

# В поисках СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ПОДДЕРЖКИ

**П**оявление в кризисной психологии концепции социальной сети поддержки связывают с представителями американской социальной психологии Дж. Касселем и С. Коббом (1976). Дж. Кассель, пытаясь понять, почему одни люди более устойчивы к стрессу, чем другие, предположил, что социальная поддержка не только является фактором предотвращения и облегчения заболеваний, но и может служить защитным фактором, выступая своего рода буфером между человеком и последствиями стресса [1]. Так появилась, а затем прочно закрепилась в психологии идея буферной роли социальной сети поддержки.

В середине 1970-х годов западные клиницисты обратились к понятию социальной поддержки в попытке объяснить причинно-следственные связи между стрессом, заболеваемостью и смертностью. Так, С. Кобб обратил внимание практических психологов, что просто присутствие другого человека само по себе еще не является социальной поддержкой. Имеет значение, что за человек находится рядом, какие отношения сложились с ним до кризисного события [2].

С рождением человека между людьми формируются отношения, которые носят разнообразные модальности: помощь, поддержка, любовь, агрессия, насилие. Формой социальной поддержки в древний период развития цивилизации были ритуальные танцы в традиционных культурах и обряды плача,



**Леонид Абрамович ПЕРГАМЕНЩИК,**  
профессор кафедры  
социальной и семейной  
психологии Института  
психологии БГПУ  
им. Максима Танка,  
доктор психологических  
наук, профессор

ведущие свое летописное начало со времени появления текстов Ветхого Завета.

О месте *ритуального танца* в картине мира человека на начальном этапе развития цивилизации отмечает лингвист Л. П. Морина: «Архаичные танцевальные ритуалы не являлись продуктами свободного художественного творчества, а были необходимым элементом сложной системы взаимоотношений с миром. Танец всегда имел своей целью соединение человека с могущественными космическими энергиями, расположение к себе влиятельных духов природы. Если ритуал переставал удовлетворять, то он умирал и на его месте формировался новый, более перспективный» [3]. Танец соединял человека с двумя глобальными изменениями в его бытии: смертью и жизнью. В ритуальном танце была возможность рассказать об этих двух сторонах человеческого бытия, отнестись к ним, объединить их и найти смысл и энергию для дальнейшей жизни.

Более поздней формой отношения к смерти стал специально организованный ритуал, который выполняли плакальщицы. Исторически *обряд плача* восходит ко времени написания Ветхого Завета. В Книге пророка Иеремии сказано: «9.17. Так говорит Господь Саваоф: подумайте, и позовите плакальщиц, чтобы они пришли; пошлите за искусницами в этом деле, чтобы они пришли. 9.18. Пусть они поспешат и поднимут плач о нас, чтобы из глаз наших лились слезы, и с ресниц наших текла вода. 9.19. Итак, слушайте, женщины, слово Господа, да внимает ухо ваше слову уст его; и учите дочерей ваших плачу, и одна другую — плачевым песням» [4]. В этом тексте не только отмечена функция плача как формы кризисной интервенции, но и поставлена задача обучения искусству обряда следующего поколения плакальщиц.

Плачи исполнялись профессиональными плакальщицами, которые выступали в роли и организаторов, и исполнителей обряда. Обряд плача, как правило, продолжался несколько дней подряд. Плакальщицы сопровождали человека, на которого было рассчитано и направлено действие обряда, везде.

Ситуации, в которых применялся обряд плача, довольно схожи в одной своей особенности — кардинальном изменении внешней ценностно-коммуникативной среды и характера деятельности человека. И это объяснимо. Ведь как только человек сталкивается в том или ином виде с проблемой серьезных изменений во внешнем мире, культура предписывает ему определенный обряд. Обряд плача — это созданная культурой своеобразная психотерапевтическая техника, помогающая человеку решить его проблемы в определенной ситуации; ритуально-магический способ связи между двумя мирами: жизни и смерти [5]. Плачи-причитания являются

формой переживания и отношением «я» с позиции жизни к факту смерти. Обряд плача имеет универсальное действие, что достигается за счет нескольких особенностей-закономерностей: 1) времени, 2) содержания, 3) механизма.

**Время.** Обряд плача продолжителен, иногда занимает более недели. За этот период любой человек, даже склонный к сопротивлению терапевтическому воздействию, подвергается действию психологических суггестивных механизмов влияния.

**Содержание.** Обряд характеризуется разнообразием. В его языке много метафор, различных терапевтических приемов, образов. Если человек не склонен реагировать на одну группу приемов, то с течением времени он неминуемо столкнется с такими частями обряда, которые станут для него приемлемыми способами терапии.

