC – склонность к пониманию эмоций путем концептуализации, время от времени нейтрализация эмоций или контроль над ними с помощью интеллекта.

S – социальный тип, готовность взять на себя задачу, потребность в компании, иногда не для получения помощи, а просто из чувства цели. Источник поддержки – социальное окружение или организации.

SC – социальная осознанность, способность решать проблемы, практичность в стрессовых условиях.

SI – социальная поддержка, получаемая от воображаемых персонажей (вроде Супермена).

(S-) – чувство отчужденности и отверженности, враждебность.

I – широта воображения, как по содержанию, так и по охвату.

IC – способность к импровизации, основанной на знании

фактов.

(I-) – болезненное воображение.

C – когниции, знание, организация и мысль. Деятельность в соответствии со здравым смыслом и конкретными фактами.

CPh – конкретные методы мышления, ориентированные на деятельность.

(C-) – видимые причины для деятельности при отсутствии логики, например: пойти на пляж, потому что зима! Мысли не сверяются с реальностью.

Ph – физический тип, экспрессивность и энергия: двигаться, есть, страдать, плясать, путешествовать и т. п.

(Ph-) – психосоматические расстройства, желание совершить самоубийство.

Пример истории

Рассказ в шести частях, составленный учеником третьего класса. У мальчика были проблемы социального характера, вызванные трудностями в отношениях с родителями. В скобках стоят начальные буквы компонентов BASIC Ph.

Был когда-то цветок (C), и он был маленький (Ph). Когда он вырос (Ph), он захотел добратся к другому цветку (S). У него был помощник (S, Ph), который вырастил его, и у него был лук и стрела (C, I). Препятствиями были человек (-S) с ружьем, и, к тому же, у него был шланг (C), поэтому цветку удалось добратся к другому цветку (S), и в конце хороший человек (A) принес оба (Ph) цветка в свой сад (C). Я нарисовал также и его следы.

Анализ рассказов в соответствии BASIC Ph дал следующие результаты: 4C, 6Ph, I, 4S, 2-S, A.

Содержание интервью после рассказа:

Вопрос: *Почему он решил, что ему нужен этот цветок?*

Ответ: *Потому, что он не хотел быть в одиночестве, вокруг была пустыня, сначала он думал, что трава — его друг, но когда он вырос, он понял, что он — другой, и что он одинок. Когда они сражались, трава выросла, и это ему помогло, то есть трава тоже может помочь человеку против пустыни, но он все равно хочет кого-нибудь похожего на него самого.*

Вопрос: *Что говорили ему цветы?*

Ответ: *Они сказали, что они долго ждали его, и что без него им было скучно. Цветы будут друзьями.*

Вопрос: *Что они почувствуют, если разлучатся?*

Ответ: *Если разлучатся, им будет грустно, но тогда он пойдет искать другой цветок, только не в этом районе.*

Программы вмешательства как результат оценки ресурсов борьбы со стрессом

Программы вмешательства как результат оценки ресурсов совладания с кризисной ситуацией строятся на основе комплексных методов, разработанных в соответствии с обнаруженной у пациента моделью совладания и ее конфигурацией.

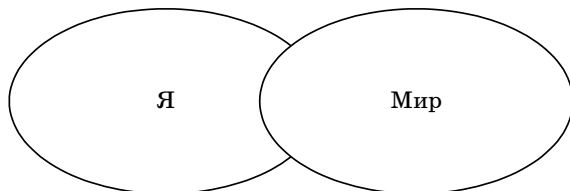
Например, если мы установили, что тот или иной человек относится к модели «В» (верования и нравственные ценности), и что его основные ресурсы связаны с уяснением ценностей, то наиболее подходящими формами вмешательства для данного личностного типа будут всевозможные виды деятельности, связанной, так или иначе, с поисками значения. Например, логотерапия или различные методы уяснения ценностей и порядка предпочтений.

В другом случае, где процесс оценки обнаружил конфигурацию «S» (социальное), «C» (когнитивное) и «I» (воображение), мы сможем предложить следующие методы работы.

