

ГЛАВА 1

УСПЕШНЫЕ ПРАКТИКИ В РАБОТЕ С ТРАВМОЙ И КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ. КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ УТРАТЫ БЛИЗКОГО. ТРАВМАТЕРАПИЯ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ГОРЕВАНИЯ

1.1 Глубинно-психологический аспект переживания психотравмы.

Е.Г. Максименко

Проблема «психической травмы» непосредственно связана с глубинными феноменами психики и рассматривается как аффективный след переживаний, сопряженных с определенным травмирующим событием – это некое внешнее событие, причинившее человеку, взрослому или ребенку, среде обитания вред, последствия которого переживаются настолько интенсивно, что сознательная часть психики не может их принять. Главным признаком травмирующего события является его внезапность. Травмирующее событие способно резко и неожиданно изменить жизнь человека, социальную ситуацию развития.

Исследованы последствия психической травмы – разрушение сформированных ранее структур психики, привычных представлений о мире и собственном «Я» [1, 4, 7, 9, 11]. Психическая травма способна оказать воздействие на всю психическую жизнь человека, оставляя негативный след в функционировании процессов когнитивной сферы, социальной жизни и общей адаптивности. Последствия психической травмы обнаруживают себя в переживаниях субъекта относительно обыденной жизни, которая воспринимается с дефицитом общения, яркости восприятия окружающего мира, позитивных эмоций, что приводит к стойкому снижению настроения, приступам тревоги, паники, навязчивой привязанности к либидному объекту, либо обособленности от окружающих. При этом ранее вполне самодостаточная личность начинает ощущать беспомощность, одиночество, страхи, потерю смысла жизни.

Психическая травма деструктивно влияет на восприятие субъектом времени и пространства. Нарушается естественная связь между событиями прошлого, настоящего и будущего. Чрезвычайное событие становится своеобразной границей, разделяющей воспоминания, чувства, мысли субъекта на до и после. Человек либо застревает в переживаниях прошлого, либо, напротив, отмежевывается от них, настраиваясь только лишь на «лучшее» будущее. Настоящее проживается безрадостно и бессмысленно.

Изменения в среде обитания, окружающем пространстве лишают человека привычной точки опоры, он теряет уверенность в себе, своих возможностях, появляется недоверие к близким, окружающим людям, либо, напротив, становится характерной чрезмерная открытость и доверчивость, когда точкой опоры становится некий случайный выбор (люди, отношения,

чужие ценности, иная религия, мистические практики и т.п.). Ради новой «точки опоры» человек с легкостью отказывается от прошлого, внутренне надеясь на избавление от травмирующей боли.

Изменения в привязанности можно назвать характерной чертой психотравмы, имеющей чрезвычайно деструктивные последствия. Особенно, если речь идет о родительской привязанности к детям. Ребенок, который вдруг оказывается не нужным своей матери, переживающей психотравму, получает порцию материнской депривации. Во всех возрастных группах у депривированных детей отмечается тенденция обособления, изоляции от сверстников, других взрослых; недостаточность развития высших чувств – сочувствия, сострадания, соучастия. Чувства вины и стыда приобретают своеобразный акцент в выражении. При внешней демонстрации неспособности сознавать свою вину и испытывать чувство стыда, депривированный ребенок внутренне чрезмерно сильно страдает от этих чувств, тут же неосознанно вытесняя эти страдания, замещая их агрессией, либо аутоагрессией.

Феномен отчуждения, наблюдающийся при психотравме впервые описан в литературе З. Фрейдом, согласно которому отчуждение есть реакция на переживание неудовлетворения потребности в эмоциональной поддержке, заботе, принятии, теплых отношениях со стороны близких. По З. Фрейду [14], феноменологически отчуждение выражается: 1) в дереализации – невротической потере субъектом чувства реальности происходящего; 2) в деперсонализации – утрате своей индивидуальности. Сферу применения этого понятия расширил Э. Фромм [15], показав, что отчуждение выступает в шести формах: 1) отчуждение от потребностей; 2) от своего труда; 3) от природы; 4) от государства; 5) от других; 6) от себя. По сути, Э.Фромм показал путь психически травмированного человека.

В психоаналитической теории мы открываем механизм психической травмы. Согласно З. Фрейду, в психике каждого человека содержится определенное количество энергии, обеспечивающей его психическую активность в познании, общении, деятельности. Психическая энергия рассматривается как нечто, что может увеличиваться или уменьшаться в результате возбуждения (сильной эмоциональной реакции) или оттока (сублимации, например). В случае психотравмы, возникает скопление, сгущение психической энергии, создающей напряжение и энергетическая активность направляется во внутрь психического для регуляции (уменьшения) психического напряжения. Физиологическим эквивалентом скопления психической энергии могут быть мышечные зажимы (В. Райх) [12], психосоматические заболевания (А. Менегетти) [10].

Врожденные инстинкты подчиняются принципу энтропии, закону термодинамики, согласно которому любая энергетическая система стремится к сохранению динамического равновесия. В ситуации переживания психотравмы, детерминантом поведения становятся деструктивные тенденции производные энергии мортидо – инстинкты влечения к смерти

(Танатос), которые лежат в основе всех проявлений жестокости: агрессии, войн, убийств, самоубийств.

Наши рассуждения относительно механизма образования психотравмы обращают внимание на функционирование глубинных психических процессов. На рис. 1.1 символично в виде сосуда изображен психический аппарат, внутри которого «находится» психическая энергия, определенный объем которой человек получает при рождении [9, 12, 14].

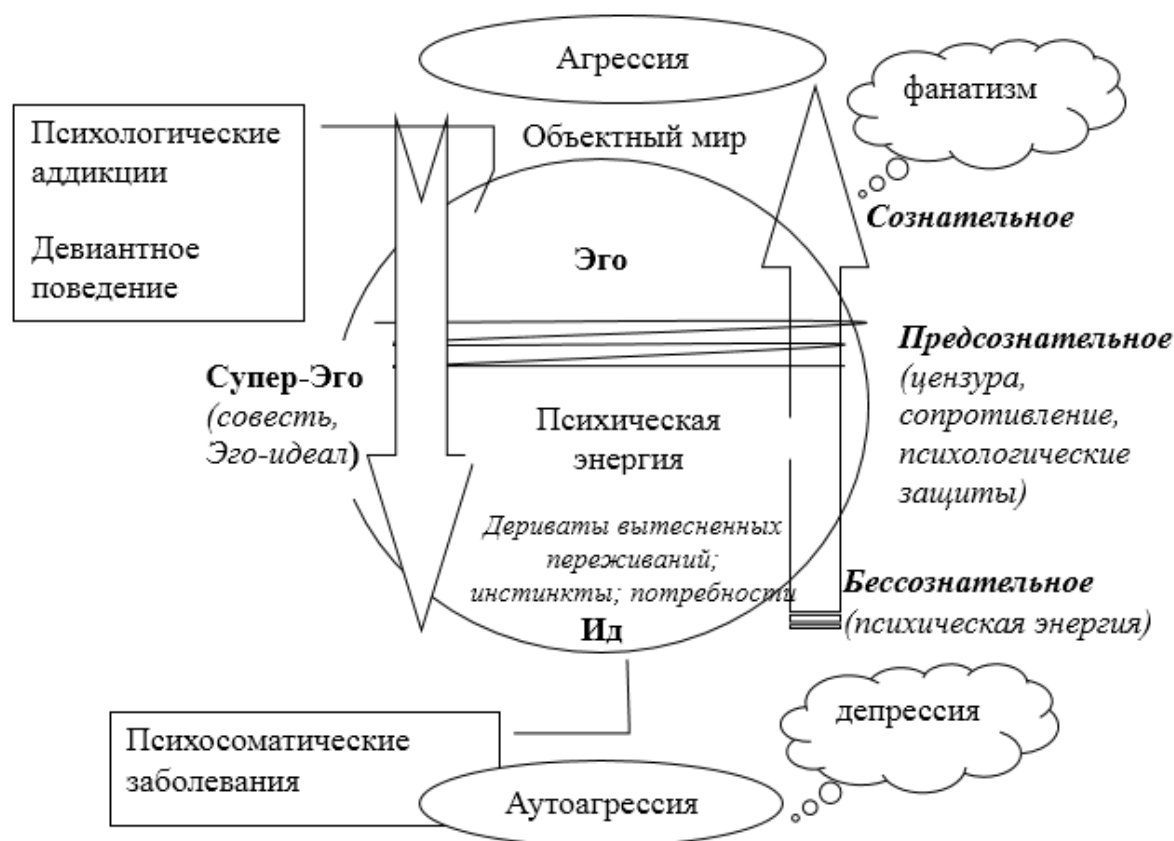


Рис. 1.1. Механизм образования психической травмы

Представим, что «температура» психической энергии, по аналогии с температурой тела человека, в норме равняется 36,6°C. Аффекты (страхи), возникающие в результате психической травмы (блокировки значимых потребностей деструктивной внешней средой или вызванные деструктивными событиями, резко негативно изменившими социальную среду) и связанных с ней переживаний, вытесняются защитной системой в бессознательное. В случае чрезмерного для психики субъекта накопления вытесненного психического содержания, возникает «запруживание» аффектов — состояние внутреннего напряжения, которое «повышает температуру» психической энергии. Человек даже лексически проговаривает «Я больше не в состоянии терпеть», «я — закипаю», «все — у меня «крышу сносит». Аффекты стремятся к разрядке и удовлетворению фрустрированной потребности с целью снизить напряжение и приблизиться к ощущению гомеостаза. Агрессия, конфликт самый прямой способ «снятия» напряжения. Существуют и способы опосредованной компенсации: с помощью двигательной активности

(например, спорт); ассоциативным путем (творчество) или деструктивным (аддикции). Однако, при компенсации психическая энергия расходуется не на развитие личности, созидание нового, а на возмещение фрустрации. Субъектная продуктивная активность тормозится.

В ситуации строгих социальных ограничений (и самоограничений), когда любого рода компенсация не допускается, агрессия направляется внутрь психического аппарата (аутоагрессия), при этом энергия как бы «замораживается» – возникает состояние «сжатой пружины». Субъект ощущает снижение уровня работоспособности, нарушение сна, потерю аппетита, частые головные боли, на психологическом уровне – повышенную тревожность, страх, вину, отчаяние, нежелание общаться, и в целом – неудовлетворенность собой и социумом. В этом случае, индивид, либо абсорбирует, находит освобождение в разного рода аддиктах, либо еще более вытесняет переживания, которые находят выход в соприкосновении с телесным, то есть в психосоматических, невротических нарушениях, появлении депрессивных расстройств и т.п.

Стремясь к равновесию [14], энергетическая система психически травмированного индивида стремится к разрядке через разрушение – болезни, аддикции, агрессию, аутоагрессию, асоциальное, девиантное поведение и пр. Возникающие амбивалентные чувства к близким детерминируют действие механизма возмещения: агрессия, направленная на объект, оборачивается на субъекта. Появляется стойкое чувство вины, которое обуславливает феномен самонаказания. Чувство вины может выражаться в аскетизме, социальных ограничениях, психосоматических заболеваниях. В чувственной сфере субъекта появляются ощущения ненужности, нежелательности, безразличия, что в дальнейшем подготавливают почву для развития депрессивных состояний, крайним выражением которых является суицид.

Выше предложенная метафора позволяет не только представить механизм психической травмы и ее последствия для психического развития субъекта, но и определить способы травматерапии, которые в первую очередь, должны быть направлены на предупреждение вытеснения и «замораживания» аффектов.

Существует несколько разновидностей психотравмы. Например, шоковая травма возникает, когда индивид переживает потенциально угрожающее жизни событие, подавляющее способность человека адекватно на него реагировать. Травма, полученная в детстве, в виде страданий от жестокого обращения значимыми близкими людьми, так называемая травма развития, обусловлена причинами, связанными с дефицитом любви, принятия, ощущения нужности семье, матери. Причины у этих видов травм разные, однако внутренний механизм функционирования одинаков и симптомы психотравмы будут схожими. Но, помощь терапевтическая будет разная. В первом случае, когда шоковая травма не связана с какими-либо травмами прошлого, а вызвана однократным, либо серийным происшествием, но у человека есть поддержка семьи, то он сам вполне может выйти из травмирующих переживаний. Такому человеку достаточно пройти

экстренную психологическую помощь антистрессового характера (дыхательную гимнастику, телесно-ориентированную терапию, психологический дебрифинг). А людям с травмами развития и получившими еще и шокую травму, обязательно нужна долгосрочная психотерапия психоаналитического направления.

Французская психоаналитик Л. Бурбо [3] отмечает, что существует предрасположенность к психической травматизации, которая возникает в раннем детстве. Согласно Л. Бурбо [3], если ребенку позволено быть самим собой, формируется природное, естественное поведение, развивается социальная, уверенная в своих возможностях, личность. Большинство детей, по мнению исследовательницы, переживают в своем развитии четыре следующих этапа: первый этап – познание радости существования, бытия самим собой; второй – страдание от того, что быть самим собой нельзя; третий – период кризиса, бунта против социальных ограничений; четвертый этап – избегание страданий, на этом этапе ребенок уступает и в конце концов строит из себя новую личность, соответствующую тому, чего хотят от него взрослые.

Некоторые люди останавливаются на третьем этапе и всю свою жизнь постоянно находятся в состоянии противодействия, гнева или кризиса. На протяжении третьего и четвертого этапов индивид создает в себе новые личности, маски – несколько масок, которые служат ему для защиты от боли, испытанной на втором этапе. Л. Бурбо [3] выделяет пять таких масок, они соответствуют пяти основным душевным травмам, которые приходится переживать человеческому существу (табл. 1.1).

Таблица 1.1

**Классификация видов последствий психической травматизации
в детстве по Л. Бурбо**

Психическая травма	Защитные «маски»
Отвергнутый	Беглец
Покинутый	Зависимый
Униженный	Мазохист
Предательство	Контролирующий
Несправедливость	Ригидный

Все человеческие страдания можно свести к этим пяти травмам: отвергли, покинули, унизили, предали, были несправедливы. Создание масок – это следствие стремления субъекта скрыть от самого себя или от других людей нерешенную проблему.

