

Иванюшина Полина Валентиновна

научный сотрудник кафедры экстремальной
психологии и психологической помощи
Московского государственного университета
имени М.В. Ломоносова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ КАК ОСНОВА ТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ ГОРЯ УТРАТЫ

Аннотация:

В статье представлены направления развития психологической помощи и ее роль в трансформации личности в процессе проживания горя утраты с позиции психоаналитического, когнитивно-бихевиорального и гуманистического направлений психологической школы. Подробно рассмотрена трансформация личности в ситуации горя утраты в деятельностно-личностном подходе М.Ш. Магомед-Эминова.

Ключевые слова:

психологическая помощь, трансформация личности, работа личности, утрата, горе, значимый другой, психотерапевт, клиент.

Ivanyushina Polina Valentinovna

Research Associate,
Extreme Psychology
and Psychological Relief Department,
Lomonosov Moscow State University

PSYCHOLOGICAL COUNSELING AS A BASIS OF TRANSFORMATION (CHANGING) OF PERSONALITY IN CASE OF BEREAVEMENT

Summary:

The paper presents the key aspects of psychological counseling development and its value in the transformation (changing) of a personality in the event of bereavement in the framework of psychoanalytic, cognitive-behavioral and humanistic psychology schools. The author considers in detail the transformation of personality in case of bereavement in the framework of the activity- and person-centered approach of M.Sh. Magomed-Eminov.

Keywords:

psychological assistance, transformation of personality, posttraumatic personal development, bereavement, grief, significant other, psychotherapist, client.

Определенная помощь в проживании сложных личностных ситуаций человеку нужна была всегда. И по очевидным причинам на каждом этапе становления общества такая помощь реализовывалась соответствующим данному этапу образом – от обрядов первобытного общества до исповеди в христианской традиции. Основу психологической помощи как институту сопровождения в сложных для человека ситуациях можно найти уже в работах Эпикура, предполагавшего, что многим людям нужна внешняя поддержка и опора. При этом, если вплоть до XVIII–XIX вв. эту задачу выполняли фактически только религиозные или смежные с ними социальные институты, то уже в самом XIX в., в том числе и в связи с требованиями нового социокультурного контекста, ситуация меняется. Научные открытия и социальные изменения этого периода запускают гуманизацию психиатрии и постепенно формируют основу для института психологической помощи. В течение долгого периода сама идея психологической помощи включает в себя весь спектр возможных практик, направленных на исправление «психического нездоровья» [1], «душевных» (психолого-психиатрических) нарушений личности – от зарождающегося психологического консультирования и психотерапии до любых форм психиатрического вмешательства.

Психологическая помощь, как одна из значимых частей всей психологической науки, получила отражение во всех основных психологических школах. Уже с момента начала распространения практики психоанализа речь идет о формировании института консультационной психотерапии, направленной на работу с клинически здоровыми, взрослыми людьми. При этом каждая из школ раскрывает возможности психологической помощи со своих ключевых позиций. Так в рамках психодинамического подхода (З. Фрейд и К.Г. Юнг) ключевой задачей взаимодействия клиента и специалиста является повышение уровня осознанности субъектом причин своих трудностей, находящихся в прошлом, а также интеграция личности, повышение ее социальной эффективности и психологической зрелости [2]. А. Адлер сумел сдвинуть фокус внимания на социальные контакты пациента, роль общественных интересов и потребность личности в развитии. Человек начинает выступать не только объектом воздействий, но и субъектом, определяющим самого себя, – то, что позднее В. Франкл назовет свободой в выборе позиции по отношению к своей психической природе [3].

Вторым значимым направлением консультативной психологии стала когнитивно-бихевиоральная школа. В рамках бихевиоризма основной задачей является корректировка форм поведения пациента: уход от неэффективных форм и приобретение желаемых навыков. Поскольку человек в данной научной парадигме рассматривается преимущественно как объект внешнего влияния (через обусловливание, наблюдение, имитацию и т. д.), в консультировании основное

внимание уделяется симптому, имеющему дезадаптивный характер, а личностные причины его возникновения не затрагиваются. Более того, именно симптом оценивается как объективная реальность и рассматривается как проблема, которую необходимо удалить из поведения человека.

И в психоаналитическом, и в когнитивно-бихевиоральном подходах «пациент» понимается как объект сначала деструктивного воздействия (внешних стимулов или бессознательных тенденций), а впоследствии – терапевтического, конструктивного воздействия, уже со стороны специалиста. [4]. Таким образом, клиент как главное действующее лицо начинает рассматриваться только в рамках третьего крупного направления в психологии – гуманистического. Это направление определяет человека, обратившегося за психологической помощью, как активного автора стиля и направления своей жизни, наделенного способностью к саморегуляции, стремлением к здоровью, личностному развитию и самореализации. При этом чисто гуманистическая трактовка психотерапии подразумевает, что психотерапевтический процесс – это равноправное взаимодействие терапевта и клиента, тогда как экзистенциальное направление определяет клиента как наиболее значимого участника [5].

М.А. Гулина в рамках своей консолидирующей работы «Терапевтическая и консультативная психология» выделяет среди возможных стратегий психологической помощи совет, информирование, прямое действие, обучение, системные изменения и психологическое консультирование [6]. Хотя психологическое консультирование выступает только как частный случай и отдельный вид психологической помощи, оно полностью отражает все ее ключевые особенности. Необходимо отметить, что в данный момент общепринятое разделение понятий «психотерапия» и «психологическое консультирование» отсутствует. Чаще к психотерапии относят процессы личностных изменений, а к консультированию – различные поддерживающие методы. С нашей точки зрения, психотерапия и психологическое консультирование не противопоставлены друг другу, а являются этапами единого процесса психологической помощи и могут использоваться специалистом в зависимости от актуальных потребностей и целей клиента.

Одной из тем, в которой требуется психологическая помощь, является проживание субъектом горя из-за утраты значимого Другого. В современном российском обществе проблема переживания утраты близкого человека практически не обсуждается. В психологической науке большое внимание уделяется преодолению посттравматического стресса, последствий чрезвычайных ситуаций. При этом исследования проживания горя утраты в повседневной жизни крайне малочисленны.

При переживании утраты человек оказывается в ситуации, когда его привычная картина мира разрушена. И именно в этом вопросе наиболее актуальной становится внешняя психологическая помощь. При психоаналитическом подходе психологическая работа ведется с воспоминаниями и ожиданиями, которые необходимо «приостановить» [7]. Когнитивно-бихевиоральная школа ориентирована на выработку новых поведенческих или когнитивных установок, без задействования глубинных переживаний субъекта. В свою очередь постмодернистский подход М.Ш. Магомед-Эминова, который относится к гуманистической школе, раскрывает переживание потери с точки зрения взаимосвязи утраты объекта с сохранением и обретением новой личности субъекта. При таком подходе привязанность субъекта к утраченному объекту темпорально трансформируется: привязанность *и* разрывается, поскольку в изменившихся обстоятельствах не может существовать на прежних условиях, *и* сохраняется, изменившись вслед за изменившимся субъектом как на психическом и бытийном уровнях, так и в социальной, культурной, материальной сферах [8]. Однако для этого необходима трансформация в пространстве личности скорбящего, и именно ситуация консультирования становится плодотворным пространством для этого.

Свою травматичность утрата приобретает за счет того, что человек проживает ее не как изолированное происшествие, постепенно отодвигающееся от него по темпоральной координате [9]. Наоборот, утрата становится способом жизни, формируя для человека горизонт повседневности, его оторванности от меняющейся актуальности. Фактически, когда субъект проживает утрату как постоянно обновляющееся событие, происходящее «здесь и сейчас», он теряет способность взаимодействовать с изменяющимися условиями окружающей среды, в том числе с теми, которые способствовали бы его возможной трансформации личности. И для преодоления этой ситуации необходима работа личности в пространстве транзитного мира психотерапевтической ситуации, где с помощью терапевта возможно выстраивание и формирование новой идентичности как самого горящего, так и образа, личности утраченного [10].

При этом взаимодействие психотерапевта и клиента возможно только в так называемом транзитном мире – в переходном времени и пространстве, в котором клиент заведомо оказывается вынужден отказаться от комфортной и привычной для него траектории движения, которая блокирует любые изменения. Даже сам факт прохождения сеанса психотерапии уже выводит

клиента из привычного паттерна поведения, поскольку проходит в том месте и в то время, которые определяет психотерапевт, сотрудничая со зрелой частью личности клиента. Важно также отметить, что изменения в личности производятся не сознанием, а «действиями субъекта, иногда даже внешними – ...практическим вхождением в новые обстоятельства» [11].

Таким образом терапевт, будучи более зрелой личностью и оказывая поддержку зрелой части личности клиента, выводит его из травматического «застывания» на пережитой утрате. В транзитном мире клиент с помощью терапевта выстраивает новую структуру собственной личности, в которой образ утраченного Другого занимает новое место, а привязанность к Другому трансформируется, утрачивая болезненность и приобретая духовную глубину.

В настоящее время психологическая наука сформировала значительный пул методов, позволяющих в рамках психологической помощи способствовать эффективному проживанию субъектом горя утраты значимого Другого. При этом социальная потребность в этом направлении психологической помощи остается очень высокой. С нашей точки зрения, постмодернистский подход М.Ш. Магомед-Эминова отвечает наиболее полно задаче трансформации личности в ситуации горя утраты.

Ссылки:

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. М., 2001.
2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 2008.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
4. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. СПб., 2001.
5. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб., 2001.
6. Гулина М.А. Указ. соч.
7. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1984.
8. Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология человека. От психологии субъекта к психологии бытия : в 2 т. Т. 2. М., 2007.
9. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен воспоминаний с позиций темпоральной работы личности с экстремальным опытом // Теория и практика общественного развития. 2014. № 18. С. 205–209.
10. Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология человека ...
11. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2 т. Т. II. М., 1983.

References:

1. Bondarenko, AF 2001, *Psychological assistance: Theory and Practice*, Moscow.
2. Kjell, L & Ziegler, D 2008, *Theories of Personality*, St. Petersburg.
3. Frankl, V 1990, *Man in search of meaning*, Moscow.
4. Gulina, MA 2001, *Therapy and counseling psychology*, St. Petersburg.
5. Bugental, J 2001, *Art therapist*, St. Petersburg.
6. Gulina, MA 2001, *Therapy and counseling psychology*, St. Petersburg.
7. Freud, Z 1984, 'Mourning and Melancholia', in Vilyunas, VC & Gippenreiter, YB (ed.), *Psychology of emotions*, Moscow.
8. Magomed-Eminov, MS 2007, *Positive psychology of man. From psychology to the psychology of the subject being*, in 2 vols., vol. 2, Moscow.
9. Magomed-Eminov, MS 2014, 'The phenomenon of memories from the standpoint of temporal work experience of the person with extreme', *Theory and Practice of Social Development*, no. 18, p. 205-209.
10. Magomed-Eminov, MS 2007, *Positive psychology of man. From psychology to the psychology of the subject being*, in 2 vols., vol. 2, Moscow.
11. Leontiev, AN 1983, *Selected psychological works*, in 2 vols., vol. II, Moscow.