
Символ как средство психотерапевтической помощи людям, пережившим психотравмирующие события

30 Августа 2016

Автор: Цыбуля В.И., Центр экстренной психологической помощи МЧС России

Исследования влияния травматических событий на человеческую психику представляют на сегодняшний день одно из самых актуальных и востребованных направлений психологической науки. Об этом свидетельствует наблюдаемое в последние два десятилетия увеличение количества научных периодических изданий по данной тематике, специализированных международных исследовательских институтов и центров, международных научных сообществ, занимающихся теоретическими и практическими вопросами психологии травматического стресса. Ряд жестоких террористических актов, а также крупных катастроф техногенного и природного характера, произошедших в последние два-три десятилетия на территории РФ и других стран мира, вызвали острую необходимость пересмотра и конструирования подходящих средств и методов психотерапевтической помощи пострадавшим. Этим обусловлено увеличение количества публикаций по психотерапевтической работе с психологической травмой, а также востребованность обучающих сертификационных программ для психотерапевтов, специализирующихся на данной тематике.

Травматическая ситуация вызывает интенсивные переживания, которые, как правило, включают несколько этапов: 1) этап шоковых реакций; 2) этап стабилизации; 3) этап восстановления; 4) этап социальной и личностной интеграции. Каждому из этапов развития психологической реакции на травматическое событие соответствует определенная форма психологической поддержки, которая имеет специфические цели и задачи, методы и средства интервенции. К таким формам психологической помощи относятся экстренная психологическая помощь (осуществляется в первые часы и дни после травматического события), краткосрочная психотерапия (оказывается в течение первых месяцев после получения психологической травмы), пролонгированная психологическая реабилитация (проводится в течение нескольких месяцев и лет) (Венгер А.Л., Морозова Е.И., 2009). Специалисты психологической службы МЧС России, как правило, работают с острыми реакциями на травматический стресс, применяя методики и техники экстренной психологической помощи, нацеленные на оказание поддержки в течение ближайших часов и дней после возникновения чрезвычайной ситуации или происшествия. Экстренная психологическая помощь позволяет минимизировать деструктивное воздействие чрезвычайного события на психические процессы, определить актуальные ресурсы, помогающие совладать с тяжелой ситуацией, а также выстроить ближайшую временную перспективу.

В дальнейшем осуществляется психологическое сопровождение пострадавших, имеющих повышенный риск развития патологических реакций на чрезвычайную ситуацию или риск нарушения социальной адаптации. Краткосрочная, а также пролонгированная психотерапевтическая помощь играет важную роль в психологической реабилитации после чрезвычайной ситуации, а также в выстраивании осмысленной устойчивой позиции, позволяющей принять изменившиеся жизненные условия и найти ресурсы для дальнейшей полноценной жизни. На этом этапе особое значение имеют психотерапевтические методы, ориентированные не только на преодоление негативных психологических последствий травматического события, но и на создание

необходимых условий для посттравматического роста пострадавших. Феномен посттравматического роста активно изучается в зарубежных исследованиях травмы (Tedeshi, Calhon, 2004; Jackson, 2007 и др.). Исследователи выделяют следующие критерии данного феномена: укрепление ценности жизни, появившееся чувство новых возможностей, улучшение межличностных отношений, позитивные изменения внутреннего мира. Посттравматический рост является ориентиром и целью для психотерапевтического сопровождения на этапе социальной и личностной интеграции, который начинается спустя 2-3 месяца после травматического события.

Опыт российских психотерапевтов, оказывавших пролонгированную психотерапевтическую помощь детям и семьям после бесланской трагедии, позволяет говорить о практической эффективности культурального подхода к работе с психологической травмой (Венгер, Морозова, 2009). Этот подход основывается на идеях культурно-исторической психологии, которая развивалась в отечественной психологии Выготским Л.С., Элькониным Д.Б., Запорожцем А.В. На наш взгляд, этот подход, в основе которого лежат идеи психологического развития, способен предоставить теоретические основания для научно-обоснованного конструирования психотерапевтических практик, направленных на развитие возможностей клиента к преодолению кризисной ситуации и посттравматическому росту.