Маска представляет собой определенный тип психологической защиты и является результатом психотравмирующего события, как правило связанного с фрустрацией актуальных для возраста потребностей. Человек носит маску только тогда, когда хочет защитить себя. Например, если человек чувствует несправедливость, проявленную к себе при каких-то обстоятельствах, или судит себя за то, что был несправедлив, или боится, что

его осудят за несправедливость, – он надевает маску ригидного, то есть начинает вести себя как жесткий, ригидный человек.

Будучи последовательницей В. Райха, Л. Бурбо обращает внимание на то, что маска характера обязательно проявляет себя в телесных выражениях: зажатости мышц, соматических заболеваниях и пр.

Познавая мир и вписываясь в него в процессе своей деятельности, человек объективно ориентируется на существующие в обществе модели мира. Модель мира в данном контексте понимается как «упрощенное и сокращенное отображение всей суммы представлений о мире внутри данной традиции, взятых в их системном и операциональном аспектах» [13, с. 21]. На этапе интериоризации картины мира заимствуются образы из объективной реальности (субъект воспринимает реальность как данность, деструктивную или конструктивную), но на этапе экстериоризации модель мира может выступать уже в роли «законодателя» при построении паттернов поведения. *Первым признаком психотравмы*, по нашему мнению, является изменение привычной модели мира под влиянием условий, фрустрирующих потребности в принятии, общении, активности, познании, независимости, самовыражении и пр. Модель мира приобретает содержание травмирующей ситуации, реальность воспринимается суровой и беспощадной.

Вторым психологическим признаком проявления психотравмы является неадекватная самооценка личности как производная деструктивной социальной среды. Являясь компонентом «Я-концепции», самооценка в своей основе содержит систему личностных смыслов индивида, принятую им систему ценностей. Первичные объектные отношения, в которые попадает субъект с момента рождения, оказывают непосредственное влияние на формирование и удовлетворение потребности в принадлежности к группе. Блокирование данной потребности, как правило, приводит к отрицательному самоотношению, безразличию к своему будущему и настоящему, отсутствию интенций к развитию, по сути – к деформации «Я», появлению «маски» (Л. Бурбо), ложной самости (Д. Винникотт). Самоотношение в данном случае также приобретает негативный подтекст. Следование за поведенческими образцами, принятыми в референтной группе, может иметь как негативную, так и позитивную окраску, а также быть противоречивым. Неадекватность избранного паттерна поведения во взаимодействии с другими людьми может привести к искаженной самооценке, и, как следствие, к формированию неадекватного самоотношения.

Третьим признаком психотравмы можно считать неадекватное взаимодействие моделей пространства и времени в сенсорной картине мира. Искаженное, неадекватное «Я» в связи с интериоризированной деструктивной моделью мира (пространственная модель) приводит к деформации временных характеристик паттернов поведения. То есть третьим признаком, по сути, является фактор изменения основной функции психики – обеспечение взаимодействия настоящего с прошлым и будущим. Понимается данный фактор в контексте настоящего как непосредственного переживания времени, заполненного событиями; прошлое время необходимо для применения в

настоящем накопленного субъективного опыта; будущее формируется при заполнении событиями настоящего и является таинством, ожиданием и прогнозированием событий. Будущее – это отчасти область иллюзий, игры, в которой соприкасаются грезы (фантазии) и мечты (цели) – фундамент будущего есть сотворение настоящего на основе прошлого. Феномен психотравмы искажает модель «прошлое – настоящее – будущее». Индивид посредством механизма вынужденного повторения на любой онтогенетической стадии неосознанно стремится завершить события, связанные с психотравмой, что деструктивно отражается на самоотношении, актуальных отношениях с окружающими, отношении к миру. На субъективном уровне происходит непринятие действительности, индивид в большей степени озабочен своим будущим, чем настоящим, ощущает себя лишним в социальной ситуации, проявляет склонность к агрессивному или аутоагрессивному поведению. Совладание с внутренними противоречиями происходит через различного рода компенсации – девиантное поведение, аддикции, дистанцирование от окружающих, психосоматические заболевания и др. (см. выше рис. 1.1) Поведенческие паттерны субъекта наполняются содержанием иллюзорно структурированного будущего, при деформации образов прошлого. Субъект становится не способным жить «здесь-и-сейчас».

Обобщая вышесказанное отметим, что травмирующее событие способно изменить сформированную ранее модель мира, субъект начинает жить с ощущением постоянной опасности, угрозы, которую невозможно предотвратить. Реальность воспринимается искаженно и также искаженно оцениваются собственные возможности. «Я» оценивается как неспособное решить возникающие проблемы, субъективно ощущается беспомощность, слабость, недостаточность интеллектуальных, волевых качеств для адекватного реагирования на жизненные обстоятельства. Страх, паника становятся частыми спутниками психической травмы.

В результате психической травмы меняется не только субъективная картина мира, но и представление человека о своем месте в этой картине мира, поиск которого вынуждает тратить огромный ресурсный потенциал, при этом иллюзия реальности принимает форму очевидности. Человек становится заложником собственных страхов и тревог.

Психическая травма способна к самосохранению и латентному существованию в психических структурах. Кроме того, первичная травма становится основой, фундаментом для возникновения последующих травм. Процесс исцеления психотравмы обязательно должен учитывать место, меру и момент ее возникновения. Когда возникла, в каком возрасте, в связи с какими событиями? Переходит ли она из поколения в поколение семьи, или имеет еще большие масштабы – сообщества или целой страны? На сегодняшний день направление травматерапии достигло высокого уровня разработанности как в теории, так и в практике. Однако не так много психологов обладает достаточным знанием, чтобы оказывать специализированную помощь для исцеления психотравмы.

Литература

1. Бассин Ф. В. Психическая травма / Ф. В. Бассин // Руководство по психотерапии. – Ташкент: Медицина, 1979. – С. 24-43.
2. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби ; пер. с англ. ; общ. ред. и вступ. ст. Г. В. Бурменской. – М.: Гардарики, 2003. – 477 с.
3. Бурбо Л. Пять травм, которые мешают быть самим собой / Л. Бурбо ; пер. В. Трилиса. – К.: София; М.: Гелиос, 2001.
4. Как преодолеть психотравму и восстановить душевное равновесие. Методическое пособие по психотравматерапии / Под ред. Л.В.Мищенко. Пятигорск – Bern: РИА-КМВ, 2012. – 328 с.
5. Лапланш Ж. Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш, Ж.-Б. Понталис ; пер. с фр. Н. С. Автономовой. – М.: Высш. шк., 1996. – 623 с.
6. Левин К. Временная перспектива и преодоление трудных ситуаций / К. Левин // Психология личности; под ред.: Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря, В. В. Архангельской. – М.: АСТ; Астрель, 2009. – С. 200-211. – (Хрестоматия по психологии).
7. Левин П.А. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания: [пер. с англ.] / Питер А. Левин, Энн Фредерик; науч. ред. Е.С. Мазур. – М: АСТ, 2007. – 316 с.
8. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М.: Смысл, 2007. – 511 с.
9. Максименко Е.Г. Глубинная психокоррекция самодепривации личности / Е.Г. Максименко. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2016. – 350 с.
10. Менегетти А. Психосоматика / А. Менегетти; пер. с итал. ННБФ «Онтопсихология». – М.: БФ «Онтопсихология», 2007. – 360 с.
11. Пятницкая, Е.В. Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события: учеб.-методич. пособие для студентов психол. специальностей и практикующих психологов / Е.В. Пятницкая. – Балашов: Николаев, 2008. – 180 с.
12. Райх В. Функция оргазма / В. Райх ; пер. с нем. – М.: АСТ; СПб.: Университет. книга, 1997. – 304 с.
13. Топоров В. Н. Миф. Ритуал. Образ исследования в области мифопоэтического / В. Н. Топоров. – М.: Прогресс, Культура, 1995. – 626 с.
14. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд; пер. с нем. – Минск: Попурри, 1997. – 576 с.
15. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм; пер. с англ.: Е. М. Телятниковой, Т. В. Панфилова ; худ. обл. М. В. Драко. – Минск: Попурри, 1999. – 624 с.

ГЛАВА 2

ТРАВМАТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ: ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ, ДИАГНОСТИКА. СУИЦИД: ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАМЕРЕНИЙ, ПОДДЕРЖКА, ТРАВМАТЕРАПИЯ. ТЕЛЕФОННОЕ КРИЗИСНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

2.1 Психологический смысл депрессии.

Л.В. Яновская

По общепринятому определению, депрессия представляет собой психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение, и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония). К дополнительным симптомам депрессии могут относиться сниженная самооценка, неадекватное чувство вины, пессимизм, нарушение концентрации, расстройства сна и аппетита, суицидальные тенденции. Тяжелые формы депрессии характеризуются так называемой «депрессивной триадой»: снижением настроения, заторможенностью мышления и двигательной заторможенностью.

Депрессивное настроение в некоторых случаях может быть нормальной временной реакцией на жизненные события, как, например, потеря близкого человека. Депрессия может быть симптомом некоторых физических заболеваний и побочным эффектом некоторых препаратов и лечения; в случае, если причина депрессии неочевидна и депрессивное расстройство возникает без внешних воздействий, такая депрессия называется эндогенной. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

Депрессия переживается как утрата активности, определенного жизненно важного мотива, ценности. Такая утрата может быть очевидной, когда жизненная ситуация связана с расставанием, смертью, тяжелой болезнью. Но утратить можно и то, что трудно определить, высказать словами, но то, что делало жизнь наполненной, придавало смысл. В случае утраты мы сталкиваемся с пустотой. Опустошенностью. Сама эта встреча показывает нам ограниченность нашего Бытия.

Экзистенциальный анализ, основываясь на четырех измерениях бытия человека: физическом, социальном, личном и духовном, – устанавливает четыре предела – смерть, одиночество, абсурд и несвобода. Редко наши переживания касаются одного, изолированно от других, вместе с одиночеством, мы переживаем и абсурд, бессмыслицу, и смерть, и ограничение нашей свободы, наших возможностей. Пустота в смысле

опустошенности – это проекция на границы, грани, пределы, определенности нашего бытия, нашей жизни.

Как никогда в состоянии депрессии мы чувствуем нашу «заброшенность» («вброшенность»), и вместе с ней актуализируются другие фундаментальные экзистенциальные переживания. Экзистенциальное одиночество. Экзистенциальная вина. Экзистенциальный вакуум. Последняя категория, введенная в психологию Виктором Франклом [5], в наибольшей степени отражает встречу личности с пустотой, но он подразумевал конкретно утрату смысла жизни. Смысл жизни подразумевает довольно обширный объем явлений, это и сфера отношений с другими людьми, это и деятельность, и творчество, поиск ответов на духовные вопросы. Так что, мы можем согласиться, что «экзистенциальный вакуум» аналогичен пустоте, встречу с которой человек переживает в депрессии.

Что же представляет собой эта пустота?

Наше сознание неоднородно и представляет собой систему, состоящую из нескольких уровней. Наиболее рассматриваемые из них два – уровень произвольной регуляции и уровень произвольной регуляции. Эти два уровня С.Л. Рубинштейн рассматривал два способа существования. Первый способ – жизнь, не выходящая за ее пределы; «такая жизнь выступает почти как природный процесс, во всяком случае, очевидна непосредственность и целостность человека, живущего такой жизнью... Здесь нравственность существует как невинность, как неведение зла, как естественное природное состояние человека» [3, с.336]. Второй способ существования связан с рефлексией, и ведет к построению жизни на новой основе. «Сознание выступает здесь как разрыв, как выход из полной поглощенности непосредственным процессом жизни для выработки соответствующего отношения к ней, занятие позиции над ней, вне ее для суждения о ней» [3, с. 336].

Аналогичная точка зрения высказана Хайдеггером. М. Хайдеггер считал, что имеются два фундаментальных модуса существования в мире: 1) состояние забвения бытия, 2) состояние сознания бытия... Обычно люди пребывают в первом модусе. Забвение бытия – это повседневный способ существования. М. Хайдеггер называет его «неаутентичным» – в нем мы не сознаем себя творцами собственной жизни и мира, мы «спасаемся бегством», «попадаем в ловушку» и становимся успокоенными; мы избегаем выбора, будучи «унесенными в «никтовость». Перейдя же во второй модус, модус сознания бытия, мы существуем аутентично... Мы становимся полностью самосознающими – сознающими себя одновременно как трансцендентное (детерминирующее) Эго и как эмпирическое (детерминированное) Эго; принимающими свои возможности и ограничения; конфронтирующими с абсолютной свободой и небытием» [9, с.37].

Практически в каждой психологической теории эти две формы – природного и культурного сознания описаны в разной терминологии в зависимости от их ценностного контекста. Разнонаправленность, и, если можно так сказать, «разносущность» этих составляющих определяет

большинство внутренних конфликтов, разломов внутренней целостности. Ощущение полноты жизни и самоосуществления возникает благодаря синтезу этих составляющих.

Соответственно, конфликт и разрыв этих двух «сознаний» приводит к ощущению пустоты. Что стоит за разрывом связи этих модусов сознания? Мы видим три возможных варианта.

1. Бытийное (природное) сознание включено в систему жизненных отношений и неотрывно от них. Когда что-то в жизненных отношениях меняется, утрачивается, бытийное сознание теряет привычное пространство жизни, и рефлексивное сознание «переживает» отсутствие опоры, - содержание рефлексии. Это случаи депрессии, связанные с обстоятельствами жизни, начиная от осенней депрессии, и заканчивая депрессией в связи с утратой близкого человека.

2. В другом случае рефлексивное сознание отрывается от жизненных отношений, совершая произвольное усилие для достижения поставленной цели, и данная цель чужда природной психике человека, его бытийному сознанию. Это «депрессия аскезы», аскетического образа жизни. Особенно переживается при достижении поставленной цели, и отсутствии ожидаемого удовлетворения от результата. Это случаи депрессии людей, активно занятых карьерой или бизнесом, или уехавших в дальние края для «новой жизни». Здесь значение имеет органичность поставленной цели внутренней природе человека. Если личность обретает то, что гармонизирует, хоть и меняет, ее, перестраивание системы отношений происходит достаточно быстро.

