

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ КАК ВМЕШАТЕЛЬСТВО В ПРОЦЕСС ПЕРЕЖИВАНИЯ

к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств или эмоций. Чувство человека — это отношение его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственно переживания» [4, с. 140]. Оказывается, человек не только действует, взаимодействует. Он еще и относится, переживает то, что с ним происходит, — человек не бесстрастный созерцатель (повторим важную мысль С. Л. Рубинштейна).

**Итак, человек переживает — относится к себе и к тому, что его окружает, — следовательно, живет.** Изменение того, что его окружает, запускает последовательный механизм: *новый фрагмент жизни* — изменение отношения к фрагменту новой жизни — *переживание* отношения к фрагменту новой жизни.

С. Л. Рубинштейн не обозначает, но, по существу, говорит об интенциональности переживания, на что указывал Л. С. Выготский. Подводя итог анализу понятия «переживание», Л. С. Выготский выделяет важный признак искомого понятия — *интенциональность*. «Всякое переживание есть всегда переживание чего-нибудь. Нет переживания, которое не было бы переживанием чего-нибудь» [4, с. 382].

Продолжая идеи своего учителя, Л. И. Божович в ее актуальной и сегодня монографии «Личность и ее формирование в детском возрасте» отмечает:



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

«Переживание действительно отражает состояние удовлетворенности субъекта в его взаимоотношениях с окружающей общественной средой, и таким образом выполняет в жизни субъекта крайне важную функцию: «осведомляет» его о том, в каком отношении со средой он находится, и в соответствии с этим ориентирует его поведение, побуждая субъекта действовать в направлении, уменьшающем или полностью ликвидирующем возникший разлад» [1, с. 142].

Таким образом, переживая, человек, по мнению Л. И. Божович, проходит четыре этапа своих отношений с социальной средой в процессе ликвидации возникшего разлада.

На первом этапе переживание осведомляет человека о том, в каких *отношениях (уровень удовлетворенности)* со средой он находится.

На втором этапе переживание *ориентирует* человека в дальнейшем поведении.

На третьем этапе переживание *побуждает действовать* в направлении, уменьшающем или полностью ликвидирующем возникший разлад (конфликт, кризис, стресс).

На четвертом этапе переживание возвращает человека к *другому пониманию и оценке (на новом этапе) удовлетворенности взаимоотношениями с окружающей социальной средой*.

Итак, Л. И. Божович выделила в категории «переживание» следующие функции: **осведомительную, ориентировочную, побудительную, оценочную**. По существу, перед нами развернутый многоступенчатый механизм переживания как преодоление кризисной ситуации (разлад, по Л. И. Божович): получение информации об изменениях (1), выбор стратегии преодоления (ориентировка) (2), применение выбранной стратегии (3), оценка эффективности преодоления (4).

Краткий анализ представлений отечественных ученых (Л. С. Выготский, Л. И. Божович, С. Л. Рубинштейн) позволяет обратить внимание на концепцию переживания как последовательного механизма преодоления выхода из кризисной ситуации. Отметим, что в трудных кризисных ситуациях жизненного пути пострадавший далеко не всегда имеет достаточно ресурсов, чтобы самостоятельно запустить механизм переживания. Он нуждается в помощи со стороны социальной сети поддержки и/или профессионалов.

### **ЭТАП ПЕРВЫЙ: ПЕРЕЖИВАНИЕ КАК ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА С МИРОМ: ОЖИВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ДЕЙСТВИЕ.**

Представим себе, что мы встретились с пострадавшим на этапе оцепенения. *Оцепенение* мы рассматриваем

как остановку в развитии, как отказ принять изменившийся мир, приступить к изменению отношения к миру другому. И надо запустить механизм переживания как попытку преодоления. Однако безопаснее остановиться, замереть, «умереть», чем признать пугающий новый мир, сформировать отношение к нему и приступить к переживанию, переоценке себя и мира, другого себя и другого мира. Мы можем утверждать, что на этапе оцепенения отсутствует механизм переживания, поэтому первая задача респондера<sup>1</sup> на данном первом этапе кризисного вмешательства — осуществить запуск механизма переживания через принятие кризисного события как части своего бытия. Конечно, легче уйти в невроз, так как в страхе перед небытием удобнее отказаться от части своего бытия, которое катастрофично, а запуск переживания не дает гарантии улучшения мира, сошедшего с ума, соединения разрыва непрерывности.