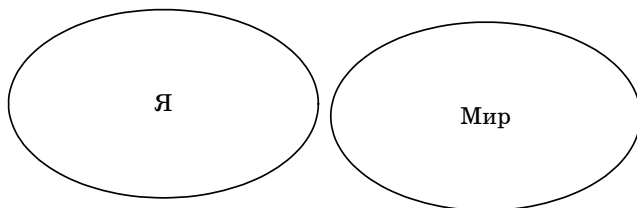
Когнитивная модель включает, в первую очередь, сбор информации и решение проблем. Поскольку выяснилось, что человек обладает развитым воображением, обычного решения проблем для него недостаточно. В его случае понадобятся импровизации, поиски решений, выходящие за пределы обычного, то есть нужно развивать находчивость и способность находить альтернативные решения, или, говоря словами П. Вацлавика (Watzlawick, 1979), «решения второй степени» [2]. Кроме того, поскольку речь идет о человеке, чьи методы совладания носят социальный характер, решения проблем должны быть направлены на социальные цели, такие как, например, выполнение ответственных функций в той или иной группе или организации.

За относительно короткое время можно разработать начальную программу вмешательства, за которой может последовать долгосрочная программа терапии (если по ходу дела не выяснится, что можно ограничиться краткосрочным вмешательством) (диаграмма).

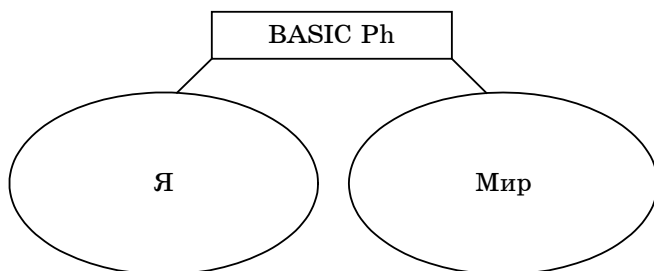
Диаграмма – Кризисное вмешательство в соответствии с моделью «BASIC Ph»



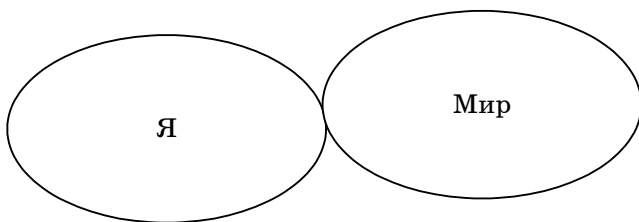
1) при естественном положении вещей понятия «Я» и «Мир» частично перекрывают друг друга. Связь между ними – это человеческое восприятие мира через BASIC Ph;



2) в кризисных условиях у человека возникает чувство «все пропало», «ничто мне не поможет» и т. п.;



3) терапевт понимает язык подопечного и выстраивает вместе с ним мост – BASIC Ph;



4) если это возможно, то перейти на забытый язык, которым подопечный пользуется плохо. Иными словами, переходите к психотерапии. В случае успеха процесс мировосприятия снова завершается процессом частичного совпадения между величинами «Я» и «Мир».

Шесть способов преодоления стресса

Способы преодоления стресса предложены Л.Р. Мошинской [15]. Ученый отмечает, что, когда нарушается течение повседневной жизни, мы испытываем тревогу, неудобство, напряжение, иными словами, возникает стрессовая ситуация. И это не обязательно теракт или автомобильная катастрофа. Ситуации могут быть гораздо более «заземленными»: неприятности на работе, двойка в школе, ссора с мужем, конфликт с продавщицей в магазине, давка в автобусе и др. Отложите на минуту газету и подумайте, что помогает вам справиться со стрессом: Вы звоните подруге; принимаетесь за уборку; встаете под душ; плачете; представляете себе далекий остров, на котором никто-никто не сможет до вас добраться; принимаетесь по пунктам планировать завтрашний день, возносите молитвы Богу?

Каждый справляется по-своему. Израильский профессор *Мули Лаад* предложил модель, сущность которой состоит в том, что существуют по крайней мере шесть каналов, которыми люди пользуются для преодоления состояний стресса и неопределенности.

Чувство (эмоциональный канал) – человек обсуждает свои ощущения, пытается сбросить напряжение с помощью плача, описания чувств.

Ум (когнитивный канал) – человек стремится получить информацию, составляет планы, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.

Верования (система верований и убеждений) – человек обращается к религии, обращается к приметам, к мифам, пытается придать смысл ситуации или событию, испытывает надежду.

Социум (социальная сфера) – человек пытается найти поддержку у друзей и родных, принимает на себя общественные функции.

Тело (телесный канал) – человек стремится к физической активности, к совместной деятельности; испытывает облегчение при массаже, ванне, принятии пищи.

Воображение (сфера фантазии) – фантазии о путешествиях, юмор (в том числе черный), творчество (в любом виде искусства).