3. Третий вариант разрыва – кризис. В случае кризиса бытийное сознание человека требует новых форм рефлексии, которыми человек не обладает. Это период поисков духовных оснований жизни для дальнейшего преобразования, и этот поиск нередко сопровождается депрессией, поскольку сам разрыв есть переживание пустоты. Несмотря на естественную природу этого варианта депрессии, она переживается с большими страданиями, уже потому, что очевидных причин не имеет.

Эти три варианта возникают в зависимости от того, где находится Я человека, центр его идентичности, ценностные приоритеты.

Первый вариант, когда депрессия возникает от изменений в жизненном мире, доминирующим является бытийное сознание. Помимо трудных жизненных обстоятельств, депрессия может быть усилена накоплением эмоциональных переживаний, разрушающим образом действующих на человека. Это обида, чувство вины, зависть, переживание беспомощности и т.д. Личность в этом варианте нередко «сливается» с депрессией. Состояние подавленности принимается как свое, как наследственность, как результат своих неправильных поступков. Человек начинает ограничивать себя в инициативах, сужается круг интересов, чаще возникают ипохондрические переживания.

Исцеление от депрессии здесь будет зависеть от того, насколько у человека развито рефлексивное сознание. Да и само депрессивное состояние направляет на развитие рефлексии и самосознания. В том случае, если

самосознание активно, и самооценка достаточно реалистична (уровень притязаний соответствует возможностям), человек может работать с разрушающими переживаниями с психологом, или самостоятельно. В одной из работ М.Л. фон Франц [6] рекомендует в случае депрессии занимать мышление различными задачами, головоломками. Это позволяет человеку «выбираться» от власти негативных чувств, одновременно активизирует произвольную функцию сознания, укрепляет внимание.

В том случае, когда самосознание не представляет такой опоры, когда существует разрыв между ожидаемым и достигаемым, когда основная направленность локуса контроля экстернальная, депрессия может порождать различные формы девиаций. В этом варианте может сформироваться устойчивая роль жертвы в межличностных и социальных отношениях. Перекаладывая ответственность за свои состояния на окружающих, человек не только освобождается от чувства вины, но и управляет другими и контролирует их. Такие созависимые отношения снимают депрессивные переживания, но не преодолевают депрессию. Последняя «встраивается» в систему регуляции личности с другими людьми. Обиды, обвинения, мучающее чувство вины, повышенная тревожность постоянно присутствуют во взаимодействиях. Зависимость от чувств, эмоционального фона, настроения порождает и другие проблемы. Будучи не способным совладать со своим дефицитом активности, человек ищет способы увеселения. Нередко такая депрессия является началом алкогольной и наркотической зависимости. Так возникает иллюзия управления своим эмоциональным состоянием, приводящая к разрушению личности.

Второй вариант касается людей с развитым рефлексивным сознанием. В этом случае страдающая эмоциональная часть психики слабо осознается, она находится как бы в тени сознания. Человек часто не может понять, что происходит, нет способов распознавания изменения эмоций. Это частый вариант маскированной депрессии, или соматизированной. Страдающий депрессией человек начинает искать причины плохого сна, тоскливого настроения, сниженной активности, расстройства внимания в проблемах здоровья. Он может надолго быть фиксированным на различных заболеваниях. Либо он находит свой способ заставить себя быть здоровым, меняет образ жизни, преодолевая душевные муки.

Основным жизненным ориентиром для людей с доминирующим рефлексивным сознанием является чувство долга. И разрушение жизненного уклада (развод, смена правительства или государственных основ, разрушение карьеры и т.д.) чаще всего для них является причиной депрессии. Им сложно перестроиться и выстроить иной порядок собственной жизни. Жесткая форма системы отношений не отвечает изменениям содержания. Это может приводить к ажитированной депрессии, – депрессии с высоким уровнем тревожности. Тревога представляет собой прогностическую эмоцию (Е.П. Ильин). Для людей, которым свойственно чувство долга, характерно ориентироваться на цели, цель находится в будущем. И вот, это будущее не просто сомнительно, оно вообще разрушено. Ажитированная депрессия – это

депрессия с выраженным чувством вины, вины не реальной, но имеющей основания внутри самого человека. Это мучительное состояние может приводить человека к суициду.

В одной из предыдущих статей нами были рассмотрены виды отчаяния, определенные С. Кьеркегором в работе «Болезнь к смерти» на примере героев романа Л.Н.Толстого «Анна Каренина». Кьеркегор иначе рассматривал виды отчаяния, нежели мы анализируем виды депрессии. Он выделял три формы: 1 – Отчаявшийся, не сознающий своего Я, 2 – Отчаявшийся, сознающий свое Я, но не желающий быть собой, и 3 – Отчаявшийся, сознающий свое Я и желающий быть собой. Однако, анализ поведения и переживаний героев прекрасно иллюстрирует описания первых двух вариантов депрессивных переживаний. Анна Каренина и Стива Облонский – первый вариант, Алексей Каренин – второй. Ниже приведена цитата из этой статьи.

Отчаяние будет обидой, если отчаявшийся не будет спрашивать себя – в чем состоит его вина. Так, Анна Каренина бежит этого вопроса. Не чувствуя внутри себя вины (и раскола) от двойственности своего положения, двойственным и виновным для нее выступает внешний мир. С.Кьеркегор пишет: «...то, с чем мы имеем дело теперь, отчаяние, когда желают быть собой, - самое насыщенное и сгущенное из всех, - это отчаяние демоническое. Причем человек желает быть собою не вследствие стоического пристрастия к самому себе или же идолопоклонства перед собою, ... нет, он желает это в ненависти к существованию и сообразно своему несчастью» [3, с.303]. Далее, «Чтобы представить это в образах, предположим некую печатку, ускользающую от своего автора, - печатку, наделенную сознанием, - которая по сути вовсе, может быть и не является таковой, но если охватить взглядом весь текст в целом, некой неизбежной чертой этого целого, - и вот восстав против своего автора, она с ненавистью бы запрещала ему исправлять себя, но восклицала бы в абсурдном вызове: нет, ты меня не вычеркнешь, я останусь свидетелем против тебя – свидетелем того, что ты всего лишь ничтожный автор!» [3, с.304]. В своей простой наивности желания любви, в своей правде-для-себя, Анна справедливо ожидает, что внешний мир (окружающие ее люди: близкие и высший свет) поймут ее, и примут такую-как-она-есть. Фактически, Анна не может принять себя без одобрения света. Своими действиями или своим бездействием, нерешительностью, неспособностью идти до конца, пожертвовать своей правдой ради других (своей одной из любовей – к Вронскому или Сереже), она взывает к внешнему миру, чтобы изменился он, но не изменилась она. Ее отчаянье – это отчаянье-вызов. Это сила человека, стремящегося все свое существо бросить на разрушение «старого неправильного устройства общества», и погибнуть вместе с ним. Отчаяние Анны приводит к смерти.

Отчаянье ее брата, Стивы Облонского – его переживание мы назовем отчаянным, опираясь на те моменты, когда он не может, не понимает, что ему делать, когда над ним повисает тень расплаты за его «мелкие радости» – приводит к согласию отсутствия этических принципов. «Да, слаб человек, неловок, неуклюж, но душа-то добрая. Да, не может устоять перед соблазнами,

но ведь можно и простить». Он и сам готов прощать другим их грехи. Как правило, для такого понимания характерно сознание того, что весь мир так устроен, что человек так устроен, и ничего уж не поделаешь. Ценность «вечного» для такого отчаявшегося закрыта. «...Такой отчаявшийся забывает о себе самом, забывает свое божественное имя, не осмеливается в себя верить и считает слишком дерзким быть собою, а потому полагает, что проще и надежнее походить на других, быть воплощенным обезьянничаньем, одним из номеров, поглощенных стадом... Ценой потери своего Я такой отчаявшийся тотчас же обретает бесконечную ловкость, благодаря которой его всюду охотно принимают и он достигает успеха в мире» [3, с.271].

Отчаянье Каренина совершенно противоположно отчаянью Облонского. Хотя это тоже не-сознающее-себя отчаяние, но предпочтение в выборе отдается «вечному» в человеке. Его изначальное стремление к всеобщей «правильности», его святая вера в совершенство моральных принципов скорее приводит его к наслаждению от сознания этических позиций, к «выхолощенной религиозности», к догматике. Непосредственное, конкретное, «временное» Я перестает быть действующим. С.Кьеркегор в описании этого отчаяния вводит понятие воображения. Воображение, считает он, переносит человека в бесконечное, но делая это, лишь удаляя его от самого себя и препятствуя ему вернуться к самому себе. «И когда одна из способностей этого Я, то есть воля, знание или чувство, погрязает в бесконечном, все мое Я в конечном счете рискует оказаться втянутым в бесконечное». Описывая один из разговоров Каренина с сыном, Л.Н.Толстой отмечает: «Блестящие нежностью и весельем глаза Сережи потухли и опустились под взглядом отца. Это был тот самый давно знакомый тон, с которым отец всегда относился к нему и к которому Сережа научился уже подделываться. Отец всегда говорил с ним – так чувствовал Сережа, – как будто он обращался к какому-то воображаемому им мальчику, одному из таких, какие бывают в книжках, но совсем не похожему на Сережу» [2, с.522]. Воображаемый мир, в котором живет Каренин, изменяет для него мир реальных отношений. На место реальных отношений ставятся некие идеальные. Так, в том же «поучительном диалоге» с Сережей, вспоминая о преодолении отвращения к своей деятельности, Каренин говорит о любви к труду. Религиозная ориентация Каренина подпитывает воображаемый мир. «Ориентация на Бога наделяет Я бесконечностью, однако в упомянутых случаях бесконечное, возникающее, когда воображаемое полностью поглотило Я, увлекает человека лишь к пустому опьянению» [2, с.270]. [10]

Пример переживания депрессии Анной – поглощение разрушающими эмоциями – ревностью, обидой. Ее рефлексивное сознание, скажем, «дезактивировалось» при встрече с пустотой. Пример с ее братом, Стивой Облонским, не так ярко иллюстрирует депрессию, но показывает нам то, что бывает, когда депрессии как таковой и нет – утрату собственного Я. Такое стремление к удовольствиям есть своеобразный ответ на депрессию, защитная реакция, которая не подпускает «разрушительную» этическую моральную основу. И совершенно противоположный вариант переживания Каренина, при

доминировании рефлексивного сознания, когда ориентация на будущее превращается в «воображаемое». Вообще, Кьеркегор пишет, что Я есть отношение к синтезу «вечного» и «временного» в человеке (иначе говоря, рефлексивного и бытийного сознаний). Депрессия как встреча с пустотой – это нарушение «временного», «вечного» и связи между ними. В том случае, когда доминирует бытийное («временное») сознание, человек ориентирован в большей степени на прошлое. На сложившиеся жизненные отношения, эмоциональные связи. И именно разрушительную силу получают непрощенные обиды, невыраженный гнев, ревность, – все то, что проистекает из прошлого. В случае доминирования рефлексивного сознания человек, прежде всего, ориентирован на будущее. Это достижения, развитие способностей, новых качеств. Разрушение поставленных целей, или утрата их смысла – это нарушение будущего, и оно вызывает депрессию. Правомерен вопрос – где настоящее?

Третий вариант депрессивных расстройств, относящийся к кризису, характерен для человека, Я которого локализуется в самом синтезе бытийного и рефлексивного сознаний, синтезе «временного» и «вечного». Кризис, как известно, является переживанием личностного изменения. Это изменение происходит в поиске новых форм сочетания бытийного и рефлексивного сознаний вне учета их собственных изменений, которые, как правило, тоже присутствуют. Я человека в этом варианте относится к переживанию соотношения, связи, синтеза двух форм сознаний. То, в чем человек жил и живет, - его устраивает, то, что являлось и является его перспективой, в принципе, тоже устраивает, но вместе с тем появляется ощущение пустоты и бессмысленности.

Негативной формой переживания этой депрессии является отрешенность. Пустота переживается как утрата диалога. В качестве примера можно вспомнить фильм И.Бергмана «Персона», в котором знаменитая актриса онемела. Ее состояние и есть состояние встречи с пустотой.

Взаимодействие двух уровней сознания есть необходимый диалог для творческой работы. Творческая основа незаменима для осуществления жизненного пути человека, для его поступков, для совершения жизненных выборов. Внутренний диалог присутствует всегда, если человек живет аутентичной жизнью. Кьеркегор рассматривает этот диалог в религиозном ключе как диалог с Богом. Он определяет три стадии жизни человека – эстетическую, этическую и религиозную. Переход к последней, как можно предположить, соответствует кризису середины жизни. В любом случае, депрессия данного вида предполагает психологическую зрелость, хотя может проявляться значительно раньше 40 лет.

Феноменологически «отрешенность», «немота» переживаются как внутренняя разорванность, разобщенность, искусственность, отсутствие внутреннего стержня. В зависимости от силы этого проявления, человек может сохранять или утрачивать работоспособность, поскольку резко снижаются устойчивость внимания и память.

«Пустота» в нашей культуре имеет в первую очередь значение «ничтожности», и имеет отрицательную коннотацию. Но у пустоты есть обратная сторона. Во вступительной статье к книге Мартина Хайдеггера «Время и бытие» В.В.Бибихин пишет:

«...у Хайдеггера пустота, как сказали бы на философском жаргоне, продуктивна в качестве вмещающей открытости...» [7, с. 15].

Другими словами, пустота может быть точкой отсчёта, началом или условием для проявления творчества человека в разных формах, в том числе, и по отношению к самому себе. Размышляя над сущностью понятия «пустота», М. Хайдеггер пишет:

«Достаточно часто пустота предстаёт просто как нехватка. Пустота расценивается тогда, как отсутствие заполненности полостей и промежуточных пространств. Но, возможно, как раз пустота сродни собственному существу места и потому она вовсе не отсутствие, а произведение. Снова язык способен дать нам намёк. В глаголе «пустить» звучит впускание, в первоначальном смысле сосредоточенного собирания, царящего в месте. Пустой стакан значит: собранный в своей высвобождённости и способный впустить в себя содержимое. Пустота не ничто. Она так же и не отсутствие» [7, с. 315].