Итак, мы определили основную задачу в ситуации встречи психолога и пострадавшего на этапе оцепенения как запуск переживания.

По С. Л. Рубинштейну, переживание составляет сферу чувств или эмоций. Не означает ли это, что психолог активизирует эмоциональную сферу пострадавшего человека? Нет, это будет не совсем верный ход. Почему? На стадии оцепенения как раз предмет переживания жизни «выбит» из основания бытия. Что это означает? Задача респондера — помочь пострадавшему вернуть предмет жизни или выстроить новый, обратить внимание на возможный. Только после того, как пострадавший увидит, почувствует, услышит мир вокруг себя, можно перейти к переживанию фрагментов возвращенного (оживленного) мира.

<sup>1</sup> Респондер — специалист, который оказывает экстренную помощь по удовлетворению наиболее неотложных потребностей, закладывая при этом основы для долгосрочного развития.

Запустить механизм переживания возможно в случае, если пострадавший поймет, почувствует, что он не один. С первых минут своего существования человек выработал стратегию преодоления жизненные трудности через установление контакта с другим. Оцепенение есть признак одиночества, когда в беде он остался один: никто его не поймет, не поможет, не протянет руку помощи.

Первое, что мы делаем на данном этапе кризисного вмешательства (а в дальнейшем и на втором и третьем этапах), — мы вновь и вновь говорим, всем своим видом демонстрируем: **ты не один, я с тобой.**

Но особенно важно провести данную стратегию в первые минуты встречи. Респондер предлагает поле потребностей, удовлетворение которых может привести и приводит к возобновлению переживания жизни:

**1) Восстановление контакта с пострадавшим.** Переживание «Я не один» ведет к освобождению от страха одиночества. Одиночество не переживается, оно в обнаженном виде набрасывается на человека, не давая ему возможности справиться с кризисом. Пострадавший может приступить к переживанию кризиса бытия совместно, в одиночестве у него нет для этого ресурсов.

Респондер демонстрирует пострадавшему: **«Я здесь, я с тобой, я никуда не уйду».**

Во время травматического события человек чувствует себя одиноким и беспомощным, и важно его вернуть к жизни, к переживанию жизни через контакт. Контакт может быть на вербальном и невербальном уровнях. Если человек не отвечает — прикоснитесь к его плечу сильным нажатием, одновременно возьмите его за руку. Если человек глубоко погружен в себя — сожмите его руку и попросите сжать вашу в ответ. Через несколько пожатий контакт будет установлен. Пострадавший будет с

вами «на связи». Если человек лежит — поднимите его. В идеале — усадите.

**2) Восстановление базовых потребностей активности.**

Респондеру следует выделить фрагменты непосредственной жизни, на которые можно обратить внимание, применить к ним активность, выработать отношение, запустить переживание, а следовательно, вновь начать жить.

Задача респондера на данном этапе кризисного вмешательства — стимулировать пострадавшего к совершению простых элементарных действий, к активности. Простые элементарные действия вызывают простые переживания по поводу этих действий. Простые действия легко выполнить — то есть сделать поведение успешным — а следовательно, и вызвать позитивные переживания по поводу того, что **«я сделал, я смог, я жив».**

Нам кажется, что пострадавшего человека лучше не беспокоить, дать ему воды, удобно усадить, накрыть одеялом по необходимости — создать ему максимально возможные облегченные условия жизни. Однако, если респондер хочет напоить — это не значит, что он должен подать пострадавшему стакан воды. Нет! Это означает, что он ему показывает: вот вода, а пострадавший делает хоть и минимальные, но все же усилия для того, чтобы напиться. Он сделал шаг, он успешен, он может засчитать этот шаг как маленькую победу в борьбе за жизнь.