Психологическое средство – одно из ключевых понятий культурно-исторической психологии (Выготский, 2000), оно означает культурное средство воздействия на психические процессы, которое, будучи интериоризированным, становится средством психической саморегуляции. Несмотря на то, что данное понятие возникло в русле психологии развития, в консультативной и психотерапевтической практике психологические средства имеют большое значение для построения внутренних «ресурсов» клиента – внутренних психологических средств, с помощью которых пострадавший может самостоятельно управлять своим психологическим состоянием (например, совладание со страхом или тревогой с помощью созданного в ходе терапии талисмана (Венгер А.Л., 2006). На наш взгляд, символ может выступить одним из эффективных средств поиска и построения смыслов, которые представляют психологический ресурс преодоления пострадавшими последствий психотравмирующих событий. Следует отметить, что символ применяется на протяжении всей истории психотерапии, однако его роль до сих пор остается недостаточно исследованной в научной психологии (Sarnoff, 2002).

Символ как психологическое средство является чувственно осязаемым явлением (образом, действием, ритуалом и др.), которое эксплицирует личностные смыслы и/или порождает качественно новые личностные смыслы. В современных российских психологических исследованиях можно выделить два подхода к пониманию символа. Для первого подхода наиболее характерно рассмотрение символа как образа, который выражает личностный смысл и субъективное, пристрастное отношение к действительности (Афанасьева А.П., Веракса Н.Е., Веракса А.Н., Воробьева Е.В., Дьяченко О.М., Подзорова Е.Л., Цветков А.В., Шалина О.Г.). Вторым подходом характеризуется рассмотрением символа как образа или предмета, который обладает объективным духовным смыслом, независимым от актуальных личных предпочтений или отношений (Бужак Т.М., Зевина О.Г., Поляков А.М.). Можно сказать, что символ транслирует альтернативные смысловые позиции, иные видения и понимания. В данном контексте определение «иные» подразумевает смыслы, альтернативные наличным, ранее сформировавшимся личностным смыслам.

С точки зрения первого подхода, символическое опосредствование позволяет ориентироваться в

ситуации неопределенности, которая характеризуется отсутствием известных значений, необходимых для успешного действия. Ситуация неопределенности преодолевается посредством построения символа, выражающего личностный смысл и эмоциональное отношение к ней (Веракса А.Н., 2008). В широком понимании здесь мы имеем дело с субъектным «освоением» действительности, преодолением неизвестного и неопределенного за счет надления индивидуальными значениями. Человек строит воплощающий личностные смыслы символ, позволяющий ему ориентироваться в неопределенной ситуации. Во втором подходе содержание символа представляет потенциальные смыслы, альтернативные ранее сформировавшимся, которые больше не позволяют успешно совладать с кризисной ситуацией. Транслируемое символом «иное смысловое измерение» является условием преодоления наличных способов «видения» и понимания пострадавшим травматической ситуации и своей роли в совладании с ней.

Мы предполагаем, что оба психологических подхода к пониманию символа позволяют целостно понять сущность символа как психологического средства в психотерапии, которое можно рассматривать одновременно и как средство экспликации, чувственного воплощения личностных смыслов (первая традиция), и как средство порождения новых личностных смыслов (вторая традиция), новых смысловых структур сознания и самосознания. Психотехническая функция символа заключается в решении задач на обнаружение и построение смысла.

Проведенный историко-психологический анализ применения символа в психотерапии показал, что символ применяется, как правило, в тех случаях, когда рациональные, ранее освоенные способы поведения и мышления перестают быть продуктивным для понимания и преодоления проблемной (кризисной) ситуации. В таких случаях необходим поиск новых способов понимания и отношения к проблеме, а также иных путей её решения. Сложившиеся в истории психотерапии методы работы с символом позволяют осуществить «выход» в пространство альтернативных смысловых контекстов, которые и выступают источником построения конструктивного отношения к проблеме, изменения видения своей жизненной истории.

Опираясь на проанализированные выше свойства символа как психологического средства, мы предполагаем, что терапевтическое применение символов в работе с людьми, пережившими психотравмирующее событие, актуализирует динамику смысловых процессов, приводящих к формированию новых аффективно-значимых отношений. Это в свою очередь укрепляет возможность социальной и личностной адаптации к жизненным изменениям после возникновения кризисной ситуации. Мы предполагаем, что сформировавшиеся в истории психотерапии способы терапевтического применения символов представляют собой различные стратегии осознания или порождения смыслов, позволяющих преодолеть уровень актуальных смыслов и значений и выйти в задаваемое символом пространство альтернативных смыслов, расширяющих или преобразующих понимание и видение проблемы клиента и его психологического мира в целом. Таким образом, техники терапевтического применения символов можно рассматривать как психотехнические способы фасилитации процессов смысловой динамики или способы направленного воздействия на них (в случае директивных школ психотерапии). Данные техники могут быть полезными в пролонгированной психотерапевтической работе с людьми, пережившими травматическое событие.

Выводы

Психотравмирующее событие разрушает привычный жизненный уклад и, в случае гибели родных

людей, сложившуюся систему межличностных отношений, приводя к полной или частичной утрате прежних смыслов, задававших направленность и перспективу жизни. Вероятность продуктивного или деструктивного варианта развития переживания травмы, а также успешность дальнейшей социальной и личностной интеграции во многом зависят от того, какое отношение к травматическому событию выработал пострадавший, от нахождения новых смыслов жизни. Реконструкция или построение новой жизненной стратегии является одним из приоритетных направлений пролонгированной психотерапевтической помощи пострадавшим на этапе восстановления и интеграции. Содержательный анализ психотерапевтических техник применения символов, а также исследование его психотехнических свойств, позволяет сделать вывод о том, что символ является одним из эффективных психологических средств, позволяющих обнаружить или построить новую систему жизненных смыслов.

Список литературы

1. Венгер А.Л., Морозова Е.И. Психологическая помощь детям и подросткам после бесланской трагедии. – Владимир: Транзит-ИКС, 2009.
2. Веракса А.Н. Особенности символического опосредствования в познавательной деятельности младших школьников: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2008.
3. Выготский Л.С. Психология. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
4. Падун М.А., Тарабрина Н.В. Когнитивно-личностные аспекты переживания посттравматического стресса // Психологический журнал. – 2004. - №5. – Том 24. – с. 5-15.
5. Решетников М.М. Психическая травма. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006.
6. Федунина Н.Ю. Психическая травма. К истории вопроса // Консультативная психология и психотерапия – 2005. – №2.
7. Экстренная психологическая помощь / Под ред. Шойгу Ю.С. – М.: ФГБУ «Объединенная редакция МЧС России», 2012.
8. Basoglu, M. & Salcioglu, E. (2011). A mental healthcare model for mass trauma survivors: control-focused behavioral treatment of earthquake, war and torture trauma, New York: Cambridge University Press.
9. Jackson, C. (2007). Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice, Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies, Vol.1 (URL: <http://trauma.massey.ac.nz/issues/2007-1/jackson.htm>)
10. Sarnoff, C. (2002). Symbols in structure and function. Volume 2. Symbols in psychotherapy. New York: Xlibris.
11. Stephens, C. (1997). Psychological aspects of trauma, Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies, Vol. 3 (URL: <http://www.massey.ac.nz/~trauma/confrence/nzps97t.htm>)
12. Tedeshi, R.G., & Calhon, L.G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundation and empirical evidence, Psychological Inquiry, Vol. 15, p. 1-18.
13. Yuen, A. (2009). Less pain more gain: explorations of *responses* versus *effects* when working with consequences of trauma. Explorations: An E-Journal of Narrative Practice, Vol. 1. (URL: www.dulwichcentre.com.au/explorations-2009-1-angel-yuen.pdf)