Особый смысл пустоты отмечен в Дао дэ цзин: «Тридцать спиц соединяются в одной ступице, [образуя колесо,] но употребление колеса зависит от пустоты между [спицами]. Из глины делают сосуды, но употребление сосудов зависит от пустоты в них. Пробивают двери и окна, чтобы сделать дом, но пользование домом зависит от пустоты в нем. Вот почему полезность [чего-либо] имеющегося зависит от пустоты» [1, с. 118]

Депрессия, поражающая синтез двух форм сознания, может быть наилучшим лекарством, если через нее человек увидит пустоту как свободу. В этом случае возможности развития и творчества возрастают. Но как это возможно? Если старые обиды не цепляются (прошлое не овладевает личностью), а беспокойство о будущем незначительно хотя бы настолько, чтобы не вызывать тревогу, это создает возможность жизни в настоящем. В переживании настоящего находится открытость внешнему миру. Депрессия как чувство изолированности поражает сопричастность миру, но дает возможность понять, что в мире есть не только любовь и радость, но и страдание, разочарования, крушения, все те экзистенциальные пределы, о которых мы говорили в начале статьи. Создавая новое, «темное» окно в мир, депрессия, как ни странно это звучит, обогащает опыт человека, уравнивая в его сознании переживания радости и горя, любви и одиночества, смысла и абсурда. Отношение человека к жизни становится глубже, когда он принимает депрессию как она есть, не борясь и не потворствуя.

Литература

1. «Дао Дэ Цзин» пер. Ян Хин-шун // «Древнекитайская философия», т.1 – М., «Мысль», 1972. – 362 с.
2. Кьеркегор С. Страх и трепет. – М.: Изд-во «Республика», 1993. – 489 с.

3. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. – М.: Наука, 1973. – С. 255-386.
4. Толстой Л.Н. Анна Каренина. – Х.: Прапор, 1985. – 495 с.
5. Франкл В. Экзистенциальный вакуум // Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. – СПб.: Речь. 2000. – С. 193-195
6. Франц фон М. Л. Лекции по юнговской типологии – СПб: Б.С.К., 1998 г. – 210 с.
7. Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступление. М.: Республика, 1993. – 447 с.
8. Юнг К.Г. Жизненный рубеж / Проблемы души нашего времени. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994 – С. 185-203.
9. Ялом. И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 2000 – 576 с.
10. Яновская Л.В. Лики отчаянья // «Экзистенциальная традиция» Выпуск 14 Апрель 2009 – С. 99-104.

3.2 Активизация самосознания как способ повышения устойчивости человека к травмам.

С.Б. Бажутина

Человек, в отличие от всех других живых организмов, характеризуется одной уникальной способностью – он может смотреть «со стороны» на самого себя, анализировать разные формы представленности своего Я в пространстве и времени, может даже менять себя, согласно своим представлениям об изменившемся Мире и своем положении в нем. Это уникальное образование человеческой психики, человеческой души, в русском языке получило название – самосознание.

Вместе с тем у этого образования есть и еще одно удивительное свойство: в самосознании заложен мощнейший ресурс выживаемости человека в самых сложных, самых непредсказуемых ситуациях нашей современной бытийности. Благодаря важнейшей способности, определяющей сущность самосознания, способности к саморефлексированию, человек может представить себя в любой наличной ситуации, понять особенности своего положения в ней, специфику всех значимых отношений и спрогнозировать возможные варианты выхода из создавшегося тупика. При этом, чем лучше, полнее и объемнее знания человека о самом себе, чем качественнее у него способность к саморефлексии, тем безболезненнее и эффективнее будут его выходы из жизненного тупика. Таким образом, это уникальное образование – самосознание человека – можно превратить в особый механизм самотерапии, который человек волен будет использовать по своей надобности при необходимости поиска новых решений в сложных ситуациях бытийности.

Однако здесь сразу же возникает несколько достаточно серьезных вопросов. Во-первых, мы обнаруживаем, что само самосознание даже у взрослых людей оказывается не всегда достаточно развито, и содержательная представленность его компонентов у индивидов тоже самая

разнообразная. Что с этим делать и как в таких условиях заниматься актуализацией этого образования?

Во-вторых, уровневая и содержательная структура самосознания, составляющие ее компоненты до сих пор активно дебатировались в научном мире, причем относительно их представленности и понимания содержания частей этих структур имеются весьма разные, даже альтернативные толкования. Конечно же, подобного рода разногласия может существенно мешать в практической работе и психологу-терапевту, и обратившемуся к нему за помощью человеку. В качестве иллюстрации этого положения достаточно сравнить в этом работы плане Р.Ассаджоли, Р.Бернса, У.Джеймса, И.Кона, В.Столина [2; 10; 13; 15; 27].

В-третьих, чтобы работать с самосознанием человека, пытаться корректировать его содержательную сущность, развивать саморефлексию, надо хорошо понимать историю становления этого психического образования, особенности и условия его формирования в онтогенезе. Знание специфики возрастного развития самосознания, основных механизмов, определяющих его функционирование, позволяет лучше видеть индивидуальные проблемы клиентов, грамотнее оказывать им помощь.

Наконец, еще одно, самосознание как сугубо человеческое образование характеризуется еще и достаточной устойчивостью духовно-нравственной структуры, имеющейся у субъекта, ее включенностью в психическую реальность данного индивида, устойчивостью этой структуры, по сути и определяется вся жизнь человека, особенности его отношений с миром и окружающими людьми. Следовательно, надо найти способы диагностики и проработки индивидами еще и собственной духовно-нравственной составляющей самосознания.

Обозначив перечисленные выше проблемы, попробуем предложить их решение, чтобы помочь психологам, занимающимся терапией, результативно работать по активизации самосознания клиентов, обращая его в фактор самотерапевтической помощи.

Анализ психологического содержания феномена самосознания говорит о неоднозначности подходов к объяснению самого этого явления и всех составляющих его компонентов. Однако, нам представляется, что для организации работы с самосознанием клиентов, совсем не обязательно погружать их в нюансы научных споров по поводу сложностей структуры и функционирования этого образования, начиная с идей философа поздней античности Плотина (111 в. н.э.), дуалистической философии Рене Декарта и кончая современными отечественными философами, активно занимающимися этой проблематикой, А.Г. Спиркины и Ф.Т. Михайловым [3; 4; 24; 26; 31]. Нам кажется, что выделение У.Джеймсом в структуре Глобального личностного Я двух его составляющих – «чистого Я» (познающего) и «эмпирического Я» (познаваемого) [13], споры о природе и содержании Самости как самого загадочного ядра личности и ее самосознания [7; 8; 9; 16; 23], трактовка феноменальной сути данного образования Берном, Ассаджиоли [2; 10], выделение разными учеными разных структурных компонентов,

исследуемого нами образования[15; 18; 19], мало что даст людям в плане практической работы с ним.

Думается, напротив, работающим с актуализацией самосознания людям, важно иметь строгую, четкую содержательно-функциональную модель данного феномена, понимать, как обнаружить проявления структурных компонентов этой модели у себя, уметь определять качество и уровень их развития, фиксировать особенности наличного состояния собственного самосознания в целом. Модель должна быть достаточно легко и быстро понимаемой людьми разной профессиональной направленности и образовательного уровня. Вместе с тем в ней обязательно следует выделить все существенные характеристики данного психологического феномена, свидетельствующие о степени развития личности в целом.

Обратимся к описанию структурно-функциональной модели активизации самосознания. Начнем с выделения основной функциональной задачи самосознания – она, по нашему мнению, состоит в том, чтобы существенно помочь человеку в очеловечивании своей собственной субъектной сущности. Основным аргументом в пользу этой идеи является высказываемая многими учеными, начиная с К.Маркса, мысль о том, что человек становится человеком, только наблюдая перед собой человеческие проявления другого человека. Как очень точно писал об этом отечественный философ Ф.Т.Михайлов: «...человеку сама его субъективность не только не дана от природы, от Бога, но и вообще не дана, а всегда и в каждый данный момент задана. Задана как задача, как необходимость поиска постоянной опоры именно на личностно-мотивированное и целесообразное со-мыслие и сочувствие с другими людьми, а потому, как сие не странно, – с другим в себе, с самим собой.

Потребность каждого в слиянии осознаваемого переживания своего бытия с внутренним миром (субъективностью) других людей, – это и *natura naturans (творящая природа)* всех его жизненных сил, обеспечивающая активное воспроизводство самой его физической жизни, и, одновременно, – главное условие формирования его внутренне ощущаемой и осознаваемой самости – постоянно его заботившего, а подчас и удивляющего собственного «Я» [24, С. 4-5].

Обратим еще раз внимание на то, что в «со-бытии» с другими людьми индивид не просто становится субъектом, осуществляет сепарацию от других (в первую очередь самых близких ему людей), он через «со-причастность» к их жизни, через «со-чувствие» и «со-действие» их судьбе взрослеет душевно и духовно, мужает и действительно становится личностью, способной на выстраивание своей собственной героической судьбы во имя созидания и жизни людей. Однако, в этой же «со-бытийности с другими» может происходить и обратный процесс: когда формирующаяся личность, казалось бы, развивающаяся в себе богатые исследовательские и другого рода, потенции, теряет, в конечном итоге, свою человеческую сущность, превращая индивида в бездушного и циничного монстра. Произойти это может по двум причинам. Во-первых, в результате безграмотной, бездумной, а иногда и откровенно

разрушительной организации или самоорганизации «со-бытийности» людей, во-вторых, по причине неполноценной, уродливой актуализации *Самости* и не сформированности в полном объеме гармоничной структуры *самосознания* человека.

Обозначим, хотя бы бегло, разницу между понятиями «Самость» и «самосознание». Начиная с работ З.Фрейда, а особенно К Юнга, Самость определяют, как глубинное образование, относящееся к области бессознательного в психике, и составляющее ядро личности. Самость дает о себе знать в осознанных проявлениях «Я» субъекта, в его попытках понять себя разобраться во внутреннем устройстве своей души. Самость, видимо, все же до конца никогда не познаваема, но она является основным источником и объектом поиска всех потенций, возможностей и путей развития человека, которые могут быть обнаружены и актуализированы им только при изучении Самости в условиях со-бытийности с другими людьми.

Самосознание – это специально организуемый взрослеющим субъектом процесс исследования себя и своих отношений с другими, это создание сложной концепции понимания своего внутреннего мира и его устройства, это поиск специальных способов изучения собственной Самости для обнаружения возможностей и перспектив развития своей личности и, наконец, это организация намеченного пути совершенствования и актуализации «Я».

Объемность и полнота гармоничной структуры самосознания предполагают наличие у человека двух моделей – достаточно качественной «Модели мира» (целостного и научного мировоззрения), а также «Модели собственного Я», понимаемой как неотъемлемая составляющая общей человеческой бытийности, которая может существовать и совершенствоваться как таковая, только благодаря существованию вокруг «Я» других людей, в их взаимном прогрессивно-деятельностном созидании.

Вторая идея органично вытекает из первой и связана с тем, что если мировоззрение человека формируется в процессе обучения в школе, а также под влиянием других видов образовательных воздействий, то в строительстве «Модели собственного Я» ему никто не оказывает никакого содействия. Она возникает как бы сама по себе. На самом деле это не так, и для того, чтобы у индивида «заработало» самосознание в процессе его взросления, должны соблюдаться некоторые условия.

Очень важны первые, физические ощущения своего Я, которые индивид получает еще в младенческом возрасте. Они непременно должны быть позитивными. Эти ощущения появляются у младенца в контакте с матерью или другими близкими, и если они приятны и желанны для индивида, то эти переживания становятся впоследствии базой для формирования аутоотношения в виде самопринятия. Если же в процессе начальных контактов ребенка с близкими ощущения по большей мере негативные, то у ребенка возникает отрицательное самочувствие, недоверие к себе и миру. Эти базовые переживания являются своеобразной стартовой площадкой для актуализации у человека Самости и развития в дальнейшем самосознания.

Еще одним условием для развития самосознания можно назвать особую выраженность эмоционально-чувственной сферы индивида: чем ярче в этой сфере представлены социальные эмоции, чем гармоничнее и дифференцированнее он их демонстрирует в контактах с другими людьми, тем больше у него окажется природной данности для актуализации интересующего нас образования. Только люди с гармонично выраженной системой эмоциональной регуляции поведения могут адекватно включаться в разные формы «со-бытийности» [28]. Вместе с тем, говоря о развитии эмоционально-чувственной сферы и ее значении для активизации самосознания очень важно понимать, какими индивидуальными смыслами будут наполняться конкретные формы переживаний субъекта. Другими словами: насколько точно человек будет понимать свои собственные переживания, как их будет объяснять, с чем связывать.

Третье условие – развитость критического мышления и личностной рефлексии у индивида, способность оценивать себя и ситуацию своего общения с другими минимум с трех позиций: со своей, с позиции партнера по общению и глазами третьего субъекта как бы находящегося «над ситуацией» этого взаимодействия. Вообще критическое мышление и рефлексия как важнейшие формы интеллектуальной деятельности нужны индивиду в процессе всего моделирования мира и себя в нем.

Четвертое условие – это развитие у субъекта диалогичности, способности вести внутренний разговор не только с воображаемыми «партнерами» или «оппонентами», но и разговор своих собственных множественных «Я» с множественными «Не Я». [5; 6].

Наконец, пятое и, возможно, вообще самое основное условие для развития самосознания субъекта – это необходимость активно включаться в разные формы социальной жизни, быть активным соучастником совместного строительства, иметь взрослых наставников, которые помогали бы ему на этом пути.

Помимо понимания всех перечисленных условий актуализации самосознания для управления этим процессом человеку надо хорошо представлять и саму структуру этого психологического феномена. В научной литературе на этот счет тоже пока нет единства взглядов [15: 18: 19].