**Механизм.** Поскольку в обряд включено ближайшее социальное окружение человека, то даже при пассивности объекта воздействия плакальщиц огромную часть терапевтической работы за него могут проделать другие люди.

Что же происходит, когда возможность подключить социальную сеть к процессу проживания горя отсутствует, а потребность у человека очень острая? Как человек переживает и выходит из ситуации потери при отсутствии социальной сети поддержки?

Мы, психологи, призваны рассказывать, как реализовать правильные способы, методы, подходы психологического вмешательства в жизнь семьи, когда возникла трагическая ситуация потери. А когда психолога нет рядом, что в отечественной культуре в качестве психологической помощи является скорее правилом, чем исключением? А если рядом с одиноком человеком нет того, кого он может включить в социальную сеть поддержки? Есть ли выход из

ситуации, когда невозможно запустить процесс проживания горя?

Для ответа на эти вопросы обратимся к рассказу Антона Павловича Чехова «Тоска» [6]. Русский писатель с кропотливостью и точностью, которым может позавидовать любой кризисный психолог-исследователь, представил состояние горящего человека в ситуации одиночества и полного отсутствия Другого по сопереживанию потери.

**Оцепенение.** Сюжет рассказа начинается с описания состояния оцепенения, которое характерно для первого этапа переживания потери. А. П. Чехов фиксирует, описывает извозчика Иону Потапова (нашего героя-испытываемого) на данном этапе: *«Извозчик Иона Потапов весь бел, как привидение. Он согнулся, насколько только возможно согнуться живому телу, сидит на козлах и не шевельнется»*. Мы, психологи, не зная человека, не имея результатов психологического анализа, можем по внешнему виду сделать заключение о состоянии человека. Так поступает и А. П. Чехов. В этой части рассказа нет ни слова о состоянии личности: есть только снег, форма тела героя и его неподвижность. И этого оказалось достаточно, чтобы понять: с этим человеком случилось нечто трагическое.

**Жуть одиночества.** Писатель-исследователь приступает к описанию психологического состояния своего героя. О смерти сына, оставаясь в одиночестве, герой думать не может... Поговорить с кем-нибудь о своем горе он готов, но самому думать и рисовать себе образ умершего сына невыносимо жутко... Процесс переживания не начал: Иона не может горевать, поскольку делать это не с кем. Смерть есть сигнал, запускающий механизм экзистенциального одиночества, а справиться с одиночеством возможно в ситуации присутствия других людей, готовых тебе сочувствовать.

**Переживание в ситуации одиночества.** Иона одинок, вокруг него снова тишина... Тоска распирает грудь с еще большей силой. *«Глаза Ионы тревожно и мученически бегают по толпам, снующим по обе стороны улицы: не найдется ли из этих тысяч людей хоть один, который выслушал бы его? Но толпы бегут, не замечая ни его, ни тоски... Тоска громадная, не знающая границ. Лопни грудь Ионы и вылейся из нее тоска, так она бы, кажется, весь свет залила, но, тем не менее, ее не видно. Она сумела поместиться в такую ничтожную скорлупу, что ее не увидишь днем с огнем...»*

Психологи справедливо утверждают, что для запуска процесса переживания требуется небольшое, но очень важное условие. У человека в ситуации потери/смерти близкого рядом *должен быть другой человек*, с которым он может поговорить о той бездне тоски по умершему близкому. А. П. Чехов показал человека, который готов рассказать о своей беде, — и это положительный момент процесса переживания потери. Мы можем встретить человека в ситуации потери, который не желает обсуждать смерть. «Меня все равно никто не сможет понять», — словно говорит он в данной ситуации.

Иона не учился на курсах психологии, он был, по всей видимости, малограмотным человеком, но его внутренний мир, жизненный опыт поколений требовал социальной поддержки. Человеческая цивилизация выработала правила преодоления горя, и в этих правилах всегда присутствовал ведущий собеседник: в виде шамана в ритуальных танцах, плакальщицы в обряде плача, психолога в современном мире. Иона интуитивно чувствовал, что для преодоления горя ему требуется собеседник, поэтому делал отчаянные попытки найти его.

В поисках выхода из состояния оценки, в поисках социальной поддержки у случайных встречных Иона предпринял несколько попыток.

### **Первая попытка.**

Иона оглядывается на седока и шевелит губами... Хочет он, по-видимому, что-то сказать, но из горла не выходит ничего, кроме сипенья.

— Что? — спрашивает военный.

Иона кривит улыбкой рот, напрягает свое горло и сипит:

— А у меня, барин, тово... сын на этой неделе помер.

— Гм!.. Отчего же он умер?