***Победа, даже самая небольшая, переживается лучше, чем удовлетворение потребности без собственных усилий.***

Кризис можно рассматривать как потерю контроля над собственной жизнью, что приводит или может привести к позиции жертвы, возможности формирования рентной установки.

Задача респондера — помочь пострадавшему выбрать такую дорогу, которая запускает механизм переживания, ведущий к росту.

Путь оживления требует активных действий и закрепления этих действий переживанием. Респондер подталкивает пострадавшего к самостоятельным действиям, отмечает самые минимальные успехи, активизирует переживание этих успехов, что возвращает ему ответственность и ощущение контроля.

**3) Восстановление восприятия реальности.** Для этого задаем вопросы, наводящие на размышления, на поиск фрагментов реальности, заслуживающих внимания. Для этого канал общения с пострадавшим от тревоги должен быть ментальным (мыслительным), а не эмоциональным. Надо помочь увидеть реальность, отметить ментально, как она выглядит, что позволит запустить механизм переживания — механизм жизни.

Не поощряйте пострадавшего выражать свои чувства во время происшествия и сразу после него. Избегайте таких высказываний, как: «Это нормально, что ты боишься, волнуешься и плачешь».

Что можно сказать: «Посчитай, сколько тут находится людей, и скажи мне», «Скажи мне, где есть свободные места, чтобы посадить людей».

**4) Восстановление разрыва непрерывности.** Для этого рассказываем пострадавшему последовательность событий: что было до происшествия и что после него. И подчеркиваем, что событие завершилось.

Рекомендуется описать цепь событий следующим образом.

### Пример:

*В 10 часов утра произошло столкновение двух машин, было много народу, приехали, спасатели, ГАИ, скорая помощь. Спасатели извлекли раненых из-под обломков машин, им*

*оказали первую медицинскую помощь, отвезли в больницу и там им оказали медицинскую помощь, автомобили убрали. Происшествие завершилось.*

Вслед за этим очень важно, чтобы пострадавший сам рассказал эту историю несколько раз. С самого начала, еще до того, как все случилось, когда все еще было хорошо, и до конца — что было после того, как все закончилось. Ему будет трудно рассказывать начало и конец. Он будет рассказывать, «сваливаться» на трагический момент снова и снова, и не сможет рассказать, что было до и после.

И это уже наша работа — помочь ему. Задавайте ему наводящие вопросы, чтобы помочь создать целостную историю. Не задавайте вопросы о том, как он себя чувствует! Только о том, что произошло и как это случилось, по порядку происходящего.

### **ЭТАП ВТОРОЙ: ПЕРЕЖИВАНИЕ КАК ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА С МИРОМ.**

Небольшое, но эффективное упражнение «Заземление» направлено на **восстановление связи** с простейшими фрагментами мира, чтобы запустить механизм **переживания** этих фрагментов через восстановление потребностей в ощущениях (зрительные, тактильные, слуховые...) и в конечном счете **вернуть** человека к жизни.

**Упражнение «Заземление»** как метод включения механизма переживания соответствует идее Выготского об интенциональности переживания. Обращая внимания на простые, но доступные на этапе оцепенения фрагменты, мы включаем эти фрагменты в процесс переживания, тем самым возвращаемся к жизни.

### **Инструкция к упражнению.**

Перед началом глубоко вдохните и медленно выдохните.

1. Обратите внимание на одну вещь, которую вы можете попробовать: возьми-

те конфету или вспомните вкус последнего блюда, которое вы ели.

2. Обратите внимание на три вещи, которые можете услышать: звуки типа тиканья часов, пения птиц за окном, шуршания бумаги.

3. Обратите внимание на две вещи, которые вы можете понюхать: принюхайте к запахам вокруг, поищите предмет с сильным запахом.

4. Обратите внимание на четыре вещи, которые вы можете ощутить и потрогать: потрогайте какой-нибудь материал, возьмите в руки, как бы взвесьте, ощутите тактильно.

5. Обратите внимание на пять вещей, на которые вы можете посмотреть, например: отражение в зеркале, СМС в телефоне, буквы, картинки, пейзаж за окном.

Мы набрасываем на окружающий нас мир сеть внимания с уверенностью, что такие ячейки сети обязательно помогут установить связь между травмированным «я» и фрагментом бытия.

### ЭТАП ТРЕТИЙ: ИЗМЕНЕНИЕ ИНТЕНЦИОНАЛЬНОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ.

Переживание пострадавшего снова и снова направлено на фрагмент реальности, который фиксирует знак беды, потери, боли, отчаяния, и пострадавший обозначает свое состояние словами «мне плохо», «мне ужасно», «я страдаю», «я повел себя как трус» и т. д. Негативные характеристики описывают тот фрагмент бытия, с которым человек столкнулся в данный момент времени, которое остановилось, и возникло ощущение неизменности кризисного события, его постоянство, вечности переживания потери, страха. Процесс переживания идет, но этот процесс без выхода, без возможности восстановить разрыв непрерывности бытия.

Респондер в данной ситуации запускает процесс смены интенциональности переживания.

Этому может помочь практический инструмент — рефрейминг М. Эриксона, который имеет еще одно название: «Присоединись и направляй».

На примере одного упражнения из системы подходов по смене интенциональности переживания Милтона Эриксона продемонстрируем, как работает данный подход.

#### Пример:

*Пострадавший. Я чувствую себя маленьким и угнетенным — я похож на улитку.*

*Комментарий на жалобу пострадавшего: мое переживание актуальной ситуации дает мне печальную, тревожную самооценку: я маленький и угнетенный. Далее пострадавший использует метафору «улитка», предназначенную для углубления негативной самооценки.*

*Респондер подтверждает, что понял тревогу пострадавшего: его тяжелое переживание разрыва непрерывности конкретного фрагмента бытия. Его ответ состоит из трех частей: 1) да, я тебя услышал и понял, как тебе тяжело; 2) но я предлагаю сменить объект переживания; 3) ты сам же сказал, что ты похож на улитку, но посмотри — улитка ведь имеет домик-защиту.*

*Респондер перенаправляет переживание на улитку, которая имеет защиту, что может создать иную направленность переживания. Полный ответ респондера на жалобу пострадавшего: это тяжелое/ужасное переживание, но даже у улитки есть защита — ее раковина.*

*Респондер предлагает оценить возможности улитки, которая, хоть и маленькая, но имеет защиту — домик, направляет от переживания ужаса бытия к переживанию бытия, имеющего защиту. В том домике ты, ты переживаешь свое изменившееся состояние под защитой. Происходит смена интенциональности переживания.*

### ЭТАП ЧЕТВЕРТЫЙ: ВЕРШИННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ КАК УСЛОВИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА.

Когда мы применяем понятие *пиковое*, оно же *вершинное* переживание, мы обращаемся к концепции А. Маслоу, в которой пиковые переживания описываются как «необычные, волнующие, океанические, захватывающие, жизнеутверждающие и возвышенные переживания, которые выражают собой высшую форму восприятия реальности и даже оказывают мистический и магический эффект на испытывающего их человека» [6, с. 564].

Мы принимаем термин А. Маслоу, но в нашей ситуации в содержание данного понятия мы вкладываем несколько иной смысл исходя из другого сюжета. Если А. Маслоу связал появление пиковых (вершинных) переживаний с реализацией высших потребностей, то в нашем случае высшие переживания являются следствием реализации простейших, базовых потребностей (в контакте с миром и другим, восстановлении разрыва непрерывности бытия) и условиями посттравматического роста.

Основы вершинного переживания закладываются респондером на предыдущих трех этапах кризисной интервенции.

Что касается предикторов посттравматического роста, то с ними связан ряд факторов. Доказано, что духовность сильно коррелирует с посттравматическим ростом: многие из самых глубоко духовных убеждений являются результатом воздействия травмы. Посттравматический рост связан с такими вершинными переживаниями травмы, когда человек пытается найти смысл произошедшего и его последствий.

Как обнаружили Ричард Г. Тедески и другие исследователи посттравматического роста, способность принимать ситуации, которые невозможно изменить, имеет решающее значение для

адаптации к травматическим жизненным событиям. Они определили, что примирение с реальностью является важным предиктором посттравматического роста. В настоящее время идут исследования по изучению дополнительных предикторов посттравматического роста: нейробиологических факторов, возможностей эмоций, групповой динамики [8].

Приведем пример вершинных переживаний, появление которых зафиксировал Л. Н. Толстой у своего героя, следствием которых стало появление у него посттравматического роста.

#### Пример:

*П. Безухов понял, глядя на звезды, в небо, что и небо, и звезды принадлежат ему, они часть его души. «И все это мое, и все это во мне, и все это я! — думал Пьер. — И все это они поймали и посадили в балаган, загороженный досками!» [9, с. 115]. Он улыбнулся и пошел укладываться спать к своим новым товарищам. В плену, в тяжелых непривычных условиях, Пьер узнал не умом, а всем существом своим, жизнью, что если человек и сотворен для счастья, то счастье в нем самом.*

*«Он всю жизнь свою смотрел туда куда-то, поверх голов окружающих людей, а надо было не напрягать глаза, а только смотреть перед собой» [9, с. 217—218]. Он получил то спокойствие и довольство собой, к которым тщетно стремился прежде. Поиски согласия с самим собой шли у Пьера Безухова всю его сознательную жизнь, в вине, в героическом подвиге самопожертвования, в романтической любви к Наташе.*

*Это успокоение он получил через встречу с травматическим событием: ужасом смерти и лишениями.*

*В чем же проявился первый шаг к «выздоровлению» у Пьера Безухова?*

*В согласии с самим собой и в изменении структуры ценностей личности. Истинное физическое и душевное здоровье состоит не в том, чтобы соответствовать чьим-то нормам и стандартам, а в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и реальными фактами своей жизни, — писал более чем сто лет спустя американский психолог Б. Колодзин. Истинное исцеление приходит тогда, когда мы отдаем должное всему, что узнали на своем жизненном пути, и пользуемся этими знаниями [5].*

*Вершинное переживание преобразилось в личностные изменения П. Безухова: спокойный и твердый взгляд, довольство собой; согласие с самим собой; осознание того, что счастье — цель жизни — в нем самом; новое во взаимоотношениях с людьми.*

Мы рассмотрели роль механизма переживания в преодолении кризисного события на разных этапах посткризисного пути. Каждый этап требует от респондера своих подходов к реанимации переживания, и только успешное преодоление трех первых этапов позволяет пострадавшему перейти, но уже самостоятельно, на этап посттравматического роста.

Вот эти четыре этапа преодоления через переживание:

- 1) переживание как оживление через действие;
- 2) переживание как восстановление контакта с миром;
- 3) изменение интенциональности переживания;



4) вершинное переживание как условия посттравматического роста.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — СПб. : Питер, 2008. — 400 с.
2. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
3. Вересов, Н. Н. Культурно-историческая психология Л. С. Выготского: трудная работа понимания (Заметки читателя) / Н. Н. Вересов // НЛО. — 2007. — № 85.
4. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. — Т. 4 : Детская психология / Л. С. Выготский / под ред. Д. Б. Эльконина. — М. : Педагогика, 1984. — 342 с.
5. Колодзин, Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. — М., 1992. — 96 с.
6. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. А. Ауэрбаха. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2006. — 1096 с.
7. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : в 2 т. — Т. II / С. Л. Рубинштейн. — М. : Педагогика, 1989. — 328 с.
8. Тедески, Р. Г. Инвентаризация посттравматического роста: измерение положительного наследия травмы / Р. Г. Тедески, Л. Г. Калхун // Журнал травматического стресса. — 1996. — № 9 (3). — С. 455—471.
9. Толстой, Л. Н. Собрание сочинений : в 22 т. — Т. 7 : Война и мир / Л. Н. Толстой. — М. : Худож. лит., 1981. — 431 с.