Мы считаем, что структуру для нашей модели следует взять традиционную, упоминаемую в учебниках психологии, в которой выделяются три стороны самосознания: когнитивная, эмоционально-оценочная и поведенческая (управленческая). Содержанием когнитивной стороны является формирование в сознании субъекта различных Я-образов, отражающих понимание индивидом представленности себя в разных сферах человеческой бытийности. Эти образы интегрируются в общую картину Я и составляют когнитивную сторону «Я-концепции» человека. Все множество имеющихся у субъекта «Я-образов» предлагаем объединить в группы: «телесное Я», «Я как субъект познания», «Я как субъект общения», «Мое уникальное Я». Считаем такую систематизацию оправданной, так как она отражает систему нередко встречающейся у клиентов проблематики

относительно своего Я. Это и проблемы с восприятием своего тела, влекущие за собой искривления, зажатости и даже болезни. Проблемы, связанные с неполноценным восприятием себя как субъекта познания, видение себя в качестве субъекта общения каким-то не таким, вызывающим протест и неприятие, или даже страх и зависть со стороны окружающих. Это почти абсолютная неспособность ряда клиентов осознавать свое отличие от других, свою уникальную непохожесть на них, свои достоинства и редкие возможности реализации собственного Я.

Вторая сторона принятой нами структуры самосознания – эмоционально-оценочная. Ее содержание характеризуется отражением в сознании субъекта представлений, связанных с разными формами отношений к себе: за что-то мы себя особенно любим и почитаем, за что-то корим и ругаем, чему-то очень доверяем в себе, а чего-то даже боимся и пытаемся вытеснить из области нашего понимания Я. Эта сторона включает в себя также множественные самооценки индивида в разных видах его деятельности. Вся эта, хорошо осознаваемая субъектом или вообще не осознаваемая система отношений к себе, и составляет особую форму его глобального отношения к собственному Я. В этой форме может доминировать разный модуль отношений: принятие и доверие, или же, напротив, неприятие и недоверие.

Понять характер отношений индивида к самому себе чрезвычайно важно как для организации психотерапевтической работы, так и для обучения человека активизации его собственного самосознания, ибо продуктивно работать над собой может только субъект, принимающий себя и доверяющий себе. Эмоционально-оценочная сторона самосознания чрезвычайно сложна для осознания, а при малейших нарушениях позитивного отношения к «Я» у личности автоматически включается психологическая защита. Клиентов надо об этом обязательно предупреждать и настраивать на длительную и кропотливую работу в этом направлении.

Еще одна составляющая структуры самосознания – поведенческая (управленческая). Развитие этой составляющей в интересующем нас феномене предполагает выяснение особенностей локуса-контроля личности, понимание им характера собственного поведения в ситуации фрустрации, наличие у субъекта арсенала методов самоуправления и самовоспитания, а также банка ресурсов. Работая с этой стороной самосознания клиентов, мы пытаемся понять, что знают они про себя обо всем этом, как умеют пользоваться имеющимися у них знаниями, умениями и навыками. Опыт показывает, что представления людей в этой области самосознания еще очень и очень слабые.

В уровневой структуре самосознания мы обычно обращаем внимание на три временные ипостаси человека – прошлое, настоящее и будущее. Представления индивида о себе в прошлом, настоящем и будущем должны характеризоваться равнозначностью и равносцепленностью. Равнозначность будет проявляться в том, что субъект понимает: без прошлого – нет настоящего, в прошлом его взросление и становление Я, настоящее – это ступень в будущее, настоящим подготавливается реализация «Я» в перспективе будущей жизни, без представлений о себе в будущем – не будет

и Я-настоящего, так как свой сегодняшний день Я «мерит» идеалами будущего. Временная равносцепленность будет характеризоваться представлениями субъекта о неразрывности временной связи и невозможности временных подмен: живя сейчас – нельзя жить в прошлом, не приняв настоящего – невозможно думать о сколько-нибудь благополучном и реалистичном будущем. На важность временной перспективы в самоопределении личности, в выстраивании ею своего жизненного пути указывали многие авторы: К. Абульханова-Славская, В.С. Мухина, Д.А. Леонтьев, К.Г. Мамардашвили, Ф.Т. Михайлов и др. [4; 12; 17; 19; 24].

Наконец, последнее, о чем следует обычно говорить людям, намеревающимся заниматься активизацией самосознания: это о наличии в структуре самосознания бессознательной части Самости, неосознанного «Я» и его осознанной составляющей. Мы полагаем, что наша глубинная Самость и неосознанная часть Я могут быть познаваемы субъектом в процессе всей его жизни, они всегда хранят для него новые тайны и открытия. Сталкиваясь с непонятными, неожиданными для себя формами собственного поведения, человек должен понимать, что здесь, возможно, не обошлось без «шутки» глубинной Самости. С другой стороны, если личность «застряла» в каких-либо неприятных, вязких переживаниях, то причиной этого могут быть вытесненные в бессознательную часть «Я» иррациональные установки, приобретенные ею еще на ранних этапах взросления. Тогда помочь личности возможно только путем анализа ситуации и всех сторон представленности собственного «Я», то есть путем активизации самосознания.

С целью обобщения всего сказанного предложим схематическое описание модели активизации самосознания (Рис.3.1).

Самосознание	Условия развития самосознания				
	1. Сформированность выраженного самочувствия и глобального самоотношения. 2. Актуализация индивидуальных особенностей эмоционально-чувственной сферы. 3. Развитие критического мышления и рефлексивных способностей. 4. Активная «со-бытийность» человека в различных социальных сферах.				
	МОДЕЛЬ МИРА	Временная Перспектива «Я»	Когнитивное «Я»	Эмоционально- оценочное «Я»	Поведенческое (управленческое) «Я»
		БУДУЩЕЕ «Я»	1. Мое уникальное «Я» 2. «Я» как субъект общения 3. «Я» как субъект познания 4. Мое телесное «Я»		
		НАСТОЯЩЕЕ «Я»			
		ПРОШЛОЕ «Я»			
		МОДЕЛЬ МОЕГО «Я»			
	ДУХОВНО-НРАВСТВЕННАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ				
	ЯДРО ЛИЧНОСТИ				



Рис. 3.1 Модель активизации самосознания

В качестве примера практической реализации идеи актуализации самосознания клиентов как способа повышения их устойчивости к травмам приведем программу разработанного нами группового тренинга «Самость и развитие Я». Программа создавалась на основе коррекционных техник И.А.Агеевой, рабочих материалов К.Фопеля, «Практикума по социально-психологическому тренингу» работ А.М.Васютина, Е.Т. Соколовой и тренинга сензитивности М.В.Осориной, который она проводила в конце 80-х годов на базе ЛГУ [1; 11: 22; 25; 29].

Программа рассчитана на людей от 16 до 60 лет, пол участников не имеет принципиального значения для работы в группе, однако опыт показывает, что чаще на такого рода тренинги идут женщины, хотя если в их среде появляется мужчина, это обеспечивает более динамичную, гибкую работу участников с неожиданными и любопытными поворотами в ходе тренинга. Опыт также показывает, что лучше, интереснее, содержательно разнообразнее и интенсивнее идет работа в разновозрастных группах, что обуславливается, на наш взгляд, значительной непохожестью жизненных установок обучающихся, качеством и характером их личностной бытийности и различиями в содержании Я-идентичности участников. Безусловно, все это делает работу каждого более увлекательной, обогащает всех членов группы новой информацией и значительно оживляет возможности актуализации содержания их внутренних «Я».

Основной целью, которая решается в ходе тренинга, являлась активизация процесса самосознания участников группы, по мере решения которой происходит формирование Я-идентичности субъектов, актуализация потенциальных возможностей всех участников тренинга. Вместе с тем ставится также задача улучшения взаимных контактов людей друг с другом, отдельных индивидов с группой в целом. Таким образом, в тренинговой группе создается довольно интересная социальная микросреда, способствующая коррекции ряда нарушений в структуре социальной идентичности обучающихся, в структуре их самосознания, в особенностях его представленности у субъектов.

Решение всех этих задач ставит психолога, ведущего тренинг, перед необходимостью с самого начала прилагать максимум усилий для создания в группе особого эмоционально-психологического климата. Эмоциональная

атмосфера, общий тон разговоров на протяжении всех занятий должен способствовать возникновению обстановки безусловного принятия для всех участников группы, обеспечивать им ощущения полной безопасности и защищенности, доброжелательного соучастия и поддержки. Это помогает людям снять психологические барьеры и ослабить действие психологических защит, которые очевидно присутствуют у каждого из участников на начало работы. Вместе с тем тренеру необходимо еще и удерживать достаточную степень напряжения интеллектуальной активности участников, чтобы способствовать сохранению у них внимания на обсуждаемых проблемах и обеспечивать включенность всех в реалии происходящего.

Работа в группе у нас начиналась традиционно – с обсуждения правил. Здесь же участники совместно выбирали какой-нибудь ритуал для наших «встреч» и «расставаний» (Встать в круг и всем взяться за руки, положить всем руку на руку и т.п.) Как правило, в начале и в конце занятия тренер этот ритуал проигрывал особым образом: создавал установку на доверие и открытость, концентрировал внимание на проблемах, которые будут разбираться или уже возникли в группе, усиливал состояние гармонии и умиротворения, радости и оптимизма.

После обсуждения правил, в ходе знакомства членов группы друг с другом, проводилась активная само- и взаиморефлексия. Для этого участникам группы предлалось подумать, каким особым образом каждый из них презентует себя окружающим, что, как им кажется, окружающие чувствуют и понимают, глядя на этого человека, слыша его, наблюдая за его действиями и поведением. Выводы своей саморефлексии участник сообщал группе. Затем все остальные члены тренинга, по очереди говорили о том, как на самом деле они воспринимают этого человека, что «читают» в его внешнем виде, позах, мимики, речи и т.п.

Мы считаем, что тренер данное упражнение должен начинать с себя. Во-первых, это позволяет снять напряжение перед выполнением столь необычного для многих задания и показать, что конкретно им придется обдумать и о чем примерно говорить, во-вторых, психолог и сам получит сразу же информацию о том, как его принимает группа. Упражнение позволяет понять, насколько безопасно чувствует себя в группе каждый участник тренинга. Кроме того, по мере выполнения его всеми обучающимися тренер узнает еще и об уровне подготовленности участников к рефлексированию относительно своей собственной личности, своего Я, своей глубинной Самости, что может позволить психологу при необходимости видоизменять дальнейшую работу группы.

Обычно выполнение этого упражнения занимает довольно много времени, но оно с особым интересом воспринимается обучающимися, всем хочется не только высказаться, но и получить обратную связь о себе. В инструкции к упражнению тренер обязательно предупреждает участников, что необходимо отделять свое внутреннее Я и свою глубинную Самость от Персоны, которую мы демонстрируем людям. Психолог, ведущий работу, внимательно следит за тем, чтобы не нарушались личные границы участников

группы и разговор велся в тактичной и уважительной манере. Задача тренера – удерживать весь процесс в рамках «доброжелательного принятия», обострять и усиливать отмечаемые в высказываниях участников расхождения во мнениях, убеждать играющих, что окружающие люди могут воспринимать каждого гораздо объемнее и дифференцированнее, подмечать у других важные, значимые для качественного общения детали, что надо учиться *слушать* и *слышать*, что нам говорят окружающие.

Кроме того, на первом и втором занятии обсуждается «Модель активизации самосознания», ее психологическое содержание, особенности структуры, функционирование.

Результатом всей работы обычно является снижение остатков напряженности у членов группы, их самоуважение возрастает, так как в ходе рефлексии каждый видит внимательные взгляды окружающих, слышит много положительных отзывов о себе, а нередко обучающиеся сталкиваются еще и с совершенно неожиданными оценками себя. Кроме того, после выполнения тренинговых упражнений значительно повышается общая сплоченность группы, заметным становится рост доверия участников друг к другу, приходит понимание важности мнения других для более глубокого и точного осознания своей Персоны и особенностей собственной самопрезентации.

Если процесс взаиморефлексии оказывался очень долгим и очевидно начинает утомлять участников группы, мы его «разбавляем» работой с телом.

Состояние тела, его общее физическое функционирование, его здоровье, подвижность, гибкость имеют прямое отношение к гармонизации психики, души и духа. Из этой идеи произрастает вся телесная терапия, из нее выходят и многие постулаты гештальт-терапии. Мы также полагаем, что представления человека о себе, своем внешнем виде, которое возникает в самом нежном возрасте, базируются, в первую очередь, на качестве физических ощущений человека – хорошо ему в своем теле или нет. Приятные физические ощущения могли усиливаться еще и многочисленными положительными тактильными контактами с матерью, из чего, в конечном итоге, и формируется позитивное уатоотношение ребенка к себе. В нашем случае, это начинает проявляться в положительном аутопринятии клиента. И напротив, если человек чувствовал себя в детстве физически плохо, а мать не давала ему приятных ласковых прикосновений, поглаживаний, объятий – возникает аутонепринятие, такой ребенок уже в годовалом возрасте неосознанно отвергает себя.

Какой-то из вариантов этого опыта хранится в бессознательном каждого взрослого человека и представляет собой фундамент для структурирования сложной Модели самосознания субъекта, всех особенностей его проявляющейся Самости и формирующейся «Я-концепции» личности. С этим уникальным багажом приходят в группу и все наши клиенты. В ходе первых занятий, в результате само-, взаиморефлексии характер аутоотношения участников становится очевидным. «Вкрапление» в этот процесс еще и упражнений по работе с телом не только разнообразит деятельность на занятии, но и позитивно влияет на аутоотношение всех членов группы.

Наблюдения за участниками тренинга показывают, что в массе своей пришедшие в группу, даже если они когда-либо занимались какими-либо видами спорта, или даже до сих пор делают утреннюю гимнастику, к физической форме своего организма обычно мало внимательны. Многие плохо управляют телом, имеют различные формы мышечной зажатости или, напротив, излишней расслабленности мускулатуры, не могут при необходимости гармонизировать свое внутреннее состояние и согласовать его с ощущениями и движениями собственного тела. Тело вообще и чувствуется, и ощущается многими очень плохо. Особенно это касается людей, так или иначе травмированных войной. Примечательно, что при этом каких-либо внешних деформаций фигуры и координации движений у них может быть даже незаметно, однако все эти люди бывают искренне удивлены и выражают полную растерянность, когда их просят рассказать о своих телесных ощущениях. Очевидно, что для них это является очень сложной задачей, таких клиентов мы терпеливо учим сканировать свое тело, «понимать его язык», получать удовольствие от дыхательных упражнений и разного рода разминок [20].

