



И. Г. Малкина-Пых

ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЖЕРТВЫ

СПРАВОЧНИК ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

- Теоретические аспекты психологии поведения жертвы
- Криминальная психология
- Психотерапия жертв
- Консультации и помощь административного персонала



Ирина Германовна Малкина-Пых
Психология поведения жертвы
Серия «Справочник практического психолога»

предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=174671
И. Малкина-Пых «Психология поведения жертвы»: ЭКСМО; Москва; 2006
ISBN 5-699-14523-0

Аннотация

Современная виктимология, т. е. «учение о жертве» (от лат. *viktima* – жертва и греч. *logos* – учение) как специальная социологическая теория осуществляет комплексный анализ феномена жертвы, исходя из теоретических представлений и моделей, первоначально разработанных в сфере иных социальных дисциплин (криминологии, политологии, теории государственного управления, психологии, социальной работы, конфликтологии, социологии отклоняющегося поведения).

В справочнике рассмотрены предмет, история и перспективы виктимологии, проанализированы соотношения понятий типов жертв и видов виктимности, а также существующие виды и формы насилия. Особое внимание уделено анализу психологических теорий, которые с различных позиций объясняют формирование повышенной виктимности личности, или «феномена жертвы».

В книге также рассматриваются различные ситуации, попадая в которые человек становится жертвой, а именно криминальные преступления и захват заложников; такие специфические виды насилия, как насилие над детьми, семейное насилие, сексуальное насилие (изнасилование), школьное насилие и моббинг (насилие на рабочем месте). Рассмотрена виктимология аддиктивного (зависимого) поведения. Описаны как подходы к индивидуальному консультированию в каждом из указанных случаев, так и групповые формы работы в виде тренингов.

Данный справочник представляет собой удобный источник, к которому смогут обратиться практики, исследователи и студенты, для того, чтобы получить всеобъемлющую информацию по техникам и инструментам коррекционной работы как с потенциальными, так и реализованными жертвами различных экстремальных ситуаций.

Содержание

Об авторе	4
Введение	5
Глава 1	9
1.1. Виктимология: предмет, история, перспективы	10
1.2. Типы жертв и виды виктимности: соотношение понятий	17
1.3. Насилие: виды и формы	29
1.4. Выученная беспомощность и поисковая активность	41
1.5. Совладающее поведение и защитные механизмы личности	44
1.6. Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика	55
1.7. Формирование виктимности: теории и модели	73
1.8. Диагностика виктимности	100
Глава 2	109
2.1. Транзактный анализ	117
Игры и анализ игр	149
Техники	156
Конец ознакомительного фрагмента.	163

Ирина Малкина-Пых

Психология поведения жертвы

Об авторе

Малкина-Пых Ирина Германовна – психолог, доктор физико-математических наук по специальности «биофизика».

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор А.С. Захаревич;
доктор медицинских наук, профессор М.П. Захарченко.

Введение

Виктимология занимается исследованием различных аспектов психологии поведения жертвы. Виктимология в буквальном смысле означает «учение о жертве» (от лат. *viktima* – жертва и греч. *logos* – учение). Эта наука возникла в результате изучения жертв преступлений и изначально развивалась в рамках криминологии. Однако на данном этапе развития виктимологии существуют два направления. Первое направление объектом своих исследований считает только жертву преступления; второе рассматривает понятие жертвы шире – это не только жертва преступления, но и любая другая жертва (несчастного случая, стихийного бедствия и т. п.).

Предлагаемый вашему вниманию справочник рассматривает вопросы виктимологии в соответствии со вторым, широким направлением, хотя одна из глав (глава 3) специально посвящена жертве криминальных преступлений.

Центральное, стержневое понятие виктимологии – жертва, откуда и пошло название самой науки. Однако несмотря на то, что виктимология естественно представляет из себя учение о жертве преступления, центральное место среди ее концепций занимает понятие *виктимность*.

Виктимность или *виктимогенность* – физические, психические и социальные черты и признаки, которые создают предрасположенность к превращению человека в жертву (преступления, несчастного случая, деструктивного культа и т. д.). Виктимизация – процесс приобретения виктимности, или, другими словами, – это процесс превращения человека в жертву и его последствия. Виктимизация, таким образом, объединяет в себе и динамику (реализацию виктимности) и статику (реализованную виктимность) (Ривман, Устинов, 2000).

Еще в древние времена было замечено, что судьба человека в определенной мере зависит от него самого. Это нашло отражение в народном фольклоре: «Каждый человек – кузнец своего счастья», «удалому и удача в руки», «короткий меч в руках храбреца становится длинным» и др. Из истории известны люди, для которых не было слова «невозможно» и которые всегда оказывались сильнее обстоятельств.

В то же время существуют и другие категории людей: те, кому хронически не везет, у кого всегда что-то не ладится; и те, кого Н.В. Гоголь относил к «лицам историческим» – когда бы и где бы они ни появлялись, с ними всегда происходят какие-то истории.

Это положение в значительной мере учитывается в педагогике, которая разрабатывает систему подготовки молодых людей к трудным жизненным обстоятельствам. По этому поводу еще Демокрит замечал, что при помощи правильного воспитания можно окружить стеной безопасности и самих детей, и их имущество.

В начале XX века предприимчивые бизнесмены, представители страховых компаний сумели извлечь из приведенных выше теоретических положений материальную выгоду. Они установили, что вероятность оказаться жертвой какого-либо несчастного случая у разных людей различная, поэтому крайне невыгодно заключать договоры страхования с теми, кто по своим личностным характеристикам предрасположен быть жертвой.

В 1917 году Георг Клейнфеллер опубликовал в немецком научном журнале результаты своих исследований о роли потерпевшего в механизме преступления. Он отметил, что немало преступлений обусловлено поведением потерпевшего.

Однако вопросы виктимологии стали объектом научных, в первую очередь – криминологических, исследований лишь со времен Второй мировой войны. В 1945 г. на Японию были сброшены две атомные бомбы. В результате этих взрывов жертвами оказались одновременно тысячи человек. Трагедия вышла за рамки индивидуальной, превратившись

в национальное бедствие, что и подтолкнуло японских ученых к рассмотрению вопросов о причинах жертвенности. В том же году появились публикации по новому научному направлению – виктимологии. Практически одновременно, хотя и с некоторой задержкой, исследования в области виктимологии начали проводиться в США и ряде европейских стран (Христенко, 2004).

Создание виктимологии связано с именами Ганса фон Гентига (1888–1974) и Бенджамин Мендельсона (1900–1998). Время рождения виктимологии, очевидно, следует отнести к 1947–1948 гг., когда были опубликованы разработанные ими ее основополагающие положения.

В 1947 году в Бухаресте на конференции психиатров Бенджамин Мендельсон сделал доклад на тему: «Новые перспективы биопсихологии и социологии: виктимология». В своем докладе он впервые конкретизировал рамки новой области научных исследований.

В следующем году появился первый фундаментальный труд по виктимологии – книга Ганса фон Гентига «Преступник и его жертва. Исследование по социобиологии преступности». Эта книга положила начало обширным исследованиям ученых-криминологов в данной области. Рассмотрение личностных особенностей, обуславливающих предрасположенность человека стать жертвой преступления – к личностной виктимности, – в качестве одной из причин преступлений оказалось весьма продуктивным. Первые же исследования показали, что доля преступлений, в которых личностная виктимность была главной (а иногда и единственной) причиной, оказалась весьма большой.

В нашей стране виктимология начала активно развиваться только в конце 1980-х гг. В 1970-х гг. Л. В. Франк первым в СССР опубликовал труды по виктимологии, его поддержал Д. В. Ривман. При этом в процессе развития отечественной виктимологии проблема потерпевшего от преступления изучалась на протяжении долгих лет в рамках юридических дисциплин или в связи с ними.

К началу 1990-х гг. оценка роли и значения виктимологических исследований понежному изменяется. Развитие кризисной ситуации в странах постсоветского блока, перемены в образе жизни целого поколения, обостренные быстротечностью, разнообразием и неопределенностью социальной ситуации, не могли не сказаться на изменении отношения к виктимологическим проблемам. По мнению Л. В. Франка и Ю. М. Антоняна, высказанному почти четверть века назад, виктимология, возникшая как научное направление в криминологии, должна была со временем превратиться в междисциплинарную отрасль научного знания, отдельную, самостоятельную научную дисциплину (Франк, 1977).

Включение в предмет виктимологии всех категорий пострадавших лиц (не только физических), ставших жертвами самых различных агентов, делает виктимологию комплексной социолого-психологической наукой, не ограниченной криминальной сферой причинения вреда.

Сегодня в отечественной науке еще нет виктимологии, всеобъемлющей по своему предмету, но в перспективе, если она превратится в самостоятельную область, синтезирующую знания о жертвах любого происхождения, можно представить внутри нее следующие направления исследования:

- криминальную виктимологию (криминология вряд ли легко расстанется с важным элементом своего предмета);
- виктимологию травмы (изучающую жертв некриминального травматизма);
- виктимологию быта и досуга (широкий спектр проблем безопасности при использовании бытовой техники, безопасности на воде, транспортной безопасности, зависящей от особенностей жертвы, и др.);
- психиатрическую виктимологию (проблемы жертв с отклонениями в психике);
- виктимологию катастроф, экологических и стихийных бедствий;

- виктимологию техники безопасности (изучающую последствия виктимного поведения, связанного с нарушением правил безопасности труда, пожарной безопасности и др.);
- виктимологию насилия (в ее рамках – виктимологию семейного насилия, сексуальных преступлений; виктимологию воинских преступлений; виктимологию терроризма, захвата заложников, похищения людей);
- виктимологию вовлечения в деструктивные культы;
- виктимологию аддиктивного поведения.

Что касается виктимологии как социально-психологической науки, то в ее задачу входит как минимум три больших направления исследования:

1. разработка общей теории формирования виктимности (психологии жертвы);
2. разработка методов и техник коррекции общего уровня виктимности;
3. разработка методов и техник работы с посттравматическим стрессовым расстройством у жертв.

Современная виктимология как специальная социологическая теория осуществляет комплексный анализ феномена жертвы, исходя из теоретических представлений и моделей, первоначально разработанных в сфере иных социальных дисциплин (криминологии, политологии, теории государственного управления, психологии, социальной работы, конфликтологии, социологии отклоняющегося поведения). Таким образом, виктимология – одна из наук о человеке, которая изучает поведение, отклоняющееся от нормы безопасности (Ривман, 1981).

Виктимология разрабатывает методы диагностики виктимности личности, виктимогенности группы и микросоциума; определяет содержание, формы и методы профилактики и реабилитации жертв социализации, определяет степень их эффективности; предлагает рекомендации по стратегии и тактике общества, государства, социальных институтов по отношению к различным категориям жертв. На основе исследования типов виктимных личностей и физических, психических и социальных отклонений в развитии людей виктимология предлагает конкретные меры по коррекции этих отклонений и по предотвращению их негативных влияний на развитие личности.

Данный справочник представляет собой удобный источник, к которому смогут обратиться практики, исследователи и студенты, для того чтобы получить всеобъемлющую информацию по техникам и инструментам коррекционной работы как с потенциальными, так и реализованными жертвами различных экстремальных ситуаций.

В главе 1 настоящего справочника рассматриваются общие вопросы виктимологии и ее базовые понятия. Тут речь идет о предмете, истории и перспективах этой науки, анализируются типы жертв и виды виктимности, а также существующие виды и формы насилия. Описываются концепции и модели ряда психологических феноменов, относящихся к предмету виктимологии: выученная беспомощность, поисковая активность, совладающее поведение и защитные механизмы личности. Кроме того, дается анализ моделей посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и описание его диагностики.

Особое внимание в данной главе уделено анализу психологических теорий, которые с различных позиций объясняют формирование повышенной виктимности личности или «феномена жертвы». Сюда относятся: 1) теории периодизации личностного развития, 2) теории семейного воспитания и 3) концепция влияния насилия, пережитого в детстве, которая может рассматриваться как в рамках семейных теорий, так и самостоятельно.

Глава 2 рассматривает теорию и техники некоторых психотерапевтических направлений и школ, имеющих отношение к коррекции поведенческих и когнитивных стереотипов людей с психологией жертвы. Тут подробно описаны теория и техники транзактного анализа, индивидуальной психологии А. Адлера, психосинтеза и когнитивно-поведенческой терапии.

Традиционно в виктимологии психологическая интервенция и психотерапия – это работа с жертвами, уже перенесшими различные формы насилия. Такая работа проводится непосредственно после события либо позже, когда терапевт имеет дело с отсроченными последствиями травмы в виде различных личностных расстройств, в частности ПТСР. Но очевидно, что, помимо работы с последствиями перенесенной травмы, не менее важна психотерапевтическая работа собственно с комплексом жертвы, или виктимностью, в первую очередь – с целью профилактики превращения потенциальной жертвы в жертву реальную, или латентной виктимности – в виктимность реализованную. Все эти вопросы психотерапии рассматриваются в главе 2 настоящего справочника.

Глава 3 посвящена насильственным действиям против личности, которые подпадают под действие Уголовного кодекса, таким, как криминальные преступления и захват заложников. Тут описаны методы и техники экстренной психологической помощи и кризисной интервенции, а также достаточно подробно рассмотрен феномен посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и возможности его психотерапии.

В главе 4 рассматриваются такие специфические виды насилия, как насилие над детьми, семейное насилие, сексуальное насилие (изнасилование), школьное насилие и моббинг (насилие на рабочем месте). Существуют определенные консультативные и психотерапевтические подходы, индивидуальные или групповые, для работы с жертвами каждой из этих форм насилия. Они описаны в конце данной главы.

Глава 5 посвящена виктимологии аддиктивного (зависимого) поведения. Психотерапевтический опыт показывает, что в развитии зависимого поведения первостепенную роль играют сложные нарушения личности, те, которые ведут к формированию психологии жертвы. Неразрешенный негативный опыт прошлого может порождать такие явления, как внутренний дискомфорт, неспособность противостоять неудачам и трудностям, отсутствие четких ориентиров в жизни, неумение «быть взрослым» и принимать ответственность за свою жизнь, невротические черты личности и т. д. Человек, страдающий от неразрешенной внутренней проблемы, склонен использовать «заместители» неудовлетворенных потребностей. Вот почему у разных форм зависимостей – алкоголизма, наркомании, переедания, азартных игр, созависимости и зависимости от работы или от секты – один и тот же механизм образования.

Справочник предназначен для практикующих психологов и психотерапевтов, работающих с латентными или реализованными жертвами различных обстоятельств. Он представляет собой, в первую очередь, сборник техник или упражнений, которые психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе. Эта книга может служить руководством для психологов и консультантов, работающих в различных учреждениях (государственных и частных клиниках, школах, больницах и общественных центрах здоровья), желающих повысить эффективность своей работы с клиентами, нуждающимися в психологической помощи.

Глава 1

Общие вопросы виктимологии

Термин «виктимология» в буквальном смысле означает «учение о жертве» (от лат. *victima* – жертва и греч. *logos* – учение). Эта наука возникла в результате изучения жертв преступлений и изначально развивалась в рамках криминологии. Однако со временем представления о ней претерпели изменения и определились различные позиции относительно предмета виктимологии и ее научного статуса. Эти позиции сводятся к следующим положениям:

1. Виктимология – это отрасль криминологии, или частная криминологическая теория, и следовательно, развивается в ее рамках.

2. Виктимология – это вспомогательная – для уголовного права, уголовного процесса, криминалистики – междисциплинарная наука о жертве преступления. Она существует и функционирует параллельно с криминологией.

3. Виктимология – это общая теория, учение о жертве, имеющее предметом исследования жертву любого происхождения, как криминального, так и не связанного с преступлениями (жертву несчастных случаев, природных и техногенных катастроф, эпидемий, войн и иных вооруженных конфликтов, политических противостояний, а также различных видов насилия и аддиктивного поведения). Виктимология, таким образом, – самостоятельная наука, принадлежность которой к юридической сфере можно признать лишь отчасти. Скорее, это наука о безопасности жизнедеятельности человека (Ривман, 2002).

1.1. Виктимология: предмет, история, перспективы

Таким образом, можно говорить о виктимологии в широком и узком смысле. В первом случае она охватывает не только право и криминологию (последняя занимается вопросом о жертве преступления), но и ряд других наук, в том числе психологию и психиатрию.

В широком смысле виктимология – социально-психологическая область знания, изучающая различные категории людей – жертв неблагоприятных условий социализации. Социально-психологическая виктимология изучает людей (детей и взрослых), оказавшихся в сложных жизненных ситуациях и требующих специальной социальной и психологической помощи. Таким образом, виктимология – это развивающееся комплексное учение о людях, находящихся в кризисном состоянии (жертвах преступлений, стихийных бедствий, катастроф, различных форм насилия, аддиктивного поведения и т. д.), и мерах помощи таким жертвам (Туляков, 2003).

В узком смысле виктимология является частью криминологии. Криминальная виктимология изучает:

- социологические, психологические, правовые, нравственные и иные характеристики потерпевших, что позволяет понять, в силу каких личностных, социально-ролевых или других причин они стали жертвой преступления;
- роль потерпевших в механизме преступного поведения, в ситуациях, которые предшествовали или сопровождали такое поведение;
- отношения, связывающие преступника и жертву, причем как длительные, так и мгновенно сложившиеся, которые часто предшествуют преступному насилию;
- поведение жертвы после совершения преступления, что имеет значение не только для расследования преступлений и изобличения виновных, но и для предупреждения новых правонарушений.

Иными словами, криминальная виктимология изучает:

- как соотносятся типичные характеристики различных преступлений с личностными качествами (пол, возраст, профессия и т. д.) и поведением жертв (потерпевших);
- каковы колебания (сезонные, суточные, удельный вес в общей структуре преступности) различных преступлений в зависимости от структуры преступности в том или ином регионе;
- как влияет на реальную возможность совершения преступления определенным склонным к этому лицом обстановка, обеспечивающая его контакты с людьми большей или меньшей уязвимости;
- в какой мере «примерка» к конкретной потенциальной жертве влияет на выбор способа совершения преступления;
- что представляет собой процесс выбора преступником жертвы и от чего он зависит;
- как в организационном плане обеспечить выявление лиц, которые с наибольшей вероятностью могут оказаться жертвами (потерпевшими);
- какие меры воздействия (в некоторых случаях – принудительные) на потенциальных жертв, обеспечивающие их безопасность, необходимо использовать в общей системе мер профилактики преступлений;
- в каком направлении следует вести поиск новых возможностей профилактики преступлений (Ривман, 1988; Ривман, Устинов, 2000).

К базовым понятиям виктимологии (как общей, так и криминальной) относятся *виктимность* и *виктимизация*. *Виктимность* или *виктимогенность* – это приобретенные чело-

веком физические, психические и социальные черты и признаки, которые способствуют его превращению в жертву (преступления, несчастного случая, деструктивного культа и т. д.). *Виктимизация* – процесс приобретения виктимности.

Виктимология разрабатывает методы диагностики виктимности личности, виктимогенности группы и микросоциума; содержание, формы и методы профилактики и реабилитации жертв; предлагает рекомендации по стратегии и тактике общества, государства, социальных институтов по отношению к различным категориям жертв. Виктимология, на основе исследования типов виктимных личностей и физических, психических и социальных отклонений в развитии людей, предлагает конкретные меры по коррекции соответствующих отклонений и по предотвращению негативных влияний на развитие личности.

Современная виктимология как специальная социологическая теория осуществляет комплексный анализ феномена жертвы, исходя из теоретических представлений и моделей, первоначально разработанных в сфере иных социальных дисциплин (криминологии, политологии, теории государственного управления, психологии, социальной работы, конфликтологии, социологии отклоняющегося поведения). Виктимология – одна из наук о человеке, которая изучает поведение, отклоняющееся от нормы безопасности (Ривман, 1981).

Современная виктимология реализуется в нескольких направлениях.

Общая теория виктимологии описывает феномен жертвы, зависимости этого феномена от социума и его взаимосвязь с иными социальными институтами и процессами. Основная идея общей теории виктимологии состоит в построении системной модели взаимодействия «социальное явление – жертва», описывающей и изучающей пути нормализации негативных социальных, психологических и моральных воздействий на человека со стороны природной среды, жилой и рабочей среды, социальной среды, а также кризисной внутренней среды самого человека с целью их коррекции и нейтрализации, повышения адаптивных способностей человека.

При этом развитие общей теории виктимологии ведется, в свою очередь, по двум направлениям:

Первое – исследование истории виктимности и виктимизации, анализ закономерности их происхождения и развития вслед за сменой основных социальных переменных, учитывая относительную самостоятельность феномена виктимности как формы реализации девиантной активности.

Второе – изучение состояния виктимности как социального процесса (взаимодействия виктимности и общества) и как индивидуального проявления отклоняющегося поведения посредством обобщения данных среднего уровня.

Частные виктимологические теории среднего уровня (виктимология, деликтная виктимология, травматическая виктимология и др.) подвергают специальному анализу виктимность и особенности поведения отдельных видов жертв. Эти теории исходят из опыта, накопленного при изучении социально опасных проявлений в иных социологических и смежных дисциплинах (экология, криминология, деликтология, травматология, медицина катастроф и др.).

Прикладная виктимология – это виктимологическая техника (анализ, разработка и внедрение специальных техник превентивной работы с жертвами, технологий социальной поддержки, механизмов реституции и компенсации, страховых технологий и пр.).

Вопросы виктимологии стали объектом криминологических исследований лишь со времен Второй мировой войны. В 1945 г. на Японию были сброшены две атомные бомбы. В результате взрывов жертвами оказались одновременно тысячи человек. Трагедия вышла за рамки индивидуальной, превратившись в национальное бедствие, что и подтолкнуло японских ученых к рассмотрению вопросов о причинах жертвенности. В том же году появились публикации по новому научному направлению – виктимологии. Практически одновременно,

хотя и с некоторой задержкой, исследования в области виктимологии начали проводиться в США и ряде европейских стран (Христенко, 2005).

Создание виктимологии связывается с именами Ганса фон Гентига (1888–1974) и Бенджамина Мендельсона (1900–1998). Время рождения виктимологии, очевидно, следует отнести к 1947–1948 гг., когда были опубликованы разработанные ими основные положения теории. В 1948 г. Гентиг опубликовал монографию «Преступник и его жертва. Исследование по социобиологии преступности», в которой он сформулировал и развил принципиальные положения виктимологии. Гентиг выделяет три категории понятий, составляющих предмет виктимологии: а) посягатель-жертва, б) латентная жертва, в) отношения между посягателем (причинителем вреда) и жертвой.

Преступника и потерпевшего он рассматривает как субъектов взаимодополняющего партнерства. В ряде случаев жертва формирует, воспитывает преступника и завершает его становление; она молчаливо соглашается стать жертвой; сотрудничает с преступником и провоцирует его (Шнайдер, 1994). В монографии рассматриваются различные типичные ситуации и отношения, связанные с личностью и поведением жертвы, различные типы жертв, обладающих особой притягательностью для преступников: старики, женщины, эмигранты («иноверцы»), национальные меньшинства, алкоголики, безработные, дети и др. В отдельные группы жертв выделяются «обезоруженные» (люди с нечистой совестью, совершившие преступление и потому не имеющие возможности сопротивляться вымогательству, шантажу) и, наоборот, «защищенные», т. е. богатые, способные обеспечить свою безопасность. Выделяются также «мнимые» жертвы, жертвы с отягощенной наследственностью, жертвы, склонные стать преступниками, и др.

Наряду с Г. Гентигом – первооткрывателем проблемы жертвы на принципиально новом уровне – создателем виктимологии и автором этого термина является Б. Мендельсон. В отличие от Г. Гентига, который никогда не использовал этот термин и не выводил виктимологию за пределы криминологии, Б. Мендельсон рассматривал ее как самостоятельную научную дисциплину (Ривман, 2002). В его докладе «Новые перспективы биопсихологии и социологии: виктимология», сделанном на конференции психиатров в Бухаресте в 1947 г., и в более поздней работе «Новая отрасль биопсихосоциальной науки – виктимология» содержатся многие основополагающие положения виктимологии:

а) рассматривается понятие «жертва» (перечислены пять групп жертв: совершенно невинная («идеальная») жертва; жертва с легкой виной; жертва, равно виновная с посягателем; жертва более виновная, чем посягатель; исключительно виновная жертва);

б) вводятся понятия «уголовная чета» (дисгармоничное единство носителя агрессии и жертвы и, наоборот, гармоничное единство, как, например, в случае криминального аборта со смертельным исходом), «кандидат в жертвы», «добровольная жертва», «жертва-провокатор», «жертва-агрессор», «индекс жертвенности» и др. (Франк, 1973; 1977).

В 1975 г. Б. Мендельсон опубликовал монографию «Общая виктимология», в которой развил свою концепцию виктимологии, связав ее с созданием «клинической» или «практической» виктимологии, в орбиту которой должны быть включены не только жертвы преступлений, но и жертвы природных катаклизмов, геноцида, этнических конфликтов и войн (Квашис, 1999).

Некоторые идеи и положения Г. Гентига получили свое дальнейшее развитие на психологическом уровне в работах швейцарского ученого Г. Элленбергера. Он более детально анализирует понятие «преступник-жертва», разные случаи, когда субъект может стать в зависимости от ситуации преступником или жертвой, последовательно – преступником, потом жертвой (и наоборот), одновременно – преступником и жертвой. Значительное место он отводит так называемой прирожденной жертве и патологическим состояниям, порождающим виктимологические ситуации.

Работы Г. Гентига стимулировали научный поиск других ученых. В 1958 г. М. Е. Вольфганг издал работу «Типы убийств», в которой, обобщив результаты многочисленных исследований, типизировал ситуации, складывающиеся при взаимодействии убийц с их жертвами. Пристальное внимание ученых вызвали и виктимологические аспекты таких преступлений, как мошенничество, разбойные нападения, истязания, хулиганство, изнасилования и некоторые другие.

В 1956 г. Г. Шульц ввел понятие преступления на почве личных отношений между преступником и жертвой. Между жертвой и преступником могут существовать различные связи – по степени их близости и интенсивности. Преступник и его жертва могут быть знакомы лишь заочно, они могут знать друг друга в лицо. Знакомство может быть «шапочным», основанным на проживании по соседству, по работе. Связь может возникнуть только непосредственно перед совершением преступления. Поверхностные социальные контакты могут перейти в более близкое знакомство, в дружбу. В данном подходе заложен принцип степени близости жертвы и преступника.

Швейцарский ученый Р. Гассер в книге «Виктимология. Критические размышления об одном новом криминологическом понятии» подробно излагает историю развития виктимологии и формулирует некоторые теоретические положения, исследует жертву на социологическом уровне (одинокая жертва, беженец, иностранный рабочий, жертва с особым семейно-брачным статусом, жертва большого скопления народа и др.). На психологическом уровне выделяются пассивная, неосознанно активная, осознанно активная, осознанно и неосознанно правонарушающая жертва. На биологическом уровне рассматриваются физио- и психопатологические черты жертв, жертвы с дурной наследственностью и «жертвы-рецидивисты».

В статьях польских авторов А. Бахраха «Криминологические и виктимологические аспекты автодорожных происшествий» (1956), Б. Холыста «Роль потерпевшего в генезисе убийства» (1956), А. Фриделя «Разбой в свете криминалистики и криминологии» (1974), Х. Канигонского и К. Степняка «Карманный вор и его жертва» (1991), «Кражи автомобилей» (1993), С. Пикульского «Убийство из ревности» (1990) рассматриваются применительно к специфике исследуемых преступлений «виновные» и «невиновные» виктимогенные предрасположения жертвы. В 1990 г. вышла в свет фундаментальная работа Б. Холыста по виктимологии, в которой, с привлечением обширных социологических и психологических данных, анализируется поведение жертвы преступления и ее роль в конкретной криминальной ситуации (Рысков, 1995).

Практически все исследователи считают необходимым изучение конкретных условий, которые способствовали совершению преступления. Так, болгарский ученый Б. Станков отмечает роль конкретной жизненной ситуации в развитии противоправных действий, необходимость изучения конкретных психологических черт поведения потерпевшего в процессе совершения преступления.

Немецкий исследователь Г. Шнайдер отмечает, что не существует «прирожденных жертв» или «жертв от природы». Но приобретенные человеком физические, психические и социальные черты и признаки (какие-то физические и иные недостатки, неспособность к самозащите или недостаточная готовность к ней, особая внешняя, психическая или материальная привлекательность) могут сделать его предрасположенным к превращению в жертву преступления. Если он осознает свою повышенную виктимогенность, то может усвоить определенное поведение, позволяющее сопротивляться и справляться с этой угрозой. Виктимизация и криминализация, как отмечает Г. Шнайдер, иногда имеют одни и те же источники – исходные социальные условия.

Особое место в современной виктимологии занимают работы Г. Клейнфеллера о провоцировании преступления самой жертвой. Он считает, что в некоторых случаях необхо-

димо смягчать ответственность преступника в зависимости от поведения жертвы, а иногда и совсем освобождать преступника от ответственности.

Соединив концепции Гентига и Мендельсона, японский исследователь Миядзава (1968) выделил общую (зависящую от возраста, пола, рода деятельности, социального статуса и т. п.) и специальную (зависящую от неустойчивости в психическом и психологическом плане, отставания в развитии интеллекта, эмоциональной неустойчивости и т. п.) виктимность, исследовал связь между каждым из двух типов и преступностью. По его утверждению, при сочетании обоих типов степень виктимности повышается.

Виктимологией стали интересоваться и психиатры: сначала судебные, а затем и общемедицинские. Они выделили «бессознательные» состояния, снижающие возможность оказывать сопротивление нарушителю. К ним относится широкий спектр патологических состояний, характеризующихся как полной утратой сознания, так и различными клиническими формами помрачения сознания. Наличие «душевной» болезни является предпосылкой для «беззащитности».

С психоаналитических позиций предрасположенность стать жертвой можно объяснить бессознательным чувством вины или стыда и желанием быть наказанным, ведущим к пассивности субъекта. Исследованиями психиатров доказано, что лица с психическими расстройствами нередко оказываются повышенно виктимными, причем в формировании их виктимности в целом и виктимного поведения, в частности, большую роль играют факторы, обусловленные психической патологией.

К. Хигути (1968) проводил виктимологические исследования, уделяя особое внимание сфере делинквентности несовершеннолетних. Рассмотрев межличностные отношения причинителя вреда и жертвы, с одной стороны, и факторы, вызывающие ущерб, – с другой, он классифицировал характеристики потерпевших в зависимости от факторов преступности. Хигути выяснил, что существуют специфические группы потерпевших, разделяемые по таким важным критериям, как возраст, пол и психические свойства, причем в каждой группе есть именно ей присущие особенности виктимности.

Виктимология в нашей стране начала развиваться только в конце 80-х гг. В 70-х гг. Л. В. Франк первым в СССР опубликовал труды по виктимологии, его поддержал Д. В. Ривман. В процессе развития отечественной виктимологии проблема потерпевшего от преступления изучалась на протяжении долгих лет (что происходит и в настоящее время) в рамках юридических дисциплин или в связи с ними. Л. В. Франк, опираясь на разработки мировой виктимологической теории, с которой в СССР были практически незнакомы, сумел в своих трудах доказать и обосновать мнение о том, что виктимология является относительно самостоятельным научным направлением, имеющим свою собственную теоретическую и прикладную ценность.

К основным понятиям виктимологии Л. В. Франк относил:

- понятие виктимизации как процесс превращения человека в жертву преступления и как результат функционального воздействия преступности в целом на потерпевших, членов их семей, социальные группы и общности;
- понятие виктимности как склонность становиться жертвой преступления в результате образа действий и социально-демографических характеристик личности;
- понятие связи «преступник – потерпевший» как системы отношений между указанными субъектами в рамках криминогенной ситуации, оказывающей значительное влияние на развитие и генезис механизма преступного поведения.

Соответственно, основные функции виктимологии, по Л. В. Франку, это:

- получение новой информации о причинах преступности;
- получение информации о механизме преступного поведения с целью ее использования в процессе предупреждения преступлений;

- получение информации о механизме взаимосвязей преступника и потерпевшего от преступления;
- оценка истинного состояния преступности посредством анализа виктимизации;
- использование виктимологической информации в процессе назначения наказания;
- использование виктимологической информации для совершенствования процесса возмещения вреда потерпевшим от преступления.

Столь существенные различия в определении научного статуса виктимологии не случайны. Они обозначились еще на заре виктимологии, когда один из ее «отцов» – Б. Мендельсон (1900–1998) – поставил вопрос о необходимости создания новой самостоятельной науки – виктимологии, а другой – Г. Гентиг (1888–1974) – вообще не использовал это название, априори рассматривая виктимологию как направление в криминологии.

К середине 80-х – началу 90-х гг. оценка роли и значения виктимологических исследований понемногу изменяется. Развитие кризисной ситуации в странах постсоветского блока, перемены в образе жизни целого поколения, обостренные быстротечностью, разнообразием и неопределенностью социальной ситуации, не могли не сказаться на изменении социального отношения к виктимологическим проблемам. По мнениям Л. В. Франка и Ю. М. Антоняна, высказанным почти четверть века назад, виктимология, возникшая как научное направление в криминологии, должна будет со временем превратиться в междисциплинарную отрасль научного знания, отдельную, самостоятельную научную дисциплину (Франк, 1977).

Включение в предмет виктимологии всех категорий пострадавших лиц, ставших жертвами самых различных обстоятельств, делает виктимологию комплексной социолого-психологической наукой, не ограниченной криминальной сферой. Но жертвы преступлений и, например, экологических бедствий совершенно различны, а различные виктимоопасные ситуации не имеют между собой ничего общего. Следовательно, определяя виктимологию как науку об изучении любых жертв, надо прогнозировать ее становление и развитие в этом качестве, не забывая о внутренней противоречивости ее предмета.

Сегодня в отечественной науке нет всеобъемлющей по предмету виктимологии, но перспектива ее развития в самостоятельную науку, синтезирующую знания о жертвах любого происхождения, может включать следующие направления исследования:

- криминальную виктимологию;
- травмальную виктимологию (изучающую жертв некриминального травматизма);
- виктимологию быта и досуга (широкий спектр проблем безопасности при использовании бытовой техники, безопасности на воде, транспортной безопасности и др.);
- психиатрическую виктимологию (проблемы жертв с отклонениями в психике);
- виктимологию катастроф, экологических и стихийных бедствий;
- виктимологию технической безопасности (изучающую последствия виктимного поведения, связанного с нарушением правил безопасности труда, пожарной безопасности и др.);
- виктимологию насилия (в ее рамках – виктимологию семейного насилия, преступлений, посягающих на половую неприкосновенность); виктимологию воинских преступлений; виктимологию терроризма, захвата заложников, похищения людей;
- виктимологию вовлечения в деструктивные культы;
- виктимологию аддиктивного поведения.

Что касается виктимологии как социально-психологической науки, то в ее задачу входит как минимум три больших направления исследования:

- 1) разработка общей теории формирования виктимности личности (психологии жертвы);
- 2) разработка методов и техник коррекции виктимности личности;
- 3) разработка методов и техник работы с посттравматическим стрессовым расстройством у жертв.

Здесь также необходимо отметить следующее. Психология сейчас занимается преимущественно тем, что плохо в жизни человека и в отношениях между людьми. Она как бы «забыла» о сильных сторонах, концентрируясь на человеческих слабостях, ориентируется преимущественно на то, чего человеку «не хватает». Чрезмерное внимание уделяется таким явлениям, как «болезнь», «дистресс» и т. д.

Согласно М. Селигману, современная психология, по сути дела, «стала виктимологией». Человек рассматривается в ней как принципиально-пассивное существо со сниженной личной ответственностью и т. н. «выученной беспомощностью», когда он утверждает в мысли, что всегда будет жертвой других людей или обстоятельств.

М. Селигман и его последователи полагают, что парадигму современной психологии следует изменить: от негативности – к позитивности, от концепции болезни – к концепции здоровья. Объектом исследований и практики должны стать сильные стороны человека, его созидательный потенциал, здоровое функционирование отдельного человека и человеческого сообщества (Sheldon, King, 2001).

1.2. Типы жертв и виды ВИКТИМНОСТИ: СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Центральное, стержневое понятие виктимологии – жертва (лат. – *victima*, англ. – *victim*, франц. – *viktime*, откуда и название самой науки). Однако, несмотря на то что виктимология естественно представляет из себя учение о жертве преступления, основным элементом ее предмета является виктимность.

Как уже говорилось в предыдущем разделе, виктимность или виктимогенность – приобретенные человеком физические, психические и социальные черты и признаки, которые повышают вероятность его превращения в жертву (преступления, несчастного случая, деструктивного культа и т. д.). Виктимизация – процесс приобретения виктимности, или другими словами – это процесс и результат превращения человека в жертву. Виктимизация, таким образом, объединяет в себе и динамику (реализацию виктимности), и статику (реализованную виктимность) (Ривман, Устинов, 2000).

Л. В. Франк предложил рассматривать четыре уровня виктимизации:

- а) непосредственные жертвы, т. е. физические лица;
- б) семьи;
- в) коллективы, организации;
- г) население районов, регионов (Франк, 1977; Ривман, Устинов, 2000).

В настоящем справочнике жертва – это преимущественно физическое лицо, которому непосредственно причинен вред.

Как это ни удивительно, до настоящего времени нет четкого определения понятия «жертва». Толкования, которые приводятся в словарях, затрагивают ту сторону понятия «жертва», которая отражает ее различные аспекты (Христенко, 2004).

Имеется ряд определений этого понятия в юриспруденции, выделяют жертвы автомобильной катастрофы, мести, преступления, инвентуальную, латентную, потенциальную и др. Существуют также понятия жертвы религиозной, политической, идеологической борьбы, экономической, жертвы обмана, шантажа и т. д. И это далеко не полный список конкретных частных определений понятия «жертва».

В работе Христенко (2005) предлагается следующее определение: **жертва** – это человек (сторона взаимодействия), который утратил значимые для него ценности в результате воздействия на него другим человеком (стороной взаимодействия), группой людей, определенными событиями и обстоятельствами. В отечественной виктимологии наряду с термином «жертва» изначально используется термин «потерпевший», что в первую очередь относится к жертвам криминальных преступлений.

В литературе часто используется термин «виктимное поведение», что, строго говоря, означает «поведение жертвы». Однако это понятие обычно используется для обозначения неправильного, неосторожного, аморального, провоцирующего и т. д. поведения. Виктимной нередко именуют и саму личность, имея в виду, что в силу своих психологических и социальных характеристик она может стать жертвой преступления.

Типичное поведение людей в определенных ситуациях есть выражение их внутренней сущности. Каждый человек живет и действует в условиях определенной социальной системы, выполняя множество различных социальных ролей, представляющих динамическое выражение его социальных позиций, статусов.

В настоящее время существует несколько разработанных отечественными исследователями классификаций жертв преступлений. Однако до сих пор не разработано единой классификации.

Так, например, В.С. Минская, классифицируя формы поведения жертвы, отмечает, что в большинстве случаев насильственных преступлений поведение потерпевшего по существу провоцировало совершение этих преступлений. В проведенных автором исследованиях убийств и причинения телесных повреждений вследствие отрицательного поведения потерпевших установлено, что непосредственно перед совершением преступления между потерпевшим и преступником в подавляющем большинстве случаев (95 %) происходила ссора. В.С. Минская приводит классификацию поведения жертв преступлений в зависимости от степени общественной опасности. Она выделяет следующие виды поведения потерпевших:

- Преступные действия потерпевшего – общественно опасное посягательство на интересы общества или отдельной личности, поставившие ее в состояние необходимой обороны или вызвавшее состояние сильного душевного волнения.
- Менее общественно опасные, а значит, способные оказать меньшее влияние на опасность ответного преступного деяния действия потерпевшего, нарушившие нормы административного или гражданского права или дисциплинарного устава.
- Еще менее опасные для общества (при прочих равных условиях) как причиняющие обществу меньший вред нарушения норм нравственности.

В.С. Минская приводит также классификацию, основанную на поведении потерпевших непосредственно перед преступлением или в момент его совершения: физическое насилие; оскорбление; попытка применения физического насилия; психическое насилие – угроза физическим насилием, уничтожением или повреждением имущества виновному; необоснованный отказ оплатить бытовые услуги, освободить жилище; насильственное изгнание субъекта из его жилища; необоснованные имущественные притязания потерпевшего; кража.

Исследовав роль потерпевшего в генезисе убийства, Б. Холыст классифицировал потерпевших в зависимости от характера их поведения и наклонностей. К группе с «невиновным предрасположением» он отнес широкий круг лиц, которые становятся жертвами убийств из-за специфического профессионального (кассиры, водители такси, продавцы, сотрудники милиции и т. д.) или экономического положения, а также случайно встречаемых лиц, «подвернувшихся под руку» в благоприятных для преступления обстоятельствах (Холыст, 1964).

Д.В. Ривман считает необходимым проводить классификацию жертв также по возрасту, половой принадлежности; ролевому статусу; нравственно-психологическим признакам; тяжести преступления, от которого пострадала жертва; степени вины жертвы; характеру поведения потерпевшего (Ривман, 2001). Лица, рискующие оказаться жертвами преступления, ведут себя по-разному: агрессивно или иным провоцирующим образом; пассивно уступают насилию; проявляют полное непонимание уловок преступников или элементарную неосмотрительность. Их поведение может быть правомерным или, наоборот, правонарушающим и даже преступным, а вклад в механизм преступления как минимальным, так, при определенных обстоятельствах, и решающим. Исходя из их ситуативно ориентированных ролей, в данной классификации выделяются агрессивные, активные, инициативные, пассивные, некритичные и нейтральные жертвы.

Агрессивные жертвы. Эту группу составляют жертвы, поведение которых заключается в нападении на причинителя вреда или других лиц (агрессивные насильники) или агрессии в иных формах – оскорблении, клевете, издевательствах и т. д. (агрессивные провокаторы).

Агрессивные насильники общего плана. Их агрессивность выражается в нападении, но не имеет жестко ограниченной адресности. По ведущей мотивации это – корыстные, сексу-

альные, хулиганы, негативные мстители, психически больные лица, страдающие расстройствами нервной системы.

Избирательно агрессивные насильники. Их агрессия реализуется в нападении на лицо, как правило, стабильно связанное с нападавшим. По ведущей мотивации это – корыстные, сексуальные, семейные деспоты, скандалисты, негативные мстители, психически больные, страдающие расстройствами нервной системы.

Агрессивные провокаторы общего плана. Их агрессивное поведение не связано с физическим насилием и не имеет жесткой адресности. По ведущей мотивации это – хулиганы, негативные мстители, лица, психически больные, страдающие расстройствами нервной системы.

Избирательно агрессивные провокаторы. Их агрессивность реализуется без применения физического насилия и, как правило, направлена на стабильно связанное с потерпевшим лицо. По ведущей мотивации это – семейные деспоты, скандалисты, корыстные, сексуальные, негативные мстители, психически больные, страдающие расстройствами нервной системы.

Активные жертвы. В эту группу входят жертвы, поведение которых не связано с нападением или толчком в форме конфликтного контакта, но причинение им вреда происходит при их активном содействии: сознательные подстрекатели, неосторожные подстрекатели, сознательные самопричинители, неосторожные самопричинители.

Инициативные жертвы. В эту группу входят жертвы, поведение которых приводит к причинению им вреда: инициативные по должности, инициативные по общественному положению, инициативные в силу личностных качеств.

Пассивные жертвы. В эту группу входят лица, не оказывающие сопротивления, противодействия преступнику по различным причинам: объективно не способные к сопротивлению (стабильно или временно), объективно способные к сопротивлению.

Некритичные жертвы. В эту группу входят лица, демонстрирующие неосмотрительность, неумение правильно оценить жизненные ситуации: с низким образовательным уровнем, низким интеллектом, несовершеннолетние, преклонного возраста, больные, в том числе психически больные, некритичные без очевидных «формализованных» качеств.

Дальнейшие исследования, проводимые Д.В. Ривманом, дали ему возможность несколько изменить классификацию. Следующая классификация основана на характере и степени выраженности личностных качеств человека, определяющих его индивидуальную виктимную предрасположенность:

Универсальный (универсально-виктимный) тип характеризуется явно выраженными личностными чертами, определяющими высокую потенциальную уязвимость в отношении различных преступлений.

Избирательный (избирательно-виктимный) тип – сюда относятся люди, обладающие высокой уязвимостью в отношении определенных видов преступлений.

Ситуативный (ситуативно-виктимный) тип – люди этого типа обладают средней виктимностью, и они становятся жертвами в результате стечения ситуативных факторов.

Случайный (случайно-виктимный) тип – сюда относятся люди, которые стали жертвами в результате случайного стечения обстоятельств.

Профессиональный (профессионально-виктимный) тип включает людей, виктимность которых определяется их профессиональной занятостью.

Л.В. Франк (1977) все разнообразие возможных взаимоотношений между преступником и потерпевшим делит на отношения приятельского, любовного или враждебного характера. Он также отмечает, что классификация потерпевших, в основе которой лежат различные социальные связи, существовавшие между потерпевшим и преступником в допреступной ситуации, имеет решающее значение для виктимологических исследований.

В.С. Минская (1988) противопоставляет классификации Л.В. Франка свою классификацию: хорошие, безразличные, неприязненные отношения.

Наиболее объемная и обстоятельная классификация признаков, характеризующих потерпевшего, дана П.С. Дагелем. К первой группе признаков он относит физические и социальные признаки, характеризующие личность потерпевшего; вторая группа – признаки поведения потерпевшего (правомерное, неправомерное); третья группа – состояние потерпевшего в момент совершения преступления (беспомощное, болезненное). Последнюю группу составляют признаки, определяющие отношения между потерпевшим и виновным.

В.А. Туляков (2000), в свою очередь, предлагает классификацию жертв преступлений, основанную на характеристике мотивации ведущей виктимной активности личности (потенциальной жертвы):

Импульсивная жертва, характеризующаяся преобладающим бессознательным чувством страха, подавленностью реакций и рационального мышления на нападения правонарушителя (феномен Авеля).

Жертва с утилитарно-ситуативной активностью. Добровольные жертвы. Рецидивные, «застревающие» жертвы, в силу своей деятельности, статуса, неосмотрительности в ситуациях, требующих благоразумия, попадающие в криминальные ситуации.

Установочная жертва. Агрессивная жертва, «ходячая бомба», истероид, вызывающим поведением провоцирующий преступника на ответные действия.

Рациональная жертва. Жертва-provokator, сама создающая ситуацию совершения преступления и сама попадающая в эту ловушку.

Жертва с ретретиристской активностью. Пассивный provokator, который своим внешним видом, образом жизни, повышенной тревожностью и доступностью подталкивает преступников к совершению правонарушений.

Следует также различать потенциальных (в отношении которых реального причинения вреда еще не произошло), реальных (уже понесших ущерб), а также латентных (реальных, но по тем или иным причинам оставшихся вне официального учета) жертв. Для виктимологии латентные жертвы, жертвы, намеренно избегающие огласки факта причинения им вреда, представляют особый интерес.

Гораздо меньше (если не сказать крайне мало) исследований типов жертв существует собственно в некриминальной виктимологии. В процессе консультационной работы на телефоне доверия были выявлены следующие типы жертв (Плотникова, 2003):

Виноватые. Люди данного типа занимаются самоуничтожением, с готовностью берут на себя ответственность за независимые от них события, за все беды и напасти. Они рьяно доказывают свою вину, приводя убедительные – с их точки зрения – доводы, и продолжают использовать вину в своих целях, часто по-детски наслаждаясь ею. Большинство из них редко совершает что-то противозаконное. Они могут использовать вину как орудие воспитания детей, передавая ее как эстафетную палочку своему ребенку.

Обвинители. Обвинители искренне верят, что желают изменить конкретного человека или возникшую ситуацию, на самом деле их цель – повесить вину на другого, снять с себя ответственность за свои чувства и поведение. «Обвинители» бывают *злые*, изобретающие удовлетворительные оправдания для своего праведного гнева; или *печальные*, обосновывающие свою грусть объективными с их точки зрения причинами.

Самозапугиватели. Страх и беспокойство – излюбленные эмоциональные реакции таких людей на воображаемую опасность в настоящем или в будущем. Человек с фобией знает, что его страхи воображаемые, но боится так же, как если бы они были настоящими. Жертва запугивает себя разными страшными случаями и историями на тему: «Я мог бы погибнуть», «Мне страшно остаться одной», «Я беспокоюсь о будущем своих детей». Многие фобии существуют за счет того, что человек заглядывает в будущее, а не живет в настоящем, в котором нет страшных для него событий. Надо помнить, что некоторые страхи могут быть и обоснованными. Например, страх перед реально опасным супругом, избивающим жену.

Супермены. Эти люди боятся проявления своих эмоций. Они недооценивают как себя, так и других, им не легко найти контакт со своими и чужими чувствами. «Я не знаю, что я чувствую. А что я должен чувствовать в этой ситуации?» – закономерное для них высказывание. Люди, подавляющие страх, рискуя своей жизнью, неосознанно стремятся к саморазрушению. Они развлекают публику леденящими душу подвигами и будут спорить и доказывать другим, что умеют заботиться о себе, а жизнь без риска была бы слишком скучной. Люди, подавляющие печаль, живущие с установкой – «никто не заставит меня плакать», играют роль «сильного» мужчины или «сильной» женщины. Те, кто подавляют свой гнев, кто боится стать «разгневанными», чтобы не сделать в этот момент что-нибудь дурное, рискуют стать жертвой.

Любой потерпевший, любая жертва преступления, как потенциальная, так и реальная, обладает определенными качествами, делающими ее в большей или меньшей степени уязвимой. Очевидно, что определенные личностные качества, определенное поведение, специфичное общественное или служебное положение создают уязвимость: предрасположенность к причинению физического, морального или материального вреда. Как уже говорилось, качество, о котором идет речь, обозначается в виктимологии термином «индивидуальная виктимность».

Термин «виктимность» введен в научный оборот Л.В. Франком, однако относительно понятия «виктимность» практически с «рождением» термина появились различные точки зрения. В основном расхождения касаются:

- а) структурных элементов виктимности;
- б) ее оценки как состояния и объективного свойства лица;
- в) момента возникновения потенциальной виктимности;
- г) соотношения потенциальной и реализованной виктимности.

Л. В. Франк первоначально определил индивидуальную виктимность «как реализованную преступным актом „предрасположенность“, вернее, способность стать при опреде-

ленных обстоятельствах жертвой преступления или, другими словами, неспособность избежать опасности там, где она объективно была предотвратима» (Франк, 1972). Как видно из этого определения, Л. В. Франк рассматривал индивидуальную виктимность как реализованную преступным актом личностную предрасположенность, способность. Позднее он добавил, что индивидуальная виктимность – это не только реализованная, но и потенциальная способность «тех или иных лиц стать потерпевшими или, иными словами, неспособность избежать преступного посягательства там, где объективно это было возможно». При этом имеется в виду повышенная способность стать жертвой «в силу ряда субъективных и объективных обстоятельств» (Франк, 1977). Следовательно, по Франку, индивидуальная виктимность – это потенциальная, а равно и реализованная повышенная способность стать жертвой преступного посягательства при условии, что объективно этого можно было бы избежать.

В. И. Полубинский определяет индивидуальную виктимность как свойство данного человека, обусловленное его социальными, психологическими или биофизическими качествами (либо их совокупностью), способствующее в определенной жизненной ситуации формированию условий, при которых возникает возможность причинения ему вреда противоправными действиями. Иначе говоря, виктимность конкретного человека представляет собой его потенциальную способность оказаться жертвой преступления в результате взаимодействия его личностных качеств с внешними факторами (Полубинский, 1979). Индивидуальная виктимность, следовательно, складывается из личностного и ситуационного компонентов, причем качественная характеристика первого находится в системной зависимости от второго.

Личностный компонент индивидуальной виктимности – это способность стать жертвой в силу определенных, присущих индивиду субъективных качеств. Повышенная степень уязвимости за счет личностного компонента виктимности вытекает из наличия соответствующих виктимных предрасположений, т. е. социальных, психологических, биофизических качеств, повышающих степень уязвимости индивида.

Виктимность характеризуется и таким качественным параметром, как универсальность, т. е. возможность реализации в ситуациях более или менее широкого круга преступлений. В этом плане виктимность проявляется как общая и специальная (или избирательная) характеристики человека. Эти характеристики не выражают степени уязвимости (повышенная, средняя, пониженная виктимность). Они лишь представляют максимально полный для данного человека «набор» общих и специальных виктимных потенциалов, каждая из которых может проявляться в различной (от минимальной до самой высокой) степени.

С определенной долей условности принято выделять *психологические аспекты виктимности* (специальную виктимность) и виктимность общую, связанную с полом, возрастом, социальной ролью и социальным статусом жертвы. Достаточно сложно провести конструктивное разделение между этими двумя видами виктимности. Например, в ряде исследований установлено, что:

- жертву убийства характеризуют неосмотрительность, чрезмерная склонность к риску, конфликтность, склонность к агрессии, эгоцентризм, злоупотребление спиртным, зачастую жертва знакома с преступником;
- жертвы изнасилований часто неразборчивы в знакомствах, эксцентричны, или, наоборот, нерешительны, личностно незрелы, не имеют опыта половых отношений, инфантильны;
- жертвы истязаний в большинстве случаев знакомы с преступником и находятся в той или иной зависимости от него (жена, сожительница, ребенок, мать); по характеру они часто слабовольны и не имеют устойчивых жизненных позиций, сформированных интере-

сов, порой ведут аморальный образ жизни, нередко их социальный статус выше статуса истязателя;

- жертвы мошенников чрезмерно доверчивы, некомпетентны, легковверны, в ряде случаев жадны или испытывают материальные трудности, нередко суевверны.

