

### **РЕАБИЛИТАЦИЯ: ПОМОЩЬ ИЗВНЕ И ПОМОЩЬ ИЗНУТРИ**

Лобанов А.П., Республика Беларусь

Происходящие катастрофы (природные катаклизмы и социальные потрясения) не проходят бесследно. Они оказывают серьезное влияние как на внешнюю (характер межличностных взаимоотношений), так и на внутреннюю стороны жизни человека, способствуют возникновению негативных переживаний, кризисных состояний.

Американский психолог Э.Йоманс для характеристики состояния ожидания и переживания катастроф предложила использовать термин "мрачный период", или "уровень мрака". По ее мнению, речь может идти о двух уровнях: личностном и глобальном. Мрачные периоды личности - это кризисы, связанные с утратой ориентации во времени, с потерей любимого человека и работы. Оба уровня мрака взаимосвязанны. Личностный уровень является если не "зеркальным отражением", то как минимум субъективной интерпретацией уровня глобального.

В такие минуты нам нужна помощь. Она может прийти как извне, так и изнутри. Мы отдаем предпочтение поиску сочувствия и поддержки у близких людей или изысканиям внутренних резервов, можем принять или отвергнуть помощь, которая исходит от других или от самого себя. Что касается реабилитации, то современная психотерапия рекомендует следующие этапы: осознание - разрушение - созидание. На этапе осознания происходит своеобразная конкретизация, ограничение "поля мрака" во времени и пространстве, принимаем проблему как данность, смотрим в глаза собственным страхам, принимаем вызов судьбы.

Затем следует этап разрушения. Как утверждает Т.Йоманс, мы находимся во власти всего, с чем себя отождествляет наше Я, и управляем всем, с чем нам удалось дезидентифицироваться. Необходимо разрушить отождествление себя именно с той личностью или с частью личности, которая переживает трудный период жизни.

Разрушить идентификацию на уровне ощущений, чувств, поведения и сознания. Обратиться к другим субличностям или эгосостояниям, проиграть ситуацию на уровне Ребенка, Взрослого, Родителя. Другими словами, выйти из "моря мрака", обрести в своей душе "остров" уверенности и надежности. Опереться на то Я, которое способно решить ЭТУ проблему.

Период разрушения уступит место времени созидания, дезидентификация - самоидентификации. Человек, как мифическая птица Феникс, способен к возрождению и самосозиданию.