Вместе с тем, понятно, что такая «телесная глухота» частенько является следствием не только военной травмы, она «питается» еще и сформированным на ранних этапах развития индивида негативным отношением к своему физическому, да и психическому «Я», устойчивостью собственного аутонеприятия человека. Самость таких клиентов словно «не пускает» негативный телесный опыт человека в сознание, чтобы осознание его субъектом не разрушало своим деструктивным отношением самую целостность «Я», более того, глубинная Самость как бы «накладывает» на область тела своеобразное табу – замечать тело можно только тогда, когда оно уж очень сильно заболит, когда подвергнется явному физическому разрушению. Только тогда тело можно заметить и начинать лечить. Защищая Я, Самость как бы «уводит» тело от сферы психического, уводя вместе с ним и многие проблемы внутренней психической жизни человека.

Поэтому в нашей программе «Самость и развитие Я» подготовлена и специально применяется в работе с участниками группы небольшая гимнастическая разминка для «оживления» тела. Основной целью работы в этом направлении является пробуждение телесной чувствительности обучающихся, развитие у них навыков тестирования возникающих телесных ощущений и переживаний, а также мотивирование обучающихся на постоянные занятия по развитию своего физического «Я».

В небольшую серию отобранных нами физических упражнений, которые предлагаются участникам тренинга, входят: поиск опоры, «заземление», центрирование (создание внутри себя воображаемого энергетического центра), наполнение себя радостью, работа с дыханием и достаточно простой вариант суставной гимнастики [20; 21].

После первого занятия участники тренинга получают задание – нарисовать три рисунка на темы: «Я в детстве, в своей семье», «Я – сейчас», «Я – в будущем». Рисовать предлагается в тихом, уединенном месте, чтобы

никто и ничто не отвлекало человека, рисовать нужно цветными карандашами, свободно «отпустив руку», то есть, позволив ей двигаться так, как ей «хочется». Можно при этом включить приятную, релаксирующую, не громкую музыку.

Рисунок относят к группе проективных методов, который можно успешно использовать как в диагностических, так и в терапевтических целях. О глубоком психологическом содержании проективных методов отмечает, в частности, Е.Т Соколова: «...в основе действенности проективного метода лежит факт пристрастности человеческого сознания. Психический образ действительности не просто находится в отношении подобия с воспринимаемым объектом, главная его особенность состоит в том, что он является «сколком» целостной, субъективно окрашенной и пристрастной «картины мира» – в присутствии Я» [25, с. 41].

Таким образом, в рисунке, как проективном методе, отображается субъективно воспринимаемая человеком картина реального мира, и именно в этом субъективизме восприятия отражаются скрываемые даже от сознания самого автора особенности «присутствия Я» индивида в изображаемой реальности так, как он на тот момент чувствовал, ощущал и понимал. В нашем случае есть сразу три рисунка, изображающих видение «бессознательным Я» субъекта его самого в разные периоды во временной перспективе.

На последующих занятиях проводится анализ результатов творчества всех участников группы по следующей схеме. Психолог-тренер кратко рассказывает участникам об общем содержании проективного метода, о том, что позволяет нам понять анализ предложенных авторами рисунков. Затем один из участников показывает группе свои рисунки в порядке их реального создания и рассказывает, как ему работалось над ними: долго ли он раздумывал над их содержанием, или картинки возникали легко и непринужденно. Участник также комментирует изображение: кого, как, где и зачем он, как ему кажется, рисовал и что в целом хотел отразить в своем произведении. Участнику предлагается выразить и свое отношение к изображенному – что понравилось, что вызвало беспокойство, что породило недоумение, вопросы и т.д.

Затем все остальные участники группы в свободном порядке говорят о том, что они «увидели» в рисунках коллеги. Перед началом этой групповой работ тренер-психолог дает обучающимся небольшой инструктаж. Он предлагает при анализе рисунков авторам их опираться на ощущения и чувства, которые этот рисунок у них вызывает, пытаться найти аргументы в самом изображении для подтверждения возникших у них переживаний. Кроме этого тренер учит основам «чтения» графических изображений, предлагает обращать внимание на общую композицию рисунка, его тему и особенности ее воплощения в образах, на тот «текст», который «звучит» в изображаемом материале, предлагает искать общую идею или какой-то другой общий «подтекст» во всех трех рисунках, пытаться понять особенности динамики, содержания изображаемого от рисунка к рисунку. Психолог нацеливает обучающихся и на бережное отношение к форме рисунков, расположению

фигур, качеству их прорисовки, величине, положению на листе, цвету, другим важным и «говорящим» деталям.

В ходе работы, как правило, удается выйти на скрываемые глубоко в бессознательном проблемы участников группы, обнаружить изъяны, которые мешают становлению здоровой Я-идентичности и развитию самосознания клиентов. Надо правда отметить, что в ходе работы обнаруженные проблемы далеко не всегда облекаются сразу в ясную, понятную клиентам вербальную форму. Чаще, возникает скорее вопрос, недоумение, тревога, которые обнаруживают себя в определенные моменты анализа, в каких-то ситуациях, в результате чьих-то неожиданных суждений, метких наблюдений, убедительных интерпретаций. Вместе с тем, опыт показывает, что сделанные участниками группы «открытия» – чрезвычайно важная часть всей групповой терапии, так как в ходе дальнейшей работы именно эти смутно понимаемые «открытия» облекаются в конечном итоге в ясные, четкие представления о том, что реально мешает устойчивости, цельности, возможности динамичного развития «Я» наших клиентов. Конечно же, корни многих проблем уходят в детство, а оттуда перемещаются в настоящее, помимо этого нередко еще и проецируется в будущее у многих участников группы.

Работа с рисунками помогает каждому человеку качественнее разобраться в своем наличном состоянии и подталкивает его к анализу и самораскрытию своих сложных жизненных ситуаций, а всех членов группы – к эмпатийной помощи. Разговор о содержании рисунков нередко плавно переходит в глубокий, терапевтирующий анализ какой-либо травмирующей ситуации кого-либо из присутствующих. Конечно, главная роль в этом процессе отводится психологу, однако и члены группы своей эмоциональной поддержкой, своими меткими замечаниями тоже оказывают огромную помощь. Особенно если группа разновозрастная и в ней соседствуют представители разных полов.

Аналитическая работа с рисунками имела еще одну важную цель: она помогала участникам выстроить свою «временную линию» – от прошлого, в настоящее, а от него в будущее, помогала понять, какой временная перспектива видится человеку сейчас [20]. Сохранение целостности и цельности «Я» – необходимое условие активизации и формирования самосознания. О необходимости временной перспективы в жизни человека, для повышения ее качества, давно и достаточно много говорили и отечественные, и зарубежные философы и психологи. Назовем хотя бы несколько имен: У.Джеймс, К. Левин, М.Хайдеггер, В.С.Мухина, К. Абульханова-Славская, И.С.Кон, А.С. Толстых. В их работах категория временной перспективы трактовалась по-разному, однако все ученые сходились, пожалуй, в одном – в том, что для человека жить в настоящем невозможно без своего прошлого, также как нельзя выйти за «пределы самого себя» – не строя перспективы на будущее.

Яркие красочные, наполненные людьми, содержащие множество интересных деталей рисунки прошлого ряда наших клиентов при бедности изображения настоящего и будущего выразительно свидетельствуют о

нарушении временной перспективы, о застревании человека в воспоминаниях прошлого. Реже встречаются другие варианты деформации: бледная, висящая в пространстве листа фигура себя в настоящем и фантазии в перспективе будущего – я в директорском кабинете, телефоны, компьютер, даже цветок на окне и дымящаяся чашка кофе на столе.

Главная задача работы с рисунками – помочь каждому члену группы приоткрыть для себя область собственного бессознательного с ее особыми, присущими только этому человеку установками, системой отношений к миру себе и другим. Такого рода работа позволяет осуществить своеобразное «путешествие» в бессознательное каждого, познакомиться с прошлым клиентов, с особенностями формирования их внутренней картины мира, а также с видением себя сейчас и в будущем. Кроме того, если в группах есть психологи, в ходе занятий они получают еще и колоссальный опыт интерпретации рисунков, опыт вовлечения в эту деятельность группы людей.

Почти каждое занятие нашего тренинга имело еще одну форму работы с его участниками, условно нами названную «Процесс погружения в Я». Данный «Процесс...» представляет собой серию релаксационных упражнений, связанных друг с другом общей тематикой – «погружение в Я» – и определенной строгой логикой всех этих погружений: от простого погружения в хранилище памяти собственной жизни до построения перспективы реализации собственного Я. Всего релаксационных упражнений было пять. Проводились они не сразу, а только после того, как группа была уже достаточно разогрета, в ней уже установилась устойчивая атмосфера безопасности и доверия друг к другу, то есть, примерно, с третьего или четвертого занятия.

Первое релаксационное занятие «Знакомство с «Храмом» или «Замком» собственного Я». Маленькое замечание: «Храм» – это символ любви, открытости миру, благодати, а «Замок» - символ защиты и обороны, создания для себя места индивидуальной, эгоистической комфортности. В наших группах последний использовался только два раза, что свидетельствует об общей альтруистической направленности участников наших тренингов.

Перед началом релаксационных упражнений участникам группы обязательно сообщалось, что «Процесс...» не является гипнотическим сеансом и не требует какого-то особого погружения в трансовое состояние. Нами давно замечено, что у некоторых людей есть предубеждения против всякого рода суггестивных способов воздействия на них, поэтому считаем необходимым обязательно «снимать» такого типа психологические барьеры для более спокойной и свободной работы участников группы с собственным подсознанием. Обучающимся сообщалось, что они могут, если захотят, даже не закрывать глаза, а просто расслабиться (опять же, как у них это получится, не предпринимая для расслабления никаких особых усилий) и, если не возникает особого внутреннего сопротивления, «двигаться» за рекомендациями тренера. Если же участникам очень захочется как-то, по-своему модифицировать картинку, они вполне могут это сделать. Акцент

делался лишь на том, что участникам просто следует получать максимальное удовольствие от всего, предложенного им «действия».

«Процесс» проводился в обычной учебной аудитории, с обычными передвигаемыми стульями. Участники группы удобно рассаживались на этих стульях, им предлагалось плотно, на полную ступню поставить ноги, ступни параллельно друг другу на расстоянии длины ладони, голень и бедро при этом должны образовывать прямой угол. Участники могли пофантазировать и представить, что их ноги как бы «прорастают корнями» до земли, чтобы «подпитываться» энергией недр. На стуле следует сидеть глубоко, упираясь спиной в спинку, позвоночник держать прямым, но без какого-либо особого напряжения, а мышцы тела постараться максимально расслабить. Далее тренер акцентировал внимание участников на их дыхании. Дышать следовало тихо, без какого-либо особого шума, дышать глубоко и по возможности – полными легкими. Участникам «Процесса...» тренером передавался примерно такой текст. Обращаем внимание на требования к тембру, темпу, мелодике и модуляциям голоса человека, который будет читать текст. Недопустим ни высокий, ни очень низкий регистр, никаких визгливых, скрежещущих, или глухих, пугающих ноток. Больше подходит глубокий, грудной голос и величавый тон. Хотя модуляции допустимы и зависят они от содержания текста, но их «вкрапления» не должны идти слишком быстро. Тренеру следует добиваться максимальной синхронизации между звучанием голоса, рисуемыми образами и эмоциями, которые они вызывают. Темп в целом должен быть ровный, спокойный.

Текст: «Ваше тело расслаблено, оно отдыхает. Вы дышите легко и свободно. Тело отдыхает. Вам хорошо. Представьте себе, что Вы в лесу, на большой зеленой поляне. Она вся залита теплым солнечным светом, над Вами голубое-голубое небо, по нему плывут легкие белые облака. Вы чувствуете запах травы, она такая сочная, зеленая. Слышите пение птиц. Ваших щек касается теплый ветерок, он слегка шевелит волосы на Вашей голове. Вам хорошо. Вы осматриваете поляну и видите едва заметную тропку, которая уходит куда-то в лес. Вы решаетесь идти по ней. Тропа уводит Вас все глубже и глубже в лес; лес становится гуще и мрачнее. Упавшие деревья преграждают Вам путь. Идти становится все сложнее и сложнее. Тропа начинает подниматься в куда-то вверх, в гору. Все чаще встречаются завалы упавших деревьев, все круче становится подъем. Идти становится уже совсем тяжело. Но Вы решаетесь не прекращать пути. Поднимаетесь все выше и выше, преодолевая завалы и крутые подъемы, Вы хотите во что бы то ни стало достичь вершины горы... И вот она, наконец-то, долгожданная вершина! О чудо! Вашему взору открывается удивительный Храм, необыкновенной красоты... Вы подходите ближе и видите надпись: «Храм моего «Я». Да, да, это Храм Вашего Я, Храм Вашей души!.. Вы решаетесь сначала разглядеть его внешнее устройство: какой он, где и как расположен. Внимательно оглядываете все вокруг, медленно обходите здание со всех сторон. (Описывать «Храм» тренеру не следует, так как каждый из участников должен создать свой собственный Храм.) Какой он красивый!!! Подходите к двери. Она

большая, тяжелая... Пытаетесь ее открыть... Она с трудом поддается Вам... и Вы входите – в Библиотеку... Повсюду лежат книги. Кое-какие из них открыты. Другие книги стоят на полках. Но везде беспорядок, пыль. Видно, что долгое время сюда никто не приходил... Берете одну из книг. Она о вас, о каком-то из эпизодов Вашей жизни... Смотрите другую – она тоже о Вас... Догадываетесь, что это Библиотека Вашего Я... Вы решаетесь убрать в Библиотеке. Находите ведро, тряпку и начинаете уборку... Вам радостно наводить порядок в Библиотеке своего Я... Иногда Вы останавливаетесь и читаете какую-нибудь книгу... О какой-то ситуации Вашего прошлого, о Ваших переживаниях того периода, Ваших мыслях... В голове проплывают воспоминания... (Тренер делает паузу, чтобы дать возможность участникам, что-либо «почитать» в книгах о своем Я). Вы вспоминаете далекие или совсем недавние эпизоды собственной жизни... Что тронуло Вас тогда, удивило, обидело, обрадовало, вдохновило... Убирая в Библиотеке, Вы обнаруживаете, что многие книги имеют еще совершенно чистые страницы. Догадываетесь: в них будет записан какой-то новый день Вашей будущей жизни... Завершаете уборку. Придирчиво осматриваете все вокруг. Чего-то не хватает. О, надо оборудовать место для чтения... Вот теперь хорошо!.. Вы понимаете, что обязательно еще не раз придете сюда – в Библиотеку Вашего «Я»... Выходите наружу. Вас встречает голубое небо, солнце и знакомая тропинка...»