Иона оборачивается всем туловищем к седоку и говорит:

— А кто ж его знает! Должно, от горячки... Три дня полежал в больнице и помер... Божья воля.

Такими жалкими словами Иона пытается обратить внимание на свое горе первого клиента. Что же он получает в ответ?

— Сворачивай, дьявол! — раздается в потемках. — Пovyлазило, что ли, старый пес? Гляди глазами!

— Поезжай, поезжай... — говорит седок. — Этак мы и до завтра не додем. Подгони-ка!

### **Вторая попытка.**

К Ионе подсаживаются трое молодых людей, «толкая и сквернословя... лезут на сиденье».

— Тьфу, чтоб тебя черти!.. — возмущается горбач. — Поедешь ты, старая холера, или нет? Разве так ездят? Хлобысни-ка ее кнутом! Но, черт! Но! Хорошенько ее!

Уважаемый читатель скажет: «Сплошная ругань». Но иногда агрессия на вербальном уровне лучше молчания пренебрежения\*.

Иона чувствует за своей спиной вертящееся тело и голосовую дрожь

горбача. Он слышит обращенную к нему ругань, видит людей, и чувство одиночества начинает мало-помалу отлепать от груди. Горбач бранится до тех пор, пока не давится вычурным, шестиэтажным ругательством и не раздражается кашлем...

Дождавшись короткой паузы, Иона оглядывается и бормочет:

— А у меня на этой неделе... тово... сын помер!

— Все помер... — вздыхает горбач, вытирая после кашля губы.

На этой фразе, собственно, поддержка заканчивается, так и не начавшись.

### **Третья попытка (попытка прикосновения).**

— Извозчик, ты женат? — спрашивает длинный.

— Я-то? Гы-ы... ве-еселые господа! Таперя у меня одна жена — сырая земля... Хи-хо-хо... Могила, то есть!.. Сын-то вот помер, а я жив... Чудное дело, смерть дверью обозналась... За-место того, чтоб ко мне идтить, она к сыну...

И Иона оборачивается, чтобы рассказать, как умер его сын, но тут горбач легко вздыхает и заявляет, что, слава богу, они, наконец, приехали.

Мы не можем сказать, готов ли был горбач выслушать Иону, но время, которое выделил писатель на эту встречу, закончилось.

**Четвертая попытка.** Иона решает заговорить с дворником.

— Милый, который теперь час будет? — спрашивает он.

— Десятый... Чего же стал здесь? Проезжай!

Иона отъезжает на несколько шагов, изгибается и отдается тоске...

Обращаться к людям он считает уже бесполезным. Но не проходит

\* Ученые установили, что пренебрежение в детстве приводит к возникновению посттравматического стрессового расстройства в 21,8 % случаев.

и пяти минут, как он выпрямляется, встряхивает головой, словно почувствовал острую боль, и дергает вожжи... Ему невмоготу.

**Пятая попытка.** Иона в ночлежке для извозчиков.

*В одном из углов поднимается молодой извозчик, сонно крикает и тянется к ведру с водой.*

— *Пить захотел?* — спрашивает Иона.

— *Стало быть, пить!*

— *Так... На здоровье... А у меня, брат, сын помер... Слышал? На этой неделе в больнице... История!*

*Иона смотрит, какой эффект произвели его слова, но не видит ничего. Молодой укрылся с головой и уже спит.*

И эта попытка завершается неудачей.

Далее А. П. Чехов описывает тоску героя по собеседнику:

*Старик вздыхает и чешется... Как молодому хотелось пить, так ему хочется говорить. Скоро будет неделя, как умер сын, а он еще путем не говорил ни с кем... Нужно поговорить с толком, с расстановкой... Надо рассказать, как заболел сын, как он мучился, что говорил перед смертью, как умер... Нужно описать похороны и поездку в больницу за одеждой покойника. В деревне осталась дочка Анисья... И про нее нужно поговорить... Да мало ли о чем он может теперь поговорить? Слушатель должен охать, вздыхать, причитывать... А с бабами говорить еще лучше. Те хоть и дуры, но ревут от двух слов.*

Здесь А. П. Чехов выдвигает **программу психотерапевтической беседы в ситуации потери**. Начинать следует с подробного проговаривания всего пути от болезни до смерти («*Надо рассказать, как заболел сын, как он мучился, что говорил перед смертью, как умер...*»), далее остановиться на ритуале («*Нужно описать похороны и поездку в больницу за одеждой покойника*») и,

конечно, поговорить о будущем, которое неизвестно как сложится («*В деревне осталась дочка Анисья...*»). Таким образом, писатель выделяет **три этапа психотерапевтической беседы**: **фаза фактов** (этап прояснения трагического события), **ритуальный этап** и **этап будущего** (перспективы жизни после потери). А. П. Чехов определяет и характер беседы, выделив в ней **две составляющие**: беседа должна протекать, во-первых, **медленно**, необходимо подробно («с толком») обсудить все мелочи; во-вторых, с **обязательными размеренными паузами** («с расстановкой»). Более того, писатель выдвигает **правила поведения для слушателя**: «*Слушатель должен охать, вздыхать, причитывать...*», то есть сочувствовать. Хотя мужик и не должен плакать, но фон хорошо бы эмоционально окрасить: «*А с бабами говорить еще лучше. Те хоть и дуры, но ревут от двух слов.*».

А. П. Чехов понимал и выразил через Иону правила эмпатического слушания. Намного позже ученые установили, что в социальной сети поддержки самое важное — это эмоциональный отклик на горе.

**Как, по мнению А. П. Чехова, не следует реагировать на состояние потери?** Писатель в своем психотерапевтическом рассказе выдвигает правила, которые соответствуют общим закономерностям реагирования на горе (их обычно используют при составлении буклетов психологического просвещения):

- нельзя ссылаться на судьбу — собеседники Ионы (или он сам) говорили, что на все Божья воля и что все помрем;
- нельзя пропускать вздохи собеседника и реагировать на них несвоевременно — собеседники Ионы не обращали внимания на его состояние, недолжным об-

разом откликались на его слова о горе, игнорировали его печаль. Все слова собеседников сводились к возгласам, не являющимся реакцией на человеческое горе: клиенты Ионы либо со вздохом заявляли, что они приехали, либо приказывали не останавливаться и ехать дальше.

**Попытка последняя, «реализованная».** Куда приводит А. П. Чехов своего героя за помощью в переживании горя? Поначалу писатель организует Ионе встречу с различными людьми — седоками, дворником, молодым извозчиком. Все они либо не реагировали на тоску героя должным образом, либо не желали слушать вовсе. А как хотелось Ионе поговорить о смерти сына! И А. П. Чехов, пожалев горюющего человека, приводит его к кобыле. Обращение за помощью к животному было только на первый взгляд бесполезным и неэффективным шагом в поисках социальной сети поддержки. Ведь главное в ней — это наличие благодарного слушателя, готового принять позу внимания. Для пострадавшего важно иметь возможность сказать слова, которые отражают глубину его горя:

— *Так-то, брат кобылочка... Нету Кузьмы Ионыча... Приказал долго жить... Взял и помер зря... Таперя, скажем, у тебя жеребеночек, и ты этому жеребеночку родная мать... И вдруг, скажем, этот самый жеребеночек приказал долго жить... Ведь жалко?*

*Лошаденка жует, слушает и дышит на руки своего хозяина...*

*Иона увлекается и рассказывает ей всё...*

Итак, А. П. Чехов в своем рассказе «Тоска» продемонстрировал важность социальной сети поддержки. Произведение можно смело назвать свое-

образным отчетом о результатах анализа материалов экспериментальной лаборатории по исследованию поисков сети социальной поддержки. Итоги этого исследования не только позволили писателю показать неудачные поиски слушателя (ввиду отсутствия актуальной социальной сети поддержки), но и убедительно продемонстрировали потребность человека проплакать потерю.

Таким образом, историю цивилизации можно рассматривать как историю поиска и смены форм психологической помощи в ситуации потери: от практики ритуальных песен, танцев, обряда плача до современных психотерапевтических техник. И сегодня кризисная психология уделяет важное значение социальной сети поддержки в ситуации потери как существенной форме кризисного вмешательства.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Cassel, J. The contribution of the Social Environment to Host Resistance / J. Cassel // *American Journal of Epidemiology*. — 1976. — P. 107–123.

2. Gobb, S. Social support as moderator of life stress / S. Gobb // *Psychosomatic Medicine*. — 1976. — № 38. — P. 300–314.

3. Морина, Л. П. Ритуальный танец и миф / Л. П. Морина // Серия «Symposium», Религия и нравственность в секулярном мире. Вып. 20 / *Материалы науч. конф.*, 28–30 ноября 2001 г. — СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2001. — С. 118–124.

4. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. Канонические. — М.: Российское Библейское Общество, 2016. — 1233 с.

5. Бородин, Д. Ю. Обряд плача как форма психотерапии в ситуациях самооценочной дезадаптации / Д. Ю. Бородин, Т. В. Галкина // *Московский психотерапевтический журнал*. — 1997. — № 2. — С. 149–159.

6. Чехов, А. П. Тоска / А. П. Чехов // *Полное собрание сочинений и писем*: в 30 т. — М.: Наука, 1974–1982. — Т. 4. — С. 326–330.