Когда бросаешь камень в воду, по воде идут круги. *Травма – камень, брошенный в воду.* Случившееся в Беслане ударило не только по людям (по детям!), оказавшимся в заложниках, но и по их семьям. По городу. По стране. По всему миру.

Нам часто кажется, что дети не понимают, что происходит. Они, утешаем мы себя, еще маленькие. Но дети видят страшные кадры по телевизору. Слышат тревожные голоса комментаторов. Чувствуют, что родители потрясены. Дети просто слишком малы и не могут рассказать нам, что они чувствуют, однако родителям стоит обратить внимание на повышенную тревожность, на возникшую вдруг плаксивость, на агрессивное поведение или чрезмерную пассивность, на отсутствие аппетита или нарушения сна.

Если вы заметили, что ребенка что-то беспокоит (будь то страшные сообщения о теракте или полученная в школе двойка), вы можете прийти ему на помощь, не дожидаясь психолога. Важно только «настроиться на волну» ребенка, понять, что помогает ему в стрессовой ситуации.

Например, вы в такой ситуации нуждаетесь в получении информации. Вы черпаете эту информацию из газет, с телеэкрана, обсуждаете происходящее с друзьями, возможно, набрасываете план действий. И, руководствуясь привычной моделью, пытаетесь таким же образом успокоить ребенка. Но почему-то ваши слова ему не помогают. Он цепляется за вас, прижимается к вашей груди, не отпускает вашу руку.

Это означает, что у вас и вашего ребенка существуют разные каналы преодоления стресса: вас в стрессовой ситуации защищает ум, а ребенка – тело.

На первых трех каналах следует остановиться отдельно: это поможет Вам узнать, что можно делать вместе с ребенком, чтобы помочь ему справиться со стрессом.

Чувство

Дети приходят в мир, обладая лишь элементарными ощущениями. Постепенно у них развивается способность не только ощущать, но и чувствовать. Они научаются выражать чувства разными способами, принятыми в той культуре, где они выросли.

Зачастую детям, которые для преодоления стрессовой ситуации используют канал чувств, говорят: «Прекрати плакать!», «Ты как маленький!», «Мужчина не плачет!», – на них указывают пальцем как на «слабаков», презирают их, дразнят «плаксами» и стыдят. А им так важно, чтобы их выслушали, поняли их переживания, утешили и сказали: «Ты плачешь, потому что тебе грустно... Это нормально, все в порядке...».

Поговорите с детьми о чувствах. Это можно сделать в любом месте: у телевизора, если дети видят страшные вещи, вызывающие тяжелые переживания, в игре, при подготовке домашнего задания. Одно только то, что вы спрашиваете о их самочувствии в связи со сложившейся ситуацией, даст детям ощущение того, что их состояние вам не безразлично, а значит, они могут говорить с вами о том, что с ними происходит. В такой беседе не берите инициативу на себя, дайте детям выговориться, не стремитесь приукрасить или смягчить происходящее. Вы можете дать ребенку надежду, сказав: «Сейчас нам трудно, но всегда, когда нам было трудно, мы с этим справлялись. Чтобы ни произошло, я здесь, я с тобой. Мы вместе, и мы сможем все преодолеть...». Старайтесь избегать выражений типа: «Не преувеличивай, все было не так уж страшно, нечего плакать...». После таких высказываний дети могут подумать, что им не стоит делиться с родителями своими чувствами.

Существуют специальные наборы карт, позволяющих работать с чувствами. Но вполне можно обойтись и без них. Вырежьте из газеты несколько снимков, связанных с ощущениями, которые вы сейчас переживаете, и несколько снимков с изображением людей или животных. Попросите ребенка выбрать снимок, который лучше всего отражает то, что он чувствует в настоящее время. Пусть ребенок объяснит, почему он выбрал именно эту картинку. Не прерывайте его рассказ, дайте ребенку высказаться. В конце обнимитесь с ним.

Можно попросить ребенка создать рисунок, связанный с ситуацией, а потом объяснить его; сделать из газеты или журнала вырезку, которая может дополнить или изменить рисунок (это даст ребенку ощущение, что он владеет ситуацией). Когда работа сделана, расспросите его, что он чувствовал вначале и что сейчас.

Вы можете и сами принять участие в этих упражнениях. Очень важно разобраться в собственных ощущениях. Не страшно, если дети увидят вас плачущими, но при этом они должны получить объяснение причины ваших слез и обещание ничего от них не скрывать. Дети должны знать, что хотя вы тоже переживаете, вы – их родители, вы рядом и постараетесь поддержать и защитить их.

Ум

Есть дети, которые преодолевают кризисные ситуации через информационный канал. Они обращаются к взрослым за информацией о происходящем для того, чтобы, получив ее, затем объяснить самим себе сложившуюся ситуацию. Им важно получить материал для собственной рациональной трактовки.

Все ли стоит рассказывать детям? Прежде всего, важно не врать им. С другой стороны, не стоит вдаваться в тяжелые подробности, которые лишь усиливают тревогу. Например, в случае теракта вы можете сказать детям, что был взрыв, что есть убитые и раненые. Сообщите им факты: как все произошло, когда. Скажите, что раненые отправлены

в больницы и им оказывают помощь. При этом не стоит нагружать фантазию детей тяжелыми деталями или страшными картинками, поэтому не следует разрешать ребенку смотреть прямые телевизионные репортажи с места событий.

Часто мы не располагаем информацией, которая нужна ребенку. В этом случае важно выяснить у него, что именно ему хотелось бы узнать и постараться добыть для него эти данные. Так ребенок будет знать, что вы действительно хотите помочь ему.

Можно составить вместе с детьми список по принципу «известно – неизвестно». Для этого на картоне или на листе ватмана заготовьте форму со следующими разделами: «Что мы знаем наверняка», «Что мы не очень хорошо знаем» и «Чего мы абсолютно не знаем». Заполните эти графы. Список, по возможности, должен быть длинным. В течение какого-то времени уточняйте список, попытайтесь перенести данные из раздела «неизвестно» в раздел «известно». Дети увидят, что постепенно количество вещей, о которых мы что-то знаем, становится все больше.

Ощущение владения ситуацией возникает при составлении плана, например плана на ближайшие дни, на неделю. Спланируйте с ребенком комплекс действий, которые надо проделать в ближайшем будущем. В соответствии с изменением ситуации можно вносить изменения в план, но при этом следует придерживаться временных рамок.

Верования

Люди стремятся верить, что мир рационален. В момент неопределенности эта вера может поблекнуть, и ее место могут занять другие верования, которые помогают людям справиться с ситуацией. Здесь речь идет не только о вере в Бога. Это может быть вера в принципы (*мы сильны, и мы справимся с этим*) или мистическая вера (*я оказался на этом месте не случайно*).

Человеку свойственно стремиться придать смысл происходящему. В поисках такого смысла он руководствуется не логическими рассуждениями, а верой.

Составьте список вещей, в которые, вы бы хотели, чтобы ваши дети верили, когда станут взрослыми. Обсудите этот

список со всей семьей. Поговорите с детьми о верованиях, придающих смысл вашей жизни (зачем мы пришли в этот мир, почему появился человек и т. п.) Придумайте вместе с детьми молитву и регулярно читайте ее.

Более старшим детям можно рассказывать о мужественных поступках других членов семьи, о трудностях, которые пришлось преодолеть.

Модель «Присоединиться и управлять». Эриксонов метод помощи жертвам в острых травматических ситуациях

Модель предложена доктором И. Шахам и доктором Ш. Нив [14].

Поведение в травматической ситуации

Человек:

- а) легко поддается внушению;
- б) легко и естественно поддается суггестивной индукции;
- в) чувствует себя изолированным и одиноким.

Я с тобой, ты не один

Главное, что следует сообщить человеку, переживающему кризисную ситуацию: «Я с тобой, ты не один».

Переход по мосту

Сказав ему это, мы поможем ему совершить постепенный переход от травматического состояния к нормальному функционированию.

Принципы Милтона Эриксона:

1) изучив поведение пострадавшего, присоединитесь к нему в качестве спутника; 2) затем начните постепенно менять его поведение и вести человека в желательном направлении. Как это сделать?

• Занять позицию, соответствующую способам борьбы со стрессом, которые использует Ваш подопечный

Сосредоточьтесь на его ценностях, таких как, например, вера в Божий суд, судьба, дружба, любовь и т. п.

Жертва: «Я чувствую себя маленьким и угнетенным – я похож на улитку».

Специалист по кризисному вмешательству: «Это – тяжелое/ужасное переживание, но даже у улитки есть защита – ее раковина».

• **Осуществить рефрейминг**

Придать новое значение или дать новое положительное объяснение поведению, по поводу которого жертва испытывает угрызения совести.

Жертва: *«Я мог бы его спасти, я просто жалкий трус».*

Специалист по кризисному вмешательству: *«Тебе так кажется в данный момент... Но я думаю, что твое поведение было совершенно разумным и осторожным... Просто твоя реакция была инстинктивной, твое тело отреагировало быстрее, чем разум».*

• **Нейтрализовать негативную внутреннюю речь**

Нормализовать чувства и мысли пострадавшего путем нейтральной переформулировки его слов.

Жертва: *«Я чувствую себя ужасно, я конченный человек...».*

Специалист по кризисному вмешательству: *«Ты страдаешь, тебе больно, но врач сказал, что ты не умрешь. Хочешь помочь мне сделать (то-то)?..».*

• **Реагировать положительно и одобрять все, что человек делает**

1. Всегда выражайте одобрение по поводу любой положительной перемены, даже самой небольшой – словом, жестом или взглядом.
2. Избегайте конфликта или конфронтации.
3. Обходите сопротивление незаметно.
4. Соглашайтесь со всем, что человек говорит: *«В твоём положении кричать нормально. Это даже хорошо: помогает дать выход раздражению и неудовлетворенности».*

Ситуация человека в состоянии острого кризиса

Он не может думать о будущем, он все время в прошлом. Кризисная ситуация его «захватила», и он находится в состоянии оцепенения. Вспомним библейскую историю «Содом и Гоморра». Жена Лота превратилась в соляной столб, так как она посмотрела назад – на место трагедии. Катастрофа требует от человека, чтобы он по-новому думал о своей жизни и построил новое будущее.

Как установить контакт с человеком в состоянии острого кризиса (первого этапа проживания травмы, когда

его состояние характеризуется отчаянием, оцепенением, отрицанием того, что случилось, самообвинением). Человек в этот период ощущает себя совершенно одиноким, с другой стороны, он очень внушаем. Человек как бы загипнотизирован кризисным событием.

Первая психологическая помощь

1. Мы не собираемся лечить его от депрессии. Наша задача чуть-чуть сдвинуть его из состояния оцепенения.
2. Бессмысленно просить его рассказать о своих чувствах.
3. Идти надо медленно, но вести за собой.

Включает две фазы:

- 1) подравнять;
- 2) войти в контакт.

Техники, которые мы можем применять в ситуации кризиса

1. Техника «Зеркало». Сядем в ту же позу под углом 45 градусов (не напротив).
2. Если человек говорит громко и быстро, жестикулируем, мы также жестикулируем.
3. Мы используем те же каналы, которые у него задействованы для передачи боли и отчаяния.

Использование соответствующего канала взаимодействия с миром

Жертва: «Я улитка».

Специалист по кризисному вмешательству: «*Да, неприятно быть улиткой, но и (все-таки) улитка может себя защитить*». (Я понимаю тебя, тебе плохо, тебе трудно, но обращаю внимание, что есть плюсы, она умеет себя защитить.) Ключевое слово в диалоге «и все-таки».

Мы подключаемся через канал «воображение». Сравнив себя с улиткой, человек использует «воображение», и спасатель должен использовать этот же канал.

Восстановление прерванного канала

Женщина сидит в машине и кричит: «За что!?!». Она ищет объяснения, пытается найти логику случившегося. Но ей не надо объяснять причину происшедшего (автомобильная катастрофа и смерть близкого).

Спасатель: «Как Ваше имя?».

Можно взять ее за руку и начинать пожимать. Спросить: «Вы чувствуете мою руку? Кому вы хотите позвонить?».

Восстановление ощущений, следом идет когнитивное восстановление.

Рефрейминг

Создаем новые рамки для жизни.

Спасатель не смог спасти. Он винит себя.

Магическое словосочетание: «В данный момент тебе именно так и кажется, но я думаю, что твое поведение было вполне разумным и **осторожным**. Просто твое тело отреагировало быстрее, интенсивнее, чем разум».

Слово «осторожно» заменяет понятие «трус», которым он определяет свое поведение. Не спорить с ним, когда он называет себя трусом, а уточнить, что это было осторожное поведение, которое направлялось не разумом, а телом, которое быстрее разума.

Сделать светлой темную область

Порядок действий [23].

Сначала определите интенсивность ваших чувств. По шкале от 0 до 10 (где 10 – высшая степень проявления чувства) как бы вы оценили ваши чувства (гнев, страх, ревность, печаль и т. д.)? Запишите вашу оценку. Например, если вы порядком боязливый, поставьте себе оценку 8 или 9.

Прочтите инструкцию прежде, чем приступить к выполнению.

1. С закрытыми глазами зрительно представьте себе одну из ваших отрицательных эмоций (страх, гнев, печаль и т. д.) в виде темной области над вашим желудком в середине вашей верхней брюшной полости. Почувствуйте ее как холодный тяжелый камень.
2. Сделайте медленный вдох, представляя себе зрительно, как вы вдыхаете Белый Свет. Теперь направьте этот Белый Свет, как лазерный луч, в центр темной скалы – вашей отрицательной эмоции. Поглядите, как Белый Луч смешивается с вашей отрицательной эмоцией. Задержите дыхание на секунду, затем скажите: «Нейтрализовать!».

3. Представьте себе зрительно, как Белый Луч вплавляется в темный камень, растворяет его, очищает и отмывает темную область. Как бы смывая грязь, Белый Свет становится серым.
4. Медленно вдыхая, поглядите, как отрицательная эмоция покидает ваше тело в виде серого облака. Задержите на секунду дыхание и скажите: «Отпустить!».
5. Повторите несколько раз этот вдох Белого Света, говоря «нейтрализовать» и выдох серого облака со словом «отпустить» до тех пор, пока облако, покидающее ваше тело, не станет белым, а темный камень исчезнет.
6. Положите обе руки себе на сердце и скажите: «Подключиться» (вы подключитесь к вашему высшему «Я»).

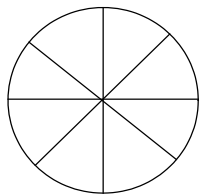
Вы закончили. На той же шкале 0–10 (10 – самая болезненная, самая отрицательная) как вы оценили интенсивность отрицательной эмоции, от которой вы только что попробовали излечиться? Вспомните вашу первую оценку. Сравните со второй.

Техника «Колесо жизни»

Данная техника [8] полезна для человека, находящегося в ситуации хронического кризиса. Ее выполнение займет не более 20 мин., но приведет к значительному повышению осознанности по поводу собственной жизни в целом и ближайших необходимых изменений, которые можно предпринять.

Инструкция

1. Нарисуйте на листе бумаги большую окружность диаметром на весь лист. Разбейте ее на 8 секторов.



2. Решите, какие важные области есть в вашей жизни. В каждый сектор впишите по одной, например: здоровье, карьера, семья, творчество, место жительства, друзья (общение), самосовершенствование, хобби, деньги, отдых и т. д. У Вас получится 8 важных областей жизни.

3. Оцените вашу удовлетворенность ситуацией в каждой области от 0 до 10, где 0 – это полная неудовлетворенность, а 10 – это максимальная удовлетворенность ситуацией. Обозначьте центр круга как 0, а окружность как 10. Заштрихуйте каждый сектор в соответствии с его оценкой. Теперь Вы можете увидеть, на каком колесе вы едете в данный момент по жизни. Чем оно ровнее, тем в большем балансе находятся все области вашей жизни.
4. Спросите себя, в какой области жизни сдвиг в лучшую сторону хотя бы на один пункт приведет к значительному улучшению в других областях (не обязательно, что это будет область с самой меньшей оценкой)?
5. Спросите себя, какие конкретные изменения нужны для этого сдвига на один пункт в выбранной области?
6. Какие конкретные шаги нужно предпринять, чтобы произошли эти изменения?
7. Решите, когда Вы сделаете эти шаги.

Данное упражнение можно использовать для постановки вдохновляющей человека цели. Для этого в дополнение к уже описанным шагам нужно добавить еще один: после того как область жизни выбрана, необходимо поставить цель в этой области. Легче всего это сделать, представив, что будет для вас на +10 в этой области? Запишите все, из чего складывается оценка +10 для этой области. Что было бы идеальной ситуацией в этой области для вас через год, через 3 года, через 5 лет? После того как вы выпишите все аспекты идеальной ситуации в этой области, используя эти данные, сформулируйте цель и определите дату ее достижения. После того как вы определили для себя желанный конечный результат, сформулировать цель будет намного проще.

Список Робинзона

Данный метод разработан Л.А. Пергаменщиком [21].

Если трудно или невозможно кому-то рассказать о постигшем тебя несчастье, можно изложить это на бумаге, следуя несложной процедуре «Список Робинзона». Название искомого метода обусловлено тем, что его первое приращение обнаружено в романе Д. Дефо «Робинзон Крузо».

Робинзон заставил себя серьезно и обстоятельно обдумать свое положение и вынужденные обстоятельства жизни. Первое, что он сделал для этого, начал записывать свои мысли с целью высказать словами все, что меня терзало и мучило, и тем хоть сколько-нибудь облегчить свою душу.

ЗЛО

ДОБРО

<p>«Запись эта свидетельствует о том, что едва ли кто на свете попадал в более бедственное положение, и тем не менее оно содержало в себе как отрицательные, так и положительные стороны, за которые следовало быть благодарным: горький опыт человека, изведавшего худшее несчастье на земле, показывает, что у нас всегда найдется какое-нибудь утешение, которое в счете наших бед и благ следует записать в графу прихода».</p>	

1. Достигается разрядка, так как человек пытается своей записью остановить собственные мучения, переживания, отчаяние.
2. Прерывается эффект самовнушения, когда человека преследуют навязчивые мысли о безысходности ситуации, о невозможности найти выход, происходит «накручивание» бедственного положения.
3. Записав на бумаге травмирующее событие, человек делает первые умозаключения, первые выводы, приостанавливая тем самым процесс сужения сознания, характерный для человека в ситуации сильного стресса.
4. Совершается акт принятия беды: описав свое состояние, человек смиряется со случившимся (перестает посылать голову пеплом).
5. Начинается анализ положения, который означает снижение эмоциональной напряженности за счет включения в действие интеллектуального компонента сознания.
6. Попавший в беду может уже начинать действовать – у него равномерно работает и мыслительный и эмоциональный аппараты и можно подключать деятельностный.

Рациональный анализ, визуализация событий, голос рассудка помог Робинзону: он сначала смирился со своим положением, а затем стал искать выход из сложившейся кризисной ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алтухов, Н.И. Психологические проблемы терроризма и роль средств массовой информации в психологическом резонансе на террористические акты / Н.И. Алтухов. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uuspvin.uaprom.net/a15648-ekstrennaaya-psihologicheskaya-pomosch.html>. – Дата доступа: 02.07.2010.
2. Вацлавик, П. Прагматика человеческих коммуникаций: Изучение паттернов, патологий и парадоксов взаимодействия / П. Вацлавик, Д. Бивии, Д. Джексон; пер. с англ. А. Суворовой. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО Пресс, 2000. – 320 с.
3. Ваше отношение к смерти. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/>. – Дата доступа: 14.08.2010.
4. Венгер, А.Л. Психологическая помощь детям и подросткам после Бесланской трагедии / А.Л. Венгер, Е.И. Морозова. – Владимир: Транзит-ИКС, 2009. – 150 с.
5. Винникотт, Д.В. Разговор с родителями / Д.В. Винникотт; пер. с англ. М.Н. Почукаевой, В.В. Тимофеева. – М.: Независимая фирма «Класс», 2007. – 96 с.
6. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.: ил. – (Серия «Практикум»).
7. Гофман, И. Представление себя другим в повседневной жизни / И. Гофман. – М.: КАНОН-пресс-Ц, 2000. – 304 с.
8. «Колесо жизни» – техника для создания жизненного баланса. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.s-option.ru/wheeloflife/>. – Дата доступа: 30.07.2010.
9. Королева, З. Большая книга тестов: 300 лучших пошаговых и графических тестов / З. Королева. – М.: ЭКСМО, 2009. – 415 с.
10. Лаад, М. Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства / М. Лаад, Э. Хадоми. – Израиль: Центр предупреждения стресса (CSPC). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/stepGuide.aspx>. – Дата доступа: 18.08.2010.
11. Лэнгле, А. Персональный экзистенциальный анализ / А. Лэнгле; пер. с англ. В.Б. Шумского // Психология индивидуальности. Новые модели и концепции. – М.: НОУ ВПО Московский психолог.-социал. ин-т. – С. 356–382.

12. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с. – (Новейший справочник психолога).
13. Мамардашвили, М. Как я понимаю философию / М. Мамардашвили. – М.: Прогресс-Культура, 1992. – 408 с.
14. Метод «Присоединиться и направлять». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/>. – Дата доступа: 11.07.2010.
15. Мошинская, Л.Р. Шесть способов преодоления стресса / Л.Р. Мошинская. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prostovmeste.ru/who/highest/lubov_moshinskaya_6ways.html. – Дата доступа: 30.07.2010.
16. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй; пер. с англ. Т.К. Кругловой. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – 144 с.
17. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология / Л.А. Пергаменщик. – Минск: Вышэйшая школа, 2004. – 288 с.
18. Пергаменщик, Л.А. Кризис как разрыв или повреждение цепи непрерывности бытия / Л.А. Пергаменщик, В.И. Слепкова // Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: материалы науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 21 – 23 октября 2008 г. / СПбГУ; под ред. Л.А. Цветковой, Н.С. Хрусталевой. – Санкт-Петербург, 2008. – С. 26–28.
19. Пергаменщик, Л.А. Преодоление психологических травм / Л.А. Пергаменщик, С.С. Гончарова, М.И. Яковчук. – Минск: НИО, 1999. – 55 с.
20. Пергаменщик, Л.А. Концепция самовосстанавливаемости: теоретические подходы и практические возможности / Л.А. Пергаменщик // Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: материалы науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 21–23 октября 2008 г. / СПбГУ; под ред. Л.А. Цветковой, Н.С. Хрусталевой. – Санкт-Петербург, 2008. – С. 318–319.
21. Пергаменщик, Л.А. Список Робинзона: психологический практикум / Л.А. Пергаменщик. – Минск: Ильин В.П., 1996. – 128 с.
22. Психоаналитические труды: в 7 т.: пер. с англ. / М. Клайн; под науч. ред. С.Ф. Сироткина, М.Л. Мельниковой. – Ижевск: ERGO, 2007.

23. Сделать светлой темную область. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/>. – Дата доступа: 11.07.2010.
24. Тиллих, П. Мужество быть / П. Тиллих // Избранное. – М.: Юрист, 1995. – С. 7–131.
25. Тиллих, П. Избранное: Теология культуры: пер. с англ. / П. Тиллих. – М.: Юрист, 1995. – 479 с.
26. Тиллих, П. Бытие, небытие и тревога текстов / П. Тиллих // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – № 1. – С. 48–72.
27. Тиллих, П. Патологическая тревога, витальность и мужество / П. Тиллих // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – № 3. – С. 113–131.
28. Упражнение «Непрерывности в семье в ситуации кризиса». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/>. – Дата доступа: 14.08.2010.
29. Упражнения процедуры «Сократический диалог». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://azps.ru/training/2/trn16.html>. – Дата доступа: 12.03.2011.
30. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
31. Ялом, И.Д. Экзистенциальная психотерапия / И.Д. Ялом; пер с англ. Т.С. Драбкиной. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с.
32. Lahad, M. 6 PSM / M. Lahad. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/>. – Дата доступа: 11.07.2010.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ТРАВМЫ	5
Лабораторное занятие 1. Отношение к тревоге смерти	5
Понятия «смерть» и «тревога» в экзистенциальной и кризисной психологии	5
Ваше отношение к смерти	11
Ваши мысли о смерти	13
Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»	15
Методика «Уничтожение страха»	18
Психокоррекция страха смерти	23
Персональный экзистенциальный анализ	25
Лабораторное занятие 2. Диагностика и способы восстанов- ления непрерывности после травматического события	30
Виды непрерывностей	30
Восстановление непрерывности	33
Упражнение «Непрерывности в семье в ситуации кризиса»	36
Упражнение «Как выявить конкретный случай прорыва непрерывности?»	39
Лабораторное занятие 3. Формирование навыков сократи- ческого диалога	40
Логотерапия	40
Процедура освоения (проведения) метода переосмысления	43
Упражнения для проведения сократического диалога	44
СТРАТЕГИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИ- ЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	46
Лабораторное занятие 4. Психологический дебрифинг	46
Психологический дебрифинг как групповая форма оказания психологической помощи	46
Аутодебрифинг как индивидуально-групповой вариант дебрифинга	60
Психобиографический дебрифинг	61

В ПОИСКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОДА ВЫЖИВАНИЯ . . 70

Лабораторное занятие 5. Сочинение рассказов в шести частях как экспресс-оценка методов преодоления кризисной ситуации. Модель «Присоединиться и управлять»	70
Психологический код выживания	70
Шесть фундаментальных попыток. Концепция М. Лаада «BASIC PH»	73
Сочинение рассказов в шести частях (6 PSM).	76
Шесть способов преодоления стресса	83
Модель «Присоединиться и управлять». Эриксонов метод помощи жертвам в острых травматических ситуациях	88
Сделать светлой темную область	91
Техника «Колесо жизни»	92
Список Робинзона	93
Литература	96