После того, как участники группы «возвратились» в рабочую аудиторию, им дается несколько минут для переживания и некоторого упорядочивания всего, что увидели и пережили во время «Процесса...». И только после этого начинается сложная саморефлексия. Каждый участник рассказывает о своем «походе в «Храм». Всем остальным рекомендуется максимально погружаться в проблемы повествующего. Группа начинает активно участвовать в саморефлексии рассказчика, поддерживая сочувствием, адекватными репликами, а иногда и помогая удачной интерпретацией различных моментов увиденного и пережитого субъектом действия или возникшего переживания.

На последующих занятиях «путешествие» по «Храму моего «Я» продолжается. Второй поход члены группы совершают в главную залу «Храма моего «Я». Задача тренера помочь им создать в подсознании залу, наполненную красотой, величием и мощью. Светлую и солнечную. Зала – важная часть Я каждого члена группы, в ней ассоциированно отражается отношение к себе обучающихся в тренинге. Тренер может откорректировать это отношение, делая залу уютной и теплой, рождающей в душе каждого гордость за свою личную историю, особую торжественность и мощь. Для этого в процессе путешествия обязательно звучит любимая музыка участников, звучит с разной громкостью и значимостью. Тренер, наблюдая по ходу «Процесса» за мимикой лица членов группы, может видеть, какая глубокая и серьезная борьба начинается и происходит во внутреннем мире некоторых участников. Заметим, что за динамикой этой обратной связи необходимо всегда очень внимательно следить, так как подчас возникает необходимость достаточно быстро «вмешиваться» в характер эмоциональных

переживаний кого-либо из клиентов и умелор «менять» их, делая разные акценты в повествовании. Психолог-тренер вполне может вмешиваться в картинку и характер переживаний, изменив содержание изображаемого, его сущностное наполнение, а еще – просто используя богатство модуляций собственного голоса.

Во время второго «Процесса...» решается еще одна важная задача – обучающиеся создают галерею значимых для себя личностей. Тех, кто сыграл позитивную роль в их жизни, научил многим важным, добрым и полезным вещам, и тех, кто принес им боль, слезы, разочарование, познакомил с подлостью и предательством, унижением и потерей. Надо вспомнить всех, так как эти люди помогали участникам тренинга понять Мир, выстроить по отношению к нему собственное смысловое поле значений, наполнить это поле важными для себя ценностями, учили определяться в нем и выбирать позицию и смыслы для определения бытийности своего собственного «Я». Завершается создание этой галереи обычно благодарностью всем.

Нам представляется, что это чрезвычайно важная часть работы с подсознанием наших клиентов. Так как в ходе данного сеанса значительно усиливается положительное отношение участников тренинга к своему «Я», растет доверие к себе, своим силам и возможностям, выстраивается вокруг личности достаточно большой ансамбль людей, помогавших ей в создании модели Мира и модели собственного «Я». Участники действительно начинают чувствовать гордость за себя и их саморефлексия после такого «путешествия» обычно проходит с большим подъемом, часто на явно позитивном фоне.

Третий «Процесс...», как правило, бывает эмоционально самым трудным для многих участников тренинга. Психолог может даже предупредить их об этом, тем самым подготавливая клиентов к серьезной и глубокой работе души. Сюжет «Процесса..» следующий: из главной залы «Храма моего «Я» через маленькую дверь члены группы входят в «кинотеатр», в котором они смотрят драматичный фильм, построенный на самых тяжелых эпизодах собственной жизни. Во время просмотра фильма посетителям предлагается активно вмешиваться в происходящее на экране: высказывать то, что было не сказано когда-то, делать то, что чего они не сделали в той реальной ситуации. По ходу фильма участники не раз специально предупреждаются психологом-тренером, что это действие – всего лишь кино, фантазия, выдумка, в нем можно вести себя так, как им почему-то нестерпимо сейчас хочется, допустима любая форма поведения и «говорения». После просмотра «фильма» члены группы снова возвращаются в главную залу «Храма моего «Я». Очень важно, чтобы в ней вновь «зазвучала» любимая музыка каждого, чтобы она помогла клиентам восстановить в душе гармонию и покой, в недрах которых зарождались бы сила, величие и милосердие.

Заметим, что в процессе саморефлексии этого «Процесса...» нередко поднимается много тяжелых переживаний, гнетущих чувств, иногда делаются открытия: проблема, которая в качестве предположения обозначалась еще при анализе рисунков, вдруг начинает пониматься и человек неожиданно для себя делает открытие. Поэтому обязательно на анализ «фильмов» надо оставлять

достаточно много времени. Проводить его следует тщательно и грамотно, помогая клиентам проговаривать все, что их взволновало, вместе с ними обозначать важные «повороты» в восприятии ими некогда тупиковых ситуаций, наполняя клиентов уверенностью, что все произошедшее уже в прошлом, что оно ушло, а впереди их ждет другая, важная и нужная жизнь.

В четвертый раз «Процесс...» посвящен вновь посещению главной залы «Храма моего «Я». Это завершающее путешествие в подсознание надо провести на особом подъеме, торжественно и даже величаво. Основная суть его – осмыслить перспективы будущей жизни всех участников тренинговой группы. «Процессу...» обязательно предшествует работа с целями наших клиентов. Она проводится сначала в игровой форме. Участникам предлагается представить, что они полностью свободны от всяких обязательств, могут свободно распоряжаться своим временем и выбирать по своему усмотрению занятия для себя, участникам предлагается выбрать пять каких-либо любимых дел.

Затем идет обсуждение составленных списков дел. После этой простой игры участникам дается задание подумать еще и над основной системой своих жизненных целей: целей, выбираемых ими, исходя из понимания смысла собственной жизни и особой индивидуальной миссии в этом мире, а также целей ближайшего будущего, и целей тактических – «на сейчас». Эта работа дается членам тренинговой группы нередко заранее в качестве домашнего задания. На занятии обсуждаются трудности, возникшие в ходе этой работы, а также вопросы, появившиеся у участников. Если есть желающие в группе обсудить свои цели – тренер организует такой совместный анализ. Кроме того, участникам тренинга предлагаются технологии по проверке истинности выбираемых ими целей [5].

В группе психолог-тренер проводят проверку отдельных целей, выбранных участниками, на истинность и готовность к их достижению. Вся эта работа создает у членов группы настрой и осознанную установку на поиск решения проблемы целей. Только после выполнения такого рода заданий можно начинать последний «Процесс...».

В ходе последнего «Процесс...» психологом-тренером решается еще одна задача: участникам предлагается «друг и соратник», который будет сопровождать их по жизни и помогать им во всех начинаниях. Этим верным соратником и другом является собственная Совесть каждого члена тренинговой группы. Она появляется во время посещения главной залы «Храма моего «Я» и вступает в беседу со своим носителем о его будущем. Чтобы эта беседа прошла эффективно и плодотворно у каждого, психологу-тренеру важно помнить, что в нашей ментальности многие люди Совесть воспринимают как некий внутренний «карательный» орган, призванный вызывать чувство вины и неполноценности. Поэтому задача тренера – снять эту непродуктивную установку. Опыт показывает, что это делается достаточно просто, если в ходе всего «Процесса...» продолжать сохранять торжественность момента, а при появлении Совести в главной зале сразу же объявить ее другом и помощником, акцентировать внимание на

доброжелательности, с какой Совесть обращается к своему «хозяину», на ее стремлении помогать и сочувствовать ему. Эту встречу неплохо также окрасить в теплый желтый цвет, а разговор о будущем участников вести еще и на фоне уходящего в бесконечность голубого купола главной залы «Храма». В качестве итогового «резюме» всего разговора важно, чтобы прозвучала жизнеутверждающая музыка, убеждающая в возможности и исполнимости всех намеченных свершений.

Заметим, что в ходе сеанса участники не всегда осуществляют конкретный выбор перспектив своей дальнейшей жизни. Но на этом и не стоит настаивать. Результат решения данной проблемы, как показывает опыт и последующее наблюдение за судьбой участников группы, может быть отсроченным во времени. Важно, что каждый прошедший тренинг, начинает осознавать значимость стратегической цели для полноты актуализации возможностей своего Я и осуществления его смысложизненной роли. Выстраивание подобной перспективы чрезвычайно значимо для человека, оно позволяет ему почувствовать особую ценность и незаменимость своего бытия, увеличивает веру в собственные силы, укрепляет убежденность в необходимости своего пребывания в сообществе людей.

Таковы вкратце основные составляющие нашей программы по работе с активизацией самосознания людей. Конечно, мы отдаем себе отчет, что результативность внедрения данной программы будет зависеть во многом еще и от личности самого тренера, от его жизненного опыта, способностей к эмпатии и рефлексированию, его образованности и человечности.

Однако стоит пробовать, ибо человек, у которого произошла активизация самосознания, который прикоснулся к глубинным, неиссякаемым возможностям собственной Самости, почувствовал себя живым, достойным, находящимся в связке с другими людьми, имеющим перспективы будущего, будет значительно выносливее, жизнеспособнее и деятельнее в любой травмирующей ситуации.

Литература

1. Агеева И.А. Коррекционные техники в школе / И.А. Агеева. – СПб. : Речь, 2004. – 184с.
2. Ассаджоли, Р. Психосинтез / Р. Ассаджоли. – М. : Рефл-бук, 1997. – 316 с.
3. Абдуллин А.Г. «Образ Я» как предмет исследования в зарубежной и отечественной психологии / А.Г. Абдуллин, Е.Р. Тумбасова // Вестник ЮУрГУ, № 6, 2012. – С. 4-11.
4. Аронова Е.А. Типологическая структура самосознания и саморегуляции у старшеклассников / Е.А. Аронова, В.И. Моросанова // Теоретическая и экспериментальная психология – 2008 – Т. 1 – № 1 – С. 37-44.
5. Бажутина С.Б. Некоторые особенности диалогичности самосознания / С.Б. Бажутина // Психологія діалогу і світ людини. Збірник наукових праць Кіровоградського державного педагогічного університету ім.

- Володимира Виниценка / За ред. С.Д.Максименка, Г.В.Дьякова. – Том 4. – Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2014. – 236с. – С. 66-73.
6. Бажутина СБ. Основы диалогичности самосознания / С.Б. Бажутина // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы V Всероссийской научно-практической конференции (14–15 декабря 2017 года) / Южный федеральный университет; под общ. ред. А.В. Черной. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Изд-во ЮФУ, 2017. – 720 с. – С. 611 – 617.
 7. Бажутіна С.Б. Базові компоненти самосвідомості / С.Б. Бажутіна // Проблеми загальної та педагогічної психології / Збірник наукових праць Інституту психології Г.С.Костюка АПН України. / За ред. Максименка С.Д. – К.: 2003, Т.У, ч 5: – С.15-19.
 8. Бажутина С.Б. Составляющие развития самости / С.Б. Бажутина // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: Збірник наукових праць / Гол. редактор: Г.П. Шевченко – Вип. 1. – Луганськ: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту ім. В.Даля, 2004. – С.14-26.
 9. Бажутіна С.Б. Проблема співвідношень категорій „самість”, „самосвідомість” і „Я” / С.Б. Бажутіна // Проблеми загальної та педагогічної психології / Збірник наукових праць Інституту психології Г.С.Костюка АПН України. / За ред. Максименка С.Д. – К.: 2004, т. У1, випуск 4, – С. 6-15.
 10. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
 11. Васютин А.М. Наука радости, или как не попасть на лечение к психотерапевту / А.М. Васютин. – М.: Издательский дом «Ниола 21-й век», 2001. – 368с.
 12. Власенко А. И. Временная перспектива как подструктура самосознания депривированной личности / А.И. Власенко // Молодой ученый. – 2014. – №8. – С. 921- 924. — URL <https://moluch.ru/archive/67/11380/> (дата обращения: 26.02.2019).
 13. Джемс У. Психология / У. Джемс. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
 14. Ковалев С. В. Нейротрансформинг. Основы самоконсультирования. / С.В. Ковалев – М.: Профит Стайл, 2011. – 192 с.
 15. Кон И.С. В поисках себя: личность и её самосознание / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
 16. Кохут, Х. Восстановление самости / Х. Кохут. – М.: Когито-Центр, 2002. – 320 с.
 17. Леонтьев Д.А. Личность в непредсказуемом мире / Д.А. Леонтьев // Методология и история психологии. – 2010. – Том 5. – Выпуск 3. – С. 120-140.
 18. Мерлин В.С. Структура личности: Характер, способности, самосознание: учеб. Пособие / В.С. Мерлин. – Пермь: ПГПИ, 1990. – 110 с.
 19. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. Вузов / В.С. Мухина. – М.: Академия, 1997. – 456 с.

20. Норбеков С.М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков / С.М. Норбеков. – СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2001. 316с. – С. 246-286.
21. Бернхард П. Пробуждение телесного Эго: Часть1. Психология соматического развития / П. Бернхард, М. Бентцен, Дж. Исаакс. // Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.]/Ред. Сост.В.Березкина-Орлова. – М.: АСТ: Астрель, 2011. 409, [7] с. – С. 87-90.
22. Практикум по социально-психологическому тренингу. 3-е изд. испр. и доп. / Под ред. Б.Д.Парыгина. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2000. – 352 с.
23. Психология самосознания: Хрестоматия / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2003. – 303 с.
24. Самосознание: мое и наше. К постановке проблемы. – М.: изд-во ИФРАН, 1997. – 235 с.
25. Соколова Е.Т. Изучение личностных особенностей и самосознания при пограничных личностных расстройствах. // Е.Т.Соколова, В.В.Николаева. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М.: 1995.
26. Спиркин, А.Г. Философия / А.Г. Спиркин. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2011. – 832 с.
27. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: МГУ, 1983. – 286 с.
28. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В.В.Лебединский, О.С.Никольская, Е.Р.Баенская, М.М.Либлинг. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1990. – 197 с.
29. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. снем. – 3-е изд., стер. – М.: Генезис, 2001. – 256 с.
30. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон [пер. с англ.] / общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1996. – 334 с.

3.6 Особенности применения проективных методов в процессе супервизии в условиях военного конфликта.

Е.Г. Максименко

В сложных условиях современности особенное значение приобретает профессиональная поддержка специалистов-психологов в их стремлении к самосовершенствованию, готовности к конструктивным изменениям, профессиональному росту. Важную роль в данном вопросе занимает процесс супервизии.

Супервизия как вид дидактической деятельности позволяет осуществлять профессиональную поддержку саморефлексии психолога собственной практики посредством совместного нахождения решения, поддержания его самооценки в сложных, проблемных ситуациях. Супервизор и супервизируемый в ходе совместной рефлексии рассматривают работу

последнего с целью усовершенствования его когнитивной, эмоциональной и методической компетентности (Т. Ханкс, Й. Лансен, Н. Балке, К. Просс) [3-4, 10].

В условиях гражданских, военных конфликтов потребность в психологической помощи возрастает в несколько раз. Однако ряд факторов, специфичных для развития психологической практики в нашей стране несколько затрудняют удовлетворение вышеозначенной потребности. На ряду с относительной молодостью психологической деятельности в стране, культура обращения граждан к психологу находится на этапе построения. Фактически психологи Донбасса свой профессиональный уровень развивали в большей степени теоретически нежели практически.

Большое количество проблем, связанных с военным конфликтом в Донбассе – вынужденные переселенцы, разделенные семьи, безработица, утрата близких и страх этой утраты, рост числа людей с аддиктивными, депрессивными и суицидальными тенденциями – буквально вынудили психологов повышать свой квалификационный уровень, что называется в полях, «с колес». Часто сталкиваясь с сложными ситуациями, один-на-один психологи вынуждены активировать все свои ресурсы: эмпатию, сострадание, когнитивные процессы, что несомненно приводит к чувствам истощения и выгорания. Особенно остро данная проблема заявляет себя в условиях дефицита времени.

Проективные методы в практике психотерапии используются достаточно длительно и успешно, позволяя последовательно раскрывать глубинные неосознаваемые детерминанты поведения субъекта, которые не могут быть открыто вербализованы. Психологические защиты, сопротивление, внутренняя цензура зачастую создают непреодолимый барьер в процессе осознания и рефлексии клиента. Проективные методы посредством активной созидательной деятельности способны проложить, перефразируя З. Фрейда [9], «королевскую дорогу в бессознательное», являясь носителем дериватов вытесненных переживаний субъекта.

Актуальность поставленной проблемы обусловлена поиском и апробацией методов супервизии, позволяющих в краткосрочном формате оказать профессиональную поддержку практикующим в особых условиях психологам. По нашему мнению, проективные методы в процессе супервизии позволяют выполнить данную задачу и в то же время соблюсти все основные этапы и элементы супервизии. К проективным методам в рамках нашего исследования мы относим построение пространственных моделей из цветных камней, ракушек, игрушек, а также рисунки, схемы и таблицы. В предложенных для критического анализа супервизиях отмечаются особенности использования проективных методов, их влияние на процесс супервизии и психологическое состояние супервизируемого [2, 5, 7].

В научно-практической литературе супервизия определяется как специфический метод поддержки специалистов, оказывающих профессиональную помощь в психиатрической и психосоциальной сфере (Н. Балке, И. Булюбаш, Р. Гринсон, П. Дэвис, Д. Мейер, Т. Хаанс,

Е. Холлоуэй, Д. Якобс и др.); форма консультирования, осуществляемого для обеспечения и повышения качества профессиональной деятельности (С. Зонненберг, С. Лазар, Р. Урсано и др.); метод повышения профессионального мастерства и квалификации опытных психологов (С. Гледдинг, Р. Кочюнас, К. Краутер, А. Менегетти и др.), способ профилактики профессионального выгорания (Р. Шохет, П. Ховкинс и др.). Общим для всех исследователей является мнение, что супервизия есть процесс, который способствует повышению качества психологической помощи и является необходимой составляющей профессионального развития как начинающих, так и опытных психологов-практиков. Супервизор и супервизируемый в ходе совместной рефлексии рассматривают работу последнего с целью усовершенствования его когнитивной, эмоциональной и методической компетентности (Н. Балке, Й. Лансе, К. Просс, Т. Хаанс) [1, 3, 6, 8, 10].

Наша исследовательская практика подтверждает мнение, что супервизия обуславливает профессиональное становление и способствует развитию профессионально важных качеств личности психолога – эмпатии, критической рефлексии, гуманистического мышления, способности структурировать и объективировать информацию, прогнозировать развитие ситуации, развивает индукцию и дедукцию и др.

Понятие проекции (от лат. *projectio* – выбрасывание) в его психологическом значении впервые появляется в психоанализе, в концепции защитных механизмов (З. Фрейд). Со временем проекция становится столь распространенным термином, что дифференцировать ее от явлений идентификации, перенесения и некоторых других психоаналитических феноменов стало чрезвычайно трудно. Например, Г. Мюррей, употребляя термин «идентификация» применительно к тематическому апперцептивному тесту, фактически имел в виду защитную проекцию З. Фрейда; отождествляя себя с «героем», клиент получает возможность неосознанно приписать ему собственные «латентные» потребности [2, 5].

Для нашего исследования важно понимание того, как соотносятся феномены проекции с процессами, имеющими место в супервизии.

Клиент, о котором беседуют супервизор и супервизируемый является реальной личностью, однако его образ создается на основе чувственных восприятий (наблюдений, эмоций, переживаний) терапевта. Степень понимания супервизором клиента зависит от способности супервизируемого дать клиенту и его ситуации полную характеристику [6].

Стимульный материал, который используется в проективных методиках неоднозначен и слабо структурирован, что позволяет допускать большое число вариантов восприятия и интерпретации. При этом, чем слабее структурирован стимульный материал, тем выше степень проекции. Супервизируемому могут быть предложены в качестве материалов игрушки, деревянные кубики, цветные камешки, шнурки, набор для рисования, психодраматические техники и др. Любой продукт деятельности супервизанта – рисунок, рассказ, создание конструкции или пространственной модели

воспринимается вне зависимости от качества исполнения, не оценивается супервизором, чем создаются благоприятные условия для объективирования концепции кейса супервизируемого. Именно данная особенность, по нашему мнению, позволяет раскрыть видение и чувство супервизантом свои профессиональные особенности (методическую уверенность, профессиональные границы, роли, уровень самооценки, эмпатии). Гипотезы, догадки, полученные в ходе анализа продуктов деятельности супервизанта в процессе супервизии, приводят к интерпретациям, обладающим не только эффектом усиления рефлексии, но и прогнозирующим профессиональную позицию супервизируемого в будущем.

Примеры из практики.

Случай 1. Психолог Ю. работает в детском онкоцентре с мальчиком 3-х лет. Ребенок из многодетной семьи, болеет лейкозом. Семья ребенка проживает в районе близком к зоне боевых действий. Мальчик – пятый ребенок в семье, заболел лейкозом в период острой фазы военных действий, когда семье приходилось жить в подвале своего дома. В больнице он уже полгода. Мать его практически не проводит. Психолог испытала сильные материнские чувства к мальчику и жалость. Ей кажется, что мать бросила ребенка и не хочет о нем заботиться. Приходя в отделение она все время проводит с этим малышом, что ее стало беспокоить, так как в отделении есть и другие нуждающиеся пациенты. Так же об этом ребенке психолог не переставала думать и дома, после работы.

После того, как Ю. познакомила со случаем (раунд «концепции кейса»), предоставляется время для уточняющих вопросов (раунд «вопросов»). На данном этапе использовалась техника пространственного моделирования из цветных камней. Форма, размер и цвет которых позволял супервизируемому лучше отразить свои восприятия случая. Супервизор предложила из камешков создать образ мальчика, его семьи и выбрать камешек (камешки), которые символизировали психолога (эмоциональное восприятие). Камни предлагалось расположить на листе белой бумаги (пространственное восприятие). Затем Ю. поставила вопрос на супервизию: Как правильно выстраивать процесс работы с малышом? надо ли ему материнские чувства от психолога? Нуждается ли он в них (в чувствах психолога)? Окончательным вопросом на супервизию остался вопрос: Как не выходить за пределы профессиональных границ? Совместная рефлексия, основанная на зрительном восприятии образов участников кейса, позволила супервизируемому прочувствовать эмоции и потребности ребенка, понять возможности матери и отделить собственные переживания, (которые нуждаются в личной терапии), от профессиональных задач.

Анализируя супервизионный процесс необходимо отметить значительное сокращение времени, отведенного на этап рефлексии. Объективирование восприятия кейса посредством пространственной модели позволило супервизируемому осуществить анализ работы с больным ребенком на эмоциональном, когнитивном уровнях, отстраниться от

собственных переживаний, связанных с данной ситуацией и выработать стратегию дальнейшей работы.

Случай 2. Командная супервизия: 2 социальных работника, психолог, педагог, сопровождают уязвимые семьи, которые проживают на линии соприкосновения сторон конфликта.

Семья – мать и трое детей (младшему 1,5 года), муж считается без вести пропавшим, уже два года. Жена живет постоянными мыслями о муже, об их былом благополучии. Муж пропал в начале военного конфликта, жена подозревает местные власти, ненавидит все, что с ними связано, не принимает нового устоя. Не хочет (не может?) работать, вся семья живет за счет продажи накопленных материальных благ (драгоценностей и т.д.). Дети не присмотренные, брошенные. Пособия на детей не оформлены. Семья взята под патронаж. Вопрос на супервизию: Как мотивировать жену-мать вернуться к реальности, начать работать, заниматься детьми. У команды это не получается. После последней беседы, на которой они пытались учить ее «уму-разуму», клиент закрылась и не отвечает на их звонки.

Случай, был выбран общим голосованием. С данной семьей работала вся команда и все заинтересованы в конструктивном решении проблемы. Необходимо отметить гармоничное взаимодействие и сотрудничество в команде, продуктивную сплоченность. Раунд вопросов сопровождался использованием проективной методики «Рисунок структуры семьи», на котором проявились особенности внутрисемейных отношений, рисковые обстоятельства и ресурсы семьи, прежде всего матери. Собранная за небольшой промежуток времени концепция кейса позволила команде понять переживания клиентки, ее личностные особенности, сформированные в родительской семье, затем развитые в «тепличной» атмосфере со стороны пропавшего супруга-отца. Команда осознала, что часто вели себя с молодой матерью как авторитарные родители, не столько поддерживали, сколько поучали. Социальные работники смогли вспомнить высказывания клиентки о неудовлетворенных желаниях в личностном и профессиональном росте, что позволило выстроить стратегию дальнейшей работы с клиенткой.

Анализ супервизионного процесса показал, что объективирование концепции кейса посредством проективного метода облегчает раунд идентификации (даже может его заменить) с клиентом.

Рассмотренные случаи иллюстрируют продуктивность использования проективных методов в процессе супервизии с целью сокращения временного формата, что особенно важно, учитывая условия военного конфликта.

В проведенных супервизиях использовались методы пространственного моделирования из цветных камней, ракушек, мелких стеклянных фигурок различной формы и размера, и рисунок структуры семьи. Проективный метод позволяет апперципировать переживания, чувства терапевта безопасно для его собственной личности и профессиональной самооценки. Создаются благоприятные условия для объективного восприятия терапевтической ситуации, сложившихся отношений между участниками терапевтического или

социального процесса, что открывает перспективы снижения эмоционального напряжения супервизируемого, поддержки его самооценки и эмпатии.

Обобщая вышесказанное, отметим, что проективные методы в процессе супервизии позволяют объективно представить концепцию кейса, визуализировать внешние и внутренние (латентные) процессы проблемной ситуации, что способствует более точному определению и достижению целей и задач супервизии за более короткий промежуток времени. Супервизия является важным компонентом помощи помогающим, как средство поддержки специалистов и профилактики эмоционального выгорания. Однако, в нашей профессиональной среде супервизия воспринимается зачастую как часть мониторинга и требуются усилия по информированию и разъяснению.

Литература

1. Ауэрбах М. Травма и встречи с травмой. Материалы конференции: Травма и психосоциальная интервенция/ М. Ауэрбах. – С.53-70.
2. Беллак Л. Руководство по Тесту детской апперцепции / Л. Беллак, С. Беллак: пер. с англ. Е.Ю. Коржовой, Е.П. Савченко, Л. Ф. Бурлачука. – СПб.: Иматон, 2000. – 70 с.
3. Джейкобс Д. Техника и методы корректирующих консультаций: Руководство для преп.психодинамич. психотерапии и психоанализа / Д. Джейкобс, П. Дэвид, Д. Дж. Мейер. – СПб.: Б.С.К., – 1997.
4. Лансен Й. Жертвы нацистского и сталинского террора: аспекты проблемы и бережная забота в старости / Й. Лансен // Материалы конференции: Травма и психосоциальная интервенция. – С. 82-93.
5. Проективная психология / Под ред. Р. Римской, И. Кириллова. – М.: Апрель Пресс, Эксмо-Пресс, 2000. – 528 с.
6. Просс К. Травмированные помощники / К. Просс // Материалы конференции: Травма и психосоциальная интервенция. – С. 192-211.
7. Романова Е. С. Графические методы практической психологии / Е.С. Романова. – СПб.: Речь, 2001. – 416 с.
8. Усатенко О.М. Супервізорство у фаховій підготовці психолога-практика. Автореф. з кандид. дис. – Луцьк, 2010. – 20 с.
9. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд ; пер. с нем. – Минск: Попурри, 1997. – 576 с.
10. Холлоуэй Е. Супервизия в психосоциальных сферах / Е. Холлоуэй. – Jungferman, Падеборн, – 1998.
11. Яценко Т.С. Малюнок у психокорекційній роботі психолога-практика/ Т.С. Яценко, М.Г. Чобітько, Т.І. Донцевич. – Черкаси: «Брама», – 2003. – 216 с.