Перечисленные преимущественно психологические качества жертв тех или иных преступлений так или иначе связаны с признаками, относящимися к общей виктимности. Поэтому выделение отдельных психологических качеств жертв – чрезвычайно важная и сложная задача виктимологического анализа.

Некоторые ученые выделяют два конститутивных типа виктимности (Туляков, 2004):

- личностный (как объективно существующее у человека качество, выражающееся в субъективной способности некоторых индивидуумов становиться жертвами определенного вида преступлений в условиях, когда имелась реальная и очевидная для обыденного сознания возможность избежать этого);

- ролевую (как объективно существующую в данных условиях жизнедеятельности характеристику некоторых социальных ролей, выражающуюся в опасности для лиц, их исполняющих, независимо от своих личностных качеств, подвергнуться определенному виду преступных посягательств лишь в силу исполнения такой роли).

Таким образом, виктимность как отклонение от норм безопасного поведения реализуется в совокупности социальных (статусные характеристики ролевых жертв и поведенческие отклонения от норм индивидуальной и социальной безопасности), психических (патологическая виктимность, страх перед преступностью и иными аномалиями) и моральных (интериоризация виктимогенных норм, правил поведения виктимной и преступной субкультуры, виктимные внутриличностные конфликты) проявлений (Сабитов, 1985).

Выдающийся японский виктимолог К. Миядзава выделял общую виктимность, зависящую от социальных, ролевых и гендерных характеристик жертвы, и специальную, реализующуюся в установках, свойствах и атрибущиях личности. Причем, по утверждению К. Миядзавы, при сочетании этих двух типов виктимность увеличивается (Уэда, 1989).

Виктимность может проявляться в двух основных формах:

а) эвентуальная (от латинского «*эвентус*» – случай) виктимность;

б) децидивная (от латинского «*децидо*» – решение) виктимность (Туляков, 1997).

Эвентуальная виктимность (виктимность в потенции), означающая возможность при случае, при известных обстоятельствах, при определенной ситуации стать жертвой преступления, включает в себя причинно обусловленные и причинно сообразные девиации. Естественно, что характеристики эвентуальной виктимности в основном определяются частотой виктимизации определенных слоев и групп населения и закономерностями, присущими такой виктимизации.

Децидивная виктимность (виктимность в действии), охватывающая стадии подготовки и принятия виктимогенного решения, да и саму виктимную активность, соответственно, включает в себя целесообразные и целеобусловленные девиации, служащие катализатором преступления (Бестужев-Лада, 1987).

Так, по мнению психологов, люди, сознательно или бессознательно избирающие социальную роль жертвы (установка на беспомощность, нежелание изменять собственное положение без вмешательства извне, низкая самооценка, запуганность, повышенная готовность к обучению виктимному поведению, к усвоению виктимных стереотипов со стороны общества), постоянно вовлекаются в различные криминогенные кризисные ситуации с подсознательной целью получить как можно больше сочувствия, поддержки со стороны ролевой позиции жертвы.

Например, согласно результатам исследований Дж. Сутула, приведенным в работе Б.Л. Гульмана, классический портрет жертвы изнасилования включает черты фатализма, робости, скромности, отсутствие чувства безопасности, выраженную податливость внушению (Гульман, 1994).

Трусость и податливость могут сочетаться с повышенной агрессивностью и конфликтностью жертв-психопатов, истероидов, избирающих позицию «обиженного» с целью постоянной готовности к взрыву негативных эмоций и получению удовлетворения от реакции общества на них.

Рассматривая виктимность как психическую и социально-психологическую девиацию (патологическая виктимность, страх перед преступностью и иными аномалиями), следует отметить особую роль страха перед преступностью как основной формы ее проявления на индивидуальном и групповом уровне. Обычно страх определяется как эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию человека и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Ф. Риман, рассматривая с точки зрения теории синергетики страхи как форму реализации противоречия между человеческими стремлениями к устойчивости, определенности бытия и индивидуальными потребностями в переменах, утверждает, что в основном страхи, являясь органичными составляющими нашей жизни как биологических и социальных существ, напрямую связаны с соматическим, душевным и социальным развитием, с овладением новыми функциями при вступлении в общество или содружество. Страх всегда сопровождает каждый новый шаг по пересечению границ привычного, требующий от нас решимости перейти от изведанного к новому и неизвестному (Риман, 1999). Страх может выражаться как в форме специфической боязни определенных ситуаций или объектов (страх перед незнакомцем, насильником, темнотой), так и в форме генерализованного и расплывчатого состояния, определяемого воздействием коллективного опыта виктимизации (боязнь преступности вообще), коллективного поведения (массовая паника, страх перед терроризмом), воздействия средств массовой информации (страх перед эрзац-преступностью: «маньяками, мафией и наркоманами»).

Страх напрямую связан с психическими установками, самочувствием, системой ценностей и опытом социального общения. По Ф. Риману, основными формами страха являются:

- страх перед самоотвержением, переживаемый как утрата Я и зависимость;
- страх перед самостановлением (стагнацией Я), переживаемый как беззащитность и изоляция;
- страх перед изменением, переживаемый как изменчивость и неуверенность;
- страх перед необходимостью, переживаемый как окончательность и несвобода (Риман, 1999).

Страх перед преступностью, как правило, иррационален и проявляется во всех выделенных Ф. Риманом формах, приводя к истерическим и паническим реакциям, застревающим ступорным состояниям, депрессивному «молчанию ягнят», агрессивно-шизоидным фобиям.

С виктимологической точки зрения определенный интерес представляет рассмотрение также и уровней страха перед преступностью. Здесь выделяют (Туляков, 2004):

- Общее состояние страха перед преступностью. Практически это связанный с опытом социализации и с социально-психологическим состоянием общества в целом – сигнал, предупреждающий о приближающейся угрозе и мотивирующий определенные и естественные защитные реакции. В норме они выражаются в ситуативной профилактике возможных криминогенных ситуаций, в принятии защитных мер безопасности личности, имущества,

семьи. Патологический страх перед преступностью выражается в панике, навязчивой фобии стать жертвой, в восприятии любого окружения как социально опасного, в неадекватных агрессивных реакциях.

- Культурные состояния страха перед преступностью могут определяться как рикошетной виктимизацией близких, членов референтных групп и связанными с этим стрессами и невротическими состояниями (синдром виктимной субкультуры), так и вызванной нарушением прав человека политикой угнетения определенной расы, нации, народности (боязнь злоупотребления властью, отверженность, синдром париев). В наиболее острых формах они могут проявляться в беспомощности и подавленности и сопутствующих депрессивных состояниях: может наблюдаться уход от социальных контактов, печаль, раздражительность, страдания, ослабление интересов и способностей, аморфность поведения, алкоголизация, наркотизм, неадекватные реакции, суицидальная активность.

- Детерминированные опытом виктимизации личностные виктимные фобии. В норме выражаются в накопленном негативном опыте столкновения с различными формами насилия, рациональном поиске выхода из таких ситуаций и определенных опасениях попадания в сходные ситуации. Патологическое развитие влечет за собой неврозы, психотические состояния, дисфункциональность реакций при попадании в ситуацию, хотя бы отчасти напоминающую ситуацию виктимизации, опасения вновь и вновь стать беспомощной жертвой, параноидальный бред преследования.

- Острые состояния страха в критической ситуации. В зависимости от психики, темперамента и иных личностных качеств, опыта разрешения конфликтных ситуаций могут варьироваться: от поиска рационального выхода из конфликта до героических поступков и патологической трусости.

К числу психических девиаций виктимного характера относят и определенные расстройства психической деятельности, затрудняющие социальную адаптацию и в определенных случаях носящие патологический характер (мазохизм, садизм, эксгибиционизм, патологический эротизм-нимфомания). Не останавливаясь подробно на анализе указанных форм виктимных девиаций, рассматривающихся обычно в работах по психоанализу и психиатрии (Старович, 1991), отметим, что садистско-мазохистские комплексы порой находят свое проявление в среде жертв преступлений, которых можно, с определенной долей допущения, отнести к рецидивным жертвам.

Вместе с тем для рецидивных «прирожденных» жертв свойственны не только виктимные девиации психики.

Интерииоризация виктимогенных норм, правил поведения виктимной и преступной субкультуры, виктимные внутриличностные конфликты могут играть значительную роль в формировании провоцирующего поведения, поведения, связанного с усвоением и воплощением в образе жизни виктимных стереотипов и состояний, а также поведения, связанного с оценкой самого себя как жертвы, переживанием собственных бед и неудач как детерминированных исключительно личностными качествами либо, наоборот, – враждебным окружением.

Проблема стигматизации себя как жертвы правонарушения, неспособной нормально адаптироваться к существующим условиям социального развития, определенным образом связана с состоянием внутриличностного конфликта. Сходные зависимости возникают и при восприятии и воплощении в поведении виктимных правил и норм соответствующей субкультуры.

Следует отметить, что проблема внутриличностных конфликтов не получила адекватного отражения и оценки в криминальной виктимологии. Определяя конфликт как дезинтеграцию приспособительной деятельности, возникающую в результате столкновения ценно-

стей, внутренних побуждений, специалисты исследуют его в рамках теории психоанализа и когнитивной психологии, интеракционизма и бихевиоризма (Василюк, 1984).

Внутриличностный конфликт как переживание, вызванное столкновением различных структур внутреннего мира личности, может приводить к снижению самооценки, сомнениям, эмоциональному напряжению, негативным эмоциям, нарушениям адаптации, стрессам. К основным видам внутриличностного конфликта специалисты в области конфликтологии относят: мотивационный конфликт (между стремлениями к безопасности и обладанию), нравственный конфликт (между моральными принципами и личными привязанностями), конфликт нереализованного желания или комплекса неполноценности (между желаниями и возможностями), ролевой конфликт (между ценностями, стратегиями или смыслами жизни), адаптационный конфликт (при нарушении процесса социальной и профессиональной адаптации), конфликт неадекватной самооценки (при расхождениях между притязаниями и реальной оценкой своих возможностей), невротический конфликт (невозможность выхода из состояния фрустрации, что порождает истерию, неврастение и прочие психические заболевания) (Анцупов, Шипилов, 1999).

Во многом возникновение внутриличностных конфликтов имеет виктимологическое значение только тогда, когда они перерастают в жизненные кризисы и ведут к виктимным поведенческим реакциям. Так, при негативном развитии событий неспособность человека справиться с экстремальной ситуацией, опыт боязни преступника, собственной слабости и беспомощности может кумулироваться, скрываясь от сознания и проявляясь в изменениях реакций, постоянных стрессах, эмоциональном ступоре, необоснованных, неадекватных действиях при попадании в сходную ситуацию. Умение же справиться с ситуацией как самостоятельно, так и с помощью общества, друзей и близких, ведет к укреплению личности, ее нравственному совершенствованию.

Нереализованные и неразрешенные внутриличностные конфликты меняют психические и физиологические реакции организма, а также ведут к развитию виктимных комплексов:

- а) комплекса мнимой жертвы (трусость, паникерство, постоянные подозрения об угрозе безопасности со стороны окружающих);
- б) комплекса притворной жертвы (своим нытьем и страхами притягивающей беду).

Ролевые межличностные конфликты могут приводить к формированию следующих специфических виктимных комплексов, при стечении обстоятельств реализующихся в деструктивном поведении (Туляков, 2004):

- а) комплекс жертвы-дитяти (воспроизводство депрессивных состояний посредством провоцирования межличностных конфликтов своим поведением при полном «детском» нежелании ничего исправлять, а только постоянно играть роль жертвы в межличностных отношениях – «пожалуйста, не пинайте меня, я не виновата, так получается»);

- б) комплекс жертвы-подкаблучника (коллекционирование депрессивных состояний в силу осознания своей беспомощности, немоги, несостоятельности: «я не в порядке, я такой слабый»);

- в) комплекс безвинной жертвы (самооправдание, непогрешимость и невиновность – основные черты состояния, вызывающего чувство вины у окружающих и ведущего к контролю над ними – «это все из-за тебя»).

Специалисты по транзактному анализу (см. раздел 2.1 главы 2 настоящего справочника) утверждают, что, эксплуатируя свои комплексы и манипулируя другими, люди провоцируют других и играют определенные роли с целью поддержания в себе чувства вины, боли, страха, возникавших ранее в сходных ситуациях (Джеймс, Джонгвард, 1995).

Говоря о роли восприятия и воплощении в соответствующем поведении виктимных правил и норм соответствующей субкультуры, следует отметить определенную значимость

конфликтов между требованиями двух систем морали: первой, отстаивающей необходимость и дозволенность безопасного поведения, и двух других, выражающих точки зрения социальных групп аутсайдеров: групп, стремящихся к повышенному риску в собственной жизни («экстремалы»), и групп, стремящихся спрятаться в «башню из слоновой кости», отгородиться и переждать.

К основным состояниям, связанным с интериоризацией норм подобных групповых субкультур, могут быть отнесены:

а) гипервиктимность (стремление к бездумному, ничем не контролированному риску, достижение эйфории от преодоления чересчур опасных препятствий, провоцирование критических и конфликтных ситуаций);

б) гиповиктимность (обеспечение повышенной безопасности, закомплексованность, ограниченность общения и социальных контактов, уход от трудностей и реалий современной жизни).

Комплексный анализ компонентов виктимности, ее форм и проявлений в различных сферах социальной жизни позволяет глубже понять социальные и психологические корни отклонений от безопасного поведения, которые делают человека жертвой преступлений, определить особенности взаимодействия жертвы и преступника в механизме преступного поведения.

При таком понимании основными компонентами виктимности, подлежащими анализу, являются:

- ситуационный, социально-ролевой (описывающий виктимность с точки зрения соотношения виктимогенной ситуации и личностных качеств потенциальной жертвы, а также типичные реакции людей в конкретной виктимогенной обстановке);
- интеллектуально-волевой (описывающий характеристики сознательной, целесообразной и целеобусловленной виктимности);
- аксиологический (описывающий ценностные ориентации и потребности как аспекты виктимности);
- деятельностьно-практический (описывающий типовые формы поведенческой активности типичных жертв, формы, природу и закономерности взаимоотношений между жертвами и правонарушителями);
- эмоционально-установочный (описывающий психологические факторы виктимности);
- физико-биологический (описывающий основные природные детерминанты виктимности).

В частности, исследования виктимности показывают, что основной характерной чертой виктимности современных жертв преступлений (Старович, 1991) является совокупность нижеперечисленных показателей:

– расстройства эмоционально-установочной и аксиологической сферы. Эти расстройства выражаются как в нарушении потребности в обеспечении безопасности (гипервиктимность, ведущая к бездумному риску, или гиповиктимность, постоянное стремление к повышенной безопасности), так и в формировании под влиянием личностных особенностей препятствия в реализации потребности в обеспечении безопасности у жертв преступлений. К таким особенностям относятся виктимные комплексы (комплекс жертвы-дитяти, супруга-подкаблучника, супруга-насильника), патологическая страсть к приключениям, оценка окружения как враждебного (синдром провокационности окружения), общее состояние страха перед преступностью (как сигнала, предупреждающего о приближающейся угрозе и мотивирующего защитные реакции) (Хекхаузен, 1986), детерминированные опытом виктимные фобии, острые состояния страха в критической ситуации, культурные

состояния страха перед преступностью (синдром виктимной субкультуры), наконец, околосонные виктимные иллюзии (характеризующие поведение субъектов, эмоциональное состояние которых детерминировалось особенностями сна и боязнью того, что сон сбудется: «не с той ноги встал»);

– нарушения норм безопасного поведения, реализующиеся как на ситуационном, так и на деятельностно-практическом и интеллектуально-волевом уровнях. Формами проявления такой виктимной активности служат различного рода комплексы неполноценности, связанные с психологическими и соматическими дисфункциями организма (психическими аномалиями, заболеваниями), а также с отторжением жертвы ближайшим окружением и формированием у нее комплекса мнимой жертвы (предполагающей наличие постоянных угроз безопасности) и/или притворной жертвы (своим нытьем и страхами притягивающей беду);

– в указанную группу включаются также типичные виктимные отклонения (мазохизм, садизм, эксгибиционизм, патологический эротизм-нимфомания) и нетипичные виктимные девиации (проституция, алкоголизм, гомосексуализм), как правило, отягощенные виктимными тенденциями социогенного характера (социально-демографические и социокультурные особенности личности и поведения у жертв преступлений).

1.3. Насилие: виды и формы

Очевидно, что индивидуальная виктимность, или «комплекс жертвы», всегда реализуется в соответствующей ситуации. Такие ситуации предъявляют к людям требования, которые превышают их адаптивный потенциал. Это жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события, стрессовые жизненные события, травматические события, нежелательные события, жизненные кризисы, экономическая депривация, бедствия, катастрофы. Каждая из этих ситуаций таит в себе либо вызов, либо угрозу жизнедеятельности человека, а то и вызывает невосполнимые потери (McCrae, 1984).

Как уже говорилось во введении, в настоящем справочнике рассматривается ограниченный набор критических ситуаций, в которых человек может демонстрировать поведение жертвы. Это:

- 1) различные виды криминальных преступлений (покушение на убийство и тяжкие телесные повреждения, хулиганство, кражи, мошенничество, вымогательство), а также террористические акты, в первую очередь захват заложников;
- 2) различные виды насилия (домашнее, школьное, моббинг) и изнасилование;
- 3) различные варианты аддиктивного поведения (алкоголизм, наркомания, компьютерная и игровая зависимости, участие в деструктивных культах).

В данном справочнике мы не рассматриваем ситуации, когда человек становится жертвой несчастного случая или бытовой травмы, что обусловлено исключительно ограниченностью объема справочника. Вопросы же аддиктивного поведения как проявления «комплекса» жертвы рассматриваются нами в рамках столкновения личности с различного рода внешними и внутренними кризисами, или критическими ситуациями.

Когда употребляют термин «жертва», то очень часто, если не всегда, подразумевают насилие против жертвы. Рассмотрим основные классификации видов и форм насилия.

В самом общем виде насилие определяется как принудительное воздействие на кого-либо. Наиболее распространена классификация видов насилия, основанная на характере насильственных действий. Она включает: физическое, сексуальное, психологическое (эмоциональное) и экономическое насилие (Алексеева, 2000).

Физическое насилие – это толчки, пощечины, удары кулаком, ногой, использование тяжелых предметов, оружия и другие внешние воздействия, которые приводят к болевым ощущениям и травмам. Такие деяния (оскорбление действием), согласно Уголовному кодексу Российской Федерации, квалифицируются как преступление.

Психологическое (эмоциональное) насилие – это угрозы, грубость, издевательства, оскорбление словом и любое другое поведение, вызывающее отрицательную эмоциональную реакцию и душевную боль. Эмоциональные оскорбления идентифицировать гораздо труднее. Они, хотя и не оставляют синяков на теле, могут быть намного разрушительнее и в купе с другого рода воздействиями, в том числе физическими, сильнее травмируют психику.

Сексуальное насилие – вид домогательства, выражаемый в форме как навязанных сексуальных прикосновений, сексуального унижения, так и принуждения к сексу и совершения сексуальных действий (вплоть до изнасилования и инцеста) против воли жертвы.

Домашнее, бытовое насилие, или насилие в семье, включает в себя физические, психические, эмоциональные и сексуальные оскорбления. Оно распространяется не только на

замужние пары, но и на сожителей, любовников, бывших супругов, родителей и детей. Оно не ограничивается гетеросексуальными отношениями.

Экономическое насилие в семье, такое, как единоличное распределение средств семейного бюджета доминирующим членом семьи и строгий контроль за расходом денег с его стороны, является одной из форм эмоционального давления и оскорбления.

Таким образом, **насилие** – форма проявления психического и/или физического принуждения по отношению к одной из сторон взаимодействия, при этом жертву заставляют делать что-либо вопреки ее воле, желаниям, потребностям. Под стороной в данном случае может пониматься отдельная личность или группа людей (Христенко, 2004).

Понятия *насилие* и *насильственное преступление* в юридической и психологической практике не совпадают. Зарубежные специалисты пришли к заключению, что понятие *насилие* по отношению к человеку очень широко и, кроме тех действий, которые подпадают под действие Уголовного кодекса, включает также и другие действия: принуждение или поощрение совершать поступки, которые человек совершать не хочет; вовлечение человека в деятельность с помощью обмана, шантажа, манипуляции, угрозы физической расправы или материального ущерба; препятствие к выполнению того, что человек хочет сделать; злоупотребление властью (причем власть рассматривается широко, например, власть возраста, которую имеют взрослые над детьми, власть силы, власть популярности, власть гендерная, например, власть мужчины над женщиной, и другие виды власти). Достаточно широко распространено такое явление, как домашнее насилие (Осипова, 2005).

На основании опроса населения в США (подобное исследование было проведено в ряде европейских стран с теми же результатами) были определены коэффициенты тяжести различных преступлений (табл. 1.1). Как видно из таблицы, наиболее значимым для людей является сексуальное насилие, которое по тяжести занимает второе место после смерти жертвы (Христенко, 2005).

Таблица 1.1

**Признаки преступлений и коэффициенты тяжести
преступлений (индекс Селлина-Вольфганга)**

№ п/п	Признак	Коэффициент
1	Смерть жертвы	26
2	Насильственный половой акт с жертвой	10
3	Госпитализация жертвы	7
4	Амбулаторное лечение жертвы	4
5	Акт насилия с угрозой применения оружия	4
6	Угроза жертве оружием	2
7	Запугивание при ограблении (угроза применить насилие)	2
8	Угон автомашины (машина возвращена владельцу в сохранности)	2
9	Легкие телесные повреждения жертвы	1
10	Насильственное проникновение в чужое жилище	1
11	Стоимость украденной или уничтоженной вещи 10—80 тыс. (в долл. США)	1—7

Насилие имеет индивидуальный или коллективный характер и всегда направлено на нанесение кому-либо физического, психологического, нравственного или иного ущерба.

Насилие может захватывать разные уровни: уровень всего общества, страны; уровень отдельных социальных групп; уровень малой социальной группы; уровень отдельного индивида. Количество пострадавших на разных уровнях различно. Самым опасным уровнем, как отмечают различные авторы (Антонян, 1987, 1998), является вертикальное проявление насилия, т. е. насилие на уровне государства. В этом случае любой человек, даже занимающий высокое социальное положение, становится потенциальной жертвой.

Как уже говорилось, в настоящем справочнике мы рассматриваем преимущественно насилие индивидуального уровня. Исключение составляет лишь раздел, посвященный терроризму и захвату заложников.

По характеру насилие можно подразделить на:

- явное (открытое проявление насилия);
- скрытое (насилие, завуалированное различными способами), часто достигается с помощью финансового воздействия (лишение субъекта материальной помощи, ассигнований и т. п.).

Практически любое насилие имеет вид психологического насилия, в том числе и физическое – как боязнь получить еще большие повреждения, чем уже нанесенные. Физическое насилие можно рассматривать как продолжение психологического насилия. Исключение составляет неожиданное физическое насилие: неожиданное нападение, смерть, повреждение каких-либо органов, устраняющие возможность сопротивления.

Таким образом, в современной психологии под понятие «насилие» попадает любой поступок, основная цель которого – управлять поведением партнера, навязывая ему свою волю без учета его собственных интересов, желаний, чувств и т. п. Насилие – это любой способ поведения (простой или сложный, вербальный или невербальный), используемый для того, чтобы управлять мыслями, чувствами и поступками другого, против его желания, воли или убеждений, но с психологической (а часто и материальной) выгодой для насильника.

Несмотря на то, что термин «насилие» применяется очень широко, существует некоторая неоднозначность в трактовке смыслового содержания этого понятия. Например, в юриспруденции насилие – это применение определенным классом или другой социальной группой различных форм принуждения с целью приобретения или сохранения экономического или политического господства, завоевания тех или иных привилегий.

Очень часто термин «насилие» заменяют термином «агрессия». Однако хотя эти термины и имеют сходное смысловое содержание, они не полностью тождественны (Христенко, 2004). Термин «агрессия» обычно употребляется для описания каких-либо активных, атакующих, разрушающих действий. Термин «насилие» употребляется очень широко, часто как синоним агрессии, однако имеет несколько иной смысл.

Агрессия – это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному; агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии (Реан, 1999). Агрессия – любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Бэрон, Ричардсон, 1999). Это определение включает два разных типа агрессии. Оба они свойственны животным: это социальная агрессия, для которой характерны демонстративные вспышки ярости, и молчаливая агрессия, подобная той, что проявляет хищник, когда подкрадывается к своей жертве. Социальная агрессия и молчаливая агрессия связаны с функционированием разных отделов мозга (Майерс, 1998). У людей различают два типа агрессии: враждебная агрессия и инструментальная агрессия. Источник враждебной агрессии – это злость. Ее единственная цель – причинить вред. В случае инструментальной агрессии причинение вреда не самоцель, но средство достижения какой-либо иной позитивной цели.

Зильманн (Zillmann, 1979) заменил термины «враждебная» и «инструментальная» на «обусловленная раздражителем» и «обусловленная побуждением». Агрессия, обусловленная раздражителем, относится к действиям, которые предпринимаются прежде всего для устранения неприятной ситуации или ослабления ее вредного влияния. Агрессия, обусловленная побуждением, относится к действиям, которые предпринимаются прежде всего с целью достижения различных внешних выгод.

Додж и Койи (Dodge, Coie, 1987) предложили использовать термины реактивная и проактивная агрессия. Реактивная агрессия предполагает возмездие в ответ на осознаваемую угрозу. Проактивная агрессия, как и инструментальная, порождает поведение (например, принуждение, влияние, запугивание), направленное на получение определенного позитивного результата.

Фрейд (Майерс, 1998) полагал, что источник человеческой агрессии – перенесение энергии примитивного влечения к смерти (которое он называл «инстинктом смерти») с самого субъекта на внешние объекты. Лоренц, изучавший поведение животных, рассматривал агрессию как адаптивное, а не саморазрушительное поведение. Но оба ученых едино-

душны в том, что агрессивная энергия имеет инстинктивную природу. По их мнению, если она не находит разрядки, то накапливается до тех пор, пока не взрывается или пока подходящий стимул не выпустит ее наружу. Лоренц также считал, что у нас нет врожденных механизмов торможения агрессии, так как они сделали бы нас беззащитными.

Критика всех эволюционных теорий агрессии основывается на следующих аргументах: не обнаружено генов, напрямую связанных с агрессивным поведением; все доводы основываются на наблюдениях за поведением животных; вызывает сомнение сама логика рассуждений о проявлениях адаптивности какого-либо поведения.

Тем не менее, хотя склонность людей к агрессии не обязательно квалифицировать как инстинкт, агрессия все-таки обусловлена биологически. И у животных, и у человека обнаружены участки нервной системы, отвечающие за проявление агрессии. При активации этих структур мозга враждебность возрастает; дезактивация их ведет к уменьшению враждебности. Также и темперамент – то, насколько человек восприимчив и реактивен, – носит врожденный характер и зависит от реактивности симпатической нервной системы. Химический состав крови – еще один фактор, влияющий на чувствительность нервной системы к стимуляции агрессии. Находящихся в состоянии алкогольного опьянения гораздо легче спровоцировать на агрессивное поведение. На агрессивность также влияет мужской половой гормон тестостерон.

Теории побуждения предполагают, что источником агрессии является, в первую очередь, вызываемый внешними причинами позыв, или побуждение, причинить вред другим. Наибольшее распространение среди теорий этого направления получила теория фрустрации – агрессии, предложенная несколько десятилетий тому назад Доллардом и его коллегами (Бэрон, Ричардсон, 1999). Существующая теория фрустрации – агрессии объясняет агрессию враждебную, но не инструментальную. Согласно этой теории, у индивида, пережившего фрустрацию (т. е. блокирование целенаправленного поведения), возникает побуждение к агрессии. В некоторых случаях агрессивный порыв встречает какие-то внешние препятствия или подавляется страхом наказания. Однако и в этом случае побуждение остается и может вести к агрессивным действиям, хотя при этом они будут направлены не на подлинный источник фрустрации, а на другие объекты, по отношению к которым агрессивные действия можно совершить беспрепятственно и безнаказанно, т. е. в этом случае может появиться смещенная агрессия.

Когнитивные модели агрессии рассматривают процессы (эмоциональные и когнитивные), лежащие в основе этого типа поведения. Согласно теориям данного направления, характер осмысления и интерпретации человеком чьих-то действий, например как угрожающих или провокационных, оказывает определяющее влияние на его чувства и поведение. В свою очередь, степень эмоционального возбуждения или негативной аффектации, переживаемой человеком, влияет на когнитивные процессы оценки угрожающей опасности. У каждого человека существуют устойчивые шаблоны реализации агрессии, то есть принципы сортировки. Это зоны значения. Для сортировки окружающего человек использует Я-концепцию: только с помощью последней сигнал из внешнего мира вызывает резонанс так называемых «струн души».

И последнее теоретическое направление рассматривает агрессию прежде всего как явление социальное, а именно – как форму поведения, усвоенного в процессе социального научения. В соответствии с теориями социального научения, глубокое понимание агрессии может быть достигнуто только при оценке того: 1) каким путем была усвоена агрессивная модель поведения; 2) какие факторы провоцируют ее проявление; 3) какие условия, способствующие закреплению данной модели. Агрессивные реакции усваиваются и поддерживаются путем непосредственного участия в ситуациях проявления агрессии, а также пассивного наблюдения. Если агрессия – это инстинкт или побуждение, это значит, что

на соответствующее поведение человека толкают внутренние силы либо внешние стимулы (например, фрустрация). Теории же социального научения утверждают, что агрессия появляется только в соответствующих социальных условиях.

Все многообразие форм агрессивности можно также разделить на гетероагрессию (направленную на других) и аутоагрессию (направленную на себя). В свою очередь, и гетеро-, и аутоагрессия имеют прямую и косвенную формы. Прямая гетероагрессия – это убийство, изнасилование, нанесение побоев и т. д.; косвенная гетероагрессия – угрозы, оскорбление, ненормативная лексика и т. д. Крайнее проявление прямой аутоагрессии – самоубийство. К категории косвенной аутоагрессии следует отнести все психосоматические заболевания, болезни адаптации, все неспецифические заболевания внутренних органов, имеющих гладкую мускулатуру и вегетативную иннервацию.

В свою очередь, насилие так же, как и агрессия:

- является прежде всего действием, а не желанием действовать;
- как-либо изменяет объект приложения помимо его желания.

Насильственные действия всегда имеют внутренний смысл, совершаются ради достижения какой-то цели, которая не всегда осознается окружающими и даже самим насильником.

Таким образом, в некоторых случаях, когда целью насилия было причинение вреда, понятия «агрессия» и «насилие» тождественны и могут применяться как синонимы.

Как уже говорилось, агрессия и насилие могут иметь физический и психологический характер. Считается, что основными способами психологического насилия являются:

- изоляция (информационная и даже физическая депривация; лишение информации или строгий контроль за ней);
- дискредитация (лишение права на собственное понимание и мнение; осмеяние и неконструктивная критика);
- монополизация восприятия (принудительная фиксация внимания на агрессоре, так как он является основным источником угроз);
- усиление тривиальных требований (множество мелких правил, не нарушить которые невозможно, следовательно, возникают постоянные поводы для придинок, что вызывает хроническое чувство вины);
- демонстрация «всемогущества» насильника (в любых делах насильник старается продемонстрировать и подчеркнуть свою сверхкомпетентность, сравнивая себя с «неумехой» – жертвой, причем сравниваются как бытовые, так и профессиональные умения, или даже физическая сила. Цель таких сравнений – внушить страх, чувство несостоятельности в противовес «авторитетности» насильника);
- «случайные индальгенции» (насильник иногда награждает свою жертву вниманием и теплыми чувствами, но делает это или редко, или непредсказуемо, или для того, чтобы подкрепить поведение, нужное агрессору, или парадоксальным и неожиданным образом – так, чтобы вызвать дезориентацию и замешательство);
- унижение и издевки, осмеяние в присутствии других людей;
- контроль за удовлетворением физических потребностей (еда, сон, отдых и т. п.), что ведет к физическому истощению жертвы;
- постоянные угрозы по поводу и без повода, легко переходящие в физическое насилие;
- использование психоактивных веществ (например, алкоголь);
- непоследовательные и непредсказуемые требования;
- частые и непредсказуемые перепады настроения агрессора, в которых «виновата» жертва;

- принуждение выполнять нелепую и бесцельную работу.

Если рассматривать психологическое насилие более широко, то в него также можно включить различные методы психологического воздействия (влияния): психологическое принуждение, нападение, манипуляцию и ряд других. Это действия, которые также относятся к категории «стратегий контроля над сознанием». Цель «стратегий контроля» заключается в манипулировании мыслями, чувствами и поведением других в данном контексте в какой-то период времени, что приносит большую выгоду манипулирующему, чем жертве воздействия. При этом производимые изменения могут быть фокусированными или действовать на широкую сферу человеческих отношений. Они могут проявляться внезапно или развиваться постепенно, могут сопровождаться осознанием манипулятивного или убеждающего намерения агента влияния или нет, могут приводить ко временным или устойчивым переменам.

Хотя некоторые типы контроля над сознанием связаны с так называемыми «экзотическими» методиками, такими, как гипноз, наркотики и прямое воздействие на мозг, большинство форм контроля носят обыденный характер (Schwitzgebel, Schwitzgebel, 1973; Varela, 1971; Weinstein, 1990). Они опираются на использование фундаментальных человеческих потребностей, чтобы добиваться уступчивости или подчинения желаемым правилам и поведенческим указаниям агента влияния (Deikman, 1990; Milgram, 1992). Хотя некоторые агенты влияния являются «профессионалами по (достижению) уступчивости», работающими внутри соответствующего института, государственного, религиозного, военного или делового, многие из агентов действуют интуитивно, используя «метод тыка», тактику домашних средств достижения податливости для личной выгоды и контроля над другими – коллегами по работе, друзьями и родственниками (Cialdini, 1993; Zimbardo, Leippe, 1991).

Механизм уступчивости (побуждение одного человека подчиниться требованию другого) можно понять, если учесть склонность людей к автоматическому, основанному на стереотипах реагированию (Asch, 1951; Barker, 1984; Cialdini, 1993; Franks, 1961; Zimbardo, 1972). Представители большинства социальных групп «создали» набор качеств (или черт), играющих роль спусковых механизмов уступчивости, то есть специфические элементы информации, которые обычно «сообщают» человеку, что согласие с требованием вероятнее всего будет правильным и выгодным. Каждый из этих элементов информации можно использовать в качестве орудия влияния, чтобы побудить людей согласиться с требованием. В классической работе по психологии влияния Р. Чалдини (Чалдини, 1999) рассматривает несколько основных принципов (правил), которые наиболее часто используются в качестве орудия влияния:

Принцип взаимного обмена. В соответствии с этим правилом человек старается определенным образом отплатить за то, что ему дал другой человек. Правило взаимного обмена часто вынуждает людей подчиняться требованиям других. Суть одной из излюбленных тактик определенного рода «профессионалов уступчивости» заключается в том, чтобы что-нибудь дать человеку перед тем, как попросить его об ответной услуге.

Известен другой способ заставить человека пойти на уступки с помощью правила взаимного обмена. Вместо того чтобы первым оказать услугу, которая приведет к ответной услуге, агент может изначально пойти на уступку, которая подтолкнет оппонента к ответной уступке.

Принцип обязательства и последовательности. Психологи давно обнаружили, что большинство людей стремятся выглядеть последовательными в своих словах, мыслях и делах. В основе этой склонности к последовательности лежат три фактора. Во-первых,

последовательность в поведении высоко оценивается обществом. Во-вторых, последовательное поведение способствует решению самых разных задач в повседневной жизни. В-третьих, ориентация на последовательность создает возможности для формирования ценных стереотипов в сложных условиях современного существования. Последовательно придерживаясь ранее принятых решений, человек может не обрабатывать всю имеющуюся информацию к делу в стандартных ситуациях; вместо этого он должен просто вспомнить ранее принятое решение и отреагировать в соответствии с ним.

Принцип социального доказательства. Согласно принципу социального доказательства, люди, для того чтобы решить, чему верить и как действовать в данной ситуации, ориентируются на то, чему верят и что делают в аналогичной ситуации другие люди. Склонность к подражанию обнаружена как у детей, так и у взрослых. Эта склонность проявляется при совершении самых разных действий, таких, как принятие решения что-либо купить или пожертвовать деньги на благотворительные нужды. Принцип социального доказательства можно применить с целью побудить человека подчиниться тому или иному требованию; при этом человеку сообщают, что многие люди (чем больше, тем лучше) соглашаются или согласились с этим требованием.

Принцип социального доказательства работает эффективнее при наличии двух факторов. Одним из них является *неуверенность*. Когда люди сомневаются, когда ситуация представляется им неопределенной, они в большей степени склонны обращать внимание на действия других и считать эти действия правильными. Например, когда люди сомневаются в необходимости оказания помощи кому-либо, действия других наблюдателей влияют на их решение помочь гораздо больше, чем в очевидной ситуации. Вторым фактором, при наличии которого принцип социального доказательства оказывает наибольшее влияние, это *сходство*. Люди в большей степени склонны следовать примеру тех, кто на них похож.

Принцип благорасположения. Человек предпочитают соглашаться с теми людьми, которые ему знакомы и симпатичны. Зная об этом правиле, «профессионалы уступчивости» обычно стараются выглядеть как можно более привлекательными. Вторым фактором, влияющим на отношение к человеку и на степень уступчивости, является сходство. Людям всегда нравятся те люди, которые похожи на них, и они более охотно, часто неосознанно, соглашаются с требованиями именно таких людей. Также замечено, что благорасположение вызывают люди, расточающие похвалы. Compliments, иногда произносимые из корыстных соображений, могут повлечь за собой неприятные последствия, так как делают людей более уступчивыми. Еще один фактор, влияющий на отношение к какому-либо человеку или предмету, – это близкое знакомство с ним.

Принцип авторитета. Тенденция подчиняться законным авторитетам обусловлена многовековой практикой общества, которое внушает своим членам представление о том, что подобное повиновение правильно. Кроме того, людям часто удобно повиноваться приказам истинных авторитетов, поскольку те обычно имеют большой запас знаний, мудрости и силы. По этим причинам почтение по отношению к авторитетам может возникать неосознанно. Повиновение авторитетам часто представляется людям рациональным способом принятия решения.

Принцип дефицита. Согласно принципу дефицита, люди в большей степени ценят то, что менее доступно. Этот принцип часто применяется с целью извлечения выгоды в таких методиках достижения уступчивости, как тактика ограничения количества или тактика установления крайнего срока, с помощью которых «профессионалы уступчивости» стараются

убедить нас, что доступ к тому, что они предлагают, строго ограничен. Принцип дефицита оказывает на людей сильное влияние по двум причинам. Во-первых, поскольку вещи, которые трудно приобрести, обычно более ценные, оценка степени доступности предмета или переживания часто является рациональным способом оценки его качества. Во-вторых, когда вещи становятся менее доступными, мы утрачиваем часть своей свободы. Согласно теории психологического реактивного сопротивления, люди реагируют на ограничение свободы усилением желания ее иметь (наряду с товарами и услугами, с ней связанными) в полном объеме.

Принцип «быстрорастворимого» влияния. В условиях современной жизни особое значение приобретает умение быстро принимать правильные решения. Хотя все люди отдают предпочтение хорошо обдуманному решению, разнообразие форм и быстрый темп современной жизни часто не позволяют им тщательно анализировать все относящиеся к делу «за» и «против». Все чаще люди вынуждены использовать другой подход к процессу принятия решений – подход, в основе которого лежат стереотипные способы поведения, вследствие чего решение уступить (согласиться, поверить, купить) принимается на основании отдельного, обычно заслуживающего доверия, элемента информации.

Ниже даны определения различных видов психологического влияния (Доценко, 1996; Steiner, 1974; Jones, 1964; Сидоренко, 2004):

Аргументация – высказывание и обсуждение доводов в пользу определенного решения или позиции с целью формирования или изменения отношения собеседника к данному решению или позиции.

Самопродвижение – формулировка целей и предъявление свидетельств компетентности и квалификации для того, чтобы быть оцененным по достоинству и благодаря этому получить преимущества на выборах, при назначении на должность и др.

Внушение – сознательное неаргументированное воздействие на человека или группу людей, имеющее своей целью изменение их состояния, отношения к чему-либо и создания predispositions к определенным действиям.

Заражение – передача своего состояния или отношения другому человеку или группе людей, которые каким-то образом перенимают это состояние или отношение. Состояние может передаваться и усваиваться как произвольно, так и произвольно.

Пробуждение импульса к подражанию – способность вызывать стремление быть подобным себе. Эта способность может быть произвольной или использоваться намеренно. Стремление подражать и подражание (копирование чужого поведения и образа мыслей) также может быть произвольным и произвольным.

Формирование благосклонности – привлечение к себе произвольного внимания адресата путем демонстрации собственной незаурядности и привлекательности, высказывания благоприятных суждений об адресате, подражания ему или оказания ему услуги.

Просьба – обращение к адресату с призывом удовлетворить потребности или желания инициатора воздействия.

Игнорирование – умышленное невнимание, рассеянность по отношению к партнеру, его высказываниям и действиям. Чаще всего воспринимается как признак пренебрежения

и неуважения, однако в некоторых случаях выступает как тактичная форма прощения бестактности или неловкости, допущенной партнером.

Нападение – внезапная атака на чужую психику, совершаемая с сознательным намерением или без такового, форма разрядки эмоционального напряжения. Высказывание пренебрежительных или оскорбительных суждений о другом; грубое агрессивное осуждение, поношение или осмеяние его дел и поступков; напоминание о постыдных или прискорбных фактах его биографии; безапелляционное навязывание своих советов и др. Психологическое нападение несет в себе многие черты нападения физического, являясь символическим его замещением. Нападение может совершаться: с определенной целью; по определенной причине; по определенной причине и с определенной целью вместе. В первом случае можно говорить о целенаправленном, во втором – об импульсивном, в третьем – о тотальном нападении.

Операция нападения может совершаться в трех формах:

- деструктивная критика;
- деструктивные констатации;
- деструктивные советы.

1. Деструктивная критика – это:

- пренебрежительные или оскорбительные суждения о личности человека;
- грубое агрессивное осуждение, поношение или осмеяние его дел и поступков, значимых для него людей, социальных общностей, идей, ценностей, произведений, материальных объектов и т. п.;
- риторические вопросы, направленные на обнаружение и «выправление» недостатков.

2. Деструктивные констатации – это:

- упоминания и напоминания об объективных фактах биографии, которые человек не в состоянии изменить и на которые он чаще всего не мог повлиять (национальная, социальная и расовая принадлежность; городское или сельское происхождение; род занятий родителей; противоправное поведение кого-либо из близких; алкоголизм или наркомания в семье; наследственные и хронические болезни; природная конституция, прежде всего рост; черты лица; близорукость или другие нарушения зрения, слуха и т. п.);
- «дружеские», «безобидные» ссылки и намеки на ошибки, промахи и нарушения, допущенные адресатом в прошлом; шутливое упоминание о «старых грехах» или личных тайнах адресата.

3. Деструктивные советы – это:

- непрошенные рекомендации и предложения по изменению позиции, способа поведения и т. п.;
- безапелляционные указания, повеления и инструкции, не подразумеваемые социальными или рабочими отношениями партнеров.

Принуждение – это стимуляция человека к выполнению нежеланных для него действий с помощью угроз (открытых или подразумеваемых) или лишений. Принуждение возможно только в случае, если принуждающий действительно обладает возможностями реализации угроз, то есть полномочиями лишить адресата каких-либо благ или изменить условия его жизни и работы. Такие возможности можно назвать *контролирующими*. Принуждая, инициатор угрожает применением своих контролирующих возможностей для того, чтобы

добиться от адресата нужного ему поведения. В наиболее грубых формах принуждения могут использоваться угрозы физической расправы. Субъективно принуждение переживается как давление.

Формы принуждения:

- объявление жестко определенных сроков или способов выполнения работы без каких-либо объяснений или обоснований;
- наложение не подлежащих обсуждению запретов и ограничений;
- запугивание возможными последствиями;
- угроза наказанием, в наиболее грубых формах – физической расправой.

Принуждение – это способ влияния, который ограничен сферой потенциального приложения, так как инициатор влияния должен обладать рычагами *непсихологического* давления на адресата.

Одним из наиболее распространенных видов психологического воздействия является *манипуляция*. Психологическая манипуляция – это вид психологического воздействия, которое ведет к скрытому возбуждению у другого человека намерений, не совпадающих с его желаниями. Под манипуляцией обычно также подразумевается скрытое (или подсознательное) психологическое воздействие на собеседника с целью добиться выгодного манипулятору поведения. То есть манипуляция – это скрытое принуждение, программирование мыслей, намерений, чувств, отношений, установок, поведения. Оксфордский словарь определяет манипуляцию как «акт влияния на людей или управления ими или вещами с ловкостью, особенно с пренебрежительным подтекстом, как скрытое управление или обработка» (Доценко, 2003).

Метафора психологической манипуляции содержит три важнейших признака:

- идею «прибирания к рукам»;
- обязательное условие сохранения иллюзии самостоятельности решений и действий адресата воздействия;
- искусность манипулятора в выполнении приемов воздействия.

Также выделяют пять признаков манипуляции: 1) родовой признак – психологическое воздействие; 2) отношение манипулятора к другому как средству достижения собственных целей; 3) стремление получить односторонний выигрыш; 4) скрытый характер воздействия (как факта воздействия, так и его направленности); 5) использование (психологической) силы, игра на слабостях.

Существует ряд уточняющих определений манипуляции.

Манипуляция – это вид психологического воздействия, при котором мастерство манипулятора используется для скрытого внедрения в психику адресата целей, желаний, намерений, отношений или установок, не совпадающих с теми, которые имеются у адресата на данный момент.

Манипуляция – это психологическое воздействие, нацеленное на изменение направления активности другого человека, выполненное настолько искусно, что остается незамеченным.

Манипуляция – это психологическое воздействие, направленное на неявное побуждение другого к совершению определенных манипулятором действий.

Манипуляция – это искусное побуждение другого к достижению (преследованию) косвенно вложенной манипулятором цели.

Степень успешности манипуляции в значительной мере зависит от того, насколько широк арсенал используемых манипулятором средств психологического воздействия и насколько манипулятор гибок в их использовании.

Существуют следующие средства, с помощью которых разворачивается манипулятивное воздействие:

1. Определение вектора воздействия, исходя из подзадач. Например, отвлечение внимания адресата от некоторой области, ограничение внимания на требуемом содержании, снижение критичности адресата, повышение собственного ранга в его глазах, внедрение в сознание адресата требуемого желания, намерения, устремления, изоляция от влияния со стороны других людей, контроль других возможных помех и т. п.

2. Подбор вида силы (оружия воздействия) для оказания давления. Например, перехват инициативы, введение своей темы, сокращение времени для принятия решения, приведение в состояние, когда критичность адресата снижена (или выбор момента), рекламирование себя или намеки на широкие связи и возможности, демонстрация (или имитация) собственной квалификации, апелляция к присутствующим, создание мифического большинства и т. п.

3. Поиск мотива, через который можно «влезть в душу». Совсем не обязательно это стремление к успеху, деньгам, славе или сексуальному удовлетворению. «Струнами души» может оказаться любой значимый мотив: переживание из-за невысокого роста (полноты, болезней, размера обуви), гордость, что он интеллигент в четвертом поколении (старший сын, донской казак), хобби, любопытство, нетерпимость к какому-то типу людей и т. д.

4. Постепенное наращивание давления по различным линиям (если требуется):

- повышение плотности (ряд близких по содержанию или форме воздействий);
- тотальность воздействия – его разноплановость, разнообразие каналов и мишеней

воздействия;

- постоянство – настойчивость, доходящая до назойливости;
- интенсивность – повышение силы влияния.

Наиболее распространенными последствиями любого вида насилия являются:

- заниженная самооценка жертвы, искаженная Я-концепция;
- социальная дезадаптация и дезориентация (у жертвы нет ни друзей, ни подруг, ни близких людей, с которыми можно поделиться и от которых можно получить помощь; круг социальных контактов и отношений предельно сужен);

- эмоциональная дезадаптация и дезориентация (хроническое чувство вины; «выгорание» – неспособность переживать положительные эмоции; частые депрессии; гиперсензитивность; высокая тревожность; вытесненная потребность в любви – они хотят тепла, но боятся близких отношений; пессимизм, чувство неудавшейся, «несчастной» жизни);

- интеллектуальные нарушения функций (негибкость, некритичность, узость мышления; низкая концентрация внимания; плохая память и т. п.; «умственные блоки» в личностно значимых ситуациях; вплоть до дереализации, когда ситуации насилия вытесняются – «это все сон»).

- выученная беспомощность, неспособность к самостоятельным решениям и ответственным действиям;

- ожидание, что кто-то решит твои проблемы и подтолкнет к верному жизненному выбору и поступку, отсюда безынициативность жертв насилия в работе и личной жизни;

- разнообразные психосоматические нарушения.

Перечисленные выше последствия ведут к постоянному воспроизведению зависимых отношений «насильник – жертва». Жертва бессознательно ищет «сильного человека» или сама становится насильником (идентификация с агрессором); могут быть и смешанные варианты. У матерей склонность к насилию часто переносится на детей.

Как правило, такие последствия мешают жертве насилия восстанавливать точный ход событий, полно описать их (например, во время психологической консультации), адекватно строить отношения со знакомыми и родными.

1.4. Выученная беспомощность и поисковая активность

Автор теории выученной беспомощности М. Селигман определяет беспомощность как состояние, когда человеку кажется, что внешние события от него не зависят и он ничего не может сделать, чтобы их предотвратить или изменить. Если это состояние и связанные с ним особенности мотивации и атрибуции переносятся на другие ситуации (т. е. генерализуется), то, значит, налицо выученная беспомощность. Очень непродолжительной истории неконтролируемости окружающего мира достаточно для того, чтобы выученная беспомощность как бы обрела свою собственную жизнь, стала сама управлять поведением человека. На основе проведенных экспериментов М. Селигман сделал вывод о том, что беспомощность вызывают не сами по себе неприятные события, а именно опыт *неконтролируемости* этих событий. Живое существо становится беспомощным, если оно привыкает к тому, что от его активных действий ничего не зависит, что неприятности происходят сами по себе и на их возникновение влиять никак нельзя (Ромек, 2002). В экспериментах было установлено, что у человека существует принципиально тот же механизм формирования беспомощности, что и у животных, и что беспомощность легко переносится на другие ситуации. Но по сравнению с животными у людей были обнаружены и некоторые особенности, которые подтвердили важность когнитивных процессов в регуляции поведения. В целом ряде исследований (De Vellis et al., 1978) было показано, что человек может научиться беспомощности, если просто наблюдает за беспомощностью других. Иными словами, демонстрация моделей беспомощности так же существенна, как и собственный опыт неконтролируемости событий. Именно опытом *неконтролируемости* событий объясняется тот факт, что М. Селигман получил схожие результаты в случае позитивных последствий. Интенсивное поощрение, возникающее вне зависимости от действий испытуемых, точно так же, как и наказание, приводит к потере инициативы и способности к конкурентной борьбе.

Итак, беспомощность у человека вызывается неконтролируемостью и непредсказуемостью событий. Уже в раннем детстве – в младенческом возрасте – человек учится контролю над внешним миром. Помешать этому процессу могут три обстоятельства:

- полное отсутствие последствий (депривация);
- однообразие последствий;
- асинхронность, или отсутствие видимой связи между действиями и их последствиями.

Однообразие последствий. Чтобы избежать пессимизма и беспомощности, последствия как минимум *должны быть в наличии*. И они должны быть *разными*. Ребенок, который в ответ на разное (хорошее и плохое) поведение получает совершенно одинаковые (неважно – приятные или неприятные) последствия, точно так же теряет ориентиры для управления собственной активностью, как и ребенок, вообще никакой обратной связи не получающий. Есть еще одна форма беспомощности, возникающей по причине однообразия последствий. Ребенок или взрослый, который, совершая разные – хорошие и плохие, добрые или злые – действия, знает, что все равно его родители (или его статус) защитят его от неприятностей, оказывается беспомощным в такой же степени, как и тот, кто наталкивается на массивную критику в любом случае, что бы он ни делал.

Если приблизить эти результаты к реальной жизни, то беспомощность возникает тогда, когда человек (ребенок), пытающийся решить некоторую поведенческую проблему, не находит никакой системы в том, как окружающие реагируют на его действия, и никто ему не помогает обнаружить эту систему.

Асинхронность. Третья причина беспомощности может состоять в том, что между действиями и последствиями проходит так много времени (асинхронность во времени), что невозможно связать реакции окружения с теми или иными собственными действиями. Порка по пятницам, разнос по понедельникам, случайно и довольно редко выдаваемая зарплата – все это последствия, которые асинхронны со своими причинами. В этом случае зарплата перестает ассоциироваться с результатами труда, критика родителей – с ошибками, допущенными в домашнем задании.

Дальнейшие исследования позволили лучше понять процесс возникновения выученной беспомощности. Как выяснилось, результат обучения зависит не только от того, что человек убеждается в своей неспособности повлиять на ситуацию, решить конкретную задачу, но и от сформировавшихся в прошлом опыте ожиданий. Очень многое определяется тем, считает ли человек данную задачу не решаемой вообще или он полагает, что она не по силам только ему. Выученная беспомощность развивается только в последнем случае. Человек может признать, что задача имеет решение, но оно доступно только тем, кто имеет специальную подготовку. Такая внутренняя позиция, как показывают исследования, не приводит к обучению беспомощности. Это обучение осуществляется, когда человек знает, что поставленная перед ним задача может быть решена такими же, как он (Христенко, 2005).

Выраженность выученной беспомощности и степень ее распространения на различные виды деятельности в настоящем и будущем определяется сочетанием психологических установок. Наиболее тяжелые последствия связаны с установками, при которых человек видит причину беспомощности в своих личных качествах, воспринимающихся как неизменные и распространяющиеся на все формы жизнедеятельности. Кроме того, человек может считать, что он терпит неудачу только здесь и только сейчас, а может предполагать, что неудачи будут преследовать его в дальнейшем, причем не только в этой конкретной деятельности, но и в другой.

Таким образом, обучение беспомощности происходит при наличии нескольких факторов:

- человек не имеет предшествующего опыта решения сложных задач;
- у него недостаточный уровень потребности в поиске;
- он считает, что с данной задачей справится любой, равный ему (по физическим, психологическим и др. данным) человек, но не он сам;
- длительное время он сталкивается с ситуациями, когда он не видит четкой взаимосвязи между своими действиями и их последствиями.

Тесно связанная с представлениями М. Селигмана и его коллег концепция поисковой активности (Ротенберг, Аршавский, 1984) позволяет объемнее представить проблему, связанную с влиянием выученной беспомощности на формирование виктимности. Под поисковой активностью понимается деятельность, направленная на изменение внешнего или внутреннего плана ситуации при отсутствии определенного прогноза результатов деятельности в ней, но при постоянном их учете. Такое определение подразумевает, во-первых, широкий круг личностных факторов, обуславливающих устойчивость человека к отрицательным воздействиям внешней среды (в отличие от концепции выученной беспомощности, учитывающей в основном лишь особенности атрибутивного стиля), а во-вторых, предполагает, что человек, переживающий состояние стресса, является не пассивным объектом воздействия внешних условий (каким он представляется с точки зрения концепции выученной беспомощности), но активным субъектом, реорганизуящим или пытающимся реорганизовать дискомфортную ситуацию так, чтобы она стала приемлемой. Поисковая активность является общим, неспецифическим фактором, влияющим на резистентность организма к вред-

ным воздействиям внешней среды. Напротив, отказ от поиска является неспецифической и универсальной предпосылкой к развитию самых разнообразных форм патологии.

Иными словами, поисковой активностью называется деятельность, направленная или на изменение неприемлемой ситуации, или на изменение своего отношения к ней, или на сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих ей факторов и обстоятельств. Человек запрограммирован природой на гибкое поисковое поведение в меняющемся динамичном мире как самой природы, так и социальных отношений. В реальности стопроцентный прогноз конечных результатов блокирует поисковую активность, превращая жизнь в набор автоматизированных действий, отражающих искусственно выстроенную ситуацию. В то же время в процессе поискового поведения не только конечные, но и промежуточные результаты должны учитываться, оцениваться и использоваться для коррекции поведения, которое без этого окажется недостаточно гибким и в конечном итоге – малоэффективным.

Антиподом поисковой активности является отказ от поиска. У человека он проявляется разнообразно: как депрессия, невротическая тревога, переживание апатии, беспомощности, безнадежности, которые часто предшествуют развитию различных заболеваний. Чем выше поисковая активность человека в обычном состоянии, тем тяжелее переносится отказ от поиска. Состояние отказа отрицательно сказывается на результатах любой деятельности. Возникнув в конкретной ситуации, оно, как и выученная беспомощность, имеет тенденцию «захватывать» поведение в целом, потому что, если даже ощущения безнадежности и депрессии явились реакцией на какую-то конкретную неудачу, они способны парализовать активность в любом другом направлении. Снижение поисковой активности обуславливает возникновение новых неудач и формирует замкнутый круг, вырваться из которого можно, если в неудачах возникает просвет или внезапно случается событие, требующее полной мобилизации для спасения собственной жизни или жизни близких.

Также понятно, почему неизменные и легкие удачи снижают устойчивость к выученной беспомощности – ведь при этом формируется 100 %-й положительный прогноз и отпадает необходимость в поисковой активности. Понятно также, почему постоянные поражения, преследующие с раннего детства, способствуют выученной беспомощности – при этом формируется неизменный отрицательный прогноз и обесценивается поисковая активность. Напротив, чередование побед и поражений, как это обычно происходит в жизни, формирует неопределенный прогноз и ощущение зависимости результатов от собственных усилий, что способствует тренировке поисковой активности и «иммунизирует» к выученной беспомощности.

Отказ от поисковой активности формируется на ранних этапах развития индивида, потому что каждый человек в младенчестве получает неизбежный опыт пассивного, зависимого поведения; его собственные физиологические и психологические возможности для поискового поведения еще не сформировались, они формируются только постепенно и при активной поддержке родителей. Если же эта стимулирующая поддержка, позволяющая преодолеть исходный страх перед поиском, выражена недостаточно, то пассивная позиция закрепляется и в будущем при каждой очередной сложности способствует поведению отказа, капитуляции. Выученная беспомощность и отказ от поисковой активности приводит к тому, что человек, попав в ситуацию жертвы, практически ничего не предпринимает для изменения этой сложившейся ситуации.

1.5. Совладающее поведение и защитные механизмы личности

Р. Мосс и Дж. Шефер сформулировали пять видов задач, возникающих перед человеком в кризисной ситуации (Moss, Schaefer, 1986):

- 1) установление смысла ситуации и определение ее значения для себя;
- 2) реакция на требования кризисной ситуации и попытка противостоять ей;
- 3) поддержание отношений с членами семьи, с друзьями и с теми, кто способен оказать содействие в решении проблем;
- 4) сохранение эмоционального баланса, управление негативными чувствами, вызванными неблагоприятными событиями;
- 5) сохранение и поддержание образа себя, социальной идентичности, уверенности в себе.

Для человека с повышенной индивидуальной виктимностью, или комплексом жертвы, характерно нарушение психической адаптации, что не позволяет ему успешно справляться с перечисленными выше задачами. Современное понимание процессов нарушения психической адаптации включает в себя не только скрытые эмоциональные нарушения, меж- и внутриличностные конфликты, но и индивидуальные механизмы переработки стресса (совладающего поведения, копинга) и механизмы психологической защиты (Вассерман, 1998).

По мнению многих авторов (Савенко, 1972; Урсано и др., 1992; Фрейд, Хорни, 1993; Блум, 1996), набор защитных механизмов человека уникален и характеризует уровень адаптивности личности. Защитные механизмы действуют в подсознании, они искажают, отрицают или фальсифицируют действительность и активизируются в ситуации стресса, конфликта, фрустрации или психотравмы. Цель психологической защиты – снижение эмоционального напряжения, редукция тревоги и обеспечение регуляции направленности поведения (Березин, 1988).

Этот процесс был впервые исследован в психоанализе, где, как известно, появилось понятие защитных механизмов, которые служат защите от тревоги и страха, и описаны их различные формы. Психологической защитой называется специальная регулятивная система стабилизации личности, работающая над устранением или сведением к минимуму чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями. Автоматическое использование человеком определенной защиты или набора защит является результатом по меньшей мере четырех факторов: 1) врожденного темперамента; 2) природы стрессов, пережитых в раннем детстве; 3) защит, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры; 4) усвоенных опытным путем последствий использования отдельных защит (Мак-Вильямс, 1998).

Как правило, к защитами, рассматриваемым как первичные, незрелые, примитивные, или защитами «низшего порядка», относятся те, что имеют дело с границей между собственным Я и внешним миром. Примитивная защита несет в себе два качества, связанных с довербальной стадией развития. Она недостаточно сильно связана с принципом реальности и недостаточно учитывает отделенность и константность объектов, находящихся вне Я. К примитивным защитами относят следующие: изоляцию, отрицание, всемогущественный контроль, примитивную идеализацию и обесценивание, проективную и интроективную идентификацию.

Изоляция позволяет блокировать неприятные эмоции, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской в сознании не проявляется. Это наиболее универсальная защита, позволяющая человеку облачить самого себя в «смирительную рубашку». Плата за подавление неприятных эмоций – утрата естественности чувств, ослабление интуиции, а в конечном счете – самоотчуждение Я и развитие шизоидности. Очевидный недостаток защиты изоляцией состоит в том, что она выключает человека из активного участия в решении межличностных проблем. Главное достоинство изоляции как защитной стратегии состоит в том, что, допуская психологическое бегство от реальности, она почти не требует ее искажения. Человек, тяготеющий к изоляции, находит успокоение не в непонимании мира, а в удалении от него. Благодаря этому он может быть чрезвычайно восприимчивым, нередко к большому изумлению тех, кто считает его тупым и пассивным.

Отказ признать существование неприятностей – еще один примитивный способ справиться с ними. Человек, для которого *отрицание* является фундаментальной защитой, всегда настаивает на том, что «все прекрасно и все к лучшему». Большинство людей в какой-то степени прибегает к отрицанию с целью сделать жизнь менее неприятной, и у многих есть свои конкретные области, где эта защита преобладает над остальными. Защитный механизм отрицания позволяет частично или полностью игнорировать информацию, несовместимую со сложившимися представлениями о себе.

Всемогущий контроль. Ощущение, что ты обладаешь силой, способен влиять на мир, является, несомненно, необходимым условием самоуважения, восходящего к инфантильным и нереалистичным, однако на определенной стадии развития нормальным фантазиям всемогущества. Некоторый здоровый остаток этого инфантильного ощущения всемогущества сохраняется во всех людях и поддерживает их чувство компетентности и успеха. Если человек эффективно осуществляет свое намерение, у него возникает естественное «пиковое чувство». Всякий, испытавший когда-либо ощущение близкой удачи и выигрыш в азартной игре, знает, сколь прекрасно это чувство всемогущественного контроля. У некоторых людей существует совершенно непреодолимая потребность испытывать это чувство и интерпретировать происходящее с ними как следствие их собственной неограниченной власти.

Примитивная идеализация и обесценивание. У многих людей потребность идеализировать остается более или менее неизменной с самого младенчества. Их поведение обнаруживает признаки архаических отчаянных усилий противопоставить внутреннему паническому ужасу уверенность в том, что кто-то, к кому они привязаны, всемогущ, всеведущ и бесконечно благосклонен, а психологическое слияние с этим сверхъестественным другим обеспечивает безопасность. Они также надеются освободиться от стыда: побочным продуктом идеализации и сопутствующей веры в совершенство является то, что собственные несовершенства переносятся особенно болезненно; слияние с идеализируемым объектом – естественное в этой ситуации лекарство. Примитивное обесценивание – неизбежная обратная сторона потребности в идеализации. Поскольку в человеческой жизни нет ничего совершенного, архаические пути идеализации неизбежно приводят к разочарованию. Чем сильнее идеализируется объект, тем более радикальное обесценивание его ожидает; чем больше иллюзий, тем тяжелее переживается их крушение.

Проекция, интроекция и проективная идентификация. Проекция – это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее вовне. Это неосознанное отвержение неприемлемых мыслей, установок или желаний, которые приписываются другим людям с целью переложить ответственность за то, что происходит внутри Я, на окружающий мир. Интроекция – это процесс, в результате которого внешние собы-

тия ошибочно воспринимаются как приходящие внутри. Обиходные синонимы ее – внушаемость, «флюгерность». Иными словами – это тенденция присваивать убеждения, чувства и установки других людей без критики, без попытки сделать их «своими собственными». В результате граница между Я и средой перемещается глубоко внутрь Я, и человек настолько занят усвоением чужих убеждений, что ему не удается сформировать свою собственную личность. Когда проекция и интроекция работают сообща, они объединяются в единую защиту, называемую проективной идентификацией.

Защиты, причисляемые ко вторичным – более зрелым, более развитым или к защитам «высшего порядка», «работают» с внутренними границами – между Эго, Супер-Эго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго. К защитам высшего порядка относятся: репрессия (вытеснение), интеллектуализация, рационализация, морализация, компартиментализация (раздельное мышление), аннулирование, поворот против себя, идентификация.

Репрессия (вытеснение) – это мотивированное забывание или игнорирование мыслей, воспоминаний, переживаний. Защитный механизм вытеснения обычно позволяет устранить внутренний конфликт путем активного выключения из сознания (забывания) не информации о каком-то поступке или событии в целом, а только истинного, но неприемлемого мотива поведения. Вытеснение направлено на то, что раньше было осознанно, хотя бы частично, а запрещенным стало вторично и поэтому не удерживается в памяти.

Интеллектуализацией называется вариант изоляции аффекта от интеллекта более высокого уровня, чем при изоляции. Человек, использующий изоляцию, обычно говорит, что не испытывает чувств, в то время как человек, использующий интеллектуализацию, говорит о чувствах, но таким образом, что у слушателя остается впечатление отсутствия эмоций.

Рационализация – это защита, связанная с осознанием и использованием только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. При этом неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом перерабатывается и после этого осознается, но уже в измененном виде. Рационализация может противоречить фактам и законам логики, но не всегда. Иногда ее иррациональность сводится к тому, что объявленный мотив деятельности не является подлинным. Например, человек утверждает, что его профессиональная некомпетентность проистекает из физического недомогания: «Если бы я избавился от головных болей, я бы сосредоточился на работе». В этом случае советы подлечиться, не перегружаться, расслабиться, очевидно, не помогут, если человек болен именно потому, что на службе от него нет никакого толку.

Морализация сродни рационализации. Когда человек рационализирует, он бессознательно ищет приемлемые с разумной точки зрения оправдания для выбранного решения. Когда же он морализирует, это означает, он ищет объяснение, почему он обязан следовать в данном направлении. Рационализация перекладывает желания человека на язык разума, морализация вносит эти желания в сферу оправданий или моральных обязательств. Там, где рационализатор говорит «спасибо за науку», морализатор будет настаивать на том, что это «формирует характер».

Компартиментализация (раздельное мышление) – еще одна интеллектуальная защита, стоящая ближе к диссоциативным процессам, чем к рационализации и морализации, хотя рационализация нередко тут служит поддержкой. Эта защита позволяет сосуществовать двум конфликтующим состояниям без осознанной запутанности, вины, стыда или тревоги.

В то время как изоляция подразумевает разрыв между мыслями и эмоциями, раздельное мышление означает разрыв между несовместимыми мысленными установками. Когда человек использует компартиментализацию, он придерживается двух или более конфликтующих между собой идей, отношений или форм поведения, не осознавая противоречия. Для непсихологически думающего наблюдателя раздельное мышление ничем не отличается от лицемерия.

Аннулирование стоит в естественной связи с всемогущественным контролем. Это бессознательная попытка уравновесить некоторый аффект (обычно вину или стыд) с помощью отношения или поведения, которые магическим образом этот аффект уничтожают. Ярким примером аннулирования может служить возвращение супруга домой с подарком, который должен компенсировать вспышку гнева накануне вечером. Если мотив осознается, мы не вправе называть это аннулированием. Но если человек не осознает чувства стыда или вины и, следовательно, не может осознать собственное желание их искупить, мы можем применить это понятие.

Ретрофлексия (поворот против себя) смещает границу между личностью и средой ближе к центру Я, при этом человек начинает относиться к самому себе так, как он относится к другим людям или объектам. Если первая попытка удовлетворить потребность встречает сильное противодействие, человек, вместо того чтобы направить энергию на изменение среды, направляет ее на себя. Тогда у него формируется отношение к самому себе как к постороннему объекту. Первоначальный конфликт между Я и другими превращается в конфликт внутри Я. На ретрофлексию указывает использование возвратного местоимения, когда человек, например, говорит: «Я должен управлять самим собой; я должен заставить себя сделать эту работу; мне стыдно за самого себя», что свидетельствует о разделении Я как субъекта и Я как объекта действия.

Идентификация – это разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств. Это возвышение себя до другого путем расширения границы Я. Идентификация связана с процессом, в котором человек, как бы включив другого в свое Я, заимствует его мысли, чувства и действия.

В психотерапевтической литературе психологическая защита, как психологическая категория, нередко рассматривается как понятие близкое копинг-поведению, или совладающему поведению (Лазарус, 1970). Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга) возникла в психологии во второй половине XX в. Сам термин введен американским психологом А. Маслоу (Maslow, 1987). Под «копингом» (от англ. *to cope* – справиться, совладать) подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека с ними справиться (Neal, 1998).

Совладающее поведение – форма поведения, отражающая готовность решать жизненные проблемы. Это поведение позволяет приспосабливаться к обстоятельствам и предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. Активные действия повышают вероятность устранения воздействия стрессоров на личность. По представлениям А. Маслоу, совладающее поведение можно противопоставить поведению экспрессивному.

Выделяются следующие типы совладающего поведения:

- разрешение проблем;

- поиск социальной поддержки;
- избегание.

Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды. Одним из самых важных ресурсов среды является социальная поддержка. К личностным ресурсам относятся адекватная Я-концепция, позитивная самооценка, низкий нейротизм, интернальный локус контроля, оптимистическое мировоззрение, эмпатический потенциал, аффилиативная тенденция (способность к межличностным связям) и некоторые другие.

При воздействии стрессора на личность происходит первичная оценка, на основании которой определяют тип создавшейся ситуации: угрожающий или благоприятный (Averill et al., 1971). Именно с этого момента формируются механизмы личностной защиты. Лазарус (Lazarus, 1991) рассматривал эту защиту (процессы совладания) как способность личности осуществлять контроль над угрожающими, расстраивающими или доставляющими удовольствие ситуациями. Процессы совладания – это часть эмоциональной реакции. От них зависит сохранение эмоционального равновесия. Они направлены на уменьшение, устранение или удаление действующего стрессора. Затем осуществляется вторичная оценка последнего. Результатом вторичной оценки становится выбор одного из трех типов стратегии совладания:

- непосредственные активные поступки с целью уменьшения или устранения опасности (нападение или бегство);
- косвенная или мыслительная форма без прямого воздействия, невозможного из-за внутренних или внешних препятствий, например, вытеснение («это меня не касается»), переоценка («это не так уж и опасно»), подавление, переключение на другую форму активности, изменение направления эмоции с целью ее нейтрализации и т. д.;
- совладание без эмоций, когда угроза личности не оценивается как реальная (соприкосновение с транспортными средствами, бытовой техникой, повседневными опасностями, которых мы успешно избегаем).

Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий совладающего поведения (Fineman, 1987, 1983; Lazarus, 1966). Можно выделить три основных критерия, на которые опираются эти классификации:

1. Эмоциональный/проблемный:

1. Эмоционально-фокусированный копинг – направлен на урегулирование эмоциональной реакции.
2. Проблемно-фокусированный – направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

2. Когнитивный/поведенческий:

1. «Скрытый» внутренний копинг – когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс.
2. «Открытый» поведенческий копинг – ориентирован на действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.

3. Успешный/неуспешный:

1. Успешный копинг – используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.

2. Неуспешный копинг – используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации.

Можно предположить, что существует взаимосвязь между теми личностными конструктами, с помощью которых человек формирует свое отношение к жизненным трудностям, и тем, какую стратегию поведения при стрессе (стратегию совладания) он выбирает.

Как отмечают многие авторы, довольно сложно провести четкую границу между механизмами защиты и совладания (Либина, Либин, 1998). Наиболее распространенной является точка зрения, согласно которой психологическая защита характеризуется отказом индивидуума от решения проблемы и связанных с этим конкретных действий ради сохранения комфортного состояния. Тогда как совладание подразумевает необходимость проявить конструктивную активность, пройти через ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от неприятностей. Можно сказать, что предметом психологии совладания как специальной области исследования является изучение механизмов эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их целенаправленного преобразования (Либин, Либина, 1996).

Защитные процессы избавляют человека от рассогласованности побуждений и амбивалентности чувств, предохраняют его от осознания нежелательных или болезненных эмоций, а главное – устраняют тревогу и напряженность. Результативный максимум защиты одновременно является минимумом того, на что способно удачное совладание. Удачное совладающее поведение повышает адаптивные возможности субъекта, оно реалистично, гибко, большей частью осознанно, активно, включает в себя произвольный выбор.

Таким образом, многообразные механизмы психологической защиты близки к понятию совладающего поведения, но между ними есть существенные отличия по параметрам активности (конструктивности) – пассивности (неконструктивности) (см. таблицу 1.2).

Таблица 1.2

Сравнительная характеристика особенностей механизмов психологической защиты и совладающего поведения

№ п/п	Характеристика механизмов психологической защиты	Характеристика совладающего поведения
1	Не приспособлены к требованиям ситуации и являются ригидными	Техники эмоционального контроля пластичны и приспособлены к ситуации
2	Стремятся к скорейшему уменьшению эмоционального напряжения	При использовании совладающего поведения человек сам причиняет себе страдания (антигедонистический характер техник самоконтроля)
3	Механизмы психологической защиты «близоруки», создают возможность только разового снижения напряжения (принцип «здесь и сейчас»)	Механизмы совладания рассчитаны на перспективу
4	Приводят к искажению восприятия действительности и самого себя	Механизмы самоконтроля связаны с реалистическим восприятием и способностью к объективному отношению к самому себе

Современный подход к изучению механизмов формирования совладающего поведения учитывает следующие положения. Человеку присущ инстинкт преодоления (Фромм, 1992), одной из форм проявления которого является поисковая активность (Аршавский, Ротенберг, 1976), обеспечивающая участие эволюционно-программных стратегий во взаимодействии субъекта с различными ситуациями. На выбор способа совладания влияют индивидуально-психологические особенности: темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенности локуса контроля, направленность характера. Выраженность тех или иных способов реагирования на сложные жизненные ситуации зависит от степени самоактуализации личности – чем выше уровень развития личности, тем успешнее человек справляется с возникшими трудностями. Согласно этому положению, встречающиеся в жизни человека препятствия имеют своим источником не только внешние (специфику среды), но и внутренние (индивидуальные предпосылки) условия. Как защитные, так и совладающие стили реагирования связаны с установками и переживаниями, отношением к себе и другим, со структурой жизненного опыта, то есть с когнитивными, эмоциональными и поведенческими уровнями иерархической структуры психики.

В отечественной психологии актуальная проблема поведения личности в стрессе изучалась в основном в контексте преодоления экстремальных ситуаций. Исключение составляют немногочисленные работы, посвященные изучению личности и жизненного пути

(Анцыферова, 1995; Либина, 1995 а, б), а также терапии супружеских конфликтов (Кочарян, Кочарян, 1994).

В зарубежной психологии изучение поведения в трудных ситуациях ведется в нескольких направлениях. Лазарус и Фолкмен (Lazarus, Folkman, 1984) подчеркивают роль когнитивных конструкторов, обуславливающих способы реагирования на жизненные трудности. Коста и Маккрей (Costa, McCrae, 1992) делают акцент на влиянии личностных переменных, детерминирующих предпочтение индивидом тех или иных стратегий поведения в сложных обстоятельствах. Лер и Томэ (Lehr, Thomaе, 1993) уделяют большое внимание анализу самих трудных ситуаций, справедливо полагая, что контекст влияет на выбор стиля реагирования. Интерпретация феноменов защиты и совладания связана также с изучением природы индивидуального поведения в контексте стресса (Селье, 1991).

В зависимости от выбранной точки отсчета, авторы по-разному определяют цели изучения защитного и совладающего поведения. Это и анализ проблем адаптации индивида в окружающем социуме, и проблемы духовного самоопределения, позволяющего сделать выбор с учетом личностного потенциала. По мнению ведущего специалиста в области изучения способов совладания (*coping styles*) Лазаруса (Lazarus, 1966; 1991), несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, существует два глобальных типа реагирования.

Проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

Субъектно-ориентированный стиль является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, и проявляется в виде попыток не думать о проблеме вообще, вовлечь других в свои переживания, как желание забыться во сне, растворить свои неприятности в алкоголе или компенсировать отрицательные эмоции едой. Эти формы поведения характеризуются наивной, инфантильной оценкой происходящего.

Английский психолог Д. Роджер (Roger et al., 1993) в своем опроснике измерения способов совладания (*coping styles*) выделяет четыре фактора: рациональное и эмоциональное реагирование, отстраненность и избегание. При этом под эмоциональным реагированием также подразумеваются лишь негативные переживания.

Стратегии совладающего поведения представляют собой различные формы адаптации. Адаптация, в отличие от простого приспособления, понимается сегодня как активное взаимодействие человека с социальной средой с целью достижения оптимального состояния по принципу гомеостаза.

В работе (Либина, Либин, 1998) предложена типология защитных и совладающих стилей реагирования, основанная на структурно-функциональной модели поведения (табл. 1.3). В таблице указаны отдельные примеры пунктов (1а – 4в) опросника «Стиль поведения» (Лазарус, 2000).

Таблица 1.3

Структурно-функциональная модель поведения человека в сложных ситуациях. Организация поведения

Структурные компоненты: сигнальные системы		Функциональные компоненты: фокус или направленность		Формы поведения: стили реагирования	
	Я	Проблема	Другие люди		
Перво-сигнальный (эмоциональный по Лазарусу)	1а: изо всех сил пытаюсь забыть о случившемся	1б: вспоминаю время, когда все было значительно лучше	1в: обращаюсь за помощью к другим людям	Отстранение Избегание Подавление Проекция Вытеснение	ЗАЩИТА
Второ-сигнальный (рациональный по Лазарусу)	2а: занимаюсь чем-нибудь посторонним, чтобы отвлечься	2б: предпочитаю подождать, пока со временем все разрешится само собой	2в: обращаюсь за эмоциональной поддержкой к родственникам или друзьям	Рационализация	
Перво-сигнальный (эмоциональный по Лазарусу)	3а: трудности только мобилизуют меня	3б: рассматриваю случившееся как новое испытание своих возможностей	3в: стараюсь посмотреть на ситуацию в ином свете, пытаюсь отыскать хотя бы что-нибудь позитивное	Эмоциональная компетентность (представлена тремя факторами)	СОВЛАДАНИЕ
Второ-сигнальный (рациональный по Лазарусу)	4а: составляю план действий и приступаю к его выполнению	4б: думаю о случившемся и перебираю всевозможные варианты действий	4в: спрашиваю того, кто уже имеет опыт, как нужно поступать в таких случаях	Рациональная компетентность (представлена тремя факторами)	

К структурным компонентам относятся наиболее устойчивые базовые характеристики индивидуальности человека, такие, как первая и вторая сигнальная система (Павлов, 1980), свойства нервной системы (Теплов, 1986; Небылицын, 1974) и темперамент (Русалов, 1991). Под функциональными компонентами подразумевается специфика организации поведения

и деятельности личности. В данном случае имеется в виду феномен, обозначаемый в исследованиях западных психологов как «фокусинг» (*focusing*) при изучении психических процессов, или ориентация (*orientation*), установка (*attitude*) при анализе личности (Анохин, 1975; Волков и др., 1987). Отечественные психологи оперируют, соответственно, термином «установка» и понятием «направленность личности». Особенный интерес представляет разработанная Неймарк (1972) классификация основных видов направленности личности, согласно которой выделяются направленность на себя, на других и на дело (объект).

В одной работе (Либина, Либин, 1998) формы совладающего поведения названы рациональной компетентностью (ее образуют три самостоятельных первичных фактора: предметная направленность при решении проблем, коммуникативная направленность и рациональная саморегуляция) и эмоциональной компетентностью, имеющей схожую структуру. Новый вторичный фактор «эмоциональная компетентность» подчеркивают важность позитивной роли эмоций в осуществлении личностью конструктивной активности.

Эмоциональная компетентность (от лат. *emover* – волновать и *competentis* – соответствующий) обозначает способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением (Либина, 1996 а, б); она основана на адекватной интегральной оценке человеком своего взаимодействия со средой. Адекватность означает учет внешних (стимул и обстановка) и внутренних (состояние организма и прошлый опыт) факторов, воздействующих на индивидуума в данной ситуации.

Эмоциональная компетентность развивается в результате разрешения внутриличностных конфликтов на основе коррекции закрепленных в онтогенезе негативных эмоциональных реакций (застенчивости, депрессии, агрессивности) и сопутствующих им состояний, препятствующих успешной адаптации. При этом саморегуляция личности осуществляется не за счет подавления негативных эмоций, а за счет использования их энергии для организации целенаправленного поведения. Выработка навыков эмоционального совладания сопряжена также с созданием новых позитивных условно-рефлекторных связей, позволяющих вырабатывать индивидуальный стиль, сбалансированный по параметрам оптимальности, комфортности, адаптивности и результативности (Либин, 1993).

Анализ темперамента и характерологических черт личности в связи со стратегиями поведения в конфликте (Thomas, 1977; Гришина, 1981) показал, что *стратегия избегания* связана со следующими характеристиками темперамента: низкой предметной (то есть направленной на дело) активностью и высокой эмоциональностью, понимаемой как чувствительность к несовпадению ожидаемого и полученного результата (Русалов, 1990), а также с негативным отношением к себе и низким уровнем самоуправления (Пантилеев, 1994). *Стратегию сотрудничества* предпочитают люди, характеризующиеся высокой предметной эргичностью (то есть потребностью в напряженной работе), более низкими показателями эмоциональности, внутренним локусом контроля (Rotter, 1966) и позитивным отношением к себе и другим. *Стратегия соперничества* образует общий паттерн с высоким уровнем эмоциональности в коммуникативной сфере, внешним локусом контроля и выраженным ожиданием негативного отношения со стороны окружающих. Предпочитающие *стратегию приспособления* отличаются самыми низкими в выборке показателями по параметрам предметной и коммуникативной активности.

Одним из основных компонентов в исследовательской парадигме психологии совладания (Либина, Либин, 1996) оказывается Я-образ. «Простота», недифференцированность Я-образа повышает риск отреагировать даже на закономерные жизненные кризисы соматическими и психическими расстройствами, а это сопряжено с нарушением системы жизненных ориентиров и, в конечном счете, с усилением процессов деиндивидуализации (Зимбардо, 1994).

Предпринимаются также попытки доказать, что существенной детерминантой выбора определенной стратегии совладания являются стабильные черты характера. По мнению Кобаса, наиболее универсальным фактором сопротивления жизненным невзгодам выступает стойкость личности. Экспериментально выявлено, что именно эта черта характера – основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям. Нестойкие же люди демонстрируют отсутствие энергии, бессилие, внешний локус контроля, нигилизм и отчужденность от своего Я (Kobasa, Puccetti, 1983). Как показали исследования, самым уязвимым в человеке является низкое самоуважение. Поэтому люди, склонные умалять свои способности и успехи, свое значение и достоинства, крайне болезненно переносят жизненные стрессы. Чрезвычайно ценным представляется и следующий вывод, полученный при исследовании личностных факторов. Более уязвимы для стрессовых ударов оказываются те, кто придерживаются иррациональных убеждений по поводу происшедшего, тогда как рациональные убеждения играют роль своеобразного буфера против несчастий (Sanderman, 1988).

Одним из факторов, характеризующих человека с психологией жертвы, является неадаптивность стратегий совладания, которые чаще всего направлены на отказ от решения проблемы (Воеводин, 2004). Как уже говорилось, стратегии совладания рассматриваются в поведенческой, когнитивной и эмоциональной сферах и делятся на адаптивные, неадаптивные и относительно адаптивные. Неадаптивность стратегий поведенческой сферы предполагает избегание мыслей о неприятностях, изоляцию, отказ от решения проблем. На когнитивном уровне человек отказывается преодолевать трудности из-за неверия в свои силы, из-за недооценки неприятностей. В эмоциональной сфере неадаптивность проявляется чувством безнадежности, покорности либо злостью и «поиском виноватых».

Таким образом, у человека со сформированной психологией жертвы (высокой индивидуальной виктимностью) чаще всего отсутствуют адаптивные стратегии совладания. Данный факт имеет два последствия: 1) неспособность адаптивно совладать с кризисными (стрессовыми) ситуациями; 2) высокая вероятность развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) в результате попадания в кризисную (экстремальную) ситуацию.

1.6. Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека. Были выделены следующие четыре характеристики травмы, способной вызвать травматический стресс (Ромек и др., 2004):

- 1) происшедшее событие осознается, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние;
- 2) это состояние обусловлено внешними причинами;
- 3) пережитое разрушает привычный образ жизни;
- 4) происшедшее событие вызывает ужас и ощущение беспомощности, бессилия что-либо сделать или предпринять.

Травматический стресс – это результат особого взаимодействия человека и окружающего мира. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, состояние, возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта. Круг явлений, вызывающих травматические стрессовые нарушения, достаточно широк и охватывает множество ситуаций, когда возникает угроза собственной жизни или жизни близкого человека, угроза физическому здоровью или образу Я.

Исследования в области посттравматического стресса развивались независимо от исследований стресса, и до настоящего времени эти две области имеют мало общего.

Стресс становится травматическим, когда результатом воздействия стрессора является нарушение в психической сфере, по аналогии с физическими нарушениями. В этом случае, согласно существующим концепциям, нарушается структура «самости», когнитивная модель мира, аффективная сфера, неврологические механизмы, управляющие процессами научения, система памяти, эмоциональные пути научения. В качестве стрессора в таких случаях выступают травматические события – экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких. Такие события коренным образом нарушают чувство безопасности, вызывая переживания травматического стресса, психологические последствия которого разнообразны. Переживания травматического стресса у некоторых людей ведут к появлению посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Хотя считается, что интенсивность травматического воздействия в ряде экстремальных (кризисных) ситуаций бывает столь велика, что личностные особенности или предшествующие невротические состояния уже не играют решающей роли в развитии ПТСР, тем не менее данные многочисленных исследований говорят о том, что ПТСР возникает приблизительно у 20 % лиц, переживших ситуации травматического стресса (при отсутствии физической травмы, ранения) (Тарабрина, 2001). Средние показатели частоты ПТСР в условиях военного времени (15–30 %) не совпадают с общими данными о распространенности ПТСР после тяжелого стресса в мирное время (0,5–1,2 %), но для некоторых групп оказываются вполне сравнимы: высокие показатели распространенности ПТСР отмечаются у жертв преступлений (15–50 %) (Андрющенко, 2000).

Психологическая реакция на травму включает в себя три относительно самостоятельные фазы, что позволяет охарактеризовать ее как развернутый во времени процесс.

Первая фаза – фаза психологического шока – содержит два основных компонента:

- 1) угнетение активности, нарушение ориентировки в окружающей среде, дезорганизация деятельности;

2) отрицание происшедшего (своеобразная охранительная реакция психики). В норме эта фаза достаточно кратковременна.

Вторая фаза – воздействие – характеризуется выраженными эмоциональными реакциями на событие и его последствия. Это могут быть сильный страх, ужас, тревога, гнев, плач, обвинение – эмоции, отличающиеся непосредственностью и крайней интенсивностью. Постепенно эти эмоции сменяются реакцией критики или сомнения в себе. Она протекает по типу «что было бы, если бы...» и сопровождается болезненным осознанием неотвратимости происшедшего, признанием собственного бессилия и самобичеванием. Характерный пример – описанное в литературе чувство «вины выжившего», нередко доходящее до глубокой депрессии.

Рассматриваемая фаза является критической в том отношении, что после нее начинается либо процесс выздоровления (отреагирование, принятие реальности, адаптация к вновь возникшим обстоятельствам), то есть третья фаза нормального реагирования, либо происходит фиксация на травме, после чего постстрессовое состояние обретает хроническую форму.

Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы, затрагивают все уровни человеческого функционирования (физиологический, личностный, уровень межличностного и социального взаимодействия), приводят к стойким личностным изменениям не только у людей, непосредственно переживших стресс, но и у членов их семей.

Многочисленные исследования показали, что состояние, развивающееся под действием травматического стресса, не попадает ни в одну из имеющихся в клинической практике классификаций. Последствия травмы могут проявиться внезапно, через продолжительное время, на фоне общего благополучия человека, и со временем ухудшение состояния может становиться все более выраженным. Было описано множество разнообразных симптомов подобного изменения состояния, однако долгое время не существовало четких критериев его диагностики. Также не существовало единого термина для его обозначения. Только к 1980 году было накоплено и проанализировано достаточное для обобщения количество информации, полученной в ходе экспериментальных исследований.

Теоретические модели ПТСР. В настоящее время не существует единой общепринятой теоретической концепции, объясняющей этиологию и механизмы возникновения и развития ПТСР. Существует несколько теоретических моделей, среди которых можно выделить: психодинамический, когнитивный, психосоциальный и психобиологический подходы и разработанную в последние годы мультифакторную теорию ПТСР.

Психодинамические, когнитивные и психосоциальные модели относятся к моделям психологическим. Они были разработаны в ходе анализа основных закономерностей процесса адаптации к нормальной жизни у жертв травмирующих событий. Исследования показали, что существует тесная связь между способами выхода из кризисной ситуации, способами преодоления посттравматического стресса (устранение и всяческое избегание любых напоминаний о травме, погруженность в работу, алкоголь, наркотики, стремление войти в группу взаимопомощи и т. д.) и успешностью последующей адаптации. Было установлено, что наиболее эффективными являются две стратегии: 1) целенаправленное возвращение к воспоминаниям о травмирующем событии в целях его анализа и полного осознания всех обстоятельств травмы; 2) осознание значения травматического события.

Первая из этих стратегий была использована при разработке психодинамических моделей, описывающих процесс развития ПТСР-синдрома и выхода из него как поиск оптимального соотношения между патологической фиксацией на травмирующей ситуации и ее полным вытеснением из сознания. При этом учитывается, что стратегия избегания упоминаний о травме, ее вытеснения из сознания («инкапсуляция травмы»), безусловно, адекватна острому периоду и помогает преодолеть последствия внезапной травмы. При развитии пост-

стрессовых состояний осознание всех аспектов травмы становится неременным условием интеграции внутреннего мира человека, превращения травмирующей ситуации в значимую часть бытия субъекта.

Согласно психодинамическому подходу, травма приводит к нарушению процесса символизации. З. Фрейд рассматривал травматический невроз как нарциссический конфликт. Он ввел понятие стимульного барьера. Вследствие интенсивного или длительного воздействия барьер разрушается, либидозная энергия смещается на самого субъекта. Фиксация на травме – это попытка ее контролировать. Современная классическая психодинамическая модель рассматривает такие следствия травматизации, как регресс к оральной стадии развития, смещение либидо с объекта на Я, ремобилизация садомазохистских инфантильных импульсов, использование примитивных защит, автоматизация Я, идентификация с агрессором, регресс к архаичным формам функционирования Супер-Эго, деструктивные изменения Я-идеала. Считается, что травма – это триггерный механизм, актуализирующий детские конфликты (Калмыкова, Падун, 2002).

Данная модель не объясняет всю симптоматику травматического реагирования, например, постоянное отыгрывание травмы. Кроме того, в опыте любого человека можно найти детскую травму, что, однако, не предопределяет развитие неадаптивного ответа на стресс. Кроме того, классическая психоаналитическая терапия для лечения данного расстройства неэффективна.

Другой аспект индивидуальных особенностей преодоления ПТСР – когнитивная оценка и переоценка травмирующего опыта – отражен в когнитивных психотерапевтических моделях. Авторы этого направления считают, что когнитивная оценка травмирующей ситуации, являясь основным фактором адаптации после травмы, будет в наибольшей степени способствовать преодолению ее последствий, если причина травмы в сознании ее жертвы, страдающей ПТСР, приобретет внешний характер, лежит вне личностных особенностей человека (широко известный принцип: не «я плохой», а «я совершил плохой поступок»). В этом случае, как считают исследователи, сохраняется вера в реальность бытия, в существующую рациональность мира, а также в возможность сохранения собственного контроля над ситуацией. Главная задача при этом – восстановление в сознании гармоничности существующего мира, целостности его когнитивной модели: справедливости, ценности собственной личности, доброты окружающих, так как именно эти оценки в наибольшей степени искажены при ПТСР (Калмыкова, Падун, 2002).

В рамках когнитивной модели травматические события могут разрушать базовые представления о мире и о себе. Патологическая реакция на стресс – неадаптивный ответ на обесценивание этих базовых представлений. Эти представления формируются в ходе онтогенеза, они связаны с удовлетворением потребности в безопасности и составляют Я-концепцию. В ситуации сильного стресса происходит коллапс Я-концепции. Хотя коллапс Я-концепции – это неадаптивное следствие стрессового воздействия, он сам по себе может быть адаптивным, так как представляет возможность для более эффективной реорганизации Я-системы. Неадаптивное преодоление травмы включает генерализацию страха, гнев, уход, диссоциацию, постоянное отыгрывание травмы. Причина неадаптивного преодоления травмы лежит в негибкости, некорректируемости когнитивных схем. Данная модель с наибольшей полнотой объясняет этиологию, патогенез и симптоматику расстройства, так как учитывает и генетический, и когнитивный, и эмоциональный, и поведенческий факторы.

В рамках психофизиологической модели, ответ на травму – это результат длительных физиологических изменений. Вариабельность ответов на травму обусловлена темпераментом. Согласно современным данным (Kolb, 1984; Van der Kolk, 1991, 1996), при стрессовом воздействии возрастает оборот норадреналина, что приводит к росту уровня плазматического катехоламина, к снижению в головном мозге уровня норадреналина, допамина,

серотонина, к росту уровня ацетилхоллина, возникновению болеутоляющего эффекта, опосредованного эндогенными опиоидами. Снижение уровня норадреналина и падение уровня дофамина в мозге коррелируют с состоянием психического оцепенения. Это состояние, по мнению многих авторов (Lifton, 1973; 1978; Horowitz, 1972; 1986; Green, Lindy, 1992), является центральным в синдроме ответа на стресс. Болеутоляющий эффект, опосредованный эндогенными опиоидами, может приводить к возникновению опиоидной зависимости и поискам ситуаций, похожих на травмирующую. Снижение серотонина ингибирует работу системы, подавляющей продолжение поведения, что приводит к генерализации условной реакции на связанные с первоначальным стрессором стимулы. Подавление функционирования гиппокампа может являться причиной амнезии на специфический травматический опыт (Van der Kolk et al., 1996). Недостаток этих моделей состоит в том, что большинство исследований было проведено на животных или в лабораторных условиях. Они также не учитывают зависимости психофизиологического ответа от когнитивного опосредования, которое было изучено еще в опытах Р. Лазаруса.

Информационная модель, разработанная Горовицем (Horowitz, 1998), является попыткой синтеза когнитивной, психоаналитической и психофизиологической моделей. Стресс – это масса внутренней и внешней информации, основная часть которой не может быть согласована с когнитивными схемами, поэтому стресс вызывает информационную перегрузку. Необработанная информация переводится из сознания в бессознательное, но сохраняется в активной форме. Подчиняясь принципу избегания боли, человек стремится сохранить информацию в бессознательной форме, но, в соответствии с тенденцией к завершению, временами травматическая информация становится сознательной – это часть процесса информационной обработки. При завершении информационной обработки опыт интегрируется, и тогда травма больше не хранится в активном состоянии. Биологический фактор, так же как и психологический, включен в эту динамику. Феномен реагирования такого рода – это нормальная реакция на шокирующую информацию. Ненормальны предельно интенсивные реакции, не являющиеся адаптивными, блокирующие проработку информации и ее включение в когнитивные схемы индивида.

Данная модель недостаточно дифференцирована, вследствие чего не позволяет учитывать индивидуальные различия при травматических расстройствах.

Наконец, значение социальных условий, в частности фактора социальной поддержки окружающих, для успешного преодоления ПТСР отражено в моделях, получивших название психосоциальных. Согласно психосоциальному подходу, модель реагирования на травму является многофакторной, и необходимо учесть вес каждого фактора в развитии реакции на стресс. Тут используется модель Горовица, но сторонники психосоциального подхода (Green, 1990; Wilson, 1993) подчеркивают также необходимость учитывать факторы окружающей среды: факторы социальной поддержки, стигматизации, демографический фактор, культурные особенности, дополнительные стрессы. Эта модель обладает недостатками информационной модели, но учет факторов окружающей среды позволяет выявлять индивидуальные различия в реакции на стресс.

Были выделены основные социальные факторы, влияющие на успешность адаптации жертв психической травмы: отсутствие физических последствий травмы, прочное финансовое положение, сохранение прежнего социального статуса, наличие социальной поддержки со стороны общества и особенно группы близких людей. При этом последний фактор является самым значимым.

До недавнего времени основной теоретической концепцией, объясняющей механизм возникновения ПТСР, была «двухфакторная теория». В качестве первого фактора она рассматривала классический принцип условно-рефлекторной обусловленности ПТСР (по И. П. Павлову). Основная роль в формировании синдрома при этом отводится собственно

травмирующему событию, которое выступает в качестве интенсивного безусловного стимула, вызывающего у человека безусловно-рефлекторную стрессовую реакцию. Поэтому, согласно этой теории, другие события или обстоятельства, сами по себе нейтральные, но каким-либо образом связанные с травматическим стимулом-событием, могут послужить условно-рефлекторными раздражителями. Они как бы «пробуждают» первичную травму и вызывают соответствующую эмоциональную реакцию (страх, гнев) по условно-рефлекторному типу (Тарабрина, 2001). Второй составной частью двухфакторной модели ПТСР стала теория поведенческой, оперантной обусловленности развития синдрома. Согласно этой концепции, если воздействие событий, имеющих сходство (явное или по ассоциации) с основным травмирующим стимулом, ведет к развитию эмоционального дистресса, то человек будет все время стремиться к избеганию такого воздействия, что, собственно, и лежит в основе психодинамических моделей ПТСР.

Однако с помощью двухфакторной теории трудно понять природу ряда присущих только ПТСР симптомов, таких, как «постоянное возвращение к переживаниям, связанным с травмирующим событием». Это симптомы навязчивых воспоминаний о пережитом, сны и ночные кошмары на тему травмы и, наконец, «флэшбэк-эффект». В этом случае практически невозможно установить, какие именно «условные» стимулы провоцируют проявление этих симптомов, настолько слабой оказывается их видимая связь с событием, послужившим причиной травмы.

Для объяснения подобных проявлений ПТСР была предложена теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей (Pitman, 1988). Специфическая информационная структура в памяти, обеспечивающая развитие эмоциональных состояний, – «сеть» – включает три компонента:

- информацию о внешних событиях, а также об условиях их появления;
- информацию о реакции на эти события, включая речевые компоненты, двигательные акты, висцеральные и соматические реакции;
- информацию о смысловой оценке стимулов и актов реагирования.

Эта ассоциативная сеть при определенных условиях начинает работать как единое целое, продуцируя эмоциональный эффект. В основе же посттравматического синдрома лежит формирование аналогично построенных патологических ассоциативных структур. Было установлено, что проигрывание в воображении элемента травмирующей ситуации по-разному влияет на здоровых и страдающих ПТСР ветеранов вьетнамской войны. У последних при этом наблюдалась интенсивная эмоциональная реакция, а у здоровых испытуемых такой реакции не отмечалось.

Таким образом, с помощью теории ассоциативных сетей был объяснен механизм развития «флэшбэк-феномена», однако такие симптомы ПТСР, как навязчивые воспоминания и ночные кошмары, и в этом случае с трудом поддавались объяснению. Поэтому было высказано предположение о том, что патологические эмоциональные сети ПТСР-синдрома должны обладать свойством самопроизвольной активации, механизм которой следует искать в нейрональных структурах мозга и биохимических процессах соответствующего уровня.

На вопрос, почему лишь у части людей, подвергшихся травматизации, проявляются психологические симптомы посттравматического стресса, пытаются ответить и этиологическая мультифакторная концепция, которая стремится объяснить, почему одни люди после травматического стресса страдают ПТСР, а другие – нет (Maercker, 1998). В этой концепции выделяются три группы факторов, сочетание которых приводит к возникновению ПТСР:

- 1) факторы, связанные с травматическим событием: тяжесть травмы, ее неконтролируемость, неожиданность;

2) защитные факторы: способность к осмыслению происшедшего, наличие социальной поддержки, механизмы совладания; так, показано, что те, кто имеет возможность говорить о травме, лучше себя чувствуют и реже обращаются к врачам (какого бы то ни было профиля);

3) факторы риска: возраст к моменту травматизации, отрицательный прошлый опыт, психические расстройства в анамнезе, низкий интеллектуальный и социальноэкономический уровень.

Индивидуальная уязвимость и психологические последствия травмы. Когда говорят, что человек страдает ПТСР, прежде всего, имеется в виду, что он пережил травмирующее событие, то есть с ним произошло что-то ужасное, и у него есть некоторые из специфических симптомов. Но это событие – лишь часть общей картины, внешнее обстоятельство, которое сыграло свою роль в болезненном процессе. Другая сторона посттравматического стресса относится ко внутреннему миру личности и связана с реакцией на пережитые события, которая в каждом случае индивидуальна. Помимо тяжести стрессорного фактора, важную роль играет уязвимость к ПТСР, о которой свидетельствуют особенности преморбиды (незрелость, астенические черты, гиперсенситивность, зависимость, склонность к чрезмерному контролю над нежелательной эмоцией), склонность к виктимизации (тенденция оказываться в роли жертвы при аналогичных ситуациях) или черты травматофилии (фиксация на травматическом опыте). Установлена значимая корреляция между конфликтными отношениями с родителями на 3-м году жизни и последующими нарушениями адаптации. Исследована роль матери в формировании у ребенка выносливости к стрессу. Согласно концепции «достаточно хорошей матери», теплая эмоциональная поддержка и гибкая адаптация к адекватно распознанным нуждам ребенка создают наиболее благоприятный фон для формирования адаптивных механизмов психологической защиты (Назарова, 2002).

К другим важным факторам риска ПТСР относятся такие личностные особенности человека, как акцентуация характера, социопатическое расстройство, низкий уровень интеллектуального развития, а также наличие алкогольной или наркотической зависимости. Если человек склонен к экстерниоризации стресса, то он менее подвержен ПТСР. Генетическая предрасположенность (наличие в анамнезе психических расстройств) увеличивает риск развития ПТСР после травмы, как и предшествующий травматический опыт (например, физическое насилие в детстве, несчастные случаи в прошлом или развод родителей). Важен возрастной фактор: преодоление экстремальных ситуаций труднее дается молодым и старым людям. Риск ПТСР возрастает также в случаях изоляции человека на период переживания травмы, утраты семьи и близкого окружения. Велика роль своевременно оказанной помощи, реакции членов семьи, которые могут поощрять некоторые болезненные проявления.

В последнее время все большее значение придается психологическим аспектам стресса, в частности жизненной значимости события, включая отношение личности к угрожающей ситуации с учетом моральных и религиозных ценностей и идеологии. Предрасполагающим фактором может оказаться физиологическое состояние в момент получения травмы, особенно соматическое истощение на фоне нарушения стереотипа сна и приема пищи.

Биологические и психологические проявления, характерные для острой реакции на стресс, без сомнения, являются одним из самых очевидных критериев того, что данное событие воспринимается жертвой как травматичное. И хотя для диагноза ПТСР вовсе не обязательно наличие в анамнезе острой реакции на стресс, ее присутствие во время или сразу после травмы говорит о повышенном риске развития симптомов ПТСР в будущем. Если сразу после стресса человек переживает выраженное симпатическое возбуждение, с учащенным пульсом, повышением кровяного давления, чувством тревоги или паники, это неблагоприятно.

гоприятный прогностический признак. В тех случаях, когда симпатическая нагрузка достаточно велика, центральная нервная системы может выдать соответствующую гиперреакцию даже на одноразовый стрессор. Точно так же наличие диссоциации, считающейся своего рода защитной реакцией на травму, говорит о том, что жертва переживает данное событие как серьезный стресс. Поэтому если какое-то событие «потрясло» человека настолько, что он находится в состоянии «оцепенения» или диссоциативной отстраненности, вероятность последующего развития ПТСР увеличивается.

Можно выделить еще ряд условий, влияющих на развитие ПТСР:

- 1) насколько ситуация субъективно воспринималась как угрожающая;
- 2) насколько объективно реальна была угроза для жизни;
- 3) насколько близко к месту трагических событий находился человек (он мог физически не пострадать, но видеть последствия катастрофы, трупы жертв);
- 4) насколько в это событие были вовлечены близкие, пострадали ли они, какова была их реакция. Это особенно значимо у детей. Когда родители очень болезненно воспринимают происшедшее и реагируют паникой, ребенок также не будет чувствовать себя в безопасности.

В зарубежных исследованиях, изучающих взаимосвязь характеристик личности, стресса и заболеваний, большое внимание уделяют таким психологическим свойствам, как локус контроля, психологическая выносливость (устойчивость) и самооценка.

Локус контроля определяет, насколько эффективно человек может влиять на окружающую обстановку или владеть ею. Выделяют две крайние точки: внешний и внутренний локусы контроля (Rotter, 1966, 1972). Экстерналы (внешний локус контроля) видят большинство событий как результат случайности, контролируемой силами, неподвластными человеку. Интерналы (внутренний локус контроля), наоборот, чувствуют, что только некоторые события находятся вне сферы человеческих влияний. Даже катастрофические события могут быть предотвращены хорошо продуманными действиями человека. Интерналы располагают более эффективной когнитивной системой. Они тратят существенную часть своей умственной энергии на получение информации, что позволяет им влиять на значимые события. Кроме того, интерналы имеют выраженную тенденцию разрабатывать специфические и конкретные планы действий в тех или иных ситуациях. Таким образом, чувство контроля над собой и окружением позволяет им более успешно справляться со стрессовыми ситуациями.

В обзоре Averill (1973) подчеркиваются три основных типа контроля. Это поведенческий контроль, который затрагивает направление действий; когнитивный контроль, который, в первую очередь, отражает интерпретацию событий; контроль решительности, который определяет процедуру выбора способа действия.

В целом, существует достаточно много теорий, объясняющих личную предрасположенность к возникновению травматического стресса. Дж. Ялом (Ялом, 1999) предложил рассматривать все психологические проблемы травматического стресса с точки зрения понятий смерти, свободы, изоляции и бессмысленности. Выделяют также пятую составляющую – неопределенность, как следствие вероятностного характера всего происходящего (Смирнов, 2002). Неопределенность является одним из наиболее тягостных переживаний. Значительная часть интеллектуальной деятельности человека, связанная с формированием представления о мире и о себе, направлена именно на преодоление этой неопределенности, на поиск закономерностей, при этом типично отмечать возможность маловероятных или просто нежелательных событий.

Понятие *смерти*. Впервые страх смерти возникает у трехлетнего ребенка: ему стало страшно засыпать, он часто расспрашивает у родителей, не умрут ли они и т. д. В дальнейшем ребенок создает психологические защиты, выступающие в виде базовых иллюзий.

Их три: иллюзия собственного бессмертия, иллюзия справедливости и иллюзия простоты устройства мира. Эти иллюзии очень устойчивы и часто встречаются не только у детей, но и у взрослых.

Иллюзия собственного бессмертия: «Могут умереть все, кроме меня». Первое же столкновение с травматической ситуацией ставит ребенка лицом к лицу с реальностью. Впервые в своей жизни он вынужден признать, что может умереть. Для большинства такое откровение может кардинально поменять образ мира, который из уютного, защищенного превращается в мир роковых случайностей, открытый для действия неконтролируемых сил.

Иллюзия справедливости: «Каждый получает по заслугам» или: «Мир справедлив». Травматическая ситуация сразу же со всей очевидностью обнажает нереальность иллюзии о справедливом устройстве мира. Для ребенка это открытие часто становится настоящим потрясением. Ведь на самом деле оно обесценивает все усилия: действительно, зачем хорошо учиться, стараться быть хорошим и т. д., если это не даст защищенности?

Иллюзия простоты мироустройства: «Мир очень прост; в нем есть только черное и белое, добро и зло, наши и не наши, жертвы и агрессоры». Чем взрослее становится человек, тем больше ложную простоту вытесняет мысль, которую часто можно услышать от много повидавших людей: «В жизни все очень сложно, чем больше живу, тем меньше понимаю».

Понятие *свободы*. Самым сильным ограничителем свободы являются чувство вины и вытекающие из него долг, обязательства и т. п. Человек, испытывающий чувство вины, стремится как бы наказать себя саморазрушением, иначе говоря – демонстрирует аутодеструктивное поведение. Особенно это характерно для травматического чувства вины. У людей, переживших психологическую травму, это чувство возникает в трех видах.

Во-первых, это вина за воображаемые грехи. Если, например, умирает кто-то близкий, человек начинает анализировать свое поведение по отношению к умершему и всегда находит ситуации, когда он причинял умершему огорчение.

Во-вторых, у человека, пережившего травматический стресс, часто возникает чувство вины за то, что он не сделал. Жертвы травматических ситуаций часто страдают от так называемого «болезненного чувства ответственности», когда их терзает вина за действия в прошлом. Анализируя ситуацию, они всегда находят нечто, что можно было бы сделать иначе – и тем самым предотвратить трагедию: например, вовремя подать лекарство или заставить обратиться к врачу и т. п.

Третий аспект травматического чувства вины – это так называемая «вина выжившего», когда человек «виноват» только потому, что остался жив, а кто-то другой умер. Ее еще называют «синдромом узников концлагерей». Выживший живет под бременем невыносимой ответственности.

Понятие *изоляции*. Чувство изоляции хорошо известно жертвам травматического стресса: многие из них страдают от одиночества, от трудности и даже невозможности установить близкие отношения с другими людьми. Их переживания, их опыт настолько уникальны, что другим людям просто невозможно это понять. И тогда окружающие начинают казаться скучными, ничего не понимающими в жизни. Именно поэтому пережившие травму люди тянутся друг к другу. По их мнению, только человек, испытавший нечто подобное, может их понять.

Одиночество, переживаемое пострадавшими, – это не только психологическая, но и социальная реальность. Существует миф о том, что жертва вызывает прежде всего сочувствие. Однако часто жертва вызывает агрессию. Люди начинают сторониться пострадавшего, как бы боясь заразиться от него несчастьем.

Понятие *бессмысленности*. В. Франкл убедительно показал, что человек может вынести все, что угодно, если в этом есть смысл. Психологическая травма неожиданна, беспричинна и потому воспринимается как бессмысленная. Это заставляет пострадавших искать

какое-нибудь объяснение тому, что произошло, чтобы травматическое переживание не было напрасным. Тогда и создаются социальные мифы, которые предлагают свое объяснение случившегося.

Другой концепцией, объясняющей специфику переживания травматического стресса, является теория Дж. Келли. По мнению Келли, процесс мышления человека протекает на основании формирования полярных утверждений, конструкторов (Kelly, 1955, 1963). Вот некоторые из них: 1) смертность – бессмертие; 2) закономерность – случайность; 3) зависимость – независимость; 5) чувство общности с другими – одиночество; 6) осмысленность – бессмысленность; 7) безопасность – угроза; 8) беспомощность – всемогущество; 9) полноценность – ущербность. Стремление избегать неопределенности приводит к выбору по принципу «или – или», а стремление компенсировать тревогу, вызванную базисным конфликтом, и «принцип удовольствия» определяют выбор той или иной полярности. Практика показывает, что человек зачастую считает себя в какой-то мере скорее бессмертным, чем смертным, предпочитает верить в закономерность и осмысленность происходящего, старается сделать картину мира более безопасной, определенной, ведет себя так, как если бы он был всемогущим или верил во всемогущество того, что (или кто) определяет наше существование (общество, родители, бог и т. п.).

Травматическое стрессовое событие и то, что за ним следует, есть опыт острого и внезапного столкновения убеждений человека с реальностью. Исходя из этого, наиболее психологически значимыми характеристиками травматического стрессового события можно считать: 1) противоречие базисным убеждениям личности, пересмотр которых воспринимается как угроза существованию; 2) неожиданность (как объективная, так и субъективная, когда в силу отрицания человек не допускал возможности события); 3) непоправимость происшедшего.

Важную составляющую травмы, помимо самого события, представляет собой постстрессовое окружение. Отношение к смерти и страданиям в современном мире имеет следующие особенности: 1) тенденция к избеганию, как если бы эти феномены не имели отношения к жизни большинства людей; 2) их переживают в одиночестве, культура, общество и непосредственное окружение не дает тут поддержки. Все это, как правило, усугубляет течение ПТСР и реакции потери, затрудняет переработку травматического события.

В остром периоде травма влечет за собой крах системы ценностей, убеждений, представлений о мире и о себе (идентичности), что при отсутствии компенсации может привести к суициду. Стремление компенсировать эту катастрофу реализуется в виде: 1) попытки сохранить прежнюю систему ценностей и убеждений; 2) пересмотра и создания новой, более гибкой и жизнеспособной системы. Симптомы ПТСР: вторжение травмы (воспоминания, сновидения, другие формы повторного переживания) и избегание, в этом плане, представляют собой отражение подобных тенденций. Это, с одной стороны, попытка проработки случившегося для включения этого опыта в систему мира данного человека, и с другой стороны – отрицание, исключения события из этой системы. Аналогичным образом в динамике процесса переработки травмы можно выделить следующие этапы: 1) отрицание; 2) переосмысление; 3) принятие.

Полное или частичное *отрицание* является первой реакцией на травмирующее событие. Отрицание может быть промежуточным этапом, если в дальнейшем у человека хватает сил, чтобы переработать произошедшее, либо может стать окончательным исходом, предохраняющим систему убеждений от пересмотра. Примером крайней формы отрицания является полная психогенная амнезия. Однако чаще встречаются варианты с частичной амнезией события или с отрицанием некоторых выводов, проистекающих из события. Например, отрицание собственной роли в событии приводит к обвинению других людей или сил, отрицание смертности – к формированию защитных мифов о бессмертии, неготов-

ность пересмотреть идею о собственном всемогуществе – к переживаниям вины за происшедшее. Когда постстрессовые нарушения на фоне отрицания становятся хроническими, появляется выраженное эмоциональное напряжение, которое трансформируется в невротические и психосоматические симптомы, а также может стать основой для формирования алкогольной и наркотической зависимости. Клинически эти состояния уже не укладываются в картину ПТСР или реакции потери, хотя рядом авторов и предлагается для обозначения этих состояний термины «маскированное ПТСР» или «скрытое ПТСР» (Александровский, 1993; Epstein, 1989).

Переосмысление события является одной из основных причин повторного воспроизведения травмы. Однако симптомы такого воспроизведения являются результатом множества факторов, в т. ч. и отрицания. При преобладании отрицания воспоминания о событии носят навязчивый характер и сопровождаются выраженным избеганием.

Часто, особенно при хронической форме процесса, воспроизведение травмы сопровождается «вторичная выгода». Примером этого может быть так называемый «рентный невроз», описанный в начале века. Стремление снизить уровень эмоционального дискомфорта в результате воспроизведения травмы часто приводит к употреблению алкоголя, транквилизаторов или даже наркотиков с последующим формированием зависимости, при которой воспроизведение, в свою очередь, начинает играть роль оправдания. По сути дела, данная тенденция может быть рассмотрена как процесс формирования новой идентичности – идентичности «травмированного». При этом возможны как поиск сочувствия и поддержки в окружающих, так и, наоборот, отказ от поддержки и стремление остаться «в гордом одиночестве».

У людей с ПТСР нарушена способность к интеграции травматического опыта с другими событиями жизни. В силу того, что травматические воспоминания остаются неинтегрированными в когнитивную схему индивида и практически не подвергаются изменениям с течением времени – что составляет природу психической травмы, – жертва остается «застывшей», фиксированной на травме как на актуальном переживании, вместо того чтобы принять ее как событие прошлого. При этом травматические воспоминания существуют в памяти не в виде связанных рассказов, а как интенсивные эмоции и соматосенсорные явления, которые актуализируются, когда страдающий ПТСР находится в возбужденном состоянии или когда стимулы и ситуации напоминают о травме (Тарабрина, 2001).

Со временем первые навязчивые мысли о травме могут связаться с реакциями на широкий спектр стимулов, что укрепляет выборочное доминирование травматических сетей памяти. Триггеры, запускающие навязчивые травматические воспоминания, со временем могут становиться все более и более тонкими и генерализованными, таким образом, самые разнообразные стимулы становятся напоминанием о травме.

Телесные реакции человека с ПТСР на определенные физические и эмоциональные стимулы носят такой характер, будто бы он все еще находится в условиях серьезной угрозы; он страдает от сверхбдительности, преувеличенной реакции на неожиданные стимулы и от невозможности расслабиться. Исследования показали, что люди с ПТСР страдают от обусловленного возбуждения вегетативной нервной системы в ответ на связанные с травмой стимулы. Феномены физиологической гипервозбудимости являются сложными психофизиологическими процессами, в которых, как представляется, постоянное предвосхищение (антиципация) серьезной угрозы служит причиной такого, например, симптома, как трудность с концентрацией внимания или сужение круга внимания, направленного на источник предполагаемой угрозы.

Одним из последствий гипервозбуждения является генерализация ожидаемой угрозы. Мир становится небезопасным местом: безобидные звуки провоцируют реакцию тревоги, обычные явления воспринимаются как предвестники опасности. Как известно, с точки зре-

ния адаптации возбуждение вегетативной нервной системы служит очень важной функцией мобилизации внимания и ресурсов организма в потенциально опасной ситуации. Однако у тех людей, которые постоянно находятся в состоянии гипервозбуждения, эта функция в значительной степени утрачивается: легкость, с которой у них запускаются соматические нервные реакции, не позволяет им полагаться на свою физиологическую систему эффективного раннего оповещения о надвигающейся угрозе. Физические ощущения теряют функцию сигналов эмоциональных состояний, и, как следствие, они уже не могут служить ориентирами для деятельности. Таким образом, подобно нейтральным стимулам окружающей среды, нормальные физиологические ощущения могут обретать новый угрожающий смысл. Собственная физиологическая активность становится источником страха для человека.

Люди с ПТСР испытывают определенные трудности при отделении несущественных стимулов от существенных, когда из контекста необходимо выбрать то, что является действительно важным. В результате теряется способность гибко реагировать на изменяющиеся требования окружающей среды, из чего следуют трудности в обучении и серьезное нарушение способности к усвоению новой информации.

Многие травмированные индивиды, особенно дети, перенесшие травму, склонны обвинять самих себя за случившееся с ними. Взятие ответственности на себя в этом случае позволяет компенсировать (или заместить) чувство беспомощности и уязвимости иллюзией потенциального контроля. Парадоксальным образом исследования показывают, что жертвы сексуального насилия, обвиняющие в случившемся себя, имеют лучший прогноз, чем те, кто не принимает на себя ложной ответственности, ибо это позволяет первым сохранить внутренний локус контроля и тем самым избежать чувства беспомощности.

Компульсивное повторное переживание травматических событий – поведенческий паттерн, который часто наблюдается у людей, перенесших психическую травму, – не нашел отражения в диагностических критериях ПТСР. Проявляется он в том, что человек неосознанно стремится к участию в ситуациях, которые в целом или частично сходны с первым травматическим событием. Этот феномен наблюдается практически при всех видах травматизации. Например, ветераны становятся наемниками или служат в милиции; женщины, подвергшиеся насилию, вступают в болезненные для них отношения с мужчиной, который с ними грубо обращается; жертвы сексуального соблазнения в детстве, повзрослев, занимаются проституцией. Понимание этого на первый взгляд парадоксального феномена может помочь прояснить некоторые аспекты девиантного поведения. Человек, демонстрирующий подобные паттерны повторного переживания травмы, может выступать как в роли жертвы, так и агрессора (Соловьева, 2003).

Повторное отыгрывание травмы является одной из основных причин распространения насилия в обществе. Многочисленные исследования, проведенные в США, показали, что большинство преступников, совершивших серьезные преступления, в детстве пережили ситуацию физического или сексуального насилия. Также продемонстрирована в высшей степени достоверная связь между детским сексуальным насилием и различными формами самодеструкции – вплоть до попытки самоубийства, – которые могут возникнуть уже во взрослом возрасте. В литературе описывается феномен «ревиктимизации»: травмированные люди вновь и вновь попадают в ситуации, где они оказываются жертвами (см. следующий раздел).

Преследуемый навязчивыми воспоминаниями и мыслями о травме, травмированный человек пытается организовывать свою жизнь таким образом, чтобы избежать эмоций, которые провоцируются этими мыслями. Избегание может принимать разные формы, например: дистанцирование от воспоминаний о событии, злоупотребление наркотиками или алкоголем для того, чтобы заглушить осознание дистресса, использование диссоциативных процессов, позволяющих вывести болезненные переживания из сферы сознания. Все это ослабляет и

разрушает взаимосвязи с другими людьми и, как следствие, снижает адаптивные возможности.

Фобическое избегание ситуаций или действий, которые имеют сходство с основной травмой или ее символизируют, может влиять на межличностные взаимосвязи и вести к супружеским конфликтам, разводу или потере работы. Наличие симптомов ПТСР у одного из членов семьи оказывает влияние на ее функционирование. Однако семья, «семейная стабильность» выступают в качестве мощной социальной поддержки, оказывая положительное влияние на страдающего члена семьи, в частности – оказывая когнитивную, эмоциональную и инструментальную помощь.

Людей, переживших травматическое событие, можно условно разделить на несколько категорий (Ромек и др., 2004).

- Компенсированные личности, которые нуждаются в легкой психологической поддержке – дружеской или семейной.
- Личности с дезадаптацией легкой степени, которые нуждаются как в дружеской психологической поддержке близких и окружения, так и в профессиональном вмешательстве психолога и психотерапевта. У них нарушено психофизическое равновесие (в физической, мыслительной или эмоциональных сферах), возможны эмоциональная возбудимость, конфликтность, появление страхов и других признаков внутренней дисгармонии. Адаптация нарушена, но при определенных условиях восстанавливается без осложнений.
- Личности с дезадаптацией средней степени, которые нуждаются во всех видах помощи, в том числе в фармакологической коррекции состояния. Психофизическое равновесие заметно нарушено во всех сферах, имеются психические нарушения на уровне пограничных: постоянное чувство страха, выраженной тревоги или агрессивности, неадекватных ситуаций. Физически эти люди могут страдать в результате травм или ранений.
- Личности с дезадаптацией тяжелой степени, которая захватывает все сферы и требует длительного лечения и восстановления. Это могут быть выраженные нарушения психического состояния, которые требуют вмешательства психиатра; или физические травмы, приведшие к инвалидизации и сопровождающиеся развитием комплекса неполноценности, депрессией, суицидальными мыслями; или психосоматические нарушения сложного генеза.

Диссоциация и ПТСР. Пионером научного подхода к исследованию диссоциации можно считать де Пюисегера, ученика Мессмера, который впервые описал явления сомнамбулизма. Фрейд и Брейер, работая у Шарко в Сальпетриере, также уделяли много внимания диссоциативным симптомам у пациентов с истерией. Родоначальником систематических исследований диссоциативных феноменов был Пьер Жане, он же и создал концепцию диссоциации.

Диссоциация и признаки посттравматического стресса, экстремальным выражением которых являются симптомы ПТСР, тесно связаны между собой. Диссоциация, являясь существенной составляющей отсроченной реакции на психическую травму, по-видимому, играет важную роль и в развитии симптомов ПТСР как один из основных, хотя и не единственный патогенетический механизм ПТСР.

Изначально под диссоциацией понимали некоторые психологические феномены, имеющие сходные признаки и расположенные на континиуме норма-патология. На одном полюсе гипотетического континиума располагаются «нормальные» проявления диссоциации, такие, как абсорбция и рассеянность, тогда как на другом полюсе этого континиума находятся «тяжелые» формы психопатологии, выраженные в симптомах диссоциативных расстройств.

Диссоциация определяется как процесс (или его результат), посредством которого согласованный набор действий, мыслей, отношений или эмоций отделяется от другой части

личности и функционирует независимо. Основной чертой патологической диссоциации является нарушение интегрированных в норме функций сознания (осознания подлинности своего Эго или моторного поведения), в результате чего часть этих функций утрачивается. Диссоциация также определяется как разведение, разобщение связей, бессознательный процесс, разделяющий мышление (или психические процессы в целом) на отдельные составляющие, что ведет к нарушению обычных взаимосвязей (Тарабрина, 2001). При диссоциации определенные психические функции, которые обычно интегрированы с другими, действуют в той или иной степени обособленно или автоматически и находятся вне сферы сознательного контроля и вне памяти (Ludwig, 1983).

Вест (West, 1967) определил диссоциацию как психофизиологический процесс, посредством которого потоки входящей и выходящей информации, а также сохраняемая информация активным образом отклоняются от интеграции (т. е. от построения ассоциативных связей). Характеристики диссоциативных состояний (Ludwig, 1966) следующие:

- а) типы мышления, при которых доминируют архаические формы;
- б) нарушение чувства времени;
- в) чувство потери контроля над поведением;
- г) изменения в эмоциональной экспрессии;
- д) изменения образа тела;
- е) нарушения восприятия;
- ж) изменения смысла или значимости актуальных ситуаций или ситуаций, имевших место в прошлом;
- з) чувство «омоложения» или возрастной регрессии;
- и) высокая восприимчивость к суггестии.

Диссоциация также определяется как состояние, при котором два или более психических процесса сосуществуют, не будучи связанными или интегрированными, а также и как защитный процесс, ведущий к такому состоянию (Райкрофт, 1995).

Ниже приводятся описания основных форм диссоциации.

Абсорбция – специфическое состояние внимания и сознания, характеризующееся напряженностью, усилием, интересом, удивлением, чувствами активности и поглощенности деятельностью. Однонаправленность, высокая интенсивность и узкий объем внимания характеризуют как состояние концентрации, так и абсорбции. Различие между ними поясняется следующим образом: «Концентрация является сознанием будничным; абсорбция же – необыкновенным. Концентрация – это работа; абсорбция – игра и развлечение. Концентрация включает в себя интенсивную умственную деятельность: когнитивную переработку, анализ и размышление. Абсорбция означает временное прекращение любой внутренне иницируемой деятельности. Концентрация подразумевает взаимодействие, участие Эго и усилие; она нацелена на получение практических результатов. Абсорбция же реактивна, внушаема, снимает напряжение и растворяет Эго, гармонично захватывает посредством какого-то очарования. При концентрации налицо строгое разделение субъекта и объекта – чувство „моего“, противопоставленного чему-то внешнему. Абсорбция же – это единый контроль внимания, приводящий к тотальному недифференцированному состоянию тотального внимания; это переживание слияния с внешним объектом. Мы концентрируемся, когда чем-то обеспокоены... Мы поглощены, когда наслаждаемся» (Дормашев, Романов, 1999).

Рассеянность. Прямое отношение к диссоциации имеют такие формы рассеянности, как мечтательность или грезы наяву, а также «пустой взор», примером такой рассеянности может служить блуждание мысли при чтении, когда через какое-то время читающий вдруг осознает, что пролистал несколько страниц и при этом совершенно игнорировал смысл тек-

ста и не помнит прочитанного. Дорожный транс (гипноз) или временной провал памяти являются феноменами, родственными состоянию «пустого взора».

Деперсонализация. Явление деперсонализации у больных неврозами впервые было описано Р. Крисгабером в 1873 г. (Меграбян, 1978). Деперсонализация характеризуется своеобразной двойственностью: переживающим это состояние кажется, что они потеряли чувство реальности своего тела и внешнего мира; они говорят о потере своих эмоций, об отсутствии образов в процессе мышления, о полной пустоте психики. Им кажется, что они переживают исчезновение своего Я, обезличиваются и превращаются в безвольные автоматы. Тем не менее объективное исследование показывает относительную сохранность функций органов чувств, эмоциональных переживаний и мыслительного процесса (Ясперс, 1997).

Объединяя феномены деперсонализации и дереализации, Ясперс приводит следующие основные черты этих переживаний: изменение осознания собственного бытия, сознание потери чувства своего Я; изменение осознания принадлежности «мне» тех или иных проявлений психического. Говоря о деперсонализации, часто употребляют выражение Фромма о диссоциации между наблюдающим и переживающим Эго (van der Kolk, et al., 1996).

Диссоциативные изменения идентичности. Диссоциация может приводить и к изменениям идентичности, которые, как и другие диссоциативные феномены, расположены вдоль континуума «норма-патология» и выражаются либо в транзиторных, кратковременных состояниях, либо в тяжелых формах психопатологии, например, в таком расстройстве, как диссоциированная личностная идентичность.

В этом состоянии наблюдаются заметные изменения в переживании фундаментального единства Я. Например, во время разговора человек замечает, что говорит словно автоматически, и в то же время слушает себя как бы со стороны. Если такое раздвоение длится достаточно долго, обычное течение мыслей нарушается; но за короткий промежуток времени человек переживает «раздвоенность» собственной личности без каких бы то ни было потерь (Ясперс, 1997). Феномен раздвоенности возникает тогда, когда события психической жизни переживаются как бы двумя отдельными, абсолютно независимыми друг от друга личностями, каждой из которых свойственны свои переживания и ассоциации в сфере чувств.

Ясперс подчеркивает, что в данном случае речь идет не о конфликте мотивов, страстей и моральных установок и т. п. и не о случаях множественной личности (раздвоение личности, представляющее собой «объективную данность при альтернирующем состоянии сознания»).

Амнезии. Это явление представляет собой расстройства памяти, относящиеся к определенному ограниченному отрезку времени, о котором ничего (или почти ничего) не удастся вспомнить; кроме того, под «амнезией» понимаются менее жестко привязанные к определенному временному интервалу переживания. Выделяют следующие случаи: 1) расстройства памяти нет; есть состояние глубоко расстроенного сознания, совершенно не способного к апперцепции (способности к охвату целостного содержания) и соответственно – к запоминанию; никакое содержание не входит в память, соответственно – ничто не вспоминается; 2) апперцепция возможна на какой-то ограниченный промежуток времени, но способность к запоминанию серьезно нарушена, вследствие чего содержание не удерживается в памяти; 3) в условиях аномального состояния возможно мимолетное, едва различимое воспоминание, но материал, отложившийся в памяти, разрушается под воздействием органического процесса; наиболее отчетливо это наблюдается при ретроградных амнезиях, например после

травмы головы, когда все, что было пережито в течение последних часов или дней перед получением травмы, совершенно недоступно; 4) расстройство воспроизведения. Содержание в полном объеме присутствует в памяти, но способность к его воспроизведению утрачена; успешное воспроизведение содержания возможно под действием гипноза. Человек не может вспомнить некоторые переживания (систематическая амнезия), или какие-то определенные периоды своей жизни (локализованная амнезия), или свою жизнь в целом (общая амнезия). Такие люди не производят впечатление страдающих амнезией. В конце концов, амнезия может исчезнуть – либо сама собой (нередко она периодически исчезает и появляется вновь), либо под влиянием гипноза. Подвергшийся расщеплению (диссоциации) материал сохраняет определенную связь с сознательной психической жизнью: он влияет на осознанные действия, и тем самым, так сказать, приближается к уровню сознания.

Диссоциация является одним из механизмов совладания с психической травмой, когда переживание травматической ситуации сопровождается возникновением трех разных феноменов, которые имеют характерные отличительные особенности, но тем не менее связаны друг с другом. Это первичная, вторичная и третичная диссоциация.

Феномен первичной диссоциации. Непосредственно в первые мгновения травматического события многие люди не в состоянии воспринять целостную картину происходящего. В этом случае сенсорные и эмоциональные элементы события не могут быть интегрированы в рамках единой личностной системы памяти и идентичности и остаются изолированными от сознания. Тогда переживание травматической ситуации разделено на изолированные соматосенсорные элементы (van der Kolk, Fisler, 1995). Фрагментация травматического опыта сопровождается Эго-состояниями, которые отличны от обыденного состояния сознания. Первичная диссоциация во многом обуславливает развитие ПТСР, симптомы которого (навязчивые воспоминания, ночные кошмары и «флэшбэк-эффекты») можно интерпретировать как драматичное выражение диссоциированных воспоминаний, связанных с травмой.

Первичная диссоциация ограничивает когнитивную переработку травматического переживания таким образом, что это позволяет индивиду, который находится в ситуации, выходящей за рамки его обыденного опыта, действовать, игнорируя психотравмирующую ситуацию или ее отдельные аспекты.

Вторичная, или перитравматическая, диссоциация часто имеет место у людей, переживающих травматическую ситуацию (Mannar et al., 1994), и включает феномены выхода из тела, дереализации, анальгезии и др. Человек, находящийся в «травматическом» (диссоциированном) ментальном состоянии, испытывает дальнейшую дезинтеграцию элементов травматического переживания перед лицом непрекращающейся угрозы. Вторичная диссоциация позволяет дистанцироваться от непереносимой ситуации, уменьшает уровень боли и дистресса и, в конечном счете, защищает от осознания всей силы воздействия травматической ситуации. Она оказывает своего рода анестезирующее действие, выводя человека из соприкосновения с чувствами и эмоциями, связанными с травмой.

О *третичной диссоциации* говорят в том случае, когда имеет место развитие характерных Эго-состояний, которые содержат в себе травматические переживания со специфичными когнитивными, аффективными и поведенческими паттернами. Некоторые из этих Эго-состояний могут содержать боль, страх или ярость и гнев, связанные с конкретной травматической ситуацией, в то время как другие Эго-состояния остаются как бы в неведении относительно травмы и позволяют человеку успешно выполнять повседневные обязанности. Примером крайнего выражения третичной диссоциации является расстройство множественной личности.

Необходимо отметить, что диссоциация является фундаментальным свойством психики и лежит в основе многих феноменов, имеющих место как при ее нормальном функционировании, так и при многих видах психопатологии. Множество форм диссоциативных состояний, а также их распространенность дают основание предполагать, что они занимают важное место в функционировании психики и обладают большой ценностью с точки зрения адаптации к меняющимся условиям окружающей среды.

В последнее время понятие ПТСР было сильно расширено. Теперь оно все чаще включает симптомы не только жертв военных травм, изнасилования, пыток и естественных катастроф, но также и жертв автомобильных катастроф, тяжелых острых и хронических физических заболеваний, стрессов, переживаемых на уровне сообщества (таких, как, например, угроза заражения токсичными отходами), стрессов на работе, столкновения с теми, кто непосредственно пережил травму, или даже просто информации о том, что кто-то пережил травму.

Одним из важных факторов, повлиявших на расширение клинической феноменологии ПТСР, явилось признание высокой степени коморбидности этого расстройства. В то же время именно этот фактор отчасти повинен в том, что долгое время ПТСР не рассматривалось как отдельная нозологическая единица, поскольку многие из его симптомов совпадали с клиническими проявлениями других более распространенных психических расстройств. И только сравнительно недавно получил признание тот факт, что переживания, являющиеся причиной ПТСР, и симптомы данного расстройства могут привести к развитию других психиатрических нарушений, связанных с ПТСР, но четко отличающихся от последнего. За исключением пациентов, у которых ПТСР проявляется в легко выраженной форме, у большинства страдающих ПТСР на том или ином этапе развиваются другие психиатрические нарушения, такие как генерализованные тревожные или панические расстройства, эндогенная депрессия или хроническая дистимия, разнообразные химические зависимости (чаще всего алкогольная) (Eberly, Engdahl, 1991; Kluznik et al., 1986). К другим расстройствам, связанным с ПТСР, но встречающимся несколько реже, относятся фобии, расстройства личности (особенно по антисоциальному и шизоидному типу) и соматоформные расстройства.

Высокий уровень стресса может негативно влиять на когнитивное и социальное поведение человека (Cohen, 1980). Некоторые подобные последствия, например трудность в концентрации внимания и ухудшение межличностных отношений, отражены в диагностических критериях ПТСР. Однако существует мнение, что перечень этих нарушений должен быть расширен и что туда необходимо дополнительно включить те нарушения, от которых страдают пациенты, переживающие наиболее острые формы расстройства. Задokumentированы доказательства того, что бывшие военнопленные и другие жертвы ПТСР страдают общим нарушением памяти, снижением способности к обучению, общим снижением мотивации. Особенно сильно нарушена способность справляться с новым стрессом и приспосабливаться к новым ситуациям. К другим проблемам, с которыми приходится сталкиваться пациентам с ПТСР – и в особенности тем из них, кто пострадал от злого умысла других людей, – относятся нарушение эмоционального контроля, проблема доверия, подозрительность, враждебность.

И наконец, еще одной особенностью ПТСР, которую отмечают большинство специалистов, является флуктуирующий характер протекания. Страдающие этим расстройством могут на какой-то довольно большой период почти полностью освободиться от его симптомов, а затем под воздействием самого незначительного стрессора, чем-то напоминающего первоначальную травму, а иногда и без всякой видимой причины эти симптомы вновь возвращаются (Kinzie, 1993). Поэтому у многих пациентов ПТСР течет волнообразно.

Методы диагностики ПТСР. В рамках посттравматической патологии большинство авторов выделяют три основные группы симптомов: 1) чрезмерное возбуждение (включая вегетативную лабильность, нарушение сна, тревогу, навязчивые воспоминания, фобическое избегание ситуаций, ассоциирующихся с травмой); 2) периодические приступы депрессивного настроения (притупленность чувств, эмоциональная оцепенелость, отчаяние, сознание безысходности); 3) черты истерического реагирования (параличи, слепота, глухота, припадки, нервная дрожь) (Horowitz et al., 1980). Среди невротических и патохарактерологических синдромов выделены характерные для ПТСР состояния: «солдатское сердце» (боль за грудиной, сердцебиение, прерывистость дыхания, повышенная потливость), синдром выжившего (хроническое «чувство вины оставшегося в живых»), «флэш-бэк-синдром» (насильственно вторгающиеся в сознание воспоминания о «непереносимых» событиях), проявления «комбатантной» психопатии (агрессивность и импульсивное поведение со вспышками насилия, злоупотребление алкоголем и наркотиками, беспорядочность сексуальных связей при замкнутости и подозрительности), синдром прогрессирующей астении (послелагерная астения, наблюдающаяся после возвращения к нормальной жизни в виде быстрого старения, падения веса, психической вялости и стремления к покою), посттравматические рентные состояния (нажитая инвалидность с осознанной выгодой от полагающихся льгот и привилегий, переход к пассивной жизненной позиции). Эти состояния обладают определенной динамикой, в частности – посттравматическая симптоматика с возрастом может не только не ослабевать, а становиться все более выраженной.

В настоящее время термин ПТСР все чаще используется применительно к последствиям катастроф мирного времени, таких, как природные (климатические, сейсмические), экологические и техногенные катаклизмы; пожары; террористические действия; присутствие при насильственной смерти других в случае разбойного нападения; несчастные случаи, в т. ч. при транспортных и производственных авариях; сексуальное насилие; появление угрожающих жизни заболеваний; семейные драмы.

В мировой психологической практике для диагностики ПТСР разработан и используется громадный комплекс специальных клинико-психологических и психометрических методик. Основным клинико-психологическим методом выступает структурированное клиническое диагностическое интервью – СКИД (SCID – Structured Clinical Interview for DSM) и клиническая диагностическая шкала (CAPS – Clinical-administered PTSD Scale). СКИД включает ряд диагностических модулей (блоков вопросов), обеспечивающих диагностику психических расстройств по критериям DSM-IV (аффективных, психотических, тревожных, вызванных употреблением психоактивных веществ и т. д.). Конструкция интервью позволяет работать отдельно с любым модулем, в том числе и с модулем ПТСР. В каждом модуле даны четкие инструкции, позволяющие экспериментатору по мере надобности перейти к беседе по другому блоку вопросов. При необходимости для постановки окончательного диагноза могут привлекаться независимые эксперты. Авторами методики предусмотрена возможность ее дальнейших модификаций в зависимости от конкретных задач исследования (Тарабина, 2001).

К другим наиболее часто используемым в мировой практике методикам диагностики ПТСР относятся: шкала оценки тяжести воздействия травматического события (Impact of Event Scale-Revised, IOES-R); Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций; опросник Бека для оценки депрессии; опросник для оценки выраженности психопатологической симптоматики SCL-90-R (шкала Дерогатиса); шкала ПТСР из MMPI; шкала оценки тяжести боевого опыта Т. Кина. Однако необходимо учитывать, что указанная батарея была разработана на основе критериев DSM-III-R и, несмотря на полученные данные о возможности использования соответствующих русскоязычных версий, вопрос о дальнейшей работе над созданием или адаптацией специализированных психодиагностических

методов, направленных на измерение признаков ПТСР, а также других последствий психической травматизации, остается одной из первоочередных задач в этой области психологии. Надо отметить, что в отечественной психологии разработан первый психодиагностический инструмент для этих целей, успешно зарекомендовавший себя, – опросник травматического стресса (ОТС) (Котенев, 1996).

Необходимо также учитывать специфику психодиагностики ПТСР: первым ее этапом является нахождение в анамнезе испытуемого самого факта переживания им травматического события, т. е. уже на этом этапе происходит актуализация индивидуального травматического опыта и сопутствующей ему постстрессовой симптоматики. Опыт показывает, что процесс обследования травмированных клиентов предъявляет к психологу-диагносту требования, касающиеся не только непосредственно его компетенции профессионала, но и умения оказывать «первую психотерапевтическую помощь». Таким образом, методы стандартизированной психодиагностики в работе с людьми, страдающими травматическими стрессовыми расстройствами – ОСТ и ПТСР, представляют интерес не только в плане установления диагноза, но и в плане оптимизации психокоррекционных и реабилитационно-восстановительных мероприятий, проводимых с пациентами – носителями данной группы психических нарушений (Тарабрина и др., 1992, 1994, 1996, 2000).

ПТСР может развиваться в катастрофических обстоятельствах практически у каждого человека даже при полном отсутствии явной личностной предрасположенности. Следует подчеркнуть, что, во-первых, ПТСР – это одно из возможных психологических последствий переживания травматического стресса и, во-вторых, данные многочисленных исследований говорят о том, что ПТСР возникает приблизительно у 20 % лиц, переживших ситуации травматического стресса (при отсутствии физической травмы, ранения). Люди, страдающие ПТСР, могут обращаться к врачам различного профиля, поскольку его проявления, как правило, сопровождаются как другими психическими расстройствами (депрессия, алкоголизм, наркомания и пр.), так и психосоматическими нарушениями. В психологической картине ПТСР специфика травматического стрессора (военные действия или насилие и т. д.), безусловно, учитывается, хотя общие закономерности возникновения и развития ПТСР не зависят от того, какие конкретные травматические события послужили причиной психологических и психосоматических нарушений. Главным является то, что эти события носили экстремальный характер, выходили за рамки обычных человеческих переживаний и вызывали интенсивный страх за жизнь, ужас и ощущение беспомощности. Важными характеристиками тяжелого психотравмирующего фактора являются неожиданность, стремительный темп развития катастрофического события и длительность воздействия, а также повторяемость на протяжении жизни (Тарабрина, 2001). Более подробно различные аспекты ПТСР, в том числе и диагностические критерии, рассматриваются в работе Малкиной-Пых (2005).

1.7. Формирование виктимности: теории и модели

В психологии существует несколько теорий, которые могут объяснить феномен формирования психологии жертвы, или повышенной виктимности. Иногда также используются термины «синдром жертвы», «феномен жертвы», «менталитет жертвы». В настоящем разделе мы будем использовать термины «виктимность» и «психология жертвы» как синонимы.

Первая группа теорий, объясняющих формирование виктимности, которые мы рассмотрим в настоящем разделе, – это **теории периодизации развития личности**.

Особенности раннего детства, специфика протекания психосексуальных этапов развития, фиксация на определенном этапе обуславливает особенности характера человека. Характер, в узком смысле слова, проявляется как типичный паттерн поведения или направленность – это устойчивый или структурированный способ реагирования. Привычные способы приспособления Я к внешнему миру, Оно и Супер-Эго, а также типичные сочетания этих способов между собой образуют характер. В основе психодинамических концепций развития лежит выдвинутое З.Фрейдом предположение о том, что основные характеристики личности, ее базовая структура формируются в раннем детском возрасте, сохраняясь практически неизменными на протяжении всей последующей жизни. При этом отношение к людям, окружающим ребенка в первые годы жизни (в первую очередь родителям), впоследствии проецируется, переносится на других людей, значимых для индивида (перенос, трансфер), определяя тем самым его взаимодействия в социуме, семейные отношения и пр.

Известная фрейдовская периодизация личностного развития делает основной акцент на развитии либидо (Фрейд, 1989), рассматривая его как важнейшую движущую силу развития вообще и описывая в основном развитие психосексуальное. Она включает 3 этапа: оральный (первый и половина второго года жизни), анальный (от полутора-двух лет до трех лет), фаллический (между 3–4 и, примерно, 6-ю годами). При этом, по мнению З. Фрейда, может происходить как бы «застревание» на определенных этапах развития, приводящее к формированию у взрослого человека личностных черт, описываемых как оральные или анальные характеры.

Хотя большинство аналитических диагностов сейчас, рассматривая этапы развития ребенка, не так сильно подчеркивают либидо, отличаясь в этом от Фрейда, психоаналитики никогда всерьез не подвергали сомнению три его положения:

1) существующие психологические проблемы являются отражением их младенческих предшественников;

2) взаимодействия в ранние годы создают шаблон для более позднего восприятия жизненного опыта, и мы бессознательно соотносим его с категориями, которые были важны в детстве;

3) идентификация уровня развития личности – это кардинально важная часть понимания характера человека.

В психоаналитической теории развития продолжают выделять все те же три фазы инфантильной психологической организации:

- 1) первый и половина второго года жизни (оральная фаза по Фрейду);
- 2) промежуток от полутора-двух до трех лет (анальная фаза по Фрейду);
- 3) время между тремя-четырьмя и примерно шестью годами (эдипова фаза по Фрейду).

Приблизительность этих стадий отражает индивидуальные различия детей, последовательность их всегда одна и та же, даже если ребенок опережает или отстает в развитии.

Другой ведущей современной психодинамической концепцией периодизации личностно-социального развития является схема Э. Эриксона (Эриксон, 1995, 1996), с точки зре-

ния которой психическое развитие индивида, формирование идентичности проходит через ряд психосоциальных *кризисов*. На каждом из нормативных кризисных этапов происходит выбор позитивного либо негативного варианта развития определенных личностных черт, определяющих в дальнейшем жизненную позицию человека, его отношения в социуме. Если внутренние конфликты, свойственные определенной стадии развития, остаются неразрешенными (негативный вариант развития), то в зрелом возрасте они могут проявляться в виде инфантилизма. При этом новые выборы накладываются, наслаиваются на уже произведенные и закрепленные в структуре личности (эпигенез).

Переработка Э. Эриксоном (Erikson, 1950) трех инфантильных стадий Фрейда в терминах межличностных задач ребенка позволила описывать фиксации на проблеме первичной зависимости (доверие-недоверие), вторичных вопросах сепарации-индивидуации (автономия или стыд и сомнения) или на более углубленных уровнях идентификации (инициатива или вина).

Во многом сходны с эриксоновской периодизацией и другие психодинамические схемы, в которых прослеживается эпигенетический принцип. К психодинамическим моделям развития личности, базирующимся на принципе эпигенеза, можно отнести и трех-этапную модель В. Шутса (Шутс, 1993), представляющую собой не только периодизацию возрастного развития, но и оригинальную метафорическую модель структуры личности (Присоединение – Контроль – Открытость). Эта схема имеет очевидную аналогию с известной в отечественной психологии концепцией трех компонентов социального развития личности в онтогенезе по А.В. Петровскому (Петровский, 1984), включающей последовательно сменяющие друг друга процессы: (1) адаптации, (2) индивидуализации и (3) интеграции.

На первой, симбиотической (оральной) фазе основное значение имеет радость получения от других, эмоциональное принятие себя, доверие к миру. Потребности организма приводят к динамическому контакту с другим через область рта как моторного центра. Согласно периодизации Э. Эриксона (1996 а, б), на данном этапе на основе коммуникации с матерью (или лицом, осуществляющим уход за ребенком) происходит формирование базового чувства доверия к окружающим, к миру (позитивный вариант развития) либо изначального недоверия, изолированности, сопровождающихся ощущением «отлученности», «разделения», «брошенности» (негативный вариант). Нерешенные внутренние конфликты данного периода могут позднее, в зрелом возрасте, приводить, по мнению Э. Эриксона, к аутизму, депрессии, «депрессивным формам страха пустоты и покинутости» (т. н. оральный характер). У В. Шутса (Шутс, 1993) этот период и соответствующая структура личности рассматривается как «присоединение» (непосредственный эмоциональный контакт с матерью, впоследствии же – с окружающими).

Следствие нарушения этой фазы – шизоидность. В результате эмоционального отвержения не зафиксирована потребность в эмоциональных контактах (развитие речи обгоняет развитие моторики, характерны чувствительность к себе, сухость к другим, склонность к «мертвому» коллекционированию, замещающему контакты). Другой вариант – нарциссический выбор как неспособность выбрать другого, отрицание новизны. «Нарциссизм – эмоциональное состояние, при котором человек реально проявляет интерес только к своей собственной персоне, своему телу, своим потребностям, своим мыслям, своим чувствам, своей собственности. В то время как все остальное воспринимается лишь на уровне разума» (Фромм, 1990).

К другим последствиям нарушения данной фазы относятся: психастеничность – страх за свою жизнь и жизнь близких, боязнь нового; ограничение контактов со средой немногими привычными условиями и совершенствование средств защиты от мира; невроз базального

страха (базального уровня беспокойства) – страх быть, страх разрыва единства, страх эмоциональных отношений.

Во второй, анальной фазе, фазе роста у ребенка развивается все больше способностей. Возникает умение понимать двойственность, дифференциация функций, эмоциональное доверие, сопереживание, чувствительность к отношениям в семье, идентификация себя со значимыми членами семьи, выделение себя из системы межличностных отношений, аутентичность, категоризация позиций в ситуации, ориентировка в амбивалентных переживаниях, способность «быть разным». Моторные и речевые навыки помогают становлению воли и автономии. Вопрос регулирования анальной области распространяется на более общие вопросы контроля и сепарации, а также на вопрос исследования возможных границ внутри конфликта.

К этому же периоду относится начало осознания ребенком собственного Я, развития Я-концепции и формирования самостоятельной регуляции деятельности, стремление к самостоятельности – «Я сам» (Коссаковский, 1989). Задача данного этапа развития – борьба против чувства стыда и сильного сомнения в своих действиях, за собственную независимость и самостоятельность. Появляется переживание по поводу собственной безопасности (безопасности чувства Я).

Следствие нарушений на амбивалентной стадии – диссоциация. Представление о половых отношениях, отношениях «мужчина-женщина», «муж-жена» не сформировано, т. е. не определена внутренняя позиция по отношению к этим дихотомиям, вместо нее сформирован амбивалентный образ себя. При отсутствии одного из родителей, например отца, ребенок не может сформировать адекватный образ мужчины, в результате затруднена идентификация себя со своим полом: у мальчика просто нет прообраза, у девочки нет противопоставления женскому полу. Впоследствии не может сформироваться адекватный образ отношений муж-жена, взрослых отношений между мужчиной и женщиной, в результате формируется искаженный образ как отношений между мужчиной и женщиной, так и семейных ролей.

Результатом нарушения данной фазы является эпилептоидность – эмоциональная вязкость, напряженность, агрессивность, затяжные аффективные реакции, устойчивость к негативным воздействиям с отсутствием фиксации на позитивных. Как следствие, возникают агрессивность, задержка индивидуации. Поведение амбивалентное, например, «люблю-кусаю», то есть стремлюсь удержать то, что уходит. Если же партнер не удовлетворяет потребности собственника, то он отвергается.

Агрессивность – ресурс для выхода из симбиоза (в этом и состоит нормальная функция агрессивности), регрессия из средства становятся стереотипами поведения. Социальный тип направляет агрессию на других, у него преобладает комплекс власти. К другим последствиям нарушения данной фазы относятся: невроз навязчивых состояний (страх быть собой), патология самоконтроля. Формы ананкастических симптомов: навязчивые мысли (обсессии), принужденные действия (компульсивность), навязчивые страхи (фобии).

И, наконец, *в третьей, генитальной (фаллической) фазе* растет осознание половой идентичности в различных социальных контекстах. Возможности понимания, уважительных, доброжелательных отношений слишком часто оказываются нереализованными – они отвергаются или, наоборот, эксплуатируются. Однако если коммуникация проходит в целом благополучно, закладываются основы для интеграции ума, души и сексуальности, а также для равновесия между либидозными импульсами и творческим выражением.

В этой фазе у ребенка ярко выражена демонстративность, стремление проявить свое Я, неутоленное «мы». Происходит выделение себя из системы коллективных отношений, появ-

ляются социальное доверие, автоматизация, уверенность, категоризация ролей. Проверяется способность быть эффективным – что-то совершать, осуществлять, реализовывать, выполнять, т. е. быть способным к действию. Задача этой фазы – развитие активной инициативы и в то же время переживание чувства вины и моральной ответственности за свои желания.

В схеме Э. Эриксона этот период связан с самоутверждением ребенка в процессе социализации, в ходе групповой коммуникации, игры. При этом происходит формирование инициативности, если проявляемая ребенком инициатива поощряется (позитивный вариант), либо чувства вины (негативный вариант). Аспект социализации рассматривает и соответствующий завершающий этап периодизации В. Шутса – «открытость», то есть готовность к социальным взаимодействиям, открытость для социальных контактов.

Следствия нарушений на этой фазе: разнообразные проявления Я в социальном мире ограничены «маской», одной ролью, что приводит к идентификации себя с социальной ролью, персоной, к выраженной или подавленной истероидности личности. Истероидность – внушаемость, неспособность к волевым усилиям, сенсорная жажда, «жажда признания». Принадлежность к определенному полу при этом имеет принципиальное значение, но значимость этого вытесняется. Коммуникативная подавленность – вытесненная демонстративность: при фиксации не развиваются способности, которые необходимы для социализации, экспликации содержания, идей, чувств.

В этом периоде ускоряются темпы социализации, начинается осознание «социального Я» и формирование индивидуально-типологических социальных ролей (социотипов). Последнее тесно связано с дальнейшим развитием ментальной стратегии на основе социальных взаимодействий ребенка, участия его в коллективной деятельности (игровой, затем учебной).

Таким образом, на первых трех фазах ребенок завершает решение ряда задач своего развития. Первой наиболее важной психологической задачей развития в этот период является установление доверия между матерью и ребенком. Если установление базового доверия или связи завершилось успешно, то ребенок чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы заняться исследованием внешнего мира и в последующем, в возрасте двух-трех лет, завершить свое так называемое второе, или психологическое, рождение.

Психологическое рождение, или вторая важнейшая задача развития, происходит тогда, когда ребенок обретает способность быть психологически независимым от своей матери. Важным навыком, который ребенок усваивает при успешном завершении данной стадии, является умение полагаться на свою внутреннюю силу, то есть заявлять о себе, а не ожидать, что кто-то другой будет управлять его поведением. У ребенка развивается ощущение своего Я, которое дает ему возможность брать на себя ответственность за свои действия, делиться, взаимодействовать и сдерживать агрессию, адекватно относиться к авторитету, выражать свои чувства словами и эффективно справляться со страхом и тревогой. Если эта стадия не завершена до конца, ребенок становится психологически зависимым от других и не имеет своего четко ощущаемого Я, которое выделяло бы его среди других (Уайнхолд, Уайнхолд 2005).

Если данная стадия развития не завершается вовремя, она тянет за собой ненужный багаж, который тормозит развитие ребенка на последующих стадиях. А если эта стадия не завершается позднее в детстве или в юности, она переносится во взрослую жизнь человека.

На основании описанного виктимность определяется как психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии.

У людей с повышенной виктимностью обнаруживается типичная модель поведения, более характерная для ребенка, чем для взрослого человека. Наиболее общие характеристики виктимности выглядят следующим образом.

- Трудность в принятии решений.
- Стремление опереться на совет, поддержку других людей. Они специально создают ситуации, когда решение за них принимает кто-то другой. Они позволяют другим людям распоряжаться их жизнью.
- Они часто делают неприятные для себя, но необходимые для других вещи, полагая, что привязывают к себе других людей. В отсутствие контакта они чувствуют себя беспомощно и дискомфортно, даже если контакт деструктивный. Они делают все, чтобы быть незаменимыми.
- Беспомощность в ответ на критику и неодобрение. Попытка любой ценой восстановить положительное отношение к себе.
- Нечеткая граница Я, проявление любой инициативы сопровождается чувством страха.
- Многие подавленные эмоции прорываются в виде злости и агрессивности, оставляя после себя чувство вины и стыда.
- Зависимы от оценки окружающих.
- Они боятся одиночества, прикладывают огромные усилия, чтобы не остаться в одиночестве. В одиночестве испытывают растерянность и тревожность.
- Отсутствует чувство внутренней значимости. Они не ощущают себя, им трудно выражать чувства.
- Отношения «прилипания» к другому, без которого они не могут выжить.
- Отсутствие границ. Они не знают, где заканчивается их личность и где начинается личность другого человека.
- Они не умеют переживать свои эмоции. Общение с другим человеком приводит к поглощению.
- Они берут ответственность за чувство, состояние другого человека. Жизнь сосредоточена вокруг того, что другие люди подумают о них. Желание быть «хорошими».
- Главная их цель – угадать желание окружающих и его удовлетворить, знать и чувствовать, что нравится и что не нравится другим. Если им удастся стать такими, какими их видят окружающие, они чувствуют себя в безопасности.
- Проявление заботы об окружающих, роль «мученика».
- Жертвы ставят себя в центр событий с постоянным, непомерным расширением ответственности. Они берут на себя ответственность за чувства других, за содержание их мыслей, за их жизнь. Это мягкая, но разрушительная эгоцентричность. Несмотря на кажущуюся мягкость их трудно в чем либо убедить, предложить альтернативу.
- Нечестность – они стремятся создать видимость отсутствия проблем или кризиса в отношениях. Им свойственна скрытность, двойная мораль.
- У них слабо выражена духовность, им свойственна приземленность.

Выраженность симптомов виктимности может колебаться от слабой до значительной так же, как и при любой другой дисфункциональной модели поведения.

В *пубертатном периоде развития* (11–15 лет) вытесненные в раннем возрасте (неразрешенные) конфликтные ситуации оживают вновь. Ст. Холл назвал этот период кризисом самосознания, преодолев который человек приобретает чувство индивидуальности. Холл впервые описал амбивалентность и парадоксальность характера подростка, выделив ряд основных противоречий этого возраста.

Другой известный исследователь подросткового возраста Э. Шпрангер в своей культурно-психологической концепции определил подростковый возраст как период вставания в культуру: вставание индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной

эпохи. Содержанием кризиса в этом возрасте является освобождение от детской зависимости. По Шпрангеру, главные достижения подросткового возраста – открытие Я, возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. Первые сексуальные переживания сопряжены с чувством страха перед чем-то тайным и незнакомым и чувством стыда, несущими дискомфорт и чувство неполноценности, что может проявляться в страхе перед миром и перед людьми, вплоть до враждебности.

Ш. Бюлер, рассматривая пубертатный период с биологической точки зрения, выявила специфические психические явления, связанные с вызреванием особой биологической потребности – потребности в дополнении, которая побуждает к поискам и сближению с существом другого пола. Бюлер отметила основные черты негативной фазы этого процесса: повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойное и легко возбудимое состояние; физическое и душевное недомогание (драчливость и капризы); перенос неудовлетворенности собой на окружающий мир. Непослушание, занятие запрещенными делами обладает в этот период особой притягательной силой. Подростку не дают покоя чувства одиночества, чужеродности, непонятности. Снижается работоспособность, растет изоляция от окружающих или открытые проявления враждебности, подросток совершает разного рода асоциальные поступки. В работе Ш. Бюлер сделана попытка рассмотреть пубертатный период как единство органического созревания и психического развития.

В. Штерн описал подростковый возраст как промежуточный между детской игрой и серьезной ответственной деятельностью взрослого. По Штерну, тип человеческой личности обуславливают ценности (Обухова, 1996).

В концепции Ж. Пиаже в подростковом возрасте осуществляется «последняя фундаментальная децентрация – ребенок освобождается от конкретной привязанности к данным в поле восприятия объектам и начинает рассматривать мир с точки зрения того, как его можно изменить. Согласно Ж. Пиаже в этом возрасте окончательно формируется личность, строится программа жизни» (Обухова, 1996).

Э. Эриксон в своей эпигенетической теории определил подростковый период как кризис идентичности, то есть формирование идентичности (ответ на вопрос «кто я в различных жизненных и социальных ситуациях?») и сведение разнообразных ролей во внутренне противоречивый комплекс) в противовес ролевой неопределенности детского личностного Я.

Формирование идентичности, по Эриксону, есть процесс самоопределения. Идентичность можно рассматривать в двух измерениях: временном и ситуативно-ролевом. Во временном измерении идентичность обеспечивает преемственность, связь прошлого, настоящего и будущего. В ситуативно-ролевом измерении идентичность составляет центральное образование, поддерживающее единство многих ситуаций и, соответственно, ролей. Человек, сформировавший идентичность, тождественен сам себе, он остается собой независимо от ситуации, он адекватен ситуации, не теряя при этом своего лица.

К важнейшим конфликтам этого возраста относятся следующие:

Диффузия идентичности: кратковременная или длительная неспособность Я сформировать идентичность. Такие молодые люди не могут выработать свои ценности, цели и идеалы; сталкиваясь с проблемами развития, они не в состоянии достичь психосоциального самоопределения. Они не решают адекватных возрасту задач и возвращаются на более раннюю ступень развития, в известной степени оправдывающую их поведение.

Диффузия времени: нарушение чувства времени, проявляющееся двояким образом. Либо возникает ощущение жесточайшего цейтнота, либо человек чувствует себя одновременно молодым и старым. Нередко с диффузией связаны страх или желание смерти.

Застой в работе: нарушение естественной работоспособности, в большинстве случаев сопровождающееся диффузией идентичности. Подростки либо неспособны сосредото-

точиться на необходимых и соответствующих возрасту задачах, либо чрезмерно поглощены бесполезными для дальнейшего развития вещами в ущерб всем остальным занятиям.

Отрицательная идентичность проявляется прежде всего в отрицании всех свойств и ролей, которые в норме способствуют формированию идентичности (семейные роли и привычки, профессиональные, полоролевые стереотипы и т. д.) (Ремшмидт, 1994).

Проблема идентичности исследовалась многими авторами. Наиболее известны работы Дж. Марсиа (Крайг, 2003), который выделил четыре основных варианта, или состояния, формирования идентичности, получивших название статусов идентичности.

Предрешенность – человек принимает на себя обязательства, не проходя через кризис идентичности. Таким образом можно охарактеризовать статус идентичности людей, которым в силу внешних обстоятельств пришлось преждевременно взять на себя взрослые роли.

Диффузия идентичности – состояние избегания решений, отказ от поиска собственной идентичности, своеобразное продление детства.

Мораторий – собственно период формирования идентичности, состояние поиска ответов на вопросы «кто я, какой я?».

Достижение идентичности – благополучное завершение кризиса идентичности, возникновение новой самоидентичности.

Выделяются следующие особенности подросткового периода, которые можно отнести к группе факторов риска в формировании виктимного поведения:

- повышенный эгоцентризм;
- склонность к сопротивлению, упрямству, протесту, борьбе против авторитетов;
- амбивалентность и парадоксальность характера;
- стремление к неизвестному, рискованному;
- обостренное стремление к взрослению;
- стремление к независимости и отрыву от семьи;
- незрелость нравственных убеждений;
- болезненное реагирование на пубертатные изменения и события, неспособность принять свою формирующуюся сексуальность;
- склонность преувеличивать степень сложности проблем;
- кризис идентичности;
- деперсонализация и дереализация в восприятии себя и окружающего мира;
- негативная или несформированная Я-концепция;
- гипертрофированные поведенческие реакции: эмансипации, группирования, увлечения, сексуальные, детские (отказ от контактов, игр, пищи, имитация, компенсация и гиперкомпенсация);
- низкая переносимость трудностей;
- преобладание пассивных стратегий совладания в преодолении стрессовых ситуаций.

В период взросления важные изменения происходят с установкой относительно собственной личности – Я-концепцией. В рамках юношеских кризисов часто становится заметным диссонанс между реальной и идеальной Я-концепциями. Я-концепция развивается под влиянием первичного опыта социализации в семье. С возрастом все большее значение приобретают внесемейные факторы. Неблагоприятная Я-концепция (слабая вера в себя, боязнь отказа, низкая самооценка), возникнув, приводит в дальнейшем к нарушениям поведения, в том числе к повышенной виктимности.

Поскольку понятие Я-концепции, наряду с понятием личностных границ, является важнейшим компонентом в вопросе формирования виктимности, остановимся на ней более подробно.

Термин *Я-концепция* (английский термин «self-conception», дословно – «концепция себя») появился в русскоязычной психологической литературе сравнительно недавно. Ранее в таком же значении использовались термины «образ себя», «самосознание».

Я-концепция является одним из центральных понятий во многих психологических теориях. Исследованием Я-концепции и ее влияния на поведение человека занимались такие известные психологи, как У. Джемс, К. Роджерс, Дж. Мид, Э. Эриксон, Р. Бернс и многие другие (Бернс, 1986).

Жизнь человека во всех ее аспектах представляет собой диалог между Я-концепцией и реальностью (Берн, 1997), и любая попытка что-либо в себе изменить, любая система саморегуляции имеет дело прежде всего с Я-концепцией человека. Именно Я-концепция, а не некое реальное Я, имеет определяющее значение для личности и ее поведения (Бернс, 1986).

Суммируя опыт многих исследователей, Р. Бернс (1986) определяет Я-концепцию как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой.

Описательная составляющая Я-концепции называется *образом Я*. Составляющая, связанная с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называется *самооценкой* или *принятием себя*. Предметами самооценки могут быть тело человека, его способности, социальные отношения, принадлежащие ему предметы и многое другое.

Я-концепция – это сложная структурированная картина, существующая в сознании человека как самостоятельная фигура или фон и включающая в себя как собственно Я, так и отношения, в которые Я может вступать, а также позитивные и негативные ценности, связанные с воспринимаемыми качествами и отношениями Я – в прошлом, настоящем и будущем. Я-концепция – это все, что человек считает самым собой или своим, все, что он думает о себе, все свойственные ему способы самовоспитания.

Я-концепция формируется в процессе воспитания, социализации, но имеет и определенные индивидуально-природные обусловленности.

Я-концепцию можно рассматривать как установку человека по отношению к себе. Как всякая установка, она включает в себя:

- 1) убеждение, которое может быть обоснованным или необоснованным (когнитивная составляющая);
- 2) эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая);
- 3) выражение перечисленного выше в поведении (поведенческая составляющая).

Представления о себе (когнитивная составляющая Я-концепции), как правило, кажутся человеку безусловно убедительными вне зависимости от того, основываются они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Характеристики человека как объекта можно перечислять до бесконечности, описывая его внешний вид, пол, возраст, психологические характеристики, социальный статус, его роли, жизненные цели, даже имущество. Все эти составляющие входят в самописание с разной долей значимости – одни представляются более значимыми, другие – менее. Я-концепция характеризует человека как неповторимое существо, обладающее отличительным набором качеств.

В большинстве качеств, которые человек приписывает своей личности, присутствует *оценочный момент*, в некоторых явно, в некоторых скрыто. Критериями оценок обычно являются современные общекультурные, социальные, индивидуальные ценностные представления, стандарты, стереотипы восприятия, моральные принципы, правила поведения,

усвоенные в течение жизни. Оценочный смысл отражает предполагаемую реакцию окружающих.

Самооценка представляет собой глубокое, ощущаемое всем организмом чувство самоценности. Положительная самооценка означает полное и безусловное принятие себя при объективном осознании того, что у человека есть и сильные, и слабые стороны, и положительные, и отрицательные качества. Самооценка начинает закладываться в раннем детстве (Уайнхолд, Уайнхолд, 2005).

Двумя мощнейшими средствами для создания позитивной самооценки являются:

- умение просить о том, чего человек хочет;
- и готовность получать то, чего он хочет.

Самооценка оказывает влияние на способ общения людей с миром. Согласно Клемесу и Бину (Clemes, Bean, 1981), люди с высокой самооценкой:

- испытывают гордость за свои достижения;
- решительно действуют в своих интересах;
- берут на себя ответственность за свою часть дела;
- терпеливо переносят неудачи, если что-то получается не так, как они бы хотели;
- встречают новые испытания с рвением и энтузиазмом;
- чувствуют в себе способность оказывать влияние на свое окружение;
- демонстрируют широкое разнообразие чувств.

Люди с низкой самооценкой:

- избегают трудных ситуаций;
- ими легко руководить и вводить их в заблуждение;
- занимают оборонительную позицию и легко разочаровываются;
- не знают, как они себя чувствуют;
- обвиняют других за свои собственные переживания.

Куперсмит (Coopersmith, 1962) обнаружил четыре компонента, необходимые для формирования положительной самооценки у детей:

- принятие ребенка взрослыми, родителями, учителями и другими авторитетными лицами. Это создает ощущение того, что тебя ценят;
- четко определенные и регламентированные ограничения. Их должно быть как можно меньше, это помогает установить равновесие между экспериментированием и стремлением к безопасности, исследованием и посягательством на права ребенка, ассертивным и пассивным или агрессивным поведением ребенка;
- уважение со стороны взрослых к ребенку как личности. Важно, чтобы потребности и желания ребенка воспринимались серьезно. Это позволяет ребенку иметь психологическое пространство для взросления, самостоятельности и автономности (отделения);
- родители и другие взрослые с высокой самооценкой в качестве образца для подражания. Детям необходимы образцы, по которым они учатся жить. Кроме того, взрослые с высокой самооценкой в большей степени способны принять ребенка, определять и соблюдать ограничения и уважать в ребенке личность.

Закономерности, лежащие в основе формирования самооценки, отражены в формуле Джемса (Бернс, 1986):

Самооценка = Успех / Притязания

На самооценку также влияет сопоставление образов реального Я и идеального Я – чем больше разрыв между ними, тем вероятнее недовольство человека своими достижениями. Идеальное Я – это установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать. Многие авторы связывают идеальное Я с усвоением культурных идеалов, пред-

ставлений и норм поведения, которые становятся личными идеалами благодаря механизмам социального подкрепления.

Я-концепция как установка по отношению к себе влияет на все поведение человека, так как «Я как объект» всегда присутствует во всех поступках человека. Планируя любое действие, человек исходит из своих представлений о том, каков он, какие у него качества, способности, как на него реагируют окружающие, из того, какой у него образ своего будущего Я. Поведение человека зависит от тех значений, которыми он в своем восприятии наделяет свой прошлый и настоящий опыт. Человек может сменить работу, переменить место жительства, семью, но не может убежать от себя.

Я-концепция контролирует и интегрирует поведение человека, но она оказывает влияние скорее на выбор направления активности, чем непосредственно направляет эту активность. Обладая относительной стабильностью, Я-концепция обуславливает довольно устойчивые схемы поведения, характерные для данного человека.

Я-концепция выполняет следующие функции:

- 1) способствует достижению внутренней согласованности личности;
- 2) является важным фактором интерпретации жизненного опыта;
- 3) является источником ожиданий (Бернс, 1986).

Достижение внутренней согласованности личности. Столкновение противоречащих друг другу представлений, чувств, идей, относящихся к представлениям человека о себе, вызывает у него ощущение психологического дискомфорта. И человек всячески пытается этого избежать, предпринимая действия, способствующие достижению утраченного равновесия, стараясь избежать внутренней дисгармонии. Поэтому, когда человек сталкивается с новым опытом, знанием о себе, он либо 1) принимает, ассимилирует этот опыт, когда он не противоречит его представлениям о себе, либо 2) отказывается видеть вещи такими, какие они есть, верить людям, сообщаящим новую информацию, или 3) стремится изменить каким-либо образом себя или окружающих.

Если изменения образа себя, привносимые новой информацией, не сильно меняют прежние представления, человек иногда может их принять, если изменения не превышают его адаптационные возможности. Противоречивый опыт, вносящий рассогласование в структуру личности, может также усваиваться с помощью защитно-психологических механизмов, таких как рационализация (новый опыт объясняется на основании уже имеющегося), искажение или отрицание.

Таким образом, Я-концепция может выступать как некий защитный экран, охраняющий согласованный образ себя от влияний, которые могут его нарушить.

Сложившаяся Я-концепция обладает свойством самоподдержания. Благодаря этому у человека создается ощущение своей постоянной определенности, самотождественности. Самосогласованность Я-концепции не является абсолютной. Поведение человека бывает разным в зависимости от ситуации, в которой он находится, от принятой психологической или социальной роли. Такая рассогласованность, как правило, соответствует неперекрывающимся контекстам, ситуациям в жизни человека. Стабильность Я-концепции обеспечивает человеку чувство уверенности в направлении своего жизненного пути, в восприятии своих различных жизненных ситуаций как единого, непрерывного в своей преемственности опыта.

Еще одна функция Я-концепции – *интерпретация жизненного опыта*. Сталкиваясь с одним и тем же событием, разные люди по-разному его понимают, как принято говорить, «смотрят каждый со своей колокольни». Проходя через фильтр Я-концепции, информация осмысливается, и ей присваивается значение, соответствующее уже сформировавшимся представлениям человека о себе и о мире.

Сформировавшиеся представления о себе также определяют *ожидания человека в отношении своего будущего*. Так, если ребенка убедили, что он глуп, он соответствующим образом будет вести себя в школе и не станет прилагать никаких усилий к учебе, так как уже знает, что «он глуп, у него не получится». Если человек уверен в собственной значимости, он ждет соответствующего отношения от окружающих.

Связь между ожиданиями по отношению к себе, обусловленными Я-концепцией, и поведением человека лежит в основе механизма «самореализующихся пророчеств».

Выделяют 5 основных измерений Я-концепции (Шибутани, 1999):

- 1) степень интеграции;
- 2) уровень осознания;
- 3) стабильность;
- 4) самооценка;
- 5) степень согласия относительно данной персонификации.

Степень интеграции. В современном мире фрагментарность Я-концепции, видимо, неизбежна, но люди сильно различаются по тому, насколько каждый может интегрировать свои действия. На одном полюсе стоит необычайно высоко интегрированная личность, которая не способна поступать вопреки своему характеру, своей структуре ценностей ни в какой ситуации, поступки такого человека укладываются в единый шаблон, легко предсказуемы. Такой человек не способен понять того, что не укладывается в его картину мира. На другом полюсе находится личность, которая в каждой ситуации выглядит совершенно другой, у нее отсутствует внутренняя последовательность поступков.

Обычно люди формируют несколько относительно обособленных Я-образов, соответствующих отличающимся, но повторяющимся ситуациям своей жизни.

Уровень осознанности человеком своей Я-концепции. Разные люди в разной степени могут осознавать определенные части своей Я-концепции. Так, многие люди не замечают свои недостатки.

Подвижность и гибкость Я-концепции проявляется в том, меняется ли человек под давлением ситуации. Некоторые люди охотно изменяются, подчиняясь ситуации, легко формируют требуемые образы Я и способы поведения. Другие не могут измениться, даже когда совершенно очевидна неуместность их поведения, или приспосабливаются лишь внешне, внутри продолжая рассматривать себя в прежнем свете.

О самооценке факторах, на нее влияющих, было сказано выше.

Я-концепции могут также в различной степени поддерживаться взглядами других людей, т. е. быть или не быть согласованными с ними. На одном полюсе тут лежит высшая степень согласия, которая достигается в отношении тех, чья позиция в обществе хорошо определена и кто эффективно исполняет свои роли.

Выделяют следующие *механизмы формирования Я-концепции*.

В детстве Я-концепция является еще не сложившейся, слабо структурированной, слабо защищенной, легко поддающейся влияниям. Поскольку круг общения в детстве ограничен в основном семьей, то семья оказывается первым и наиболее важным фактором, влияющим на формирование Я-концепции, и самооценки – в частности. В детстве возможности выбора круга общения предельно сужены. Монополия родителей на общение с ребенком в этом возрасте приводит к тому, что именно их установки становятся решающим фактором формирования его Я-концепции. Ориентиры для оценки себя и других, убеждения, заложенные в детстве, поддерживают себя сами в течение всей жизни человека, и отказаться от них чрез-

вычайно трудно. Первой предпосылкой формирования Я-концепции является появление у младенца навыка разделения собственных ощущений на те, что вызваны его собственной активностью, и те, что не зависят от него объективно. Ребенок сталкивается с задачей разделить их, осознать отдельно. Важную роль в этом играют тактильные контакты, развивающие чувство границ тела. По мере развития этого навыка у ребенка формируется умение управлять своим телом, оно превращается в своеобразное «орудие» деятельности. При этом происходит формирование определенного психического образования – схемы тела, субъективного образа взаимного положения и состояния движения частей тела в пространстве.

По В.В. Столину (1983), образ самого себя также формируется в процессе жизнедеятельности как некое психическое образование, позволяющее более адекватно и эффективно действовать. Так же, как и относительно схемы тела, можно утверждать, что действует не человеческий образ самого себя, а субъект, наделенный этим образом Я, с помощью этого феномена. Сходство схемы тела и образа Я – это сходство их функций. Они различны в той мере, в какой человек как биологический организм отличается от человека как социального существа.

В. В. Столин (1983) выделяет 6 способов «интериоризации» знаний о себе ребенком.

Прямое или косвенное внушение со стороны родителей. Содержанием того, что внушается ребенку, может быть как самооценка, так и определенные аспекты образа Я. Этот образ и свое отношение родители могут транслировать ребенку как в прямой словесной форме, так и путем такого поведения, которое предполагает определенные черты и качества, – косвенно. Образ и самооценка, внушаемые ребенку, могут быть как положительными («Ты – умный, добрый, уверенный, сознательный»), так и негативными («Ты неспособный, грубый, неудачник»).

Если внушаются качества, которыми ребенок в действительности не обладает, имеет место «мистификация». Мистификация может иметь форму *инвалидизации* – обесценивания точек зрения ребенка, его интересов, намерений – и *приписывания*, которое может быть позитивным и негативным.

Косвенное внушение чаще всего имеет отношение к оценке ребенка. Влияние родительского отношения на формирование характера, на поведение ребенка исследовалось многими психологами. В родительском поведении возможны вариации от принятия ребенка в целом, принятия его индивидуальности, позитивной вовлеченности родителей в заботу о ребенке до враждебного отвержения ребенка. Отношение родителей к ребенку, принятие его или отвержение, формирует у него либо самопринятие, позитивную самооценку, либо самоотвержение, переживание своей ненужности, малоценности. Это приводит к формированию у человека одной из четырех ключевых установок как по отношению к себе, так и по отношению к другому. Эти установки и их жизненные проявления подробно рассмотрены в разделе «Транзактный анализ» главы 2 настоящего справочника.

Случаи, когда явные словесные прямые внушения противоречат косвенным, имеют негативное влияние на формирование психики ребенка.

Следует отметить, что ребенок всегда имеет свободу выбора реакции на родительское внушение – согласиться с родительским мнением или начать борьбу против него. Таким образом, связь между поведением родителей и поведением ребенка не однозначна. Ребенок может отреагировать на родительское поведение дополнительно или же защитно. В первом случае ребенок отвечает инициативой на предоставление самостоятельности, бегством на преследование и т. п. В случае защитного поведения ребенок может в ответ на родительское отвержение начать вести себя с родителями так, как будто те его любят и внимательны к нему, и тем самым как бы приглашать родителей изменить поведение по отношению к нему.

Опосредованная детерминация самооотношения ребенка путем формирования стандартов выполнения тех или иных действий, формирование уровня притязаний. Родители формируют представления ребенка о стандартах поведения, о жизненных целях, ценностях, идеалах. Если эти цели, планы, идеалы соответствуют способностям и интересам ребенка, то, реализуя их, он повышает самоуважение. В противном случае, когда родители предлагают ребенку нереалистичные планы, стандарты, идеалы, они способствуют формированию нереалистичного идеального Я, и тогда жизненные неудачи могут привести человека к потере веры в себя, в свои силы, возможности, к потере самоуважения.

Контроль над поведением ребенка, в котором ребенок усваивает параметры и способы самоконтроля. Контроль характеризует тот способ, с помощью которого происходит управление конкретным действием, поступком, поведением. *Дисциплинарный аспект* отношения родителей к ребенку проявляется как слабый контроль (предоставление полной автономии) или жесткий контроль (абсолютное подчинение воле родителей, требование неукоснительного соблюдения норм и правил) над его поведением. *Психологический аспект* характеризует тот способ, которым родители добиваются контроля над поведением ребенка – вызывая у него чувства вины, стыда или страх перед наказанием, тревогу. Способ и форма родительского контроля нередко формируют у человека такие же способы и формы самоконтроля. Жесткая дисциплина, превратившись в жесткую самодисциплину, может проявиться как стремление упорядочивать, регламентировать собственную жизнь. Контроль с помощью страха приводит человека к постоянной оглядке на мнение других, ожиданию «наказания» с их стороны в виде негативного мнения. Предсказуемость или непредсказуемость контролирующего поведения родителей преобразуется в представление человека об управляемом или неуправляемом характере внешних событий жизни. Иногда ребенок перенимает у взрослых способы самоконтроля, которые они используют по отношению к себе самим.

Вовлечение ребенка в такое поведение, которое может повысить или понизить его самооценку, изменить его образ себя. Ребенка вовлекают в определенную специально созданную ситуацию, в которой он может приобрести опыт, изменяющий образ себя. Так, родители могут организовать для ребенка, боящегося собак, ситуацию, в которой он сумеет преодолеть свой страх, убедившись, что собака (которую родители нашли заранее) – существо дружелюбное, виляет хвостом и хочет играть. После этого ребенок может сменить представления о себе как человеке, боящемся собак, на представления о себе как о ребенке, который знает, что собак бояться не обязательно, или как о человеке, который может преодолеть свой страх и убедиться, что все закончится хорошо, или просто как о смелом человеке, а не о трусе.

Можно сформировать ситуацию и таким образом, что это приведет к снижению самооценки. Всех людей с детства учат тому, «что такое хорошо и что такое плохо», и определенные качества сразу связываются в нашем сознании с оценкой – хорошо это или плохо.

Вовлечение ребенка в более широкие социальные отношения, где происходит усвоение существующих правил поведения, моральных норм. Появившись на свет, войдя в семью, ребенок вовлекается в уже существующие независимо от него отношения, становится частью семейной ситуации. Каждая семья имеет свои, характерные для нее, структуру ценностей, устремления, ожидания, проблемы, распределение семейных ролей и стили их исполнения. Все это характеризует семейное «Мы». Определяя представления о себе, ребенок исходит из имеющихся отношений своего Я и тех «Мы», с которыми он себя идентифицирует: «Я – сын своих родителей», «Мы – дети», «Мы – мужчины», «Мы – это наша семья». Содержание Я-концепции ребенка определяется содержанием тех «Мы», к которым он себя относит.

Приобщаясь к конкретным людям в конкретных отношениях и уподобляясь им, ребенок в то же время приобщается к культуре вообще. Однако разные люди несут в себе разные взгляды, ценности, способы жизни, поэтому, приобщаясь к одним, он одновременно и дифференцируется от других. Механизмы уподобления и дифференциации лежат в основе формирования Я-концепции. Семейное «Мы» определяет будущую структуру ценностей человека. Именно оно, как правило, определяет выбор профессии, отношение к труду, к браку, к детям, жизненные цели, важность тех или иных человеческих качеств.

Идентификация ребенка со значимыми другими. Идентификация – это уподобление в форме переживаний и действий одного лица (субъекта) другому лицу (модели). Объектами идентификации могут быть родители, близкие, «значимые другие» – сверстники, реальные или идеальные лица, например, герои кинофильмов или литературных произведений, даже животные. При этом субъект стремится обладать чертами модели, усваивает и использует установки и поведение, демонстрируемые моделью, реально начинает вести себя, как «модель», делая все это содержанием своей Я-концепции. Идентификация позволяет ребенку перенимать точку зрения родителей и других людей, делает его податливым к их внушающим воздействиям, способным внутренне подчиниться их контролю и перенести его вовнутрь, способным оценивать себя по меркам взрослых, применять их стандарты к своей деятельности, развивать самоидентичность и чувство «Мы».

Следующая группа теорий, объясняющих формирование у человека психологии жертвы, или повышенной виктимности, это *теории семейного воспитания*.

По мнению М. Малер (Mahler, 1968), для того чтобы процесс развития психологической автономности человека завершился успешно, нужно, чтобы оба родителя были достаточно грамотны и каждый из них имел хорошо развитую психологическую автономность, чтобы помочь ребенку отделиться. Для того чтобы ребенок смог успешно пройти «второе рождение», родителям необходимо:

- иметь надежную связь с ребенком;
- воспринимать ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким бы его хотелось видеть;
- не запрещать ему открыто выражать свои чувства, признавать и понимать эти чувства, а также потребности ребенка в их раскрытии;
- помогать и поощрять действия ребенка, направленные на здоровое исследование окружающего мира, пользуясь словом «да» в два раза чаще, чем словом «нет»;
- обеспечить безопасность непосредственного окружения, для того чтобы ребенок мог эффективно познавать окружающий мир, позволить ему исследовать этот мир;
- поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий в соответствии с возрастом ребенка;
- быть способным выразить понимание, поддержку и обеспечить воспитание, когда ребенку это понадобится;
- демонстрировать эффективную психологическую независимость, спрашивая ребенка прямо, чего он хочет, открыто выражая ему собственные чувства, определяя и прямо указывая на то, чего вы добиваетесь; быть примером для ребенка;
- определять, что ребенку запрещено делать, и прямо говорить, почему, не прибегая к силовым методам. Опыт показывает, что маленькие дети обучаются правильному поведению, наблюдая за поведением окружающих людей.

Основные факторы виктимизации детей в рамках семейной структуры следующие:

1. Факторы, связанные с психическими особенностями родителей, влияющими на эмоциональное становление ребенка. Сюда относится специфика взаимодействия родителей с детьми, основанная на нарушениях эмоционально-психологического статуса родителя:

- гиперопека матери, основанная на тревожности и чувстве одиночества, ведущая к формированию у ребенка неуверенности в своих силах, тревожности, неадекватной оценки происходящего;
- нервные срывы в виде крика, физического наказания, жестокого обращения, бесчисленных замечаний и критики, компенсирующих нервное напряжение родителей, их неудовлетворенность собственной жизнью;
- психопатология родителей, приводящая к искажению межличностных интеракций, жестокому психологическому, а зачастую – и физическому обращению с детьми;
- эмоциональные нарушения организации семьи: аффективность, приводящая к хаотичности жизни в доме и чрезвычайному чувству вины; тревожность в отношениях, привязывающая детей; недостаточная эмоциональная отзывчивость, создающая у ребенка психологическую депривацию;
- определенные личностные особенности матерей (депрессия, низкая самооценка, жертвенность, нарциссизм, импульсивность, нестабильность идентификации), которые через механизм идентификации приводят к формированию характерного стиля личностного реагирования ребенка.

2. Факторы, связанные с объективным социально-экономическим статусом семьи. Сюда относятся:

- низкий социально-экономический статус, жизненная неустроенность, экономическая нестабильность (В. Johnson, Н. Morse, Д. Гил), что приводит к виктимизации в семье, а в подростковом возрасте к дополнительной виктимизации в рамках подростковой субкультуры;
- неполная семья (T.W. Wind, L. Silvern), отсутствие необходимой социальной поддержки, приводящее к невротизации и социальной изоляции матери, проецирующей свои чувства на детей в виде жестокого обращения или глубокого чувства вины;
- чрезвычайно молодой возраст родителей, сопровождающийся финансовой неустроенностью, низким уровнем образования и неадекватными знаниями о ребенке, что приводит к игнорированию потребностей ребенка, его отчуждению, эмоциональной депривации и виктимизации.

3. Факторы, связанные с нормами и стилем семейного воспитания. К этой категории относятся следующее:

- особенности стиля семейного воспитания, формирующие виктимную личность;
- расхождение норм и ценностей семьи, абстрактность понятия морали;
- конфликты в семье, в том числе и супружеские сложности, увеличивающие риск инцестуальных отношений;
- алкоголизация одного или обоих родителей, приводящая к формированию созависимых отношений, к заброшенности детей, подверженности brutalным отношениям. Кроме того, выявлена зависимость между физическим насилием, инцестом и алкоголизацией семьи (J. Garbarino, D. Sherman, J.M. Leventhal, M.S. Kasim).

В отечественной литературе предложена широкая классификация стилей семейного воспитания подростков с акцентуациями характера и психопатиями, где также указывается, какой тип родительского отношения способствует возникновению той или иной аномалии развития, в том числе и виктимности (Личко, 1979; Эйдемиллер, 1980).

1. *Гипопротекция*: недостаток опеки и контроля над поведением, доходящий иногда до полной безнадзорности; чаще проявляется как недостаток внимания к физическому и духовному благополучию подростка, делам, интересам, тревогам. Скрытая гипопротекция наблюдается при формально-присутствующем контроле, реальном недостатке тепла и заботы, невключенности в жизнь ребенка. Этот тип воспитания особенно неблагоприятен для подростков с акцентуациями по неустойчивому и конформному типам, провоцируя асоциальное поведение: побег из дома, бродяжничество, праздный образ жизни. В основе этого типа психопатического развития может лежать фрустрация потребности в любви и принадлежности, эмоциональное отвержение подростка, невключение его в семейную общность.

2. *Доминирующая гиперпротекция*: обостренное внимание и забота о подростке сочетается с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов, что усиливает несамостоятельность, безынициативность, нерешительность, неумение постоять за себя. У гипертимных подростков такое отношение родителей приводит к усилению реакции эмансипации, к бунту против родительских запретов и даже к уходу в асоциальную компанию, но на подростков с психастенической, сенситивной и астеноневротической акцентуацией доминирующая гиперпротекция оказывает иное действие – усиливает их астенические черты: несамостоятельность, неуверенность в себе, нерешительность, неумение постоять за себя.

3. *Потворствующая гиперпротекция*: воспитание по типу «кумир семьи», потакание всем желаниям ребенка, чрезмерное покровительство и обожание, отсюда – непомерно высокий уровень притязаний подростка, безудержное стремление к лидерству и превосходству, сочетающееся с недостаточным упорством и опорой на собственные ресурсы. Такой стиль воспитания усиливает истероидную акцентуацию, способствует появлению истероидных черт при лабильной и гипертимной, реже – при шизоидной и эпилептоидной акцентуации. В последнем случае такой вид воспитания превращает подростков в семейных тиранов, способных избивать родителей.

4. *Эмоциональное отвержение*: игнорирование потребностей подростка, нередко жестокое обращение. Скрываемое эмоциональное отвержение проявляется в глобальном недовольстве ребенком, постоянном ощущении родителей, что он не «тот», не «такой», например, «недостаточно мужественный для своего возраста, все и всем прощает, по нему ходить можно». Иногда оно маскируется преувеличенной заботой и вниманием, но выдает себя раздражением, недостатком искренности в общении, бессознательным стремлением избежать тесных контактов, а при случае освободиться как-нибудь от обузы. Эмоциональное отвержение одинаково пагубно для всех детей, однако оно по-разному сказывается на их развитии: так, при гипертимной и эпилептоидной акцентуациях ярче выступают реакции протеста и эмансипации, истероиды утрируют детские реакции оппозиции, шизоиды замыкаются в себе, уходят в мир аутичных грез, неустойчивые находят отдушину в подростковых компаниях.

5. *Повышенная моральная ответственность*: не соответствующие возрасту и реальным возможностям ребенка требования бескомпромиссной честности, чувства долга, порядочности, возложение на подростка ответственности за жизнь и благополучие близких, настойчивые ожидания больших успехов в жизни – все это естественно сочетается с игнорированием реальных потребностей ребенка, его собственных интересов, недостаточным вниманием к его психофизическим особенностям. В условиях такого воспитания подростку насильственно приписывается статус «главы семьи» со всеми вытекающими отсюда требованиями опеки «мамы-ребенка». Подростки с психастенической и сенситивной акцентуаци-

ями, как правило, не выдерживают бремени непосильной ответственности, что приводит к образованию затяжных обсессивно-фобических невротических реакций или декомпенсации по психастеническому типу. У подростков с истероидной акцентуацией объект опеки вскоре начинает вызывать ненависть и агрессию, например у старшего ребенка – младший.

6. *Непрогнозируемые эмоциональные реакции*: речь идет о родителях, склонных к неожиданным изменениям настроения и отношения к детям. Изменение отношения обусловлено внутренним состоянием родителей, особенностями их личности. Невозможность прогнозировать такие изменения имеет отрицательное влияние на детей, которые не знают, чего следует ожидать от родителей утром, после прихода из школы, прогулки. За одно и то же ребенок может быть и наказанным, и обласканным. Дети чувствуют себя неуверенно, они не ощущают родительской любви. Постепенно неуверенность в себе становится чертой характера и в дальнейшем проецируется на отношения с другими людьми, которые воспринимаются на основе привычной родительской модели. В результате появляются конфликтные межличностные отношения, неверие в стабильность дружбы, брака и т. д.

7. *Условия жестоких взаимоотношений*: обычно сочетаются с эмоциональным отвержением. Жестокое отношение может проявляться как открыто – расправами над ребенком, так и полным пренебрежением интересами ребенка, когда он вынужден рассчитывать только на себя, не надеясь на поддержку взрослых. Жестокое отношение могут существовать в закрытых учебных заведениях (тирания вожаков). Воспитание в условиях жестоких взаимоотношений способствует усилению черт эпилептоидной акцентуации и развитию этих же черт на основе конформной акцентуации.

8. *Противоречивое воспитание*: в одной семье каждый из родителей, а тем более бабушки и дедушки могут придерживаться неодинаковых воспитательных стилей. Например, может быть эмоциональное отвержение со стороны родителей и потворствующая гиперпротекция со стороны бабушки.

Таким образом, специфика взаимоотношений в семье, ее структура, особенности членов этой семьи, интеракций влияют на формирование личности ребенка, самооценки и оценки себя как жертвы, уровня виктимности, способов поведения.

Дж. Вайсе перечисляет некоторые обстоятельства, которые могут вызвать в ребенке сильную невротизацию характера, приводящую к повышенной виктимности (Вайсе, 1998). Этот список был несколько расширен (Емельянова, 2004):

- Если родители отвергают ребенка, тот делает вывод, что заслуживает отвержения; его самооценка падает, и он утверждает во мнении, что никто не может любить его – не только родители, но и другие.

- Если родители предстают в восприятии ребенка подавленными или неприспособленными к жизни, он может взять на себя ответственность за них и прикладывать усилия, чтобы сделать их счастливыми. Если это не удастся, то ребенок может начать считать себя неудачником или источником их страданий.

- Если родители не заботятся о ребенке, но требуют, чтобы он выказывал им свое уважение, проявлял заботу, он может сделать вывод, что его удел – много давать, но мало получать. Он может принять это как неприятную особенность жизни, или противиться этому, болезненно воспринимая любую просьбу, необходимость любой заботы о другом.

- Если родители постоянно ругают ребенка за различные свойства его характера, он может на сознательном уровне отвергать эту критику, но бессознательно соглашаться с ней. Это приводит его к бессознательному представлению о себе как о дурном человеке.

- Если один из родителей алкоголик, то ребенок может чувствовать беспокойство о нем, с одной стороны, но с другой – отвержение со стороны пьющего родителя. Следствием такой двойной травмы может быть чувство стыда за себя и за своих родителей.

- Если в семье отрицается существование некоторых актуальных проблем, то у ребенка может развиваться недоверие к собственным чувствам и сложиться представление, что он не способен адекватно воспринимать окружающую действительность.

- Если ребенок считает своих родителей непостоянными, например, когда внезапные вспышки ярости сменяются необъяснимыми приступами нежности, у него может сложиться представление, что он все время в опасности. В этом случае он станет сверхбдительным.

- Если родители ребенка не защищают его и не помогают справиться с негативными проявлениями внешнего мира, он может прийти к убеждению, что не заслуживает защиты. Такой ребенок может стать замкнутым, тревожным или склонным к панике.

- Если ребенок терпит сексуальное насилие со стороны родителей, он обвиняет в этом себя и испытывает в связи с этим стыд за свою «грязность».

- Если родители отвергают факты жестокого обращения со своим ребенком, он может сделать вывод, что не должен это помнить. Это может нанести удар по его чувству реальности. Или он должен одновременно не помнить об этом, и в то же время помнить, чтобы постараться не спровоцировать такое обращение вновь, поскольку считает его виновником самого себя. В таком случае может произойти расщепление на несколько личностей.

- Если ребенку кажется, что родители стыдятся его, то он тоже будет испытывать стыд за себя, поверив в свою неполноценность.

- Если один из родителей ушел из семьи, ребенок может думать, что это произошло из-за него, и будет считать, что от него всегда должны уходить любимые люди.

- Если ребенок растет в несчастливой семье, то, даже став самостоятельным и покинув дом, он поддерживает уровень несчастья, соответствующий тому, к которому он привык в детстве.

- Если в семье ребенка никто не умеет получать удовольствие от жизни, он будет считать, что он тоже не должен получать удовольствие, или он может испытывать депрессию, соматическое расстройство каждый раз, когда позволит себе получить удовольствие или радоваться жизни.

Люди с повышенной виктимностью часто происходят из семей, которые носят название дисфункциональных. Выделяют следующие виды дисфункциональных семейных структур (Малкина-Пых, 2005):

- несбалансированные семейные структуры;
- структуры, несущие в себе аутсайдеров, то есть людей с низким социометрическим статусом. Например, один из детей рассматривается родителями как нелюбимый;

- структура, стабилизирующаяся на основе дисфункции одного из ее членов. Такие структуры поляризованы по принципу: «здоровые члены семьи» – «козел отпущения» или «больной» член семьи;

- коалиции через поколения, которые помогают членам семьи, чувствующим слабость, справиться с теми, кто кажется им сильнее. Коалиция позволяет ее членам совладать с низким самоуважением, уменьшить тревогу и контролировать третью сторону. Например, один из родителей (мать) образует коалицию с ребенком против другого (отца); бабушка (дедушка) образует коалицию с ребенком против родителей и так далее;

- скрытая коалиция, когда ее наличие не признается членами семьи. Обычно она возникает на основе совместного секрета через идентификацию двух членов семьи и часто выражается в подкреплении симптоматического поведения;

- перевернутая иерархия, когда по каким-либо причинам статус ребенка в семье выше, чем статус одного или обоих родителей. Например, отец с дочерью могут вести себя как

супруги и относиться к матери и остальным членам семьи как к младшим. Другой случай, когда один из родителей заболевает, и тогда ребенок может выступать в роли родителя по отношению к больному и остальным детям.

Признаки дисфункциональной семьи (Уайнхолд, Уайнхолд, 2005):

- 1) отрицание проблем и поддержание иллюзий;
- 2) вакуум интимности;
- 3) замороженность правил и ролей;
- 4) конфликтность во взаимоотношениях;
- 5) недифференцированное Я у каждого члена («Если мама сердится, то сердятся все»);
- 6) границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимой стеной;
- 7) все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад ложного благополучия;
- 8) склонность к полярности чувств и суждений;
- 9) закрытость системы;
- 10) абсолютизирование воли, контроля.

Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них: взрослые – хозяева ребенка; лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно; родители держат эмоциональную дистанцию; воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

Существует много факторов, которые действуют в дисфункциональных семьях. Они ведут к подавлению истинного Я и развитию фальшивого (ложного) Я или виктимного Я. Это:

- жесткие и принудительные правила;
- стремящиеся к совершенству, наказывающие родители;
- жесткие и принудительные роли. Эти роли предписываются в соответствии с потребностями родителей. «В этой семье ты ловкий, а она очаровательная»;
- масса семейных секретов;
- зависимость от алкоголя, наркотиков, пищи, работы, секса, другого человека и т. п.;
- атмосфера тяжести. Каждый ведет себя как жертва, и единственное проявление юмора заключается в том, чтобы высмеивать других и превращать детей или посторонних в мишени для насмешек;
- никакого уединения или личных границ. Дети лишены права на тайну и личные границы;
- один или оба родителя хронически больны – умственно или физически;
- родители с созависимыми взаимоотношениями;
- физическое, сексуальное или эмоциональное злоупотребление ребенком со стороны взрослого или взрослых;
- родители, которые исподволь внушают ложное чувство лояльности по отношению к семье;
- никому не разрешается говорить посторонним что-либо о семье. Противодействие посторонним;
- детям не разрешается проявлять сильные чувства;
- конфликты между членами семьи игнорируются или отрицаются;
- никакого единства в семье. Некоторые члены семьи объединяются в подгруппы, чтобы защититься от других и манипулировать другими членами семьи.

Прямое отношение к проблеме формирования виктимности имеют так называемые патологизирующие роли в семье, то есть межличностные роли, которые в силу своей структуры и содержания оказывают психотравмирующее воздействие. Таковы роли «семейного козла отпущения», «золушки», «больного», «кумира семьи» и т. д. Здесь необходимо доба-

вить, что многие авторы описывают сходные феномены, но обозначают их по-разному (например, «стиль воспитания», когда речь идет о взаимоотношениях между родителями и детьми, «характер супружеских взаимоотношений», оказывающий неблагоприятное воздействие на психическое здоровье одного из членов семьи). Мотивы, которые могут побуждать одного из членов семьи подталкивать ее к развитию системы патологических ролей, разнообразны. Это, с одной стороны, маскировка определенных личностных недостатков – стремление сохранить и защитить, вопреки этим недостаткам, позитивную самооценку. Другой мотив – стремление удовлетворить какие-то потребности, если это при обычных условиях противоречит нравственным представлениям индивида и всей семьи. Патологизирующие роли могут возникать на основе механизма проекции как неосознанное наделение другого человека своими мотивами, чертами и свойствами (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999). Одним из мотивов формирования патологизирующей роли может быть стремление избавиться от давления собственных нравственных представлений. Этот вид патологизирующих ролей часто наблюдается в клинике алкоголизма и наркомании – как роли «спасителя» и «спасаемого».

Таким образом, в семье при нарушении внутрисемейных отношений создается неблагоприятный фон для эмоционального развития ребенка, и это, в конечном итоге, может стать источником формирования генерализованной неудовлетворенности, то есть семья является одним из главных факторов формирования психологии жертвы. Наибольшую опасность с точки зрения формирования виктимности у подростков представляют семьи, в которых за внешним благополучием скрываются нарушения семейного взаимодействия, часто не осознаваемые ее членами.

Для таких семей характерно:

- чрезвычайно эмоциональное, ранимое и болезненное отношение подростков к своим родителям и их проблемам. Если при этом в семье доминирует холодная в общении, не эмоциональная, строгая мать, то ситуация приобретает наибольшую остроту;
- использование ребенка как средство давления и манипуляции между супругами;
- непоследовательность в отношениях с ребенком: от максимального принятия до максимального отвержения. Ребенка то приближают к себе, то отдаляют, независимо от его поведения;
- невовлеченность членов семьи в жизнь и дела друг друга;
- директивный стиль отношений и эмоциональное отвержение;
- спутанные отношения и размытые (неопределенные) межпоколенные границы, когда прародители активно вмешиваются в жизнь семьи, продолжая воспитывать уже взрослых детей, при этом по отношению к внукам, чаще всего, обнаруживается гиперпротекция и попустительство;
- использование прямых провокаций в обращении с ребенком;
- заниженная оценка достижений ребенка, либо негативные ожидания по отношению к его действиям и поступкам;
- сексуальное насилие;
- генетические предрасположенности к алкоголизму или злоупотребление кем-то из членов семьи алкоголем (наркотиками);
- отсутствие в ближайшем окружении ребенка значимого взрослого.

С точки зрения формирования виктимности основными нарушениями внутрисемейных отношений можно считать симбиоз и депривацию.

Родители, не испытавшие собственного психологического рождения, невольно создают симбиотическую или запутанную систему, где каждый член семьи должен стать созависимым с каждым другим членом. В результате формируется структура, похожая на паутину, которая связывает всех и спутывает их друг с другом. Такой тип симбиотической семейной системы поощряет убеждения, ценности, суждения и мифы, поддерживающие эту

структуру, и обеспечивает кажущийся единым фасад, выставленный на всеобщее обозрение. Бунт или другие попытки стать независимым от этой системы, как правило, пресекаются физическим наказанием, унижением, стыдом, угрозами отказа в любви. Система укрепляется обещаниями единства и безопасности, гордостью, эгоизмом и внешним вниманием или одобрением. Симбиоз в семьях порой трудно распознать как серьезную проблему, потому что он поддерживает иллюзию «Мы – это одна большая счастливая семья».

Симбиоз может выражаться, например, в надежде на то, что сын продолжит семейную традицию и станет врачом или спортсменом. Другие вопросы «наследия», такие как жизнь недалеко от родительского дома, определенное число детей в семье или брак с определенным супругом/супругой, – это фактически те же формы симбиоза. Подобные жизненные решения не являются отрицательными сами по себе. Проблема здесь в отсутствии сознательного личного выбора и в значительном числе внешних ожиданий, потому что такие ограничения мешают раскрытию истинного Я. Симбиотическая динамика обычно мало осознается; это означает, что вовлеченные в нее люди мало осведомлены о том, что они поступают в соответствии с чьими-то надеждами.

Задача стать отдельным и автономным означает, что человек в состоянии отделить себя от других людей и создать свои индивидуальные границы, которые помогут ему сформировать собственную личность. Индивидуальные границы включают тело, чувства, мысли, мнения, потребности, убеждения и желания. Наличие границ создает принципиально новый набор правил, касающихся взаимодействия людей. Эти правила таковы:

- Людям необходимо просить разрешения, прежде чем можно нарушить личные и психологические границы друг друга.
- Способность нести ответственность определяется тем, кому принадлежит проблема.
- Люди не «владеют» друг другом или не «принадлежат» друг другу.

В симбиотических семьях фактически не существует личных границ между членами семьи. Во многих созависимых семьях, где родители очень симбиотичны, дети и взрослые могут даже меняться ролями. Это типично для алкогольных семей, в которых дети должны ходить за покупками, мыть и укладывать пьяных родителей в кровать. Взрослые могут также превращаться в детей, чтобы получить любовь, привязанность и комфорт, которые на самом деле родители должны не получать, а давать. Это создает атмосферу, при которой вероятны инцест или сексуальные злоупотребления, чем и объясняется преобладание таких отклонений в алкогольных семьях.

Боулби (J. Bowlby, 1979), известный исследователь феномена материнской депривации, вводит термин «патогенной родительской функции» (pathogenic parenting), определяя его как ключевой этиологический фактор невротических симптомов, личностных расстройств, в том числе и повышенной виктимности. Боулби выделяет следующие типы неадекватного родительского отношения:

1. Отсутствие родителя или отделение ребенка от родителя (при помещении в больницу, детское учреждение).
2. Отсутствие адекватного ответа на поиск заботы и привязанности, отвержение ребенка.
3. Угрозы покинуть ребенка, применяемые как дисциплинарная мера (родитель угрожает лишить ребенка своей любви, покинуть семью, совершить суицид и т. п.).
4. Провоцирование родителем чувства вины или переживание собственной «плохости» у ребенка. (При этом ребенок подвергается исключительной критике. Крайним вариантом является возложенная на ребенка ответственность за болезнь или смерть одного из родителей.)

5. Тревожная привязанность к ребенку, связанная с оказанием давления. Родитель (обычно мать) стремится таким образом стать единственным источником заботы в окружении ребенка.

Описывая пагубные последствия подобного родительского отношения, Боулби отмечает, что «формирование той или иной психопатологии в этих случаях происходит, так как мир для таких детей остается двусмысленным, неопределенным и всегда опасным» (Stevens, Price, 1996). Добавим, что и собственный внутренний мир ребенка, границы его тела, поло-ролевая идентичность также будут диффузными, размытыми, нечеткими, как в случае симбиоза с матерью, так и в случае отвержения.

Если во взаимоотношениях имеет место любая форма насилия, симптомы виктимности более выражены. В случае физического насилия эти симптомы выражены очень сильно. Люди, вовлеченные во взаимоотношения с элементами насилия, часто являются жертвами в течение продолжительного времени. Они годами страдают от презрения, бедности, унижения, кровосмешения или изнасилований, потому что боятся, что их бросят, или опасаются за свою жизнь. В таких случаях жертвы пытаются оградить себя от осознания боли и страданий с помощью отрицания.

Отрицание – это механизм защиты, используемый для того, чтобы избежать неприятных переживаний: чувств, предубеждений или страха быть избитым, брошенным. Отрицание дает возможность не видеть того, что происходит вокруг, и избежать ощущения того, что происходит внутри. Оно является полезной психологической защитой для маленьких детей, живущих среди хаоса или насилия, пьянства, пренебрежения и заброшенности. Отрицание может заставить отступить боль и страх. Главная цель отрицания – самозащита и выживание.

Большинство людей научаются отрицанию от своих родителей, которые, в свою очередь, получили его от своих родителей. В большинстве семей существуют негласные правила, запрещающие открытое проявление чувств, прямое и честное общение. В таких семьях не принято быть открытым, уязвимым, проявлять несовершенство, быть эгоистом, играть и развлекаться, открыто обсуждать проблемы, совершать поступки, которые приводят к изменениям в семье, и особенно быть автономной личностью. Эти правила часто формулируются как ведущие установки, например: «Не болтай», «Не думай», «Не чувствуй» и «Не доверяй».

В дисфункциональных семьях подобные правила являются средством избегания или отрицания конфликта. Если правда будет высказана и признана, конфронтация станет неизбежной, что может привести к «взрывным» изменениям в семейной системе. В результате во многих семьях отрицание является единственным ответом на проблему, поскольку члены семьи не обладают способностью увидеть проблему и соответствующими умениями, чтобы с ней справиться. Членов семьи учат, что мир и равновесие необходимо сохранять любой ценой, даже если им придется создать для этого ложное Я. Человек может создать свое ложное Я, если ощущает, что его истинное Я неприемлемо для окружающих взрослых.

Форма воспитания ребенка, поддерживающая в семьях механизм отрицания, обозначается термином «порочный цикл жестокости» (Weinhold, 1988). Это явление служит примером того, как опустошающее влияние жестокости передается из поколения в поколение, при этом человек как бы пытается взять реванш за грубость, испытанную в детстве. Дети, которых запугивали и с которыми жестоко обращались, почти всегда, вырастая, запугивают других людей и применяют насилие по отношению к ним. Перенесение жестокости на кого-либо другого является попыткой ослабить чувства гнева и ярости, которые не нашли выхода в то время, когда к детям применяли грубость (Miller, 1983).

Порочный цикл жестокости используется и для того, чтобы навязать другие формы дисфункционального поведения, например, обман. Отсутствие честности во взаимодействии родителей и ребенка подрывает способность ребенка доверять как себе, так и другим. Это формирует недоверие к своему внутреннему миру, к собственному опыту, к миру надежд

и ведет к ложным представлениям. В конце концов, мир ребенка разделяется надвое, и ему приходится выбирать один из этих двух миров. Поскольку у внешнего мира больше власти и авторитета, ребенок, испытывающий сильную потребность в привязанности, почти всегда выбирает внешний мир. Тогда ему приходится что-то делать с чувствами и опытом своего внутреннего мира. Исключение этих чувств путем отрицания становится обычной реакцией. Ребенок видит, что это решение поддерживается родителями, семьей и друзьями, которые сделали такой же выбор.

Это дает ребенку возможность отделиться от своего Я в момент кризиса. Типичные реакции отрицания в подобном случае это:

- сведение значения ситуации к минимуму («Это не имеет значения»);
- стремление сделать вид, что ничего не происходит («Нет, этого не может быть»);
- привычка скрывать свои чувства («Мне на самом деле безразлично»);
- подавление своих чувств (путем сна, умственной работы, внешних дел);
- склонность искусственно вызывать у себя эйфорию (наркотики, алкоголь, переедание или другие виды зависимости).

Нечестные люди вынуждены лгать всему миру, чтобы поддерживать ложь в семейной системе. Семьи, где есть алкоголизм, сексуальные злоупотребления или насилие, устанавливают жесткие правила, запрещающие рассказывать о том, что происходит в доме. Если жертва насилия расскажет о семейных секретах, ей нередко грозит усиление репрессивных мер или еще большее насилие. Члены семьи выстраивают красивый фасад, за которым часто скрывается существующий хаос. Даже при такой жизни во лжи члены семьи в какой-то степени отдают себе отчет в существующих расхождениях между тем, что происходит на самом деле, и тем, что они выдают за действительность. Эта форма «синдрома счастливой семьи» держится только благодаря общему соглашению не говорить правду. В обществе подобные семьи зачастую воспринимаются как стабильные и честные. Вторая форма «синдрома счастливой семьи» – жизнь в иллюзиях. Иногда это свойство одного из членов семьи, которое может влиять или не влиять на других участников семейной системы.

Следующая теория, объясняющая формирование повышенной виктимности, которая может рассматриваться как в рамках семейных теорий, так и самостоятельно, – это *теория влияния насилия, пережитого в детстве*.

В настоящее время представители различных теоретических ориентаций признают патогенное влияние физического и психологического насилия, куда входят и сексуальные домогательства, и телесные наказания, и неадекватные родительские установки, манипуляторство и симбиоз, на личность и психику ребенка (Ильина, 1998). Большинство исследователей сходятся в том, что результатами пережитого в детстве сексуального насилия, так называемыми «отставленными эффектами травмы», являются нарушения Я-концепции, чувство вины, депрессия, трудности в межличностных отношениях и сексуальные дисфункции (Levy et al., 1995; Jehu, 1988; Cahill 1991 a, b).

Представители концепции объектных отношений фокусируются на особенностях взаимоотношений в диаде мать-ребенок и среди условий, необходимых для развития здоровой и полноценной личности, выделяют дифференциацию ребенком восприятия самого себя и других объектов, Я и объект-репрезентаций, формирование адекватных границ для разделения Я и не-Я, прохождение ребенком периодов «нормальной» зависимости, расщепления и интеграции Я (Winnicott, 1958; Mahler, 1979; Fairbairn, 1998; Klein, 1997). Несоблюдение этих условий лежит в основе развития особой личностной организации, получившей впоследствии определение «пограничной» (Kernberg, 1989), которая представляет собой сложный синдромокомплекс «размытой идентичности» (S. Akhtar, 1984). Исследования в рамках системного подхода основывались на идее дифференциации «процесса развития и услож-

нения личности», под которой понимается способность воспринимать сложные стимульные конфигурации, ясное ощущение схемы собственного тела, наличие развитой Я-концепции. Они раскрыли закономерности и механизмы развития когнитивных функций человека как целостных стилевых структур или паттернов Я в контексте социального окружения, или поля (Witkin, 1974). Вторжение в процесс формирования дифференциации любого из вариантов насилия тормозит этот процесс и может стать одним из этиологических факторов формирования крайне полезависимой личности с глобальным когнитивным стилем, что было доказано рядом экспериментальных исследований отечественных психологов (Соколова, 1976, 1994, 1995, 1997, 1998).

Пережитое в детском возрасте насилие влечет за собой формирование пограничной личностной структуры. Пограничная личностная структура понимается как сложившаяся в патогенных семейных условиях устойчивая конфигурация интрапсихической организации Я и отношений со значимыми другими, в основе которой лежат тотальная психологическая зависимость и недифференцированность (Соколова, 1989, 1995). В кризисные периоды становления Я системные нарушения эмоциональных связей в виде депривации и симбиоза, сексуальных посягательств и чрезмерных телесных наказаний создают искаженную ситуацию для развития личности и самосознания ребенка. Лишение родительской любви, равно как и ее навязывание в виде сексуальных домогательств или симбиоза, способствуют развитию синдрома неутолимого аффективного голода, что служит преградой для адекватного формирования как телесных, так и психологических границ Я, обедняет образ Я, делая его дефицитным как в эмоциональном, так и в когнитивном плане. Формируется особая личностная организация, характеризующаяся диффузной самоидентичностью, полезависимым когнитивным стилем как целостной формой познания, отношения и взаимодействия человека с миром, что доказано рядом эмпирических исследований. Расщепление как базовый защитный механизм обеспечивает попеременное сосуществование в самосознании хрупкого, зависимого Я и агрессивного, грандиозного Я, а «взломанные» вследствие насилия телесные и психологические границы, в сочетании с неутолимым аффилиативным голодом, создают повышенную готовность к виктимности широкого спектра. Содержание накопленного эмоционального опыта складывается, таким образом, из контрастных переживаний: из постоянного поиска эмоционально позитивных эмоций любви, доверия, близости – и столь же постоянных фрустраций, порождающих острые аффекты гнева, агрессии и враждебности. Структурные параметры эмоционального опыта могут быть сведены к трем обобщенным характеристикам: низкой дифференцированности, зависимости и дезинтегрированности (фрагментарности) (Ильина, 2000).

Эмпирические результаты показывают статистически достоверную и подтвержденную качественным анализом связь между интенсивностью эмоционального опыта насилия и специфическим личностным расстройством, так что низкая интенсивность эмоционального опыта насилия соответствует картине пограничной личностной организации (ПЛО), высокая интенсивность физического насилия – признакам нарциссического личностного расстройства (НЛР), высокая интенсивность сексуального насилия – картине пограничного личностного расстройства (ПЛР). Экзвизитная интенсивность перенесенного насилия, исключительно неблагоприятно воздействующая на личность, приводит к сочетанию признаков пограничного и нарциссического расстройств.

Особое внимание в настоящее время уделяется феномену нарушения физических и эмоциональных границ как последствию насилия, пережитого в детстве, в результате которого травматический опыт становится хроническим. «Вторжение» влечет за собой нарушение отношений с собственным телом, что включает не только изменение позитивного отношения к нему, но и искажение телесной экспрессии, стиля движений. Образ телесного Я у людей с эмоциональным опытом насилия, пережитого в детстве, характеризуется значи-

тельной проницаемостью границ, которые воспринимаются как хрупкие, неустойчивые и уязвимые относительно любого вторжения. Главным же последствием детской сексуальной травмы современные исследователи считают «утрату базового доверия к себе и миру».

Как психологическое насилие можно квалифицировать и ситуацию ребенка в семье с аддиктивным поведением, например, где один или оба родителя – алкоголики или наркоманы. Психический статус ребенка при этом определяется паттерном зависимости от компульсивного поведения родителей, формирующимся как следствие попыток ребенка обрести безопасность, сохранить собственную идентичность и самоуважение. Этот паттерн получил название «созависимость» (co-dependence).

Ребенок, пытаясь взять на себя ответственность за решение семейных проблем, отрицает свои собственные потребности. В результате он становится зависимым от потребностей, желаний, надежд и страхов семьи. Это не позволяет ребенку чувствовать себя в безопасности, испытывать безусловную любовь, вести себя спонтанно. Для того чтобы удерживать внимание взрослого на себе, ребенок прекращает выражать собственные потребности и становится созависимым (Levy et al., 1995). По мнению исследователей, это порождает хрупкость и проницаемость границ Я, обесценивание чувств (и утрату способности их выражать) и нарушение способности устанавливать эмоциональную близость.

Таким образом, очевидно, что феномены психологического насилия, к которым в настоящее время относят неадекватные родительские установки, эмоциональную депривацию и симбиоз, унижение и угрозы – словом, все, что разрушает отношения привязанности или, напротив, насильственно их фиксирует, играют важную роль в этиологии личностных расстройств и формировании виктимности.

Лишение родительской любви в младенческом и отроческом возрасте, с одной стороны, способствует развитию неутолимого эмоционального голода, а с другой – неумолимо искажает формирующийся образ Я. Нестабильность и ненадежность эмоциональных отношений делает перцептивный эмоционально-чувственный образ другого неконстантным, флуктуирующим в восприятии ребенка от «тотально плохого» (отвергающего и наказывающего) к «тотально хорошему» (любящему и принимающему), или этот образ навсегда становится чужим и потенциально угрожающим.

Как полагает Е.Т.Соколова (1995), другая форма неадекватной родительской функции – эмоциональный симбиоз, – будучи противоположным паттерном взаимоотношений, приводит к таким же искажениям образа Я, как и депривация. Симбиоз представляет собой экстремальную форму взаимозависимости, связанной с переживаниями полного «слияния» и «растворения» в другом, когда границы Я утрачиваются. У участника симбиотических отношений отсутствует стремление сохранять собственную индивидуальность, так велико его желание «утонуть» в другом. Симбиотическая связь матери и ребенка характеризуется отсутствием, стиранием в сознании родителя границ между Я и «моим ребенком». Однако если ребенок оказывается «не таким», «плохим», родитель отвергает эту часть Я, отторгает ее, будучи не в силах принять мысль «Я – плохой, так как часть меня – плохая». При этом затрудняется вторичное, «когнитивное» самоопределение, так как ответить на вопрос «Кто я?» можно, только отделяя и отличая от другого себя и свои границы. Такой тип взаимоотношений порождает предельную открытость границ и провоцирует любое вторжение другого – физическое, сексуальное, психологическое. Само вторжение, так же как и в предыдущем случае, может переживаться не только как акт насилия, но и как желанное заполнение интрапсихического «вакуума», обретение объекта для слияния.

Таким образом, эмоциональная депривация и эмоциональный симбиоз не только оказывают исключительно неблагоприятное воздействие на формирующийся образ Я и картину мира ребенка, но и создают психологический базис, особую «перцептивную готовность» для других форм вторжения, в частности физического и сексуального.

Если кроме родительского давления ребенку довелось пережить экзистенциальные формы насилия, такие, как инцест или избиение, то вследствие этого формируется особая личностная организация (а именно – пограничная личностная структура), характеризующаяся диффузной самоидентичностью, полезависимым когнитивным стилем, зависимостью самооценки от оценок значимых других и т. д., что доказано рядом эмпирических исследований. Ведущий защитный механизм личности – расщепление – позволяет сосуществовать во внутренней ткани самосознания голосам хрупкого, слабого, зависимого Я и агрессивного, грандиозного Я, причем под влиянием внешних условий может актуализироваться как позиция «жертвы», «слабого», «маленького», так и позиция агрессора, «преследователя», «палача».

Сформированный синдром зависимости, характеризующийся предельной открытостью, неструктурированностью и проницаемостью границ Я, манипулятивным стилем отношений, зависимостью самооценки от оценок значимых других, подкрепляемый ненасытимой аффилиативной потребностью, настойчиво требует объекта (Соколова, Николаева, 1995). Неудовлетворенный эмоциональный голод в сочетании с виктимной личностной организацией провоцирует неразборчивость, психологическую «всеядность» в контактах и создает поведение потенциальной жертвы, провоцирующей агрессора.

Таким образом, единый смысл, единую природу имеют такие расстройства, как алкогольная и наркотическая зависимость, пищевые аддикции (в этих случаях объектом зависимости становится не другой человек, а определенное химическое соединение, пища или собственный искаженный образ физического Я), «порочный круг» привязанности женщины к истязавшему ее мужу, преданность идее у последователей деструктивных культов, феномен повторного изнасилования, когда жертва систематически подвергается сексуальным атакам. Это подтверждается и тем фактом, что в любом из случаев жертва, избавленная от власти и насилия агрессора, будь то муж-садист или духовный наставник секты, переживает чувство покинутости, растерянности, беспомощности, которые часто перерастают в длительную депрессию.

Согласно имеющимся в литературе данным, наибольший процент случаев сексуального насилия приходится на дошкольный и подростковый возраст жертвы (Коньшева, 1988). Это, вероятнее всего, обусловлено тем, что эти периоды являются кризисными в развитии ребенка, именно тут происходит наибольшее количество изменений (Выготский, 1984; Лисина, 1986): изменений телесного облика, значительных личностных изменений, что делает ребенка, с одной стороны, более хрупким, уязвимым, податливым к стрессу, с другой стороны, более «заметным», привлекательным для насильника.

Теория объектных отношений традиционно считает возрастом формирования пограничного личностного расстройства период до года, то есть именно раннее детство. Однако при распространенности пограничного личностного расстройства в популяции трудно поверить, что все эти люди во младенчестве подвергались телесным наказаниям и сексуальным атакам. Скорее речь идет об иных, менее заметных формах насилия.

Так, в одном сборнике исследований пограничной патологии (Stone, 1986) можно найти указания на то, что эротическая сверхстимуляция в раннем детском возрасте может быть причиной развития пограничной личностной структуры. Исследователи отмечают, что в основе пограничного личностного расстройства, кроме сексуальной виктимизации, могут лежать и другие, равнозначные факторы, такие, как родительская жестокость и отвержение (Stone, 1986).

Действительно, в силу беспомощности и зависимости младенца родительское отношение играет огромную роль в начальном периоде жизни. Основные типы искаженного родительского отношения – депривация и симбиоз – рассматриваются в настоящее время как психологическое насилие. Именно они лежат в основе формирования виктимной личностной организации, при которой человек всю жизнь оказывается участником ситуаций насилия.

Таким образом, у людей, перенесших в детстве насилие, были обнаружены единые системообразующие особенности самосознания, среди которых отмечаются следующие (Ильина, 2000):

- низкая степень внутренней цельности образа Я, вплоть до нарушений переживания «телесного единства», с чрезвычайно высокой проницаемостью, уязвимостью и слабостью границ телесного образа Я;
- особые искажения телесного «пласта» самосознания, специфически связанные с пережитым насилием, а именно расщепление системы телесных смыслов и ценностей, выражающееся в грандиозном расширении анатомически-функционального смысла определенного органа, сосредоточенности на его физической целостности и здоровье и отщеплении его от обесцениваемых и «анестезируемых» эмоционально-чувственных смыслов;
- метафорический «квазителесный» характер репрезентаций детско-родительских отношений, когда в качестве образов Я и других выступают отдельные, выхваченные из контекста качества объекта, что проявляет себя в нарушении их целостности, фрагментарности и расщепленности;
- стратегии личностной защиты, опирающиеся преимущественно на примитивные защитные механизмы, среди которых преобладают расщепление, отрицание и обесценивание, в то время как идеализация встречается редко и не является типичной, что связано с эмоционально дефицитным детским опытом;
- низкий уровень когнитивной оснащенности образа Я, с высокой зависимостью от поля и значительным участием аффективных компонентов.

Результаты ряда исследований последних лет, усматривающих связь между некоторыми видами насилия и эмоциональной депривации, пережитых в прошлом, и формированием пограничного и нарциссического личностных расстройств, позволяют рассматривать этиологию и генез расстройств личности, расстройств питания, аддикций и некоторых форм девиантного поведения в рамках единого теоретико-методологического подхода (Herman, 1986; Ogata, 1986; Bryer et al., 1987; Salzman, 1988; Leetz et al., 1991; Gabbard, Twemlow, 1994; Соколова, 1994, 1995, 1998).

Таким образом, любая ситуация насилия вряд ли является случайной для жертвы. Вероятнее, что она окажется подготовленной всей предыдущей историей жизни ребенка и прежде всего – историей его детско-родительских отношений. Тем более что ни одна эксквизитная форма насилия не изолирована от психологического ущерба, который причиняет патогенное исполнение родительской функции.

Еще одной теорией, которая подробно исследует, каким образом у человека может формироваться сценарий виктимной личности, является *транзактный анализ*, соответствующие его положения изложены в главе 2 настоящего справочника.

1.8. Диагностика виктимности

В настоящее время большинство существующих диагностических методов направлено на идентификацию «отставленных во времени эффектов сексуальной травматизации» (Cahill et al., 1991), среди которых наиболее типичны нарушения Я-концепции, чувство вины, депрессия, трудности в межличностных отношениях и сексуальные дисфункции. Чаще всего используются такие проективные подходы, как анализ проективных рисунков человеческой фигуры и дерева (Hibbard, Hartman, 1990; Torem et al., 1990), результатов теста руки, ТАТ и Роршах (Leifer et al., 1991; Saunders, 1991). Кроме того, часто используются тест вставленных фигур Виткина, рисунок несуществующего животного, методика исследования самооценки, Шкала оценки интенсивности эмоционального опыта пережитого насилия, методика «Пять событий детства», проективный рисунок «Семья, в которой я вырос» и ряд других.

С данными диагностическими методиками можно ознакомиться в соответствующей литературе (Практикум по психологии, 1996; Прикладная социальная психология, 1998; Райгородский, 1998 в). Нам также показалось полезным привести в настоящем справочнике ссылки на интернет-ресурсы, содержащие наборы тестов и бланковых методик, в том числе в режиме он-лайн:

http://www.psychserver.narod.ru/comp_tests_01.htm <http://azps.ru/tests/>
<http://www.angelfire.com/nf/absurd/tests.html> <http://webhost.kemtel.ru/~psynet/Test/Test.html> <http://psychology.net.ru/tests/>
http://mpci.ru/psihologicsheskie_testy.shtml <http://psi.webzone.ru/st/200300.htm> <http://psy.agava.ru/>

В данном справочнике мы приводим психодиагностическую методику (Андронникова, 2003), предназначенную для измерения предрасположенности подростков к реализации различных форм виктимного поведения. Данная методика исследует социальные и личностные установки. Тест-опросник представляет набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение предрасположенности к реализации отдельных форм виктимного поведения. Опросник предназначен для обследования лиц старшего подросткового и юношеского возраста.

Методика «Склонность к виктимному поведению»

Инструкция для испытуемого

Вам предлагается ряд утверждений, каждое касается особенностей вашего характера, вашей личности, вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядов на жизнь и т. п. Если вы считаете, что утверждение верно по отношению к вам, то дайте ответ «да», в противном случае – «нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Постарайтесь отвечать точно и правдиво.

Не нужно долго размышлять над каждым вопросом, старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки ближе к истине. Вас не должно смущать, что некоторые из вопросов кажутся слишком личными, поскольку

исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Вы можете быть уверены, что результаты индивидуально-психологических исследований используются только психологом-консультантом и ни в коем случае не подлежат разглашению. Не делайте никаких пометок в тексте инструкции.

Текст опросника

1. Я считаю, что в моей жизни неприятных событий происходит больше, чем у других.
2. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего не сопротивляться и держать язык за зубами.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
5. Даже если бы за опасную работу хорошо заплатили, я не взялся бы за ее выполнение.
6. Если меня обидели, то я обязательно должен отплатить за это.
7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.
8. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с половой жизнью.
9. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.
10. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, т. к. не мог включиться в работу.
11. Я не всегда говорю правду.
12. В более раннем возрасте меня выгоняли из школы за плохое поведение.
13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
14. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.
15. Другие мне кажутся счастливее меня.
16. Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.
17. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.
18. Меня трудно переубедить.
19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе времени зачастую не хватает.
20. Я навряд ли добьюсь в своей жизни чего-то действительно стоящего.
21. Мне регулярно делают больно окружающие меня люди.
22. Я не сержусь, когда надо мной посмеиваются.
23. Я считаю, что большинство людей способно солгать, если это в их интересах.
24. Я редко совершаю поступки, о которых потом сильно сожалею.
25. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи.
26. Я не могу отбросить некоторые условности даже ради получения удовольствия.
27. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделал что-то плохое или злое.
28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.
29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.
30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.
31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.
32. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если не держу пари.
33. В школе меня никогда не вызывали к директору за озорство.
34. Мои манеры за столом в гостях более хороши, чем у себя дома.

35. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай.

36. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей.

37. Я предпочитаю решение конфликтов без применения силы.

38. Я бываю возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.

39. Мне безразлично, что обо мне говорят другие.

40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы непременно в них поучаствовал.

41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.

42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

43. Я не могу прекратить ситуацию, даже если чувствую себя неловко и напряженно.

44. Терпеть боль всем назло бывает даже приятно.

45. Человек должен иметь право выпить столько, сколько захочет.

46. Если я в детстве нехорошо вел себя, то меня наказывали.

47. Я мог бы выполнять работу, связанную с уходом за больными или умирающими.

48. Я всегда сразу замечая, если ситуация становится опасной.

49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять.

50. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.

51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не получится.

52. Мои родители никогда не наказывали меня физически.

53. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.

54. Меня чаще, чем других, обзывали в школе.

55. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.

57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.

58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю.

59. Я готов простить грубость моему партнеру, если у меня есть надежда, что это не повторится.

60. Безопаснее никому не доверять.

61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых мне людей.

62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.

63. Иногда у меня такое настроение, что я готов первым начать драку.

64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.

65. Я не рискнул бы прыгать с парашютом.

66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.

67. Я легко теряю терпение.

68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

69. Меня очень трудно разозлить.

70. Люди часто разочаровывают меня.

71. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.

- 72. Меня трудно рассердить.
- 73. Вполне можно обойти закон, если вы этим его, по существу, не преступаете.
- 74. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью).
- 75. Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым.
- 76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
- 77. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с руководителем, предоставляющим большую свободу.
- 78. Если кто-то затевает интересное, пусть и опасное дело, я его поддерживаю.
- 79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.
- 80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему настоящего наказания.
- 81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
- 82. Каждый ребенок знает, что добро должно быть с кулаками.
- 83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.
- 84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.
- 85. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
- 86. Собака, которая не слушается, заслуживает, чтобы ее ударили.

Ключи для подсчета первичных баллов

- 1. Шкала социальной желательности ответов.
5 (да), 11 (нет), 13 (нет), 25 (да), 34 (нет), 39 (нет), 58 (да), 64 (нет), 76 (нет).
- 2. Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип потерпевшего).
6 (да), 9 (да), 14 (да), 25 (нет), 26 (нет), 29 (да), 33 (нет), 34 (нет), 37 (нет), 45 (да), 50 (да), 51 (да), 55 (нет), 57 (нет), 58 (нет), 60 (да), 63 (да), 67 (да), 69 (нет), 72 (нет), 73 (да), 74 (нет), 79 (нет), 80 (да), 81 (нет), 82 (да), 86 (да).
- 3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушительному поведению (активный тип потерпевшего).
3 (да), 4 (нет), 5 (нет), 13 (да), 23 (да), 24 (нет), 26 (нет), 27 (да), 28 (нет), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 35 (да), 40 (да), 53 (нет), 62 (да), 65 (нет), 68 (да), 74 (нет), 76 (да), 78 (да).
- 4. Шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип потерпевшего).
11 (нет), 13 (нет), 17 (да), 19 (да), 30 (да), 34 (нет), 39 (нет), 47 (да), 49 (да), 55 (да), 58 (да), 64 (да), 66 (нет), 84 (нет).
- 5. Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип потерпевшего).
1 (да), 2 (да), 5 (да), 16 (да), 18 (нет), 20 (да), 21 (да), 22 (нет), 36 (да), 41 (нет), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 54 (да), 59 (да), 71 (да), 75 (да), 77 (да), 83 (да).
- 6. Шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип потерпевшего).
8 (нет), 9 (да), 10 (да), 15 (да), 16 (да), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 38 (да), 40 (да), 42 (нет), 45 (да), 48 (нет), 56 (да), 61 (да), 65 (нет), 70 (да), 74 (нет), 85 (да).

7. Шкала реализованной виктимности.

8 (нет), 19 (да), 25 (нет), 27 (да), 28 (нет), 33 (нет), 38 (да), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 51 (да), 52 (нет), 54 (да), 59 (да), 62 (да), 74 (нет), 76 (да), 83 (да).

Порядок работы

Исследование может проводиться индивидуально либо с группой испытуемых. В последнем случае необходимо, чтобы каждый из них имел не только персональный бланк ответного листа, но и отдельный опросник с инструкцией. Размещаться испытуемые должны так, чтобы не создавать помех друг другу в процессе работы. Психолог кратко излагает цель исследования и правила работы с опросником. Важно при этом достичь положительного, заинтересованного отношения исследуемых к выполнению задания. Их внимание обращается на недопустимость взаимных консультаций по ответам в процессе работы и каких-либо обсуждений между собой. После этих разъяснений психолог предлагает внимательно изучить инструкцию, отвечает на вопросы, если они возникли после ее изучения, и предлагает перейти к самостоятельной работе с опросником.

Обработка результатов

Первая процедура касается получения первичных, или «сырых», оценок. Для ее осуществления подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с «окнами» шаблона. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола занятия. Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки (для исследуемых 15–16 лет) с помощью таблицы. Рассмотрим процедуру перевода сырых баллов в стены на примере Шкалы социальной желательности ответов. Если по этой шкале испытуемый набрал 1 балл, то это соответствует стене 1. Если набрал 2 балла, – то стену 2. Если набрал от 7 до 9 сырых баллов, – то значение стена будет равно 10. Такая же процедура проводится и для всех других шкал.

№ п/п	Название шкалы	Показатели в сырых баллах									
		1	2	—	3	4	—	5	6	—	7–9
1.	Социальная желательность ответов	1	2	—	3	4	—	5	6	—	7–9
2.	Агрессивное поведение	1–5	6–7	8	9–10	11– 12	13– 14	15– 16	17	18– 19	20– 27
3.	Склонность к самоповреж- дающему и саморазру- шительному поведению	1–5	6	7	8	9	10	11	12	13	14– 22
4.	Склонность к гиперсоциаль- ному поведению	1–2	3	4	5	6	7	—	8	9	10– 11
5.	Склонность к зависимому и беспомощному поведению	1–3	4–5	6	7	8–9	10– 11	12	13	14	15– 19
6.	Склонность к некритичному поведению	1–4	5	6–7	8	9	10– 11	12	13	14– 15	16– 19
7.	Реализованная виктимность	1–4	5	6–7	8	9	10– 11	12	13	14– 15	16– 18
		Номер стены									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Ниже нормы			Норма				Выше нормы		

Следует обратить особое внимание на оценку по шкале 1, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов. Столь же важен результат по шкале 7, отражающей реализованность виктимного поведения. От результатов по этой шкале будет зависеть уровень присутствия данного вида поведенческих реакций.

После подсчета стандартных баллов по таблице необходимо нарисовать профиль виктимного поведения личности. Для этого нужно указать полученный результат на схеме и закрасить отмеченные секторы (рис. 1.1.).



рис. 1.1.

Интерпретация полученных результатов, психологическое заключение и рекомендации должны быть даны на основе понимания сути вопросов в каждой шкале, изучения глубинных связей исследуемых факторов между собой и с другими психологическими и психофизиологическими характеристиками и их роли в поведении и деятельности человека.

Интерпретация результатов

Шкала реализованной виктимности (седьмая шкала)

Если показатели по данной шкале ниже нормы (1–3 стен), очевидно, что испытуемый нечасто попадает в критические ситуации либо у него уже успел выработаться защитный способ поведения, позволяющий избегать опасных ситуаций. Однако внутренняя готовность к виктимному способу поведения присутствует. Скорее всего, ощущая внутренний уровень напряжения, испытуемый стремится вообще избегать ситуации конфликта.

Показатели выше нормы (8–9 стен) – это означает, что испытуемый достаточно часто попадает в неприятные или даже опасные для здоровья и жизни ситуации. Причиной этого является внутренняя предрасположенность и готовность личности действовать определенными, ведущими в индивидуальном профиле способами. Чаще всего это – стремление к агрессивному, необдуманному действию спонтанного характера.

Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению. Модель агрессивного виктимного поведения

Выше нормы (8 – 10 стен). К данной группе относятся испытуемые, склонные попадать в неприятные и опасные для жизни и здоровья ситуации в результате проявленной агрессии в форме нападения или иного провоцирующего поведения (оскорбление, клевета, издевательство и т. д.). Для них характерно намеренное создание или провоцирование конфликтной ситуации. Их поведение может быть реализацией типичной для них антиобщественной

направленности личности, в рамках которой агрессивность проявляется по отношению к определенным лицам и в определенных ситуациях (избирательно), но может быть и «размытой», неперсонифицированной по объекту. Наблюдается склонность к антиобщественному поведению, нарушению социальных норм, правил и этических ценностей, которыми зачастую субъект пренебрегает. Такие люди легко поддаются эмоциям, особенно негативного характера, ярко их выражают, доминантны, нетерпеливы, вспыльчивы. При всех различиях в мотивации поведения характерно наличие насильственной антиобщественной установки личности.

С учетом мотивационной и поведенческой характеристик могут быть представлены такие типы (или подтипы), как корыстный, сексуальный (половая распущенность), связанный с бытовыми конфликтами (скандалист, семейный деспот), алкоголик, негативный мститель, лицо психически больное и т. д.

Ниже нормы (1–3 стенов). Для лиц данного типа характерно снижение мотивации достижения, спонтанности. Возможна высокая обидчивость. Хороший самоконтроль, стремление придерживаться принятых норм и правил. Стабильность в сохранении установок, интересов и целей.

Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушительному поведению. Модель активного виктимного поведения

Выше нормы (8 – 10 стенов). Жертвенность, связанная с активным поведением человека, провоцирующим ситуацию виктимности своей просьбой или обращением. По существу для активных потерпевших характерно поведение двух видов: провоцирующее, если для причинения вреда привлекается другое лицо, и самопричиняющее, которые характеризуются склонностью к риску, необдуманному поведению, зачастую опасному для самого человека и окружающих. Они могут не осознавать последствий своих действий или не придавать им значения, надеясь, что все обойдется. С учетом специфики поведения и отношения к виктимным последствиям в рамках этого типа представлены: сознательный подстрекатель (обращающийся с просьбой о причинении ему вреда), неосторожный подстрекатель (поведение объективно в форме какой-либо просьбы или иным способом провоцирует преступника на причинение вреда, но сам потерпевший этого в должной мере не осознает), сознательный самопричинитель (лицо, умышленно причиняющее себе физический или имущественный вред), неосторожный самопричинитель (вред причинен собственными неосторожными действиями в процессе совершения иного умышленного или неосторожного преступления).

Ниже нормы (1–3 стенов). Повышенная забота о собственной безопасности, стремление оградить себя от ошибок, неприятностей. Может приводить к пассивности личности по принципу «лучше ничего не делать, чем ошибаться». Характеризуется повышенной тревожностью, мнительностью, подвержен страхам.

Шкала склонности к гиперсоциальному виктимному поведению. Модель инициативного виктимного поведения

Выше нормы (8 – 10 стенов). Жертвенное поведение, социально одобряемое и зачастую ожидаемое. Это люди, положительное поведение которых навлекает преступные действия агрессора. Человек, который демонстрирует положительное поведение в ситуациях конфликта либо постоянно, либо в результате должностного положения, ожидания окружающих. Люди данного типа считают недопустимым уклонение от вмешательства в конфликт, даже если это может стоить им здоровья или жизни. Последствия таких поступков осознаются не всегда. Смел, решителен, отзывчив, принципиален, искренен, добр, требователен, готов рисковать, может быть излишне самонадеян. Нетерпим к поведению, нарушающему

общественный порядок. Самооценка чаще всего завышенная. Поведение имеет положительные мотивы.

Ниже нормы (1–3 стен) – характеризуется пассивностью, равнодушием к тем явлениям, которые происходят вокруг. Действует по принципу «моя хата с краю», что может быть последствием как обиды на внешний мир, так и ощущения непонимания, изолированности от мира, отсутствия чувства социальной поддержки и включенности в социум.

Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (модель пассивного виктимного поведения)

Выше нормы (8 – 10 стен) – лица, не оказывающие сопротивления, противодействия преступнику по различным причинам: в силу возраста, физической слабости, беспомощного состояния (стабильного или временного), трусости, из опасения ответственности за собственные противоправные или аморальные действия и т. д. Могут иметь установку на беспомощность. Нежелание делать что-то самому, без помощи других. Могут иметь низкую самооценку. Постоянно вовлекаются в кризисные ситуации с целью получения сочувствия и поддержки окружающих. Находятся в ролевой позиции жертвы. Такой человек робок, скромн, сильно внушаем, конформен. Возможен также вариант усвоенной беспомощности в результате неоднократного попадания в ситуации насилия. Склонен к зависимому поведению, уступчив, оправдывает чужую агрессию, склонен всех прощать.

Ниже нормы (1–3 стен) – склонность к независимости, обособленности. Всегда стремится выделиться из группы сверстников, имеет на все свою точку зрения, может быть непримирим к мнению других, авторитарен, конфликтен. Повышенный скептицизм. Возможна внутренняя ранимость, приводящая к повышенному желанию обособиться от окружающих.

Шкала склонности к некритичному поведению. Модель некритичного виктимного поведения

Выше нормы (8 – 10 стен). К данной группе относятся лица, демонстрирующие неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации. Некритичность может проявиться как на базе негативных личностных черт (алчность, корыстолюбие и др.), так и положительных (щедрость, доброта, отзывчивость, смелость и др.), а кроме того, в силу невысокого интеллектуального уровня. Эти лица демонстрируют неосторожность, неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации в результате каких-либо личностных или ситуативных факторов: эмоциональное состояние, возраст, уровень интеллекта, заболевание.

Личность некритичного типа обнаруживает склонность к спиртному, неразборчивость в знакомствах, доверчивость, легкомысленность. Имеет непрочные нравственные устои, что усиливается отсутствием личного опыта или его недоучет. Склонны к идеализации людей, оправданию негативного поведения других, не замечают опасности.

Ниже нормы (1–3 стен) – вдумчивость, осторожность, стремление предугадывать возможные последствия своих поступков, которые иногда приводят к пассивности, страхам. Самореализация в этом случае значительно затруднена, может появляться социальная пассивность, приводящая к неудовлетворенности своими достижениями, к чувству досады, зависти.

Глава 2

Психотерапия виктимности

Традиционно в виктимологии психологическая интервенция и психотерапия проводятся с жертвами, уже перенесшими различные формы насилия; либо это работа непосредственно после события, либо с отсроченными последствиями травмы в виде различных личностных расстройств, в частности ПТСР. Соответствующие вопросы будут рассмотрены в главе 3 настоящего справочника.

Однако очевидно, что, кроме психотерапевтической работы с последствиями перенесенной травмы, не менее важна работа собственно с комплексом жертвы, или виктимностью, в первую очередь с целью профилактики превращения потенциальной жертвы в жертву реальную, или латентной виктимности в виктимность реализованную.

Вопросу о различии между консультированием и психотерапией посвящено немало работ, как отечественных, так и зарубежных авторов (Психотерапевтическая энциклопедия, 1998; Кочюнас, 1998; Роджерс, 1999; Айви и др., 1999; Фицджеральд, 2001; Бьюдженталь, 2001; Малкина-Пых, Таланов, 2003), и мы не будем подробно останавливаться на данном вопросе. В целом это различие связано с уровнем консультативного взаимодействия, на который решается пойти клиент и к которому профессионально готов психолог. Кроме того, следует иметь в виду, что клиент немедицинской терапии – это психически здоровый человек, то есть он не может быть психически больным человеком или находиться в состоянии, пограничном с психотическим (Емельянова, 2004).

Особенности виктимной структуры личности (психологии жертвы) подробно рассмотрены в главе 1. Рассматривая вопросы психотерапии и консультирования, мы будем опираться на эти особенности.

Клиент-жертва подавляет специфические факты, мысли, чувства, поведенческие реакции по отношению к себе, другим и происходящим событиям. Тем самым он поддерживает принятые им в детстве решения относительно себя и окружающего мира, и это помогает ему чувствовать себя жертвой.

Жертва интерпретирует происходящие события в соответствии со своей жизненной установкой и даже пытается создавать ситуации, подтверждающие ее значимость. Она демонстрирует свое несчастье и закрепощенность в разнообразных ситуациях, чувствуя при этом вину, обиду, печаль, стыд, беспокойство, страх, гнев. Причем ее чувства носят хронический характер (Плотникова, 2003).

Для клиента-жертвы характерно убеждение в том, что его восприятие отражает внешние события, но никак не внутреннее состояние и не выбранные им самим мысли и чувства. Кто-то или что-то заставляет его чувствовать себя несчастным, подавленным, злым, обиженным, и за его чувства ответственны окружающие и сложившаяся ситуация. «Посмотрите, что вы со мной делаете!» – восклицает жертва. Такие клиенты используют свои «излюбленные» эмоции, которые поощрялись и разрешались в их детстве, для получения «поглаживаний» (термин транзактного анализа, который объясняется ниже, в разделе 2.1) от окружающих. Один клиент жалуется и ждет поглаживаний за продолжение своих страданий. Другой живет в ожидании катастрофы и приводит факты, подтверждающие его страхи. Третий стремится повысить самооценку за счет других и ждет изменений от них. «Я не сдамся, пока этот человек не сделает что-нибудь для меня», – твердит он.

Жертвы бессильны и могущественны одновременно. Демонстрируя свое несчастье и свои тяжелые чувства, они используют это как шантаж для манипуляции другими. «Если я

буду достаточно несчастна, он изменится!», «Если я буду злым и усталым, мне не придется общаться с женой и детьми!». Жертвы ищут союзников в своих несчастьях.

Работа с клиентами-жертвами может вызывать определенные трудности у консультантов, особенно начинающих. Они могут оказаться в ловушке, когда при работе с клиентом-жертвой отдают предпочтение только эмпатическому слушанию. В этом случае клиент может перейти в разряд «постоянных», чтобы удовлетворять свои ненасыщаемые потребности в позитивных поглаживаниях посредством «доброго» консультанта. Если консультант не поддерживает правила игры, диктуемые клиентом-жертвой, он может столкнуться с негодованием и агрессией, которым должен профессионально противостоять.

Для успешной работы с клиентами-жертвами необходимо использовать психотерапевтические приемы, препятствующие закреплению стереотипных негативных чувств и «жертвенной» позиции.

Работу с клиентом-жертвой необходимо направить на осознание клиентом того факта, что возникающие чувства обусловлены не событиями, а тем, как он их интерпретирует и что при этом говорит сам себе. Если клиент продолжает верить, что это люди и ситуации делают его злым (беспокойным, печальным, виноватым и т. д.), а консультант его в этом поддерживает, совместная работа может быть направлена на решение сиюминутной внешней проблемы. Но решив ее, клиент обязательно создаст себе новые неприятности для оправдания своего гнева (страха, печали, вины). «Что заставляет вас чувствовать подобным образом?» или «Как этот человек повлиял на вас?» – аналогичными вопросами консультант будет поддерживать представление клиента о себе как о беспомощной жертве обстоятельств, не способной контролировать даже свои эмоции, а тем более отвечать за свои мысли, чувства, поведение и брать на себя обязательства. Это лишает человека веры в собственные силы, в свои способности принимать новые решения и приводить их в исполнение.

Консультанту необходимо понимать, как и когда раздавать поглаживания. Поглаживания в ответ на демонстрацию стереотипного негативного чувства препятствуют переосмыслению происходящего и поиску новых, более здоровых моделей поглаживания. Клиентов, удерживающих слезы, следует поглаживать, когда они впервые плачут и разрешают себе чувствовать, что антитерапевтично при работе с хроническими слезливыми жалобщиками.

Обращающиеся за помощью клиенты-жертвы, с одной стороны, желают изменений в своей жизни, хотят «по-другому» себя ощущать, «по-другому» себя вести и думать иначе; с другой – борются против этих изменений, т. к. их может подстерегать страшная «опасность»: получить то, что они так страстно хотят, – любовь к себе, осознание собственной значимости, счастье и благополучие, то, что им так мало знакомо. И они не спешат расставаться с прежним стилем жизни. Сочувствие и поддержка на начальном этапе помогает успокоить и разоружить клиента, а внимательное слушание и внимательное сопоставление, профессиональная постановка вопросов, грамотное использование позитивных поглаживаний и подходящих психокоррекционных методов способствует успешной работе с данной категорией клиентов.

Р. Фицджеральд приводит перечень условий, необходимых для успешной психотерапии:

- 1) укрепление психотерапевтических отношений;
- 2) укрепление надежды клиента на положительный исход психотерапии;
- 3) создание условий для усвоения клиентом новых представлений и форм поведения;
- 4) стимуляция положительных эмоций в качестве одного из мотивационных факторов изменений в установках и поведении клиента;
- 5) укрепление уверенности клиента в своих силах за счет успешного выполнения им различных заданий;

б) использование новых представлений и форм поведения в повседневной жизни клиента (Фицджеральд, 2001).

Весь процесс психотерапии делится на три этапа: начальный, средний и завершающий (Емельянова, 2004).

На начальном этапе клиент сосредоточен на своих жалобах, которые касаются в основном неудовлетворительных отношений, собственных страданий, депрессивного состояния, апатии, ощущения беспомощности. Как бы ни вел себя клиент, очевидно одно – он сосредоточен на своей проблеме, а выход из нее представляет себе весьма туманно или нереалистично, если видит его вообще.

Начальный этап психотерапии – это сбор и систематизация информации. Клиент может хаотично рассказывать о своих несчастьях, о том, что ему «в жизни вообще не везет». Задача терапевта – стимулировать клиента, чтобы тот перешел от общих жалоб и рассуждений к описанию конкретных ситуаций, постепенно продвигаясь от неструктурированных описаний к переживанию «здесь и сейчас» того, о чем он рассказывает.

М. М. Решетников говорит о том, что основная задача психотерапевта на начальном этапе – «удержать клиента в психотерапии, так как в случае неудачи он, скорее всего, больше никогда не отважится на повторную попытку» (Решетников, 2003).

Н. Мак-Вильямс (2003) предлагает перед началом пролонгированного консультативного сопровождения (или немедицинской психотерапии) проводить интервью, которое проводится здесь в несколько адаптированном к консультативному процессу виде, хотя и без значительных изменений.

1. Демографические данные: имя, возраст, пол, национальность, религиозная ориентация, социальные отношения, родители, уровень образования, работа, предшествующий опыт психотерапии (общения с психологами), кто направил на консультацию в этот раз.

2. Текущие проблемы и их состояние: главные трудности и понимание клиентом их причин, история этих проблем, опыт их решения, почему именно сейчас обратился к психологу.

3. Личная история: где родился, вырос, количество детей в семье и место клиента среди них, главные переезды; родители и сиблинги (живы ли, причины и время смерти, если умерли, возраст, здоровье, профессия), их особенности; психологические проблемы в семье (например, алкоголизм, психические заболевания, выраженные акцентуации, личностные особенности и т. п.).

4. Младенчество и детство: хотели ли родители клиента рождения ребенка, условия в семье после рождения, что-то необычное в критические периоды развития, ранние проблемы (еда, туалет, речь, двигательная активность, ночные кошмары, засыпание и т. п.); ранние воспоминания, семейные истории или шутки в адрес клиента.

5. Латентный период: социальные проблемы, проблемы в учебе, в поведении, жестокость к животным, болезни, переезды или семейные стрессы в это время и т. п.

6. Возраст полового созревания: физические проблемы, связанные с созреванием, семейная подготовка к сексуальности, первый сексуальный опыт, школьный опыт, успеваемость и социализация, нарушения питания, использование лекарств, рискованные эксцессы, суицидальные импульсы, антисоциальные паттерны; болезни, потери, переезды и семейные стрессы в это время.

2. Взрослая жизнь: история работы, отношений, адекватность текущих интимных отношений, отношение к детям, хобби, таланты, гордость или удовлетворение.

8. Текущие представления (ментальный статус): состояние аффекта, настроение, качество речи, уровень интеллекта, адекватность памяти, оценка надежности информации, возможность суицида, другие возможности развития проблемы.

9. Заключение. Клиенту можно задать вопрос, нет ли другой важной информации, которой он обладает и о которой его не спросили; не хочет ли он что-либо добавить.

10. Выводы. Главные текущие темы, области конфликтов, основные защиты, бессознательные фантазии, желания и страхи; центральные идентификации, контридентификации, неоплаканные потери, самооценка, связанность Я-представлений.

Средняя часть терапии – это довольно длительный период, на протяжении которого необходимо создать новое Эго. Фактически здесь можно говорить о создании нового Эго, так как если ранний возраст прошел под знаком неблагополучия, реального «взрослого» Эго у клиента практически никогда и не было.

На этом этапе клиент полностью проявляет свой способ строить взаимоотношения со значимым другим. Им становится психотерапевт, и в этих отношениях клиент будет вести себя привычным для него образом. Психотерапевт начинает чувствовать на себе, как клиент шаг за шагом стремится создавать с ним виктимные отношения. И это является материалом для обсуждения: анализ чувств, возникающих в отношениях «консультант-клиент», как клиент добивается любви и внимания консультанта, как он манипулирует, чтобы заставить психолога делать то, что ему надо, как он обижается, злится, наказывает терапевта (Емельянова, 2004).

Именно возможность наполнения новым содержанием своего Я, благодаря отношению психотерапевта, и делает любую психотерапию эффективной только тогда, когда в ней присутствует и даже превалирует терапия отношением. Отсюда вытекает необходимость терпимого и терпеливого отношения к своему клиенту, поскольку он неоднократно будет проверять, не является ли подобное отношение к нему со стороны терапевта маской.

С настойчивостью и настырностью подростка клиент будет вновь и вновь провоцировать терапевта на агрессию и осуждение в свой адрес. И терапевту важно проявлять все новые и новые возможности своего терпения и принятия. Этот процесс вполне объясним, если учесть, что на среднем этапе терапии новое содержание Я еще очень неустойчиво. Еще свеж в памяти прежний многолетний опыт другого самоощущения. Еще трудно поверить, что отношение терапевта искренно и не является обманом, которого клиент постоянно ожидает, не веря, что возможно неосуждающее, не критикующее отношение при сохранении свободы, то есть при отсутствии необходимости играть роль, «заслуживать», «добиваться». Снова и снова проверяется возможность быть искренним, выражать самые нелюбимые чувства и сообщать о себе самые стыдные факты. При этом клиент учится у терапевта все это обсуждать и анализировать, не прибегая к привычному осуждению и утаиванию.

Безусловно, необходимо обсуждать поведение клиента, вызывающее негативные чувства у терапевта. Анализируя провокативное или манипулятивное поведение, терапевт не перекладывает ответственность за свои чувства на клиента. Он говорит о них, предлагает подумать о том, что другие могут реагировать подобным образом. Он не обижается, не наказывает клиента, а открывает себя и спрашивает: «Для чего тебе надо так себя вести?», «Что ты на самом деле хотел мне сказать, когда провоцировал мою злость, или мою жалость, или мое бессилие?». Потому что не так важно, что говорит и делает человек, сколько – для чего он это делает. Вот это и является предметом обсуждения.

Именно такой диалог, с открытостью, но в то же время – с принятием и терпением (потому что свое раздражение терапевт должен исследовать не только с клиентом, но и самостоятельно) задает конструктивную модель взаимодействия в эмоционально сложной ситуации.

И клиент видит, что его не осуждают, а внимательно рассматривают его поведение, и при этом не считают его «плохим». То есть поведение отделяется от самой сущности личности. Не человек плох, а его поведение может быть неудобным для других. И оно может

причинять неудобства самому человеку. И это тоже обсуждается, опять же с точки зрения сопоставления целей поведения (сознательных и глубинных) и полученного результата.

Человек чувствует, что тем самым он не теряет ни уважения, ни внимания, ни принятия и имеет право на любое поведение, он может сам выбирать, менять его или не менять. Он обучается рассматривать паттерны своего поведения не с точки зрения вины и самоуничижения, а с точки зрения созидания нового для него мира на осознанно выбранной основе. Все это повторяется не один раз, и постепенно этот процесс становится глубинным опытом.

На протяжении всех сессий психотерапевт наблюдает за такими проявлениями, как когнитивные конструкторы, экзистенциальные позиции, реакции тела, «законсервированные» и рождающиеся на глазах аффективные переживания, защитные формы поведения, поведенческие паттерны общения. Именно эти проявления и становятся объектами пристального внимания и обсуждения с точки зрения их адаптивности и эффективности при удовлетворении потребностей и взаимодействия с социальной средой.

Чтобы психотерапевт не остался единственным (а потому и незаменимым и сверхзначимым) человеком, с которым клиент может себе позволить быть самим собой и свободно выражать себя, клиенту необходимо:

- осознать свои виктимные модели;
- осознать защитное и сценарное поведение;
- пересмотреть систему своих убеждений;
- проработать хронические напряжения;
- научиться определять собственные психологические границы;
- научиться позитивно относиться к себе;
- научиться связывать цели со средствами их достижения;
- приобрести некоторые коммуникативные навыки.

Постепенно достижения в реальной жизни сами по себе меняют установки клиента в позитивную сторону и способствуют лучшей его интеграции в социуме. Эти новые убеждения, позиции, модели и умения, в свою очередь, приносят новый опыт и способствуют изменению Я.

Завершающий этап психотерапии посвящен постепенному укреплению нового содержания Я, усвоению новых моделей отношения к различным жизненным ситуациям.

Соппротивление изменениям. На первый взгляд, сопротивление – это самое парадоксальное явление в процессе консультативной работы с клиентом. Действительно, человек обратился к консультанту, чтобы разрешить свою проблему, то есть произвести изменения. Но когда он встает перед необходимостью совершить их в реальной жизни или в себе, он начинает этому сопротивляться, находя бесчисленные причины сохранения прежнего положения. И такое сопротивление – вполне естественный этап на пути изменений.

Любой человек, неважно, является ли он клиентом или нет, всегда стремится сохранить статус-кво до тех пор, пока это возможно. В то же время неизвестное будущее настораживает, вызывает бесчисленные опасения. К тому же, для того чтобы создать нечто новое, будь то отношения, выработка новых навыков или новое видение мира, сначала приходится заниматься разрушением привычных стереотипов. А это уже не только страшно, но и больно.

Выделяют несколько видов сопротивления (Сандлер и др., 1995):

1. Сопротивление-подавление. Человек испытывает потребность защитить себя от импульсов, воспоминаний и ощущений, которые могли бы вызвать болезненное переживание. Чем ближе подавленный материал к сознанию, тем сильнее сопротивление. Человек становится буквально слепым и глухим, не воспринимая очевидного.

2. Соппротивление-перенос. Клиент сопротивляется осознанию своих реакций по отношению к консультанту вообще или осознанию причин тех или иных реакций на консультанта. Вместо этого он создает различные рационализации.

3. Соппротивление вторичных выгод (то есть страх потерять преимущества, которые дает проблема). Например, клиентка может сопротивляться избавлению от депрессии, так как положение «несчастной женщины» притягивает внимание родственников, психолога и других людей, а также позволяет не осознавать, что она не желает принять ответственность за свою жизнь, боится оказаться неуспешной и т. п. Депрессия дает ее беспомощности вполне «легальное» объяснение.

4. Соппротивление из-за проблем в отношениях. Внутрилиchnостные изменения, происходящие у клиента, могут вызывать сложности в его отношениях с людьми, занимающими важное место в его окружении.

5. Соппротивление стыда. Человек не хочет признать опыт своего детства, которого стесняется, или увидеть в себе то, что вызывает у него отвращение, стыд, осуждение и т. п.

6. Соппротивление контролю. Клиент может сопротивляться изменениям, если подозревает, что консультант им манипулирует или хочет его изменить с какой-то выгодой для себя, то есть чувствует себя объектом в руках консультанта. Это может быть вызвано ошибкой психолога, но чаще является результатом проекции со стороны клиента.

7. Соппротивление дискомфорту адаптации. Период, когда нечто новое еще не стало привычным, сопровождается сильным дискомфортом и вызывает чувство неловкости, неуверенности, тревожности. Человек стремится защититься от этого состояния.

8. «Бегство в здоровье». Страх перед последствиями изменений может быть настолько велик, что клиент перестает видеть свою проблему как таковую, считая, что ее уже разрешил, продемонстрировать достижения в разрешении проблемы или просто отказывается посещать консультанта, заявляя, что у него теперь все в порядке, хотя объективные факты со всей очевидностью свидетельствуют об обратном.

Л. Бассет перечисляет несколько видов сопротивления (Бассет, 1997), два из которых еще не упоминались.

1. Страх поражения. Некоторые люди чувствуют себя настолько неуверенно, что, если бы им пришлось потерпеть поражение, неудача задела бы их слишком сильно и причинила бы острую боль.

2. Страх потери. Меняя себя или обстоятельства своей жизни, человек может не без оснований предполагать, что ему придется пережить потерю значимых отношений или привычной работы и т. п. Страх утраты того, что в настоящее время дорого и составляет ценную часть его жизни, может вызвать сильнейшее сопротивление и даже отказ от перемен.

Сопротивление может проявляться самыми различными способами. Например, человек может (Перлз, 1997):

- опаздывать или пропускать назначенные встречи с консультантом;
- «забыть» рассказать о важном событии, имеющем отношение к проблеме;
- становиться рассеянным, сонливым, откровенно скучающим.

Возможно также, что у него:

- будут меняться цели, и постоянно будет происходить в жизни нечто такое, что делает дальнейшую работу над проблемой «временно» невозможной и требует, опять же, «временного» переключения на другую задачу;

- возникнет интерес к личной жизни консультанта, и он будет скучать при обсуждении собственных чувств и поступков.

Более сложно сопротивление проявляется, когда клиент:

- стремится сохранить свой имидж перед консультантом и не переходит на более глубокие уровни общения;
- часто спорит с консультантом;
- ограничивается рациональными рассуждениями;
- становится пассивным в разговоре;
- стремится во всем согласиться с консультантом, не пытаясь обдумать его слова;
- старается соответствовать ожиданиям консультанта, избегая искреннего участия в терапевтическом процессе;
- не осознает свои потребности и желания;
- не может установить, что он хочет от консультативного процесса.

Этот список можно продолжать бесконечно долго, потому что способ сопротивления и его проявление изменяется в каждом отдельном случае, с каждым отдельным клиентом и в каждом отдельном периоде консультативного сопровождения.

Тем не менее сопротивление клиента вовсе не есть признак нежелания меняться, но выражает страх перед переменами. Поэтому работа с сопротивлением – это еще одна важная задача консультанта на протяжении всего консультативного сопровождения клиента.

С точки зрения техник консультирования при работе с сопротивлением используются интерпретация и конфронтация, когда клиента ставят перед реальностью. Однако работа с сопротивлением намного глубже и сложнее, чем простое применение техник.

Дж. Бьюдженталь утверждает, что работа с сопротивлением должна базироваться на следующих убеждениях консультанта (Бьюдженталь, 2001):

- простое вербальное описание (обратная связь) паттерна сопротивления клиента скорее всего будет неэффективным;
- открытие перед клиентом самого факта и психологической цены сопротивления – это ключ к помощи клиенту в его изменении;
- осознание, рождающееся в многократном опыте глубоких непосредственных переживаний, может быть очень ценным;
- осознание самих паттернов сопротивления менее ценно, чем осознание потребностей, которым оно служит.

Далее Бьюдженталь предлагает шесть последовательных шагов, помогающих клиенту отказаться от сопротивления: отслеживание, разъяснение эффектов сопротивления, истолкование неслучайности, демонстрация альтернатив, разъяснение функций сопротивления, освобождение и перемещение (Бьюдженталь, 2001).

Отслеживание

Консультант идентифицирует какой-либо паттерн, выражающий сопротивление, который наиболее доступен осознанию клиента. Например: «Вы изменили тему», «Когда я спросил вас об отношениях с матерью, вы замолчали» и т. п. Консультант снова и снова выделяет паттерны сопротивления по мере их появления. Когда отслеживание проводится в течение некоторого времени, полезно вводить комментарии, которые показывают клиенту, как часто он прибегает к сопротивлению. Например: «Вы замолкаете всякий раз, когда мы заговариваем о ваших отношениях с матерью», «Вы снова потеряли мысль?», «Вы снова сообщаете мне, что ваши семейные обстоятельства не позволили выполнить намеченное на прошлой сессии» и т. п.

Разъяснение эффектов сопротивления

После некоторого периода отслеживания консультант показывает клиенту, как проявления его сопротивления в каждом конкретном случае снижают его эмоциональную вовле-

ченность. Консультант указывает только на непосредственные эффекты, ограниченные данным моментом. Если на этом этапе работы с сопротивлением высказать клиенту скрытые мотивы его сопротивления, то это только усилит защиты или даже вызовет спор.

Разъяснение неслучайности

Когда консультант некоторое время демонстрировал эффекты сопротивления и клиент уже ясно видит, что подобное поведение повторяется вновь и вновь, можно, воспользовавшись очередным проявлением сопротивления, разъяснить ему, что этот эффект не является случайностью.

Демонстрация альтернатив

Этот шаг требует осторожности. У консультанта может возникнуть соблазн сразу указать на функции и цели сопротивления. Однако клиент может быть все еще не готов к этому. Консультант лишь показывает возможность другого варианта поведения.

Разъяснение функций сопротивления

Теперь, когда клиент осознает свои паттерны, понимает, что они не случайны, и ему известны альтернативы, консультант обязательно должен показать полезную сторону сопротивления. Это нужно, чтобы клиент увидел в словах психолога не обвинение, а сообщение о том, что его реакции не обязательно плохи и что он может выбирать разные модели поведения.

Освобождение и перемещение

Постепенно, в результате неоднократного повторения перечисленных выше пяти шагов в процессе консультативного сопровождения, клиент сам начнет распознавать признаки сопротивления. А поскольку сопротивление – бессознательный процесс, то по мере осознания сила сопротивления будет ослабевать. Однако не следует полагать, что, нейтрализовав один вид сопротивления, консультант не столкнется с другим. На самом деле, сопротивления сплетены и наслаиваются друг на друга.

Более того, для некоторых клиентов жизнь утратила бы всякую ценность, если бы они лишились своих обид или своей ненависти или если бы они не получили полной компенсации за все свои обиды и связанную с ними ненависть. Такие клиенты в любой интерпретации, которая проливает свет на причины обиды, видят попытку терапевта обесценить эту обиду. Любая подобная попытка будет воспринята как угроза разрушения основ существования; они реально чувствуют, что у них отнимают то, ради чего стоило жить.

Терапия не может принести никакой пользы, если клиенту не дали почувствовать, что психолог солидарен с ним и безоговорочно принимает обоснованность его жалоб, что он дает достаточное время (в некоторых случаях этот период бывает очень долгим), чтобы пережить сожаление или печаль по поводу исходного изъяна или утраты, приведших к образованию дефекта или шрама в его психической структуре.

Некоторым клиентам необходим большой отрезок времени для завершения процесса печали, который лучше предоставить естественному течению. Хотя этот процесс нельзя ускорить, самое главное заключается в том, что психотерапевт присутствует рядом как свидетель: так как этот процесс протекает в области базисного дефекта, преодолеть эту печаль самому невозможно; это можно сделать только в рамках отношений между двумя людьми, которые складываются, например, в ситуации психотерапии.

В следующих разделах данной главы мы рассмотрим теоретические положения и техники четырех направлений психотерапии, наиболее эффективно использующиеся при работе с клиентами-жертвами.

2.1. Транзактный анализ

Транзактный анализ (ТА) (от лат. *transactio* – сделка и греч. *analysis* – разложение, расчленение) – психотерапевтическая методика группового и личностного роста, разработанная Эриком Берном (Берн, 1998). Главной целью терапии ТА является изменение. Понимание проблем личности не рассматривается как конечная цель. Напротив, осознание их представляет собой инструмент для изменения личности. Изменение же состоит из принятия решения об изменении, а затем – активного процесса по его реализации. При таком подходе практики ТА никогда не считали, что терапия должна быть длительной. В то же время кратковременная терапия не является единственным подходом в ТА. Для решения целого ряда проблем клиент и терапевт могут иногда работать в течение длительного времени, что также возможно в рамках теории ТА.

Существует несколько ключевых идей, которые лежат в основе теории ТА.

Модель эго-состояний (модель РВД). Основой ТА является модель эго-состояний. Эго-состояние – это совокупность связанных друг с другом способов поведения, мыслей и чувств – проявление личности в данный момент. Структурная модель описывает три различных эго-состояния и традиционно изображается тремя соприкасающимися друг с другом окружностями (рис. 2.1).

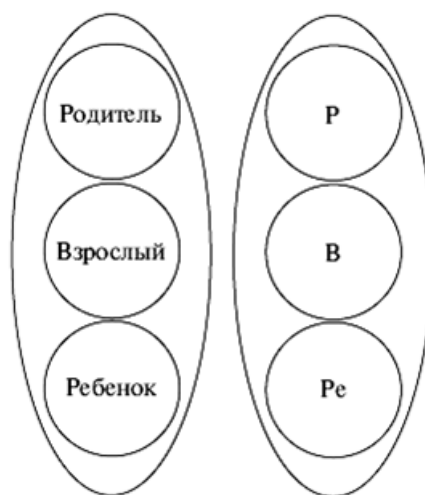


Рис. 21. Структурная диаграмма первого порядка: модель эго-состояний

Р – эго-состояние Родителя: поведение, мысли и чувства, скопированные у родителей или родительских фигур.

В – эго-состояние Взрослого: поведение, мысли и чувства, которые являются прямой реакцией на «здесь и теперь».

Ре – эго-состояние Ребенка (Дитяти): поведение, мысли и чувства, присущие детскому возрасту.

В связи с тем, что слово «ребенок» звучит нейтральнее, чем слово «дитя», в тексте мы будем использовать термин «Ребенок», а в диаграммах, чтобы избежать путаницы с «Родителем» (Р), будем обозначать «Ребенка» как Д или Ре.

Структурная модель показывает, что представляет собой каждое эго-состояние.

Функциональная модель делит эго-состояния на части, чтобы показать, как мы их используем: структура = «что» = содержание; функция = «как» = процесс.

Функциональная модель более понятна, поэтому рассмотрим ее в первую очередь (рис. 2.2).

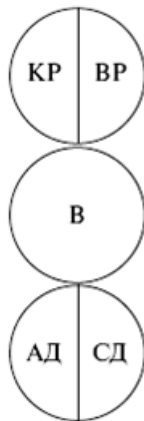


Рис. 2.2. Функциональный анализ эго-состояний

КР – Контролирующий Родитель; ВР – Воспитывающий Родитель; АД – Адаптивный Ребенок (Дитя); СД – Свободный Ребенок (Дитя); В – Взрослый

Адаптивный Ребенок и Свободный Ребенок. Будучи взрослым, человек часто проигрывает способы поведения, которым следовал в детстве, чтобы оправдать ожидания родителей. Когда он поступает подобным образом, то находится в состоянии Адаптивного Ребенка (часть эго-состояния Ребенка). Описывая способы поведения Адаптивного Ребенка, мы имеем в виду позитивного Адаптивного Ребенка. И наоборот, человек находится в состоянии негативного Адаптивного Ребенка, когда проигрывает детские паттерны поведения, которые уже не соответствуют взрослой ситуации.

Иногда в детстве человек поступал наперекор родительским требованиям. В этом случае он не адаптировался к ожиданиям родителей и не бунтовал против них. Он просто вел себя так, как хотел. Когда, уже став взрослым, он находится в эго-состоянии Ребенка, то иногда ведет себя так же свободно, как в детстве. В этом случае он находится в состоянии Свободного Ребенка (другая часть эго-состояния Ребенка). Иногда для описания этой части эго-состояния используется термин Естественный Ребенок.

Позитивный и негативный Свободный Ребенок. Паттерны поведения Свободного Ребенка можно также классифицировать как позитивные и негативные. Человек в состоянии Свободного Ребенка не обращает внимания на родительские правила или ограничения. Иногда эти состояния полезны для взрослого человека и поэтому классифицируются как позитивные. В ряде случаев поведение Свободного Ребенка явно негативно.

Таким образом, функциональная модель эго-состояния Ребенка включает Адаптивного и Свободного Ребенка (рис. 2.2).

Контролирующий Родитель и Воспитывающий Родитель. В детстве родители иногда говорили ребенку, что он должен, а чего не должен делать, контролировали или критиковали

его. Когда человек поступает подобным образом, повторяя своих родителей, он находится в состоянии Контролирующего (Критикующего) Родителя.

В других случаях родители оберегали ребенка и заботились о нем. Когда человек проигрывает такое поведение своих родителей, он находится в состоянии Воспитывающего (Заботливого) Родителя.

Мы изображаем две части функционального Родителя, разделяя это эго-состояние на две половины, как и в случае с Ребенком (рис. 2.2).

Позитивный и негативный Контролирующий и Воспитывающий Родитель. В состоянии позитивного Контролирующего Родителя родительские директивы по отношению к другим людям искренне направлены на их защиту или поддержание их здоровья. Негативный Контролирующий Родитель описывает родительские образцы поведения, игнорирующие другого человека. Позитивный Воспитывающий Родитель заботится и помогает, уважая человека, которому оказывает помощь. Негативный Воспитывающий Родитель оказывает помощь с позиции превосходства, игнорируя другого человека.

Взрослый. В функциональной модели Взрослый обычно не подразделяется на составные части. Любое поведение характеризуется как взрослое, если оно является реакцией на ситуацию «здесь и теперь» с использованием всех ресурсов взрослой личности.

Для того чтобы определить, в каком функциональном эго-состоянии человек находится, необходимо проанализировать его поведение. Поэтому эти функциональные подразделения можно также называть поведенческими описаниями.

Всегда, когда мы говорим о взаимодействии между людьми, нужно использовать функциональную модель. Структурная модель применяется при анализе внутреннего состояния человека.

Эрик Берн приводит четыре способа распознавания эго-состояний: поведенческий диагноз, социальный диагноз, исторический диагноз, феноменологический диагноз.

В поведенческом диагнозе, наблюдая за поведением человека, мы делаем вывод о том, в каком эго-состоянии он находится. При наблюдении можно слышать и видеть: слова, тон голоса, жесты, положение тела, выражение лица.

В основе идеи социального диагноза лежит положение о том, что другие люди обращаются ко мне из эго-состояния, которое дополняет мое эго-состояние. Следовательно, выяснив эго-состояние, из которого они обращаются, я могу узнать об эго-состоянии, в котором нахожусь сам.

В историческом диагнозе мы задаем вопросы о том, каким был человек в детском возрасте. Мы спрашиваем о его родителях и родительских фигурах. Это позволяет сделать двойную проверку наших впечатлений о функциональных эго-состояниях человека, а также узнать структуру эго-состояния. Исторический диагноз имеет дело как с процессом, так и содержанием.

В идеале нужно использовать все четыре вида диагноза. Однако на практике это часто невозможно, и мы диагностируем то, что можем.

Иногда человек принимает содержание эго-состояния своего Ребенка или Родителя за содержание Взрослого. В этом случае считается, что Взрослый *контаминирован* («загрязнен»). Происходит как будто бы вторжение одного эго-состояния в пределы другого. Контаминация Родителем происходит тогда, когда родительские девизы ошибочно принимают за реальность Взрослого. Когда они принимаются за реальные факты, Берн называет их предрассудками. При контаминации Ребенком взрослое мышление затуманено заблуждениями (детскими представлениями). Это фантазии, принимаемые за реальную действительность.

Двойная контаминация бывает в том случае, когда человек проигрывает какой-то родительский девиз, соглашается с ним, веря, как Ребенок, и ошибочно принимает его за действительность. Например: (Р) «Людям нельзя доверять», в сочетании с: (Д) «Я никому никогда не верю». Или: (Р) «Детей нужно видеть, но не слышать», в сочетании с: (Д) «Чтобы нормально жить, я должен молчать».

Берн считал, что иногда человек «выключает» одно или более из своих эго-состояний, и назвал этот процесс *исключением*.

Транзакции. Транзакция имеет место тогда, когда я предлагаю вам какой-то вид коммуникации (общения), а вы отвечаете мне. Начало коммуникации называется *стимулом*, ответ – *реакцией*. Таким образом, транзакцию можно определить как транзакционный стимул плюс транзакционная реакция. Берн считал транзакцию «основной единицей социального взаимодействия». Общение между людьми всегда принимает форму подобных цепочек транзакций.

Параллельные (дополняющие) транзакции. Этот вид транзакций определяется следующим образом: параллельная транзакция – это такая транзакция, в которой транзакционные векторы параллельны друг другу, а эго-состояние, на которое они направлены, является источником реакции (рис. 2.3, 2.4).

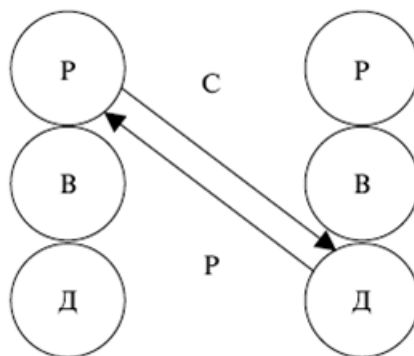


Рис. 2.3. Параллельная транзакция Р – Д, Д – Р

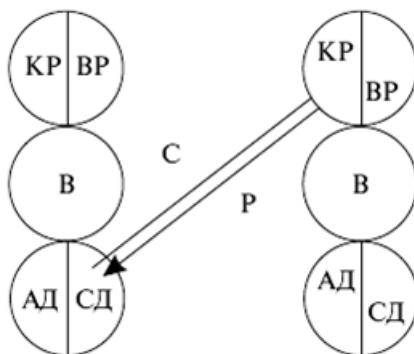


Рис. 2.4. Параллельная транзакция СД – ВР, ВР – СД

Первое правило коммуникации. Параллельная транзакция имеет элемент ожидания. Очевидно, что любой разговор через некоторое время подходит к концу, однако до тех пор, пока транзакции остаются параллельными, ничто в процессе коммуникации не прерывает чередования стимулов и реакций.

Пересекающиеся транзакции. Пересекающаяся транзакция – это такая транзакция, в которой векторы не параллельны друг другу, или эго-состояние, в которое они направлены, не является источником реакции. Когда транзакция пересекается, существует вероятность того, что человек, получающий пересекающуюся транзакцию, перейдет в эго-состояние, в которое была направлена транзакция. Тогда из нового эго-состояния он, скорее всего, будет направлять параллельные транзакции (рис. 2.5, 2.6).

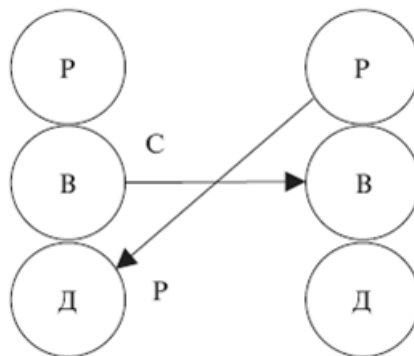


Рис. 2.5. Пересекающаяся транзакция В – В, Р – Д

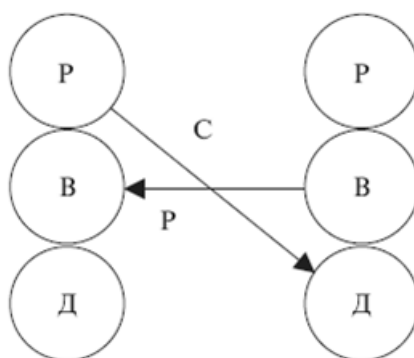


Рис. 2.6. Пересекающаяся транзакция Р – Д > В – В

Второе правило коммуникации говорит: при пересекающейся транзакции происходит разрыв коммуникации, для ее восстановления одному или обоим людям необходимо изменить свое эго-состояние.

Скрытые транзакции. В скрытой транзакции одновременно передаются два сообщения. Одно из них – открытое, или сообщение социального уровня, другое – скрытое, или сообщение психологического уровня. Довольно часто сообщения социального уровня являются взаимодействием Взрослый– Взрослый. Сообщения психологического уровня обычно включают взаимодействия или Родитель–Дитя, или Дитя–Родитель (рис. 2.7).

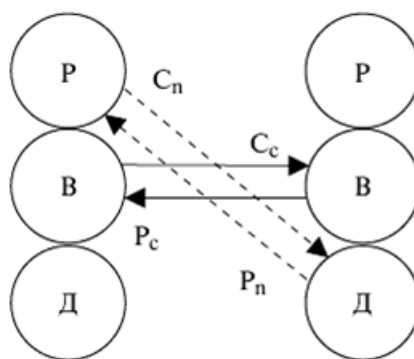


Рис. 2.7. Двойная скрытая транзакция

Социальный уровень: В – В, В – В Психологический уровень: Р – Д, Д – Р

Любая скрытая транзакция, в которой социальное сообщение В-В перекрывает обмен на психологическом уровне между Р и Д (реже – Д-Д или Р-Р), называется двойной транзакцией.

Эрик Берн описал еще один вид скрытой транзакции, которую он назвал угловой (рис. 2.8). В этом случае я могу направлять свой стимул на социальном уровне от Взрослого к Взрослому. Однако мое скрытое сообщение исходит из моего Взрослого и обращено к вашему Ребенку. Я надеюсь, что вы примете мое приглашение (стимул) и ответите реакцией из Ребенка.

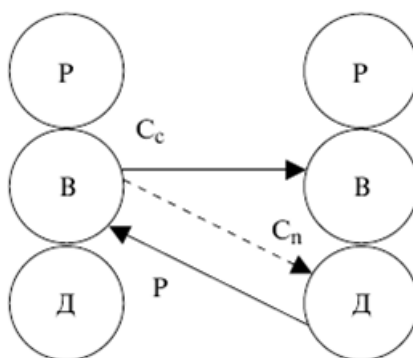


Рис. 2.8. Угловая скрытая транзакция

Третье правило коммуникации гласит: поведенческий результат скрытой транзакции определяется на психологическом, а не на социальном уровне.

Берн считал: когда люди общаются на двух уровнях, то, что реально происходит, всегда является результатом скрытых сообщений.

«*Поглаживания*». Поглаживание определяется как единица транзакции. Можно классифицировать поглаживания следующим образом: вербальные или невербальные, позитивные или негативные, условные или безусловные.

К невербальным поглаживаниям можно отнести помахивание рукой, кивание головой, пожатие руки или похлопывание друг друга. Большинство транзакций включают в себя как вербальные, так и невербальные взаимодействия. Они могут быть также полностью невербальными.

Позитивные и негативные поглаживания. Позитивное поглаживание – это такое поглаживание, при котором получатель испытывает приятные чувства. Негативное же воспринимается болезненно. Можно думать, что люди всегда стремятся получать позитивные поглаживания и избегать негативных. Но на самом деле любое поглаживание лучше, чем его отсутствие.

Условное поглаживание связано с тем, что человек делает. *Безусловное* – с тем, что он есть (что он из себя представляет).

Согласно теории ТА у каждого человека есть свой предпочтительный коэффициент поглаживания.

Фильтр в поглаживаниях. Когда кто-либо получает поглаживание, которое не входит в его предпочтительный коэффициент поглаживания, этот человек склонен его игнорировать или преуменьшать. Мы говорим, что он игнорирует или отфильтровывает поглаживание. По-видимому, в каждом человеке имеется фильтр, пропускающий те поглаживания, которые соответствуют предпочтительному коэффициенту, и отсеивающий остальные. В свою очередь, коэффициент поглаживания человека поддерживает его представления о себе самом.

Клод Стайнер (Steiner, 1968) предположил, что в детстве родители внушают человеку пять запрещающих правил касательно поглаживаний:

- не давай поглаживаний, когда их надо давать;
- не запрашивайся на поглаживания, когда ты в них нуждаешься;
- не принимай поглаживаний, если ты нуждаешься в них;
- не отвергай поглаживаний, когда ты не нуждаешься в них;
- не гладь себя сам.

Структурирование времени. При встречах людей в группах или парах существует шесть различных способов проводить время. Эрик Берн выделил следующие шесть видов структурирования времени: уход, ритуалы, времяпровождение, деятельность, игры, интимность. По мнению Берна, все эти способы удовлетворяют структурный голод человека.

Если проанализировать каждый из шести видов структурирования времени, их можно связать с концепциями эго-состояний и поглаживаний. Интенсивность поглаживаний возрастает при движении вниз по списку – от ухода к интимности. Иногда в литературе по ТА высказывают мысль о том, что с продвижением вниз по списку возрастает также и степень психологического риска.

Уход. Когда человек уходит, он может физически оставаться в группе, однако при этом он не взаимодействует с другими членами группы. Во время ухода он может находиться в любом эго-состоянии. При этом провести поведенческий анализ эго-состояния невозможно, так как отсутствуют его внешние признаки.

Ритуалы. Ритуал – это обычная форма социального взаимодействия, которое протекает по заранее спланированной программе. Ритуалы различаются по своей сложности. Самый простой из них – американское приветствие, включающее обмен одним поглаживанием: «Хай!» – «Хай!» На другом полюсе находятся некоторые религиозные поглаживания. Последовательность в них заранее predetermined, а священник и прихожане следуют четким инструкциям во время выполнения ритуала, который может длиться несколько часов. С точки зрения структуры программа ритуалов соответствует эго-состоянию Родителя.

Времяпрепровождение. Времяпрепровождение протекает по накатанному пути, однако его содержание не так жестко запрограммировано по сравнению с ритуалом. Поэтому люди, участвующие во времяпрепровождении, имеют больше возможностей приятно проводить время. В любом времяпрепровождении участники только говорят о чем-то и ничего не предпринимают. В группе они обсуждают свою и другие группы, при этом не проявляя каких-либо намерений что-либо сделать. Чаще всего участники времяпрепровождения обсуждают то, что произошло вчера, а не то, что происходит «здесь и теперь». Типичный пример времяпрепровождения – легкое и поверхностное общение во время торжественных приемов. Времяпрепровождения обычно проигрываются из эго-состояния Родителя или Ребенка. На социальном уровне некоторые типы времяпрепровождения могут казаться времяпрепровождениями Взрослого, однако на самом деле в них участвует Ребенок.

Деятельность. В этом случае общение между членами группы направлено на достижение цели, а не просто на ее обсуждение. В этом и заключается разница между деятельностью и времяпрепровождением. При деятельности люди направляют свою энергию на достижение какого-либо конкретного результата. В деятельности доминирует эго-состояние Взрослого. Это объясняется тем, что деятельность связана с достижением цели «здесь и теперь». В деятельности человек иногда поступает в соответствии с имеющимися правилами. В этом случае он переходит в эго-состояние Адаптивного Ребенка или Позитивного Родителя. Получаемые в результате деятельности поглаживания могут быть как условными позитивными, так и условными негативными.

Игры. Время от времени все мы играем в игры. Все игры представляют собой стратегии Ребенка, которые уже неприемлемы для взрослых людей. Следовательно, в соответствии с определением, игры исходят из любой негативной части эго-состояний: негативного Адаптивного Ребенка, негативного Контролирующего Родителя или негативного Воспитывающего Родителя. Из определения также видно, что игры не могут исходить от Взрослого.

Играм всегда присуще игнорирование на психологическом уровне. На социальном уровне игроки воспринимают игру как обмен интенсивными поглаживаниями. В начальной стадии игры испытываемые поглаживания могут быть как позитивными, так и негативными. В конце игры оба игрока испытывают негативные поглаживания. Степень психологического риска при этом выше, чем при деятельности и времяпрепровождении.

Интимность. Когда социальный и психологический уровень совпадают, возникает интимность. В отличие от игры, при интимности выражаемые чувства направлены на завершение ситуации. В данном случае термин Берна «интимность» необходимо понимать как специальный технический термин. Интимность, как способ структурирования времени, может иметь или не иметь отношение к интимности в обычном значении этого слова.

Сценарий жизни. В детстве каждый человек пишет свой собственный сценарий жизни. Основной сюжет люди создают еще в самом раннем детстве, до того, как научатся говорить. Позднее к сценарию лишь добавляются детали. К семи годам сценарий в основном написан, а в юношеском возрасте его можно пересмотреть. Взрослый человек обычно не осознает, что написал для себя сценарий жизни. Тем не менее он в точности ему следует. Без осознания этого факта он устраивает свою жизнь таким образом, что движет к той финальной сцене, которую определил в детстве. Наряду с моделью эго-состояний концепция сценария жизни является краеугольным камнем ТА. Она особенно важна в психотерапевтической деятельности. При анализе мы используем концепцию сценария жизни для понимания того, как люди могут неосознанно создавать себе проблемы и как они их решают.

Как и любая история, сценарий жизни имеет начало, середину и конец. В нем присутствуют герои, героини, злодеи и второстепенные персонажи, так же как основная тема и отдельные сюжетные линии. Сценарий жизни может быть комичным или трагичным; интересным и скучным; вдохновляющим и позорным.

Природа и определение жизненного сценария. Впервые теория сценария была разработана Эриком Берном и его коллегами, в частности Клодом Стайнером (Steiner, 1966), в середине 60-х годов XX века. С тех пор многие авторы внесли в нее свои оригинальные вклады. Концепция сценария стала одной из важных частей теории ТА, в настоящее время состоит из нескольких основных положений.

- Сценарий – это план жизни.
- Сценарий ведет к расплате (финалу).
- Человек сам принимает решение о сценарии.
- Сценарий подкрепляется родителями.
- Сценарий лежит вне пределов осознания.
- Люди искажают реальность с целью «оправдания» сценария.

Происхождение сценария. Это далеко идущие детские решения о себе, других людях и мире, поскольку:

1. Сценарные решения представляют собой наилучшую стратегию ребенка с целью выживания в мире, который часто кажется ему враждебным и даже несущим угрозу его жизни.
2. Сценарные решения принимаются в соответствии с эмоциями ребенка и его способом тестирования реальности.

По содержанию сценарии делятся на три группы: сценарий победителя, побежденного и не-победителя, или банальный.

Сценарий победителя. Берн определил победителя как «того, кто достигает поставленной перед собой цели». Под победой понимается и то, что поставленная цель достигается легко и свободно.

Сценарий побежденного. Побежденный – это «человек, который не достигает поставленной цели». И опять, дело заключается не в самом достижении цели, а в степени сопутствующего комфорта.

В зависимости от трагичности финала сценарии побежденных можно разделить на три степени. Сценарий побежденного *первой* степени – это сценарий, в котором неудачи и потери человека не настолько серьезны, чтобы их обсуждать в обществе. Побежденные со сценарием *второй* степенью испытывают неприятные чувства, достаточно серьезные, чтобы их обсуждать. Сценарий *третьей* степени приводит к смерти, увечью, серьезной болезни или

суду. Финалом этого сценария может стать тюремное заключение за разбазаривание фондов фирмы, пожизненная госпитализация в результате психического расстройства или попытка покончить жизнь самоубийством после провала на экзамене.

Сценарий не-победителя. Человек со сценарием не-победителя представляет собой «золотую середину». День ото дня он терпеливо несет свою ношу, не много при этом выигрывая и не сильно проигрывая. Такой человек никогда не рискует. Поэтому этот сценарий часто называют банальным. На работе не-победитель не становится начальником, но его и не уволят с работы. Он, скорее всего, спокойно дослужит до конца, получит в подарок часы на мраморной подставке и тихо уйдет на пенсию.

Самое главное – понять, что любой сценарий можно изменить. Осознав свой сценарий, человек может обнаружить те области, в которых принял проигрышные решения, и переделывать их на выигрышные. Деление решений на выигрышные, беспроигрышные и проигрышные несет в себе ценную информацию о прошлом, предоставляет возможности для изменений в настоящем и оставляет открытые возможности в будущем.

Сценарий во взрослой жизни. Будучи взрослыми, люди иногда проигрывают стратегии, избранные в детстве. Так же, как и многие другие терапевтические школы, ТА рассматривает этот факт как источник большинства жизненных проблем. Когда человек выполняет сценарий, он обычно не осознает, что проигрывает детские стратегии. Тем не менее он может развивать осознание, понимая свой сценарий и свои ранние решения. Невозможно точно предсказать, будет ли кто-либо выполнять свой сценарий в определенный момент времени или нет. Однако следующие два фактора позволяют делать выполнение сценария более вероятным:

- 1) когда ситуация «здесь и теперь» воспринимается как стрессовая;
- 2) когда имеется сходство между ситуацией «здесь и теперь» и стрессовой ситуацией в детстве.

Оба эти фактора подкрепляют и дополняют друг друга.

Чем больше стресс, тем большая вероятность выполнения сценария. Если проградуйровать стресс, предположим, по силе от 1 до 10 баллов, то один человек, возможно, будет выполнять сценарий в ситуации, когда уровень стресса равен шести, в то время как другой – при восьми баллах стресса. Шкала стресса помогает установить связи между стрессом и сценарными ответами. Это вовсе не означает, что стресс может заставить выполнять сценарий. Человек сам принимает такое решение, хотя это происходит вне его осознания.

В ТА говорят, что текущая ситуация связана с более ранней ситуацией посредством резиновой ленты. Это позволяет понять, почему мы иногда реагируем так, как будто бы нас катапультировали назад в раннее детство. Одна из целей ТА – рассоединение резиновых лент. Благодаря пониманию сценария и индивидуальной терапии человек может освободиться от первоначальной травмы и от возвращения к старым детским ситуациям. При этом он обретает способность решать в ситуации «здесь и теперь», используя весь потенциал взрослого человека.

Почему необходимо понимание сценария. Почему концепция сценария жизни играет такую важную роль в теории ТА? Дело в том, что он дает возможность понять, почему люди ведут себя так, а не иначе. Особенно важно знать об этом при исследовании поведения, которое на первый взгляд кажется болезненным или самоуничижительным.

Сценарий как волшебное решение. Сценарий предлагает волшебное решение основного неразрешенного в детстве вопроса: как добиться любви и признания.

Сценарий как защита от катастрофы. Существует еще одна причина, по которой люди так упорно придерживаются сценарных убеждений. Предположим, человек сталкивается с возможностью вести себя, думать и чувствовать так, что это в какой-то степени не согласуется с его сценарием. Для его Ребенка это означает отказ от волшебного решения, что само по себе уже плохо. Однако это также означает и то, что вместо волшебного решения, на которое он надеется, ему придется столкнуться с проблемами, которые его пугают.

Сценарий и курс жизни. Берн писал: «Сценарий – это то, что человек запланировал совершить в раннем детстве, а курс жизни – то, что реально происходит». Курс жизни является результатом взаимодействия четырех факторов: наследственности, внешних событий, сценария, автономных решений.

Жизненные позиции. Берн выдвинул идею о том, что еще на раннем этапе формирования сценария маленький ребенок уже имеет определенные представления о себе и окружающих его людях. Эти представления, по-видимому, остаются с ним всю жизнь, и их можно описать следующим образом:

1. Я – ОК или
2. Я – не ОК;
3. Ты – ОК или
4. Ты – не ОК.

Если объединить эти положения во всех возможных комбинациях, мы получим четыре установки относительно себя и других людей:

1. Я – ОК, ты – ОК;
2. Я – не ОК, ты – ОК;
3. Я – ОК, ты – не ОК;
4. Я – не ОК, ты – не ОК.

Эти четыре взгляда на жизнь получили название жизненных позиций. Они представляют собой основные качества (ценности), которые человек ценит в себе и других людях, то есть нечто большее, чем просто мнение о своем поведении и поведении других людей.

Когда ребенок принимает одну из этих позиций, весь остальной свой сценарий он подстраивает под нее.

Позиция «Я – ОК, ты – ОК» является здоровой и заключается в сотрудничестве с другими людьми при решении жизненных проблем. При этом человек действует с целью достичь желаемых результатов, и эта позиция – единственная, основанная на реальности.

Если в детстве человек принял позицию «Я – не ОК, ты – ОК», то, скорее всего, он будет проигрывать свой сценарий в основном из депрессивной позиции, чувствуя себя ниже других людей.

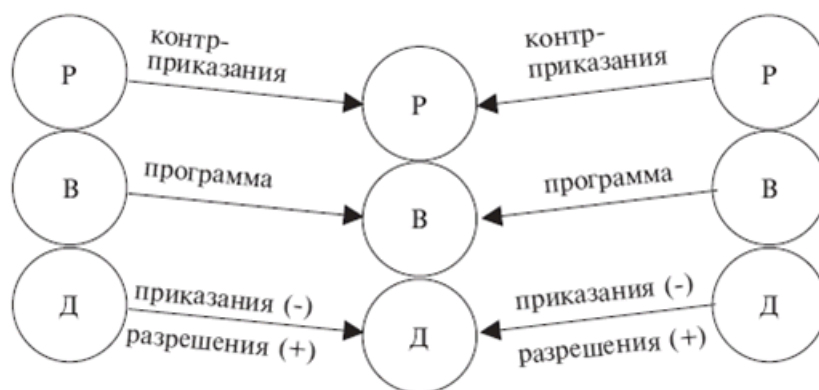
Позиция «Я – ОК, ты – не ОК» означает, что в основном человек проживает свой сценарий из оборонительной позиции, стараясь возвыситься над другими людьми.

Если в младенчестве избрано основная позиция «Я – не ОК, ты – не ОК», сценарий будет проигрываться из бесплодной позиции. В этом случае человек полагает, что весь мир и все люди в нем плохи, как, впрочем, и он сам.

Сценарные послания и восприятие ребенка (младенца). Важно помнить, что ребенок принимает сценарные решения в соответствии с восприятием окружающего мира. Оно основывается на особенностях восприятия ребенка и его способах тестирования реальности. Следовательно, послания, которые ребенок получает от родителей и окружающего мира, могут полностью отличаться от посланий, воспринимаемых взрослым человеком.

Сценарные послания могут передаваться вербально, невербально или тем и другим способом одновременно. Как вербальные, так и невербальные послания содержат элемент копирования. Вербальные послания могут передаваться в форме приказаний или оценок (оценочных определений).

Сценарная матрица. Например, ваши мать и отец также имели эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка. Они передали вам сценарные послания из этих трех эго-состояний, а вы приняли и распределили их в трех ваших эго-состояниях. Исходя из этого, Клод Стайнер (Steiner, Steiner, 1968) разработал одну из центральных моделей в ТА – сценарную матрицу, которая показана на рис. 2.9.



Рис, 2.9. Сценарная матрица

Послания, исходящие из эго-состояний Родителя отца и матери, называются контр-приказаниями и составляют часть содержания вашего Родителя. Копирование или послания «здесь и теперь», направленные из Взрослого родителей во Взрослого ребенка, образуют программу. Послания, направленные из эго-состояний Ребенка отца и матери, могут быть двух видов: приказания и разрешения. На рисунке показано, что они составляют содержание вашего эго-состояния Ребенка.

Контрприказания. Первоначально послания от Родителя к Родителю назывались контрприказаниями, так как считалось, что они идут вразрез с приказаниями. В настоящее время принято думать, что иногда эти послания могут входить в противоречие с приказаниями, однако часто подкрепляют их или не имеют с ними ничего общего. Тем не менее первоначальный термин сохранился.

Контрсценарий представляет собой набор решений, который ребенок принял в соответствии с контрприказаниями. Контрприказания состоят из приказов (команд) о том, что надо или нельзя делать, а также суждений о людях и жизни.

Пять следующих приказаний играют особую роль в контрсценарии: «Будь лучшим»; «Будь сильным»; «Старайся»; «Радуй других»; «Спешь». Эти послания получили название драйверных (ведущих, главных) или просто драйверов. Ребенок чувствует необходимость следовать этим приказаниям. Он считает, что пока следует им, он ОК. Все люди имеют в своих контрсценариях эти пять посланий, хотя и в различной пропорции.

Программа состоит из посланий о том, как нужно действовать. При заполнении сценарной матрицы мы перефразируем эти послания в предложения, начинающиеся: «Вот как надо...». Мы научились выполнять тысячи посланий программы родителей и парентальных фигур.

Приказания и разрешения. Взрослые люди несут определенный набор приказаний и разрешений, который хранится в эго-состоянии Ребенка. Решения, которые принимаются при реагировании на эти послания, являются основой жизненного сценария. Весь этот комплекс приказаний и разрешений в сочетании с реакциями на них ребенка иногда называют собственно сценарием.

Отличие приказаний и разрешений от контрприказаний.

1. Контрприказания являются вербальными, приказания и разрешения изначально довербальны.
2. Приказания и разрешения передаются в раннем детстве, а контрприказания – в более позднем возрасте.

Приказания и решения. Терапевты Боб и Мери Гулдинг, (Гулдинг, Гулдинг, 1997) обнаружили, что в основе ранних негативных решений людей лежат 12 постоянно повторяющихся тем. Они составили список, состоящий из двенадцати приказаний, который приводится далее.

1. Не живи (сгинь, умри).
2. Не будь самим собой.
3. Не будь ребенком.
4. Не расти (оставайся маленьким).
5. Не делай успехов.
6. Не делай (ничего не делай).
7. Не будь первым (не будь лидером, не высовывайся).
8. Не принадлежи.
9. Не будь близким.
10. Не чувствуй себя хорошо (не будь здоровым).
11. Не думай.
12. Не чувствуй.

Каждый тип виктимной личности обладает определенными комплексами, сформировавшимися в результате соответствующих родительских приказаний. Этих комплексов достаточно много, но мы остановимся на нескольких основных. Это следующие комплексы: нарциссизм, самоуничижение, мученичество, садистские наклонности, нарциссизм и ненасытная жажда любви (Емельянова, 2004).

Человек с *комплексом нарциссизма* перекладывает на партнера ответственность за собственное благополучие. Партнер используется и как источник ощущения благополучия. Если «зеркало» не соответствует ожиданиям, партнера можно покинуть. Но, с другой стороны, необходимость видеть в отражении свое Идеальное Я заставляет человека с комплексом нарциссизма соответствовать собственным сверхожиданиям и всеми возможными средствами добиваться жизненно необходимого ответа «зеркала».

Как правило, нарциссизм развивается у людей, живших в условиях чрезмерной опеки родителей, которые считали себя заботливыми и любящими, но на самом деле использовали ребенка для удовлетворения своего тщеславия. Они плохо понимали ребенка, но были уверены, что сами выглядят образцовыми отцами и матерями. Их мерой воспитания были сверхопека и чрезмерная похвала, но при этом ребенок ощущал и предъявляемые к нему

высокие требования. Не интересуясь истинными переживаниями своего сына или дочери, такие родители ярко демонстрировали свою уверенность в их особой талантливости и ждали соответствующих результатов.

Если родители с детства предупреждали малейшие желания ребенка, так что он даже не успевал как следует что-либо пожелать, впоследствии он уже плохо понимает, чего на самом деле хочет он, а что является желанием родителей. Ребенку давалось так много, что он не испытывал никакой радости от всего того, что ему предоставлялось. Тем более что он осознавал: все это не просто так, все это – вклад в его будущие достижения, а значит, его долг перед родителями неуклонно растет. От него ожидается так много, его считают таким способным, но он не чувствует себя таковым на самом деле. Тем не менее он должен оправдывать ожидания. Все, что он начинает делать, должно быть сделано непременно великолепно. А родители, спеша на помощь ребенку, всегда активно принимались ему помогать. При этом они так усердствовали, что порой делали за него даже то, с чем он вполне мог справиться и сам. Поэтому ребенок так и не научился преодолевать трудности и самостоятельно доводить дело до конца.

Ограждая своего ребенка от неверных шагов и мук сомнения, родители принимали решения за ребенка. Они все предвидели и заранее прокладывали ребенку комфортную «дорожку» для достижения ими же намеченного результата. Поэтому такой сверхопекаемый ребенок, вырастая, так и не обучился выбирать, решать, принимать ответственность, преодолевать трудности. Оказываясь в ситуации выбора, уже будучи взрослым, он испытывает нерешительность и беспомощность. Ему трудно определить, чего он действительно хочет, он не может адекватно оценить свои возможности, самостоятельно преодолевать препятствия. Но зато он может жить только в условиях непрерывной поддержки, похвалы и восхищения.

Депрессия – очень распространенное явление среди людей данного типа, поскольку постоянное подавление собственных чувств, сильнейшая зависимость от оценок других людей, неумение брать на себя ответственность и смутное представление об истинной структуре собственного Я неизбежно ведет к бессилию, беспомощности и апатии, то есть к депрессии. Это состояние (как и любое соматическое заболевание сложного и трудноизлечимого характера), несмотря на свою тяжесть, имеет достаточно очевидную вторичную выгоду – теперь человек может ничего не добиваться, ничего не изображать, ничему не соответствовать. Ведь теперь у него есть прекрасное объективное оправдание, при котором, к тому же, он получает право на дополнительное внимание и опеку.

Другим средством снижения тревоги и хронического напряжения могут стать наркотики, алкоголь, азартные игры, переизбыток, психотропные препараты.

Родительские послы, которые могут привести к нарциссизму:

- «Ты необычный ребенок, и поэтому должен многого добиться».
- «Ты необыкновенный ребенок и, конечно, лучше остальных детей, которые тебя окружают».
- «Ты не должен слишком затруднять себя, ты всегда должен рассчитывать на мою помощь».
- «Ты не должен ни о чем беспокоиться. Я окружу тебя такой заботой, что тебе не придется переживать никаких неудобств».
- «Ты – самое главное в моей жизни. Все, что есть у меня, я отдам тебе, лишь бы тебе было хорошо».
- «Что бы ты ни делал, я всегда помогу тебе и выполню все то, что доставляет тебе слишком большие трудности».
- «Мир слишком грязен и опасен, и ты нуждаешься в защите от него».

- «По-настоящему ты можешь рассчитывать только на любящих тебя родителей».
- «Ты всегда должен выглядеть хорошо в глазах других людей, что бы ни происходило».
- «Ты должен быть таким, каким я мечтаю тебя видеть и каким я когда-то не смог стать».
- «Ты должен стать таким, чтобы я мог гордиться тобой перед другими людьми».
- «Тебя недостойны обычные люди. Тебя достойна любовь только необыкновенных людей, которые доказали свою неординарность».
- «Ты должен добиваться успехов и показать всем, что ты неординарный человек».

Выводы ребенка:

- «Я должен выглядеть хорошим, умным, талантливым и успешным».
- «На самом деле я не чувствую себя таким, каким меня хотят видеть. Но я должен соответствовать ожиданиям, поэтому я буду притворяться».
- «Я должен выглядеть так, чтобы родители не разочаровались во мне».
- «Я не знаю, чего я хочу».
- «Все, что я захочу, должно быть у меня».
- «Чем меньше я проявляю инициативы, тем меньше вероятность, что я сделаю ошибку, и тем меньше вероятность, что все обнаружат, что я вовсе не совершенен».
- «Когда меня любят, я не могу быть самим собой, а должен оправдывать ожидания любящего».
- «Если меня никто не хвалит, значит, они догадались, что я вовсе не совершенство».
- «Я должен испытывать только правильные чувства, чтобы они видели, что я действительно хороший».
- «Иногда я испытываю плохие чувства. Если я проявлю их, они могут разочароваться во мне. Надо скрывать свои чувства».
- «Хороший человек тот, кто чего-то достигает. Я должен достигать вершин».
- «Неважно, каким путем достигнут успех, главное, чтобы все видели мои достижения».
- «Не надо достигать слишком больших успехов, потому что впоследствии от меня будут ожидать еще больших достижений, а я не смогу оправдать ожиданий».

Результаты:

- Низкая самооценка.
- Тревожность.
- Компенсаторное высокомерие.
- Страх провала.
- Страх успеха.
- Потребность быть всегда правым.
- Трудности в принятии решений.
- Отсоединение от собственных чувств.
- Потребность в непрерывном восхищении.
- Страх близости.
- Страх быть отвергнутым и покинутым.
- Зависимость от мнения окружающих.
- Апатия, безынициативность.

Человек с *комплексом самоуничижения* всегда старается держаться в тени – так ему спокойнее. Он убежден: что бы он ни делал, это обязательно получится плохо, он просто

не способен оправдать ожидания других людей, ему не дано достичь успеха, самый лучший способ не вызывать раздражения окружающих – это поменьше путаться у них под ногами. Такой человек никогда не стремится занять какую-нибудь заметную должность. У него нет этого не только в реальных планах, но и в желаниях. Он соглашается с любыми, даже с самыми плохими условиями, и не требует большего, поскольку не считает себя достойным лучшей жизни.

Иногда такие люди могут погрязать в нищете и разрушать себя алкоголем и наркотиками. В ряде случаев они могут вести вполне достойный образ жизни, много трудиться и даже достигать определенных успехов. Но больших достижений они боятся. Однажды достигнутые результаты влекут за собой соответствующие ожидания окружающих, а это пугает. Такой человек вовсе не считает успехи собственной заслугой. Он старательно убеждает всех, кто отмечает его достижения, в том, что от него практически ничего не зависело. В дальнейшем он еще тщательнее следит, чтобы какой-либо успех случайно не свалился на его голову.

Поскольку такой человек не уверен в себе, своих силах и способностях, он не решается самостоятельно принимать решения и совершать что-либо важное без подсказки со стороны авторитетного лица. Он предпочитает передавать ответственность за себя и свою жизнь кому-нибудь, по его мнению, более компетентному. Избегая ответственности, он избегает и свободы выбора, тем самым часто отказываясь от своих потребностей, чтобы выполнять волю и желания других людей. При этом потребности человека с комплексом самоуничижения не перестают существовать, они только подавляются и глубоко скрыты от осознания. Хроническая неудовлетворенность жизнью – естественное следствие подобного вытеснения.

Уничижающий себя человек чрезвычайно зависим от мнения окружающих. Поэтому любая критика с их стороны для него невыносима. И в этом выражается еще одно противоречие. Критикуя открыто самого себя, он чувствует боль и гнев, если с его словами соглашались.

Причиной для развития такого комплекса прежде всего служат завышенные требования со стороны родителей, оправдать которые ребенок *явно не способен*.

Следующая причина – постоянные сравнения с другими детьми, которые делают родители, всегда не в пользу ребенка. Желая таким образом стимулировать у своего ребенка стремление совершенствоваться и достигать успехов, родители получают как раз обратное: ребенок понимает, что он просто не может соответствовать столь высоким требованиям. В дальнейшем он начинает предъявлять подобные требования сам к себе, сам себя критикует и сравнивает с другими людьми не в свою пользу. А пока он твердо усвоил, что если ничего не делает, то получает гораздо меньше критических замечаний, чем когда начинает делать и при этом ошибается.

С другой стороны, слишком требовательные родители никогда не бывают полностью удовлетворены достижениями ребенка. Постепенно у него развивается *страх провала*. Это еще больше его сковывает и приводит к новым неудачам. Предвидение одних только неудач окончательно рождает в нем убеждение, что безынициативность и апатия – самый безопасный способ поведения. По крайней мере, это не приводит к разочарованию. Но ему жизненно важно получить любовь. Поэтому свою неловкость и неумелость ребенок старается компенсировать ласковостью, послушанием и незаметностью. А если ему все-таки придется что-то делать, он заранее извиняется за свою неполноценность, как бы предупреждая разочарование.

Однако низкое самомнение ребенка вовсе не означает, что он действительно никуда не годится. Часто самоуничижение разъедает душу весьма талантливых людей. Поэтому успехи все-таки периодически достигаются, несмотря на все препятствия. Но любое дости-

жение ребенка вызывает у его родителей только одну реакцию: «Ну вот, можешь, когда хочешь!». Теперь от него ожидают еще большего. По существу, от него хотят безупречности и совершенства. Планка требований поднимается. Угроза провала увеличивается. Так в ребенке развивается *страх успеха*. Он предпочитает подавить свои способности, чтобы даже нечаянно не вызвать пугающие его ожидания.

Постоянное подавление собственной энергии и стремление быть незаметным постепенно сказывается на всем облике человека, а затем и на всей его судьбе.

Родительские послы:

- «Ты должен соответствовать нашим ожиданиям!»
- «Ты должен быть лучше других».
- «Чтобы выглядеть лучше других, ты должен раньше других научиться многому такому, что они не умеют. Причем делать это ты должен в совершенстве».
- «Если ты не соответствуешь нашим требованиям, то ты ничтожество».
- «Если ты не соответствуешь нашим ожиданиям, ты расстраиваешь нас и недостоем нашей любви».
- «Не высовывайся, чтобы над тобой не смеялись. Ты не достоин уважительного отношения, ты ничтожество».

Выводы ребенка:

- «Раз я не могу выполнять то, что они от меня требуют, значит я неполноценный».
- «Любят только умных, умелых, успешных людей».
- «Мне очень нужна любовь, но я ее недостоем».
- «Мне очень нужна любовь, и я постараюсь, по крайней мере, поменьше раздражать родителей. Для этого я буду милым и предупредительным. И я постараюсь предупреждать их заранее о возможности моих неудач, чтобы они меньше сердились».
- «Чем реже я что-либо делаю, тем меньше на меня сердятся. Поэтому нужно поменьше проявлять инициативу и свести все дела к минимуму».
- «Нужно тщательно следить, чтобы мои успехи не были слишком заметными. Все равно, это дело случая. Но потом я обязательно еще больше разочарую родителей = меня еще меньше будут любить».

Результаты:

- Эгоцентризм (зацикленность на себе).
- Неуверенность в себе.
- Застенчивость.
- Высокий уровень требований к себе.
- Стремление привлечь симпатию окружающих посредством жалости к себе.
- Постоянное чувство вины и стыда.
- Страх неудачи.
- Страх успеха.
- Обидчивость.
- Тайная мстительность.
- Болезненное восприятие критики.
- Избегание конфликтных ситуаций, даже в ущерб себе.
- Невозможность выразить свое мнение, постоять за себя.
- Хроническая неудовлетворенность жизнью.
- Стремление передать ответственность за важные решения и свою судьбу другим людям.

- Склонность выбирать доминирующих партнеров, руководящих его жизнью.
- Склонность выбирать критикующих и унижающих партнеров (воспроизводится модель родительской семьи).
- Склонность к депрессии.

Человек с комплексом самоуничтожения строит свои отношения со значимыми людьми по принципу «Любовь через отказ от собственного суверенитета и растворение своей психологической территории в территории партнера». Он уменьшает свою тревогу и максимально избегает страха неудачи и страха успеха, когда передает ответственность за свою жизнь значимому другому. Ему проще не чувствовать своих желаний, не иметь собственных целей и стремлений, поскольку они предполагают определенную деятельность и достижение результата, который подлежит оценке. Сильный, активный, властный партнер, который готов распоряжаться его жизнью и диктовать свои условия, идеально подходит такому человеку. Он готов угождать, он привык слушаться и быть незаметным. Да и критика доминирующего партнера – хотя и больно ранит, но вполне привычна. Мало того, она необходима, поскольку постоянно возвращает человека в привычную атмосферу детства и подтверждает субъективное чувство верности его выбора: при таком количестве собственных недостатков ему просто не выжить без неустанного руководства. Он чувствует себя абсолютно зависимым, но эта зависимость – единственно возможный для него способ существования.

Основная черта человека с *комплексом мученичества* – это несгибаемая уверенность в том, что он жертва, и кто-то (но только не он) виноват в его страданиях.

Истоки этого комплекса лежат в раннем детстве. Маленькому ребенку больше всего на свете нужна любовь и забота. Для него это способ выживания. А стремление выжить – основная, врожденная потребность всего живого. В то же время ему постоянно внушали, что он должен «заработать» любовь родителей, заплатить за то беспокойство, которое он им причинил самим фактом своего существования. Ребенок начинает понимать, что для него многим пожертвовали и он должен, так сказать, это компенсировать.

С другой стороны, что он ни делает – родители никогда не бывают довольны. А пока он «плохой», любить его не за что. Если он заболел, родители будут ухаживать за ним, но и «счет» ему предъявят немалый. Постепенно озлобляясь, ребенок начинает чувствовать себя жертвой и тоже хочет получить компенсацию.

Родительские послы:

- Отсутствие выражения родительской любви.
- Противоположные реакции родителей (гнев, умиление, равнодушие) при одних и тех же проявлениях.
- Раздражительность, неясность причины их раздражения.
- Насильственные методы воспитания (жесткие наказания, унижения, побои).
- «Ты недостаточно хорош, чтобы мы тебя любили. Ты должен заслужить нашу любовь».
- «Мы так многим для тебя жертвуем, что ты должен заплатить за это: ты должен соответствовать нашим ожиданиям».
- «От тебя одно беспокойство, ты – источник наших страданий и лишений, ты не оправдываешь наших ожиданий».
- «Ты не должен злиться, раздражаться или плакать – ты должен испытывать только те чувства, которые нам нравятся».
- «Ты в ответе за мое здоровье. Я поплатилась своим здоровьем, когда рожала тебя. Я тебя рожала, ночей не спала, а ты...»

- «Ты в ответе за то, что мы чувствуем, и виноват в наших неудачах. Если бы не ты, я бы могла (мог)..., у меня была бы другая жизнь».

- «Если ты не будешь соответствовать моим ожиданиям, я накажу тебя: ты увидишь, как я страдаю – ты тоже будешь страдать от чувства вины».

- «Не вздумай быть самостоятельным: я не прощу тебе своей ненужности».

Выводы ребенка:

- «Мне жизненно важно иметь любовь. Я должен ее получить».

- «Я не понимаю, что они от меня хотят».

- «Со мной что-то не так: я причиняю одни беспокойства».

- «Меня нельзя любить: я недостоин любви».

- «Я не в состоянии соответствовать всем ожиданиям = Я никогда не получу любовь».

- «Я не должен сердиться или плакать, но я сержусь и плачу. Значит, я плохой».

- «Я почти никогда не оправдываю ожиданий, значит, я плохой, я ничтожество».

- «Когда мама страдает, она добивается большего внимания, чем я, когда стараюсь соответствовать ожиданиям».

- «Любят только тех, кто исполняет желания, удовлетворяет потребности, – люди заслуживают любовь своей необходимостью и полезностью».

- «Я должен платить за любовь, и мне должны платить за любовь».

- «Я не могу заставить вас любить меня, но я могу заставить вас страдать: вы будете видеть, как я страдаю, и будете испытывать чувство вины».

- «Я всемогущ: от меня зависит жизнь, успех, здоровье других людей».

- «Если я скрою, какой я, то они могут подумать, что я хороший, и полюбят меня».

- «Я совершенно беспомощен, я ничтожен, но никто не должен знать об этом».

- «Окружающие в любой момент могут сделать мне больно или догадаться, что я ничтожество, – я должен контролировать их».

- «Если я один, значит, меня никто не любит, значит, я действительно полное ничтожество. Чтобы они не покинули меня, я должен сделать так, чтобы они не смогли обходиться без меня».

Результаты:

- Страх одиночества.

- Навязчивое стремление к любви, зависимым отношениям.

- Стремление к превосходству.

- Стремление к доминированию, власти (открытой или тайной) и контролю.

- Самоуничижение.

- Высокомерие.

- Периодические вспышки раздражительности и гнева.

- Постоянное чувство вины.

- Склонность к депрессии.

- Тайная мстительность.

- Обидчивость.

- Тайное презрение к себе.

- Проецирование отношения к себе на окружающих и затем – страдание от чувства, что его недостаточно ценят.

- Подозрение, что окружающие его не любят, а только используют и не платят благодарностью.

- Готовность терпеть унижения ради того, чтобы не остаться в одиночестве.

- Подмена ответственности: «От меня зависят их судьбы» / «Они в ответе за мои несчастья».

- Построение взаимозависимых отношений. Близкие должны быть в достаточной степени беспомощными, чтобы мученик чувствовал свою значимость и незаменимость. Мученик для этого готов вывернуться наизнанку. С этой целью он интуитивно выбирает партнеров, которые склонны сваливать ответственность за свою жизнь на других. Однако это выматывает и самого мученика.

- Потребность жаловаться тем, от кого не зависят изменения, ради получения сочувствия, из желания, чтобы все знали, какие жертвы мученику приходится приносить.

- Мстительные мысли и желания. Поступки, слова, вызывающие у окружающих чувство вины перед мучеником. Тайное причинение душевных страданий тем, кто не выражает достаточной благодарности (последней, как уже говорилось, никогда не бывает достаточно). Ведь страдания из-за него тоже подтверждают его значимость и высшую власть – власть над чувствами!

- Болезненное восприятие критики. Критика воспринимается особенно болезненно, потому что в глубине души мученик ей верит, а это значит, он не настолько хорош и ценен, как он хочет казаться. Критика вызывает панический страх, а затем защитную ярость, потому что критикующий как будто бы догадался о том, что мученик тщательно скрывает. К тому же он целиком зависит от мнения окружающих. Он делает все только для того, чтобы «заработать» любовь. Критика же, в понимании мученика, лишает его права на любовь. Это для него равносильно психологической смерти.

- Частые конфликты, обиды. Страх, гнев, боязнь критики и постоянная потребность получать одобрение лишают мученика способности объективно рассматривать конфликтные ситуации, открыто признавать свою неправоту, понимать и принимать желание окружающих также чувствовать себя значимыми, свободными, иметь собственное мнение. Болезненные чувства оглушают и ослепляют мученика и заставляют яростно сражаться даже там, где спор может быть разрешен простым вниманием к сути конфликта и к потребностям его участников.

- Сниженный фон настроения, чувство угнетения, усталости, депрессия.

- Несмотря на явную невротизацию характера при развитии мученичества, этот комплекс позволяет осуществить почти все базовые потребности, описанные Маслоу (1982), что делает его чрезвычайно устойчивым психическим образованием.

Неусыпная забота о других является смыслом жизни мученика. Чрезмерно окружая близких своей заботой и тем самым делая их беспомощными, мученик «зарабатывает» их привязанность и любовь, которая удовлетворяет его только в том случае, если эти люди проявляют явную зависимость от него. Мученик переполнен гневом, который он может подавлять, пока тот не находит выхода в эмоциональном срыве, депрессии или заболеваниях. Собственно, он не упускает случая, чтобы наказать тех, о ком заботится, если они не проявляют к нему должного внимания и любви. А они и не проявляют внимания, поскольку:

- мученик выбирает партнеров или воспитывает детей, которые привыкли потреблять, не давая ничего взамен;

- он сам берет на себя решение проблем ближних, а затем сердится на них за то, что те не решают проблемы самостоятельно;

- если бы ближние решали проблемы самостоятельно, мученик почувствовал бы себя отвергнутым, незаслуженно обиженным недоверием и снова имел бы право сердиться.

Недостаточное чувство своей ценности, непринятие себя в сочетании с настоящей потребностью получать любовь порождают стремление постоянно доказывать свою нужность, абсолютную необходимость для значимых людей. И никто не дает для этого лучшей возможности, чем люди, не желающие (или не умеющие) отвечать за себя.

Главная черта человека с *садистскими наклонностями* – это стремление к абсолютной власти. Причинение физических страданий другим – лишь один из способов достижения этой власти. Чтобы стать абсолютным повелителем, необходимо сделать другого человека абсолютно беспомощным, покорным, то есть превратить в свою вещь, сломив его дух. Достигается это посредством унижения и порабощения.

Существует три способа достижения абсолютной власти.

Первый способ – поставить других людей в зависимость от себя и приобрести полную и неограниченную власть над ними, позволяющую их «лепить как глину», внушая: «Я твой создатель», «Ты станешь таким, каким я хочу тебя видеть», «Ты – тот, кто создан мной, ты детище моего таланта, моих трудов. Без меня ты никто».

Второй способ – эксплуатировать, использовать других. Это стремление может относиться не только к материальному миру, но и к моральным качествам, которыми обладает другой человек.

Третий способ – причинять другим людям страдания и смотреть, как они мучаются. Страдание может быть и физическим, но чаще речь идет о душевных страданиях. Нет большей власти над человеком, чем власть причинять боль тому, кто не в состоянии себя защитить.

Карен Хорни перечисляет типичные садистские установки, по наличию которых можно определить, что в человеке в той или иной мере присутствуют данные наклонности. Здесь мы приводим их краткий обзор.

1. *«Воспитание» жертвы.* Человек садистского типа хочет порабощения других людей. Ему нужен партнер, не имеющий своих желаний, чувств, целей и какой-либо инициативы. Чем больше у подчиненного каких-либо ценных качеств, чем они очевиднее, тем более жесткой будет критика. Садист всегда чувствует, в чем именно не уверена его жертва, что именно ей особенно дорого. Поэтому критике подвергаются как раз эти свойства, особенности, умения и черты (Хорни, 1997).

2. *Игра на чувствах жертвы.* Люди садистского типа чрезвычайно чутки в отношении реакций партнера и потому стремятся вызвать те из них, которые хотят видеть в данный момент. Они способны своими действиями породить бурную радость или погрузить в отчаяние, вызвать эротические желания или охлаждение. Такой человек знает, как добиться подобных реакций, и наслаждается своей властью. При этом он бдительно следит, чтобы его партнер испытывал именно те реакции, которые он вызывает. Недопустимо, чтобы партнер испытывал удовольствие или радость от действий других людей. Это своеволие будет немедленно пресечено: либо источник радости будет тем или иным способом опорочен, либо партнеру будет уже не до радости, потому что его поразят страдания.

3. *Эксплуатация жертвы.* Сама по себе эксплуатация может быть не связана с садистскими наклонностями, а совершаться только ради выгоды. При садистской же эксплуатации самая главная выгода – это ощущение власти, независимо от того, присутствует ли при этом какой-либо иной выигрыш.

4. *Фрустрирование жертвы.* Еще одна характерная особенность – стремление разрушать планы, надежды, препятствовать осуществлению желаний других людей. Главное для человека с садистскими наклонностями – во всем действовать наперекор другим: убивать их радость и их надежды. Он готов причинить вред себе, лишь бы не допустить ликования партнера при достижении успеха. Он сорвет удачу партнера, даже если она выгодна ему самому. Все, что доставляет удовольствие другому, должно быть немедленно устранено. Если же кому-то нравится сам процесс труда, то в него немедленно вносится нечто, что сделает его неприятным.

5. *Третирирование и унижение жертвы.* Человек садистского типа всегда видит наиболее чувствительные струны других людей. Он быстро отмечает недостатки. Но самое главное, он видит, какие из них связаны с болью или крайне тщательно скрываются. Именно они и подвергаются наиболее жесткой критике. Но и те качества, которые садист тайно признает как положительные, он обесценивает, для того чтобы партнер:

- а) не смел равняться с ним в достоинствах;
- б) не смог стать лучше ни в своих, ни в его глазах.

6. *Мстительность.* Человек с садистскими наклонностями на уровне сознания уверен в своей непогрешимости. Но все его отношения с людьми строятся на основании проекций. Он видит других людей именно такими, каким он считает самого себя. Однако его резко отрицательное отношение к себе, ощущение себя абсолютным ничтожеством полностью вытеснено из сознания. Агрессивные чувства в сочетании с презрением к себе просто не дали бы подобному человеку выжить. Поэтому-то он и видит, что его окружают люди, достойные презрения, но при этом враждебные, готовые в любую минуту его унижить, лишить воли, отнять все. Единственное, что может защитить его, – это собственная сила, решительность и абсолютная власть.

К этому надо добавить, что любые проявления садизма сопровождаются эмоциональным «раскручиванием» ситуации. Нервные встряски обязательны для садиста. Жажда нервного возбуждения и волнения заставляет его делать «истории» из самых обычных ситуаций. Лишаясь власти над людьми, он чувствует себя жалким и беспомощным.

Садистские наклонности могут передаваться как модель жизни от матери или отца, обладавших садистскими наклонностями, или сложиться в процессе воспитания.

Условия, создающие предпосылки к развитию садистских наклонностей:

- Ощущение эмоциональной покинутости, рождающейся у ребенка в самом раннем возрасте. Неважно, каковы причины, по которым родители не смогли обеспечить ребенку чувство эмоциональной близости. Они много работали, или болели, или находились в заключении, или просто были отчужденными. Однако самого по себе ощущения покинутости для развития склонности к садизму недостаточно. Для этого нужна вторая составляющая – оскорбления и проявления жестокости по отношению к ребенку.

- Эмоциональное или физическое оскорбление, наказание или надругательство. При чем наказание должно быть чрезмерно суровым, неадекватным проступку. Подобное наказание больше походит на расправу. Иногда ребенка наказывают за то, чего он не совершал, а иногда и без повода – просто под руку попался. Наказание может носить физический характер, но часто это изощренные издевательства и унижения, нацеленные на причинение душевной боли.

- Психические отклонения кого-либо из родителей, в результате которых ребенок получает оба компонента: эмоциональную покинутость и жестокое обращение.

- Алкоголизм и наркотическая зависимость родителей, чье поведение в состоянии наркотического опьянения часто носит характер немотивированной агрессии.

- Атмосфера непредсказуемости, когда невозможно понять, за чем следует наказание и как его избежать.

- Эмоциональная неуравновешенность родителей. За один и тот же поступок ребенок в одном случае будет жестоко наказан, в другом – обласкан, в третьем – к этому отнесутся с равнодушием.

Родительские послы:

- «Ты – никто и ничто. Ты – моя собственность, на которую я обращаю внимание, когда хочу, и которой не интересуюсь, когда она мне не нужна».

- «Ты – моя собственность, и я делаю с тобой все, что хочу».
- «Я тебя породил, я имею право на твою жизнь».
- «Твое дело не понимать, а подчиняться».
- «Ты тот, кто во всем виноват».

Выводы ребенка:

- «Я настолько плох, что меня невозможно любить».
- «Я такой плохой, что заслуживаю наказания, что бы я ни делал».
- «Я не могу контролировать свою жизнь. Жизнь опасна и непредсказуема».
- «Единственное, что я могу точно предсказать, это то, что наказание неминуемо. Это – единственная постоянная вещь в жизни».
- «На меня обращают внимание только тогда, когда хотят наказать. Совершать поступки, за которые наказывают, – единственный способ обратить на себя внимание».
- «Люди, окружающие меня – источник опасности».
- «Люди не стоят уважения и любви».
- «Меня наказывают, и я могу наказывать».
- «Для оскорблений, унижений и надругательств не нужны специальные причины».
- «Чтобы выжить, надо бороться».
- «Чтобы выжить, надо контролировать действия, мысли и чувства других людей».
- «Чтобы выжить, надо заставить себя бояться».
- «Чтобы избежать боли и агрессии от других, надо опередить их, чтобы они боялись меня».
- «Надо заставить других людей подчиняться мне, тогда они не смогут причинить мне страдания».
- «Насилие – единственный способ существования».
- «Я хорошо понимаю состояние людей, только когда они страдают. Если я заставлю других страдать, они станут мне понятны».
- «Жизнь стоит дешево».

Конечно, такие выводы делаются бессознательно и не на языке логики, а скорее на уровне чувств, ощущений. Но они начинают воздействовать на жизнь человека как заложенная программа.

Результаты:

- Нарушенное представление о связи причины и следствия.
- Высокая тревожность.
- Проецирование негативного отношения к себе на окружающих.
- Импульсивность, неспособность управлять своими поступками.
- Эмоциональная нестабильность.
- Отсутствие твердых установок, принципов.
- Стремление к доминированию и тотальному контролю.
- Сочетание высокой сознательной оценки (и даже сверхкомпенсаторной переоценки) себя и глубокого бессознательного негативного отношения к себе.
- Высокая чувствительность к душевной боли.
- Обидчивость.
- Мстительность.
- Агрессивность, склонность к совершению насилия.
- Стремление к «поглощению» значимого другого через жесткое принуждение.
- Потребность причинять страдания близким людям, чтобы получить свидетельство своей значимости для них.

- Склонность к различным злоупотреблениям – наркотики, алкоголь, секс, азартные игры, кутежи, которые используются как средство снижения постоянной тревожности.
- Тенденция создавать созависимые отношения.
- Склонность к саморазрушительному образу жизни.

Еще один комплекс, проявляющийся в психологии жертвы, – это *невротическая потребность в любви*.

К. Хорни (1997) перечисляет несколько особенностей невротической потребности в любви, отличающей ее от нормальной.

1. *Навязчивый характер*. Переживание отсутствия любви для взрослого человека не имеет катастрофического характера. Он может быть успешен, радоваться, получать удовольствие и даже чувствовать себя счастливым и тогда, когда не чувствует себя любимым. При невротической потребности человек не может жить без получения свидетельств любви. Человек настолько зависим от проявления к нему симпатии, что может всерьез расстроиться из-за неприветливого тона в разговоре с малознакомым человеком.

2. *Неспособность быть одному, страх одиночества*. Как только человек оказывается в одиночестве, он испытывает достаточно сильную тревожность. Он старается, чтобы все время кто-нибудь был рядом с ним. Расставаясь со своим партнером, он не способен ждать, когда на горизонте появится подходящий человек, и останавливает свой выбор на первом попавшемся кандидате, который может совершенно не подходить по своим качествам. Главное, чтобы тот соглашался быть рядом. Поскольку при таком страхе одиночества любой партнер приобретает сверхценность, жаждущие любви готовы платить за нее чем угодно, вплоть до унижений и отказа от собственных интересов. Естественно, что в таком случае они не получают удовлетворения от отношений, но и не находят в себе сил их разорвать, не желая вновь оказаться в одиночестве, что для них еще более непереносимо.

3. *Манипулятивные способы получения внимания и любви*. Невротическая потребность в любви прибегает к следующим манипулятивным способам ее получения:

- подкуп («Если ты будешь любить меня, я для тебя сделаю все, что ты захочешь»);
- демонстрация беспомощности («Ты не можешь лишить меня своего внимания, ведь я без тебя просто погибну»);
- призыв к справедливости («Я столько делаю для тебя! Ты просто обязан отплатить мне своим вниманием и любовью»; «Я бы на твоём месте проявил больше внимания к человеку, который...»);
- угрозы, шантаж («Если ты настолько невнимателен ко мне, ты не получишь сексуального удовлетворения сегодня»; «Если ты покинешь меня, я убью себя»).

4. *Ненасыщаемость*. Невротическую потребность в любви невозможно насытить. Жаждущий любви никогда не бывает удовлетворен количеством и качеством проявленного внимания. Поскольку сам он не уверен в собственной ценности, ему нужны постоянные подтверждения своей значимости в глазах близкого человека. Бесконечные требования внимания приводят к прямо противоположному результату: партнер начинает отдаляться и, стремясь отдохнуть от непомерных требований, все чаще оставляет жаждущего любви в одиночестве или демонстрирует свою холодность.

5. *Требования абсолютной любви*. Невротическая потребность в любви оборачивается требованиями абсолютной любви, которые заключаются в следующем:

- «Меня должны любить, несмотря на самое неприятное и вызывающее поведение; а если меня не любят, когда я веду себя вызывающе, значит, любили не меня, а удобную жизнь рядом со мной».
- «Меня должны любить, не требуя ничего взамен; иначе это не любовь, а извлечение выгоды из общения со мной».

- «Если человек меня любит, он должен приносить мне жертвы; если человек ничем не жертвует ради меня, то он не любит меня» (жертвами могут быть деньги, время, убеждения, личные цели, привычки, характер).

6. *Постоянная ревность к партнеру.* Невротическая потребность в любви сопровождается постоянной ревностью. Эта ревность возникает не только при реальной опасности утраты любви, но когда партнер увлеченно занимается другим делом, восхищен другим человеком, уделяет время общению с окружающими. Как будто все внимание партнера должно принадлежать только одному человеку. Только он может быть абсолютным владельцем его времени, интересов и симпатий.

7. *Болезненное восприятие отказа и возражений.* Испытывая невротическую потребность в любви, такие люди чрезвычайно болезненно относятся к любому возражению или отказу. Необходимость ждать ответа, желание партнера уделить время самому себе или другим людям отзывается в нем почти невыносимой болью и является для него свидетельством своей незначимости и отвержения. При таких обстоятельствах неизбежно накапливается большое количество обид. Однако гнев и обиды на партнера сочетаются с невозможностью разорвать отношения. Поскольку жаждущий любви никогда не удовлетворен количеством и качеством проявленного в его адрес внимания, за которое он платит высокую цену, отказавшись от собственных интересов, подчиняясь и ломая себя, он постоянно чувствует себя обманутым. Негативные эмоции могут долго скрываться, но затем обязательно проявятся прямым или косвенным путем.

Основным условием для развития ненасытной жажды любви является чрезмерная привязанность ребенка к одному из родителей, от которой он не освобождается и во взрослом возрасте. Он может ссориться с матерью или отцом, может желать от них избавиться или поступать наперекор их воле. И не потому, что так будет лучше, а потому, что так будет по-другому. Но и в этом он остается зависимым от родителей. Избавившись, по его мнению, от своей детской зависимости, он продолжает строить свои отношения с партнерами по той же самой схеме. Люди с подобной историей отношений продолжают оставаться детьми, и поэтому рядом с собой они хотят видеть супруга-родителя. К формированию данного комплекса могут приводить следующие типы родительского воспитания.

- Безжалостно-поглощающее отношение родителей (чаще матери) к своему ребенку. Такая мать стремится удержать ребенка около себя. Он не должен быть свободным и независимым. И поэтому она до такой степени окружает его заботой и контролирует каждый его шаг, что у него просто нет никакой возможности стать взрослым.

- Холодно-вежливые взаимоотношения в семье, когда родители не любят друг друга, но стараются не ссориться и не показывать каких-либо признаков неудовлетворения. В такой атмосфере ребенок чувствует себя неуверенно: он не знает, что чувствуют и думают его родители. Зато он ощущает холодность, когда ему демонстрируют любовь. В то время как ребенок чувствует недовольство, напряжение и отчужденность, ему пытаются внушить, что в семье царят мир и покой. То, что ему говорят, не совпадает с тем, что он видит и переживает, и это влечет за собой развитие сильного беспокойства, которое усиливается еще тем, что за внешним выражением внимания ребенок не чувствует любви и со свойственным детству эгоцентризмом и не критичностью решает, что именно он является причиной холодности, сдерживаемого раздражения и отчуждения. После этого ему остается только сделать вывод, что он не сумел заслужить желаемой любви.

- Развившееся беспокойство можно успокоить только одним способом – получить любовь во что бы то ни стало. Не зная, как это сделать, он стремится привлечь к себе внимание любой ценой. Отныне его основная цель – обратить на себя благосклонный взгляд родителей, получить доказательства того, что он им не безразличен.

Следующий вариант: ребенок сначала получает достаточно любви и внимания, но потом по каким-либо причинам ситуация изменяется, и ребенку начинают уделять значительно меньше внимания и любви, но зато предъявляют высокие требования. Такое может случиться, например, когда рождается новый ребенок и все внимание родителей направляется на него. Старшему же постоянно напоминают, что он теперь уже большой и не должен требовать прежней заботы и теплоты. Или у родителей могут измениться обстоятельства, вследствие чего они слишком заняты и устают настолько, что на ребенка у них не остается ни сил, ни времени.

При любом варианте развития жаждущие любви – это «недолюбленные» люди, которые вновь и вновь стремятся «исправить» ход событий, вырваться из замкнутого круга недостатка любви.

Сценарный процесс. Анализ жизненного сценария выявляет один интересный факт: что, по-видимому, существует лишь шесть основных паттернов сценарного процесса. Известны шесть следующих паттернов: «Пока не»; «После»; «Никогда»; «Всегда»; «Почти»; «Открытый конец». Каждый из этих паттернов имеет собственную тему, описывающую конкретный способ проживания сценария.

Сценарий «Пока не». Если человек проживает свой сценарий в соответствии с этим паттерном, лозунгом его жизни является: «Я не могу радоваться, пока не закончу работу». Существуют многочисленные варианты этого сценария, но всегда в них содержится мысль о том, что нечто хорошее не случится до тех пор, пока что-то менее хорошее не закончится.

Сценарий «После». Паттерн «После» представляет собой обратную сторону процесса в сценарии «Пока не». Человек, выполняющий сценарий «После», следует девизу: «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить».

Сценарий «Никогда». Тема этого сценария: «Я никогда не получаю того, что больше всего хочу».

Сценарий «Всегда». Человек с этим сценарием задается вопросом: «Почему это всегда случается со мной?».

Сценарий «Почти». Сизиф прогневал греческих богов. Он был навечно обречен вкатывать на гору огромный камень. Когда он почти достигал вершины горы, камень выскальзывал у него из рук и снова катился к подножью. Подобно Сизифу, человек, имеющий сценарий «Почти», говорит: «В этот раз я почти достиг своего». Берн назвал этот тип сценария «Снова и снова». Однако последующие авторы обнаружили, что любые паттерны проживаются снова и снова, и поэтому было принято название «Почти».

Кейлер Таиби (Taibi, Hedges, 1974) выдвинул идею о существовании двух типов паттерна «Почти». Описанный нами выше паттерн он называет «Почти – тип 1». «Почти – тип 2» характерен для людей, которые достигают вершины горы, однако, вместо того чтобы оставить камень и отдохнуть, не замечают, что они на вершине. Они сразу же ищут более высокую гору и тут же начинают толкать свой камень на нее. Это повторяется бесконечно.

Сценарий с открытым концом (открытый сценарий). Этот паттерн напоминает сценарии «Пока не» и «После» тем, что в нем присутствует точка раздела, после которой все меняется. Человеку с открытым сценарием время после этого момента представляется пустотой, как будто бы часть театрального сценария утеряна.

Например, в основе ТА подхода к алкогольной зависимости лежит представление о том, что некоторые люди в детстве или ранней юности принимают сознательные решения, которые оказывают влияние на всю последующую жизнь и делают ее предсказуемой. У людей, чья жизнь основана на таком решении, предполагается наличие сценария, включающего в себя такие жизненные планы, как стать алкоголиком, совершить суицид, сойти с ума или не достичь никакого успеха в жизни (Штайнер, 2003).

Как уже говорилось, сценарий, в сущности, является планом жизненного курса. Подобно театральной трагедии, сценарий алкоголика следует аристотелевским принципам драматургии. Согласно Аристотелю, в сюжете хорошей трагедии содержится три части: пролог, кульминация и катастрофа. Эти три стадии сценария можно соотнести с началом, течением и исходом заболевания. Этим курс жизни подобен болезни. Прологом в жизни алкоголика является его детство, а главными действующими лицами – оба родителя. В дополнение к трем основным требованиям к сюжету хорошей трагической драмы Аристотель постулирует, что трагическим героем должен быть хороший человек с одним, но существенным недостатком или пороком (*hamartia*) (Aristotle, 1954). Поскольку у людей с трагическими сценариями проявляется какой-либо существенный порок, их сценарии называют «гамартическими». Алкоголизм является только одной из ситуаций, которые удовлетворяют требованиям гамартического сценария. Сходные типы самодеструктивного поведения, такие как наркотическая зависимость, ожирение, чрезмерное курение, суицид, душевные болезни и определенные сексуальные отклонения, тоже можно отнести к разряду гамартических сценариев.

Согласно Кроссману (Crossman, 1966), в нормальной семье должное воспитание, защита и удовлетворение потребностей обеспечиваются ребенку преимущественно Родителем в его родителях, в то время как их Взрослый и Ребенок играют второстепенные роли. Последние тем не менее значимы, поскольку Взрослый в родителе учит ребенка основам логического мышления, а родительское эго-состояние Ребенка поощряет в малыше Естественного Ребенка. Вместе с тем именно Родителю в родителях доверена главная ноша воспитания детей, и ни Ребенку, ни Взрослому в нормальной ситуации не допускается полностью брать бразды правления в свои руки.

В «гамартогенном» же сценарии обязанность по воспитанию отпрыска выполняет не Родитель отца или матери (Ро или Рм), а псевдо-Родитель, который в действительности является эго-состоянием Ребенка (Рео или Рем). Это эго-состояние Ребенка, безусловно, неспособно выполнять необходимые родительские функции, и поэтому там, где Ребенок становится псевдо-Родителем, у отпрыска обычно развивается специфический сценарий.

Предписание, или на сказочном языке «проклятье», – это всегда запрет или препятствование свободному поведению ребенка. Это всегда отрицание действия. Предписание отражает страхи, желания, гнев и устремления Ребенка в родителе (Рео или Рем). Предписания различаются по диапазону, интенсивности, области запрета, а также пагубности. Одни предписания воздействуют на узкий диапазон поведения, например: «Не пей», или «Не смейся громко», или «Не ешь слишком много конфет». Сфера действия других необычайно широка: «Не будь счастлив», «Не думай» или «Ничего не делай».

Сценарный анализ проводится с единственной целью – определить способ лечения. Сценарий диагностируется не для того, чтобы навесить на клиента ярлык, а чтобы найти верную лечебную стратегию. Основной терапевтической операцией в сценарном анализе является разрешение. Разрешение – это терапевтическая транзакция, которая позволяет клиенту аннулировать свое решение следовать родительским предписаниям. Чтобы дать клиенту разрешение, терапевту необходимо четко понимать родительские предписания, их источник и содержание. Он должен уметь отличать контрсценарий от подлинных изменений в сценарии клиента. Кроме того, важно иметь ясное представление обо всех аспектах решения клиента, оказывающих воздействие на его повседневную жизнь, а именно – о его мифическом герое, соматическом компоненте, а также о его основной игре.

Предписание, как правило, исходит от одного из родителей. После наблюдения многочисленных случаев было выведено полезное правило для диагностики его источника: предписание дается родителем противоположного пола. Из первого правила следует второе – что

родитель одного с ребенком пола учит его подчиняться предписанию родителя противоположного пола.

Таким образом, при проведении диагностики чьего-либо предписания рабочей гипотезой для мужчины является: «Мать говорит тебе, что делать, а отец показывает как», и для женщины: «Отец говорит тебе, что делать, а мать показывает как». Манера, в которой родитель одного пола с клиентом демонстрирует способ выполнения предписания, называется *программой*.

Контрсценарий – это согласие с культурными и социальными требованиями, передаваемыми через Родителя. В жизни алкоголика контрсценарий периодически берет верх в периоды трезвости между запоями. При сопоставлении двух наборов инструкций, поступающих от родителей, один из которых представляет сценарий, а другой – контрсценарий, следует обратить внимание, что предписания от матери или отца почти всегда являются невербальным, не высказываются открыто. Именно поэтому большинству клиентов трудно согласиться с идеей, что они получили такие предписания, пока им не станет ясно, что эти предписания даются косвенно, через одобрение или неодобрение определенных форм поведения, через намеки или насмешки. Так, ни разу не выраженное на словах предписание «Не будь уверен в себе» передается путем постоянного подкрепления пассивного поведения в сочетании с негативным подкреплением уверенного. Контрсценарные указания, исходящие от родительского Родителя, напротив, обычно даются в вербальной форме и не всегда сопровождаются подкреплениями, предназначенными для выработки молчаливого согласия.

Драйверы и минискрипт. Были выявлены определенные наборы поведения, которые проявляются людьми перед выполнением сценарного поведения. Вот пять способов такого поведения, которые называют драйверами.

Дальнейшие исследования показали, что связанное с драйверами поведение является частью более широкого поведенческого паттерна, который был назван минискриптом (минисценарием). Минискрипт представляет собой определенную последовательность сценарного поведения, чувств и убеждений, которая проигрывается на протяжении нескольких секунд или минут. В течение короткого промежутка времени минискрипт воспроизводит весь жизненный сценарий человека. Поэтому каждый раз, проигрывая минискрипт, человек тем самым усиливает свой сценарный процесс, а когда он выходит из сценарного паттерна, это способствует ослаблению сценарного процесса.

Известны пять драйверов: *Будь лучшим, Радуй других, Старайся, Будь сильным, Спешу*. Каждый из них характеризуется определенным набором слов, тоном голоса, жестами, положением тела и выражением лица. Пять драйверов также тесно связаны с шестью типами сценарного процесса. Обнаружив главный драйвер, можно сделать вывод о типе главного сценарного процесса человека. Соответствия между драйверами и типами сценарного процесса приведены в табл. 2.1.

Таблица 2.1.

Драйверы и типы сценариев

Главный драйвер	Сценарный процесс
Будь лучшим	Пока не
Радуй других	После
Будь сильным	Никогда
Пытайся	Всегда
Радуй других + Пытайся	Почти — тип 1
Радуй других + Будь лучшим	Почти — тип 2
Радуй других + Будь сильным	С открытым концом

Игнорирование, искажение, симбиоз. Маленький ребенок принимает решение написать жизненный сценарий потому, что сценарий представляет собой наилучшую стратегию для выживания и существования во враждебном (как ему кажется) мире. В эго-состоянии Ребенка человек продолжает считать, что любая угроза его детскому представлению о мире – это угроза удовлетворению его потребностей или даже существованию. Таким образом, он иногда искажает воспринимаемую реальность так, чтобы она вписывалась в сценарий. Это называется искажением. Для сохранения жизненного сценария взрослый человек иногда вступает во взаимоотношения, которые повторяют отношения с его родителями в детском возрасте, причем делает это неосознанно. В такой ситуации один из партнеров взаимоотношений играет роль Родителя и Взрослого, а другой – Ребенка, так что у них вместо шести имеется лишь три эго-состояния. Подобные взаимоотношения называются симбиозом.

Игнорирование. Этим словом в ТА называют бессознательное игнорирование информации, связанной с решением какой-то проблемы.

Ничегонеделание. Вместо того чтобы использовать свою энергию для решения проблемы, человек использует ее, чтобы предотвратить всякое действие.

Сверхадаптация. Когда кто-либо чрезмерно к чему-то приспосабливается, его действия, в соответствии с убеждением его Ребенка, направлены на удовлетворение желаний других людей. Такой человек не старается понять, что в действительности хотят другие люди, совсем не учитывает собственные желания.

Возбуждение. При таком виде пассивного поведения человек игнорирует свою способность действовать для решения проблем. При этом он чувствует себя очень неудобно и занят бесцельной, постоянно повторяющейся деятельностью в попытке избавиться от чувства дискомфорта, а его энергия вместо решения проблемы направлена на поддержание возбужденного состояния.

Беспомощность и насилие. В этом состоянии человек становится частично недееспособным, он игнорирует возможность решить проблему. Он верит в состоянии Ребенка, что, благодаря своей беспомощности, может заставить другого человека решить его проблему за него.

Исключение – еще один источник игнорирования. В этом случае человек игнорирует аспекты реальности, выключая одно или несколько своих эго-состояний. При исключении Ребенка он будет игнорировать желания, чувства и интуицию, полученные в детстве и связанные с проблемой, которую необходимо решить в настоящий момент. При исключении Родителя он игнорирует все правила и оценки, которые получил от родительских фигур, хотя они могут быть полезны при решении проблем. При исключении Взрослого он игнорирует свою способность принимать решения, чувствовать или действовать непосредственно в ситуации «здесь и теперь». Очевидно, что исключение Взрослого является наиболее деструктивным из трех видов исключения с точки зрения игнорирования.

Матрица игнорирования. Игнорирование не способствует решению проблем. Следовательно, разработав способ определения природы и интенсивности игнорирования, мы получим надежный инструмент для решения проблем. Такой инструмент известен как «матрица игнорирования», он был разработан Кином Меллором и Эриком Зигмундом (Mellor, Sigmund, 1975). Суть матрицы заключается в том, что игнорирования классифицируются по трем различным критериям: по области, типу и уровню.

Области игнорирования. Существуют три игнорируемые области: я, другие и ситуация.

Типы игнорирования. Существуют три типа игнорирования: стимулов, проблем и возможностей. Игнорировать стимул – значит вычеркивать из нашего восприятия сам факт того, что что-то происходит. Человек, игнорирующий проблему, понимает, что что-то происходит, однако игнорирует сам факт существования проблемы. При игнорировании возможностей (выбора) человек осознает, что что-то происходит и именно это составляет проблему, однако игнорирует любую возможность решения проблемы.

Уровни (способы) игнорирования. Термины «уровень» и «способ» взаимозаменяемы, однако первый лучше передает суть идеи. Известны четыре уровня игнорирования: наличие, значимость, изменение возможностей и личные способности.

Схема матрицы игнорирования. Матрица игнорирования учитывает все возможные комбинации типов и уровней игнорирования (табл. 2.2).

Таблица 2.2.

Матрица игнорирования

Уровень игнорирования	Тип игнорирования		
Наличие	T1 — Стимулы	T2 — Проблемы	T3 — Возможность выбора
Значимость	T2 — Значимость стимулов	T3 — Значимость проблемы	T4 — Значимость возможности выбора
Изменения возможностей	T3 — Изменчивость стимулов	T4 — Разрешаемость проблемы	T5 — Имеющаяся возможность выбора
Личные способности	T4 — Способность человека реагировать по-другому	T5 — Способность человека решать проблемы	T6 — Способность человека действовать в соответствии с возможностью выбора

Игнорирование в любом квадрате включает в себя игнорирование в квадратах, расположенных снизу и справа от него.

Мировосприятие и искажение. Каждый человек воспринимает окружающий мир по-своему. Шифф и Шифф (Schiff, Schiff, 1971) определяют мировосприятие как структуру ассоциативных ответов, интегрирующую различные эго-состояния при реагировании на определенные стимулы. Мировосприятие предоставляет человеку «целостный перцептуальный, концептуальный, аффективный и двигательный набор, который используется для определения себя, других людей и окружающего мира».

Для облегчения понимания этого формального определения Шифф и Шифф предлагают рассматривать мировосприятие как «фильтр для реальности».

Рэкет и марки. Чувство рэкета (шантажа) определяется как обычная эмоция, зафиксированная и поощряемая в детстве, переживаемая в самых различных стрессовых ситуациях и не способствующая взрослому решению проблем. Рэкет представляет собой набор сценарных способов поведения, используемых вне осознания как средство манипулирования окружением, что включает в себя и переживание (ощущение) рэкета.

Рэкет и сценарий. Между сценарием и рэкетом существует прямая взаимосвязь: всегда, когда человек испытывает чувство рэкета, он находится в сценарии. Существуют аутентичные чувства, эмоции, которые человек испытывает, когда не цензурирует себя. В ТА

выделяют четыре таких чувства: злость (гнев), печаль, страх, радость. К ним можно добавить различные физические ощущения, которые испытывает ребенок, а именно: покой, расслабленность, голод, сытость, усталость, возбуждение, отвращение, сонливость и так далее.

Иногда чувство рэкета ближе к мышлению, нежели к чувствам: смущение, чувство пустоты, непонимание и так далее. Люди, испытывающие чувства рэкета, не всегда считают их плохими. Другими чувствами рэкета, которые могут ощущаться хорошими, являются: триумф, агрессивность, невиновность или эйфория. Все чувства рэкета неаутентичны, так как человек научился им в детском возрасте, а во взрослой жизни их использует, пытаясь манипулировать другими и получить поглаживания.

Выражение аутентичных чувств способствует решению проблем «здесь и теперь», а выражение чувств рэкета тому не способствует. Другими словами, выражение аутентичного чувства помогает завершить ситуацию, а выражение чувств рэкета оставляет ситуацию незаконченной.

Марки. Испытывая рэкетное чувство, человек может либо выражать его время от времени, либо скрыть для того, чтобы использовать позднее. В последнем случае о человеке можно сказать, что он собирает марки. Слово «марка» является сокращением выражения «психологическая торговая марка». Когда люди собирают психологические торговые марки, у них есть возможность выменять их на что-то.

Система рэкета. Система рэкета представляет собой модель, которая объясняет природу сценария и показывает, как люди могут использовать сценарий в течение своей жизни. Эта система была разработана Р. Эрскиным и М. Зальцман (Erskine, Zalzman, 1979). Система рэкета определяется как самоподкрепляющаяся, искаженная система чувств, мыслей и действий, которая осуществляется исполняющими сценарий людьми. В ней есть три взаимосвязанных и взаимозависимых компонента: сценарные убеждения или чувства, рэкетное выражение и подкрепляющиеся воспоминания (рис. 2.10).



Рис. 2.10. Система рэкета

Сценарные убеждения и чувства. Сценарные убеждения подразделяются на основные и подкрепляющие.

Основные сценарные убеждения представляют собой самые ранние и более фундаментальные сценарные решения ребенка.

Подкрепляющие сценарные убеждения. Когда ребенок приходит к основным убеждениям, он начинает интерпретировать реальность в соответствии с этими убеждениями, которые определяют диапазон его ощущений и их смысл. Кроме того, он дополняет их подкрепляющими сценарными убеждениями, которые усиливают и подтверждают основные сценарные убеждения.

Рэкетные проявления включают в себя все внешние и внутренние варианты поведения, которые являются проявлением сценарных убеждений и чувств. К ним относятся внешне наблюдаемые особенности поведения, внутренние ощущения и фантазии. *Внешне наблюдаемые характеристики поведения* включают в себя проявления эмоций, слова, тон голоса, жесты и движения тела при реакции на внутренний психический процесс. Эти проявления повторяются вновь и вновь, так как они воспроизводят те сценарные убеждения, которые ребенок научился использовать во всех ситуациях как средство достижения результата в своей семье. Рэкетные проявления могут включать в себя образцы поведения, которые соответствуют сценарным убеждениям или являются защитой от них. *Внутренние ощущения.* Ребенок принимает сценарные убеждения, пытаясь осмыслить незаконченное эмоциональное переживание, и в результате завершает его настолько, насколько ему это удастся. Наряду с подобным когнитивным процессом, человек может достигнуть того же соматически, то есть с помощью физических ощущений. Для того, чтобы подавить свою нереализованную потребность, он может испытывать физическое напряжение или другой физический дискомфорт. *Фантазии.* Даже в том случае, если человек и не действует в соответствии со своими сценарными убеждениями, он может попытаться представить себе такое поведение. *Подкрепляющие воспоминания.* Исполняя сценарий, человек входит в контакт с воспоминаниями, которые усиливают сценарные убеждения.

Игры и анализ игр

Можно выделить несколько характерных особенностей, присущих играм:

1. Игры постоянно повторяются. Время от времени каждый человек играет в свою любимую игру, при этом игроки и обстоятельства могут меняться, однако паттерн игры всегда остается одним и тем же.

2. Игры проигрываются вне осознания Взрослого. Несмотря на то, что люди играют в одни и те же игры, они этого не осознают. Лишь на заключительной стадии игры игрок может спросить себя: «Как это опять могло случиться со мной?» Даже в этот момент люди обычно не понимают, что они сами начали игру.

3. Игры всегда заканчиваются тем, что игроки испытывают рэкетные чувства.

4. Игроки во время игр обмениваются скрытыми транзакциями. В любой игре на психологическом уровне происходит нечто совершенно отличное от того, что имеет место на уровне социальном. Люди играют в свои игры снова и снова, находя партнеров, игры которых подходят к их играм.

5. Игры всегда включают в себя момент удивления или смущения. В этот момент игрок ощущает, что случилось нечто неожиданное.

Степени интенсивности игр. Игры проигрываются с различной степенью интенсивности.

В играх *первой степени* игрок испытывает желание рассказать о результате игры в своем социальном окружении. Игры первой степени обычно занимают большую часть в структурировании времени на вечеринках и общественных мероприятиях.

Игры *второй степени* предполагают более тяжелые последствия, так что игрок не будет говорить о них в своем социальном кругу.

Игры *третьей степени*, по мнению Берна, «проигрываются постоянно и заканчиваются на операционном столе, в суде или морге».

Берн пришел к выводу, что все игры проходят шесть стадий, которые описывает следующая формула:

Крючок + Клев = Реакция ® Переключение ® Смущение ® Расплата,
или в сокращенном варианте:

$$K + Кл = P \rightarrow П \rightarrow C \rightarrow P.$$

Подобную последовательность Берн назвал «формулой И», или *формулой игры*.

Стадия реакции состоит из целой серии транзакций, которые могут продолжаться от одной-двух секунд до нескольких дней или лет.

Драматический треугольник. С. Карпман (Karpman, 1968) разработал простую, но чрезвычайно эффективную диаграмму для анализа игр – драматический треугольник. Ее идея заключается в том, что в играх люди играют одну из следующих сценарных ролей: *Преследователя, Спасителя или Жертвы*.

Преследователь – это человек, который унижает и принижает других людей, считая их стоящими ниже себя и «не ОК».

Спаситель также считает других ниже себя и «не ОК», однако предлагает свою помощь, исходя из своего более высокого положения. Он считает: «Я должен помогать всем этим людям, так как они сами не в состоянии себе помочь».

Жертва сама ощущает свое приниженное положение и состояние «не ОК». Иногда Жертва ищет Преследователя, чтобы он унизил ее и поставил на место. В других случаях Жертва ищет Спасителя, который поможет ей и подтвердит убеждение Жертвы в том, что «я не могу сам справиться со своими проблемами».

Каждой роли в драматическом треугольнике в определенной степени присуще игнорирование. Как Преследователь, так и Спаситель игнорируют различные способности других людей. Причем Преследователь игнорирует ценность и достоинство людей, а в экстремальных случаях игнорирует даже право человека на жизнь и физическое здоровье, а Спаситель игнорирует способность других самостоятельно думать и действовать по своей инициативе. Жертва игнорирует свои способности. Если она стремится найти Преследователя, то соглашается с действиями Преследователя и считает, что она стоит того, чтобы ее отвергали и принижали. Если Жертва ищет Спасителя, то она считает, что нуждается в помощи Спасителя для того, чтобы правильно думать, действовать и принимать решения.

Все три роли драматического треугольника являются неаутентичными. Играя одну из этих ролей, люди реагируют, исходя из своего прошлого, а не из реальности «здесь и теперь», используя при этом старые сценарные стратегии, которые они взяли на вооружение детьми или заимствовали у родителей. Для того чтобы отметить неаутентичность ролей Преследователя, Спасителя и Жертвы, они пишутся с большой буквы. Если эти слова написаны с маленькой буквы, то мы имеем в виду реально существующих в жизни преследователя, спасителя и жертву.

Люди играют в игры для того, чтобы укрепить свой сценарий. Эрик Берн выдвинул идею о том, как достигается эта цель: при расплате в конце каждой игры игрок испытывает рэкетные чувства, после чего он может сохранить в своей памяти это чувство в виде марки. Игры используются также для подтверждения основной жизненной позиции человека.

Шесть преимуществ игр. Эрик Берн (1998) отметил шесть преимуществ (выигрышей, вознаграждений), которые несут с собой игры. В настоящее время в практической работе ТА на них ссылаются не так уж часто. Чтобы понять их, предположим, что я играю в игру «Ударь меня».

1. *Внутреннее психологическое преимущество.* С помощью игры я поддерживаю стабильность своего набора сценарных убеждений. Каждый раз, играя в эту игру, я усиливаю свое убеждение: чтобы получить чье-либо внимание, меня должны отвергнуть.

2. *Внешнее психологическое преимущество.* Я избегаю стрессовых ситуаций, которые могут поставить под сомнение мое мировосприятие и таким образом не испытываю беспокойства, связанного с этими ситуациями. Играя в игру «Ударь меня», я избегаю ответа на вопрос: «Что случится, если я буду прямо просить у других позитивные поглаживания?».

3. *Внутреннее социальное преимущество.* По словам Берна, игры «предлагают определенную систему для псевдоинтимной социализации в обществе или в личной жизни». Часть игры «Ударь меня» может заключаться в долгих разговорах по душам с партнером. При этом мы оба чувствуем, что откровенны друг с другом, хотя на самом деле это далеко не интимность. За посланиями социального уровня находятся скрытые послания, свидетельствующие о том, что мы играем в игру.

4. *Внешнее социальное преимущество.* Игры дают тему для разговоров и слухов в нашем социальном окружении. Когда я сижу в баре с другими мужчинами-игроками и играю в игру «Ударь меня», то мы можем заниматься времяпрепровождением или рэкетом на тему: «Как коварны эти женщины».

5. *Биологическое преимущество.* Это преимущество имеет отношение к цели игры – получению поглаживаний. В игре «Ударь меня» это в основном негативные поглаживания. Будучи ребенком, я решил: так как позитивные поглаживания получить трудно, то, чтобы выжить, я лучше найду надежные способы получения негативных поглаживаний. Таким образом, каждый раз при проигрывании этой игры я удовлетворяю как свой структурный голод, так и голод по поглаживаниям.

6. *Экзистенциональное преимущество.* Эта функция игры заключается в подтверждении жизненной позиции. Игра «Ударь меня» проигрывается из позиции «Я не ОК, ты – ОК». Таким образом, получая «удар», я тем самым усиливаю эту жизненную позицию.

Жизненную игру «Алкоголик» Э. Берн впервые описал в своей книге «Люди, которые играют в игры» (Берн, 1998). Анализируя эту игру, Берн заявил, что нет таких понятий, как «алкоголизм» или «алкоголик», а есть роль под названием «Алкоголик» в определенном типе игры. Со времени выхода этой книги люди, играющие роль Алкоголика в игре «Алкоголик», были разделены на три основных типа. Вследствие этого можно предположить наличие трех разных вариантов игры «Алкоголик»; всем им присущи некоторые общие характеристики, но при этом каждая в чем-то уникальна и предпочитается определенным типом личности. Эти игры носят названия: «Пьяный и гордый», «Пьяница» и «Алкаш» (Штайнер, 2003).

Игра «Алкоголик»

В полностью развернутом виде эта игра предполагает пять участников, но некоторые роли могут быть совмещены, так что игра может начаться и закончиться при участии всего двух игроков. Центральная роль, роль водящего, – это сам Алкоголик, которого мы будем

называть иногда Уайт. Наиболее важный партнер – Преследователь. Эту роль, как правило, играет представитель противоположного пола, чаще всего супруга (супруг). Третья роль – Спаситель, ее обычно играет лицо того же пола, часто врач, который принимает участие в клиенте и вообще интересуется проблемами алкоголизма. В классической ситуации доктор «успешно излечивает» алкоголика от дурной привычки. После шести месяцев полного воздержания от спиртного доктор и клиент поздравляют друг друга, а на следующий день Уайта находят под забором.

Четвертая роль – Простак. В литературе эта роль обычно принадлежит хозяину закусочной или любому другому человеку, который дает Уайту спиртное в кредит или предлагает ему деньги в долг и при этом не преследует его и не пытается спасти. В жизни эту роль может, как это ни странно, играть мать Уайта, которая дает ему деньги и нередко сочувствует ему, потому что его жена, то есть ее невестка, не понимает своего мужа. При таком варианте игры Уайт должен иметь какое-то правдоподобное объяснение на вопрос: зачем ему нужны деньги? И хотя оба партнера прекрасно знают, на что он в действительности их потратит, они делают вид, будто верят его объяснению.

Иногда Простак перерастает в другую роль – не самую существенную, но вполне соответствующую ситуации, – Подстрекателя, славного малого, который часто предлагает спиртное Уайту, даже тогда, когда он не просит: «Пойдем, выпьем по стаканчику» (скрытая транзакция: «И ты еще быстрее покатишься под гору»).

Во всех играх, связанных со спиртным, есть еще одна вспомогательная роль, которая принадлежит профессионалу – бармену, буфетчику, то есть человеку, поставляющему Уайту спиртное. В игре «Алкоголик» он – пятый участник, Посредник, основной источник спиртного, который, кроме того, вполне понимает алкоголика и в каком-то смысле является главным человеком в жизни любого наркомана. Разница между Посредником и другими игроками в основном та же, что между профессионалами и любителями во всякой игре: профессионал знает, когда нужно остановиться. Так, в некоторый момент хороший бармен может отказаться обслуживать Алкоголика, который таким образом теряет источник спиртного, до тех пор пока не найдет более снисходительного Посредника.

На начальных стадиях игры три вспомогательные роли может играть жена. В полночь супруга – Простак: она раздевает мужа, варит ему кофе и позволяет срывать на себе зло. Утром она становится Преследователем и поносит его за беспутную жизнь. Вечером она превращается в Спасителя и умоляет мужа отказаться от дурных привычек. На более поздних стадиях, иногда в связи с ухудшением физического состояния, Алкоголик может обходиться без Преследователя и Спасителя, но он терпит их, если они одновременно соглашаются создавать ему жизненно необходимые условия. Уайт может, например, неожиданно пойти в какую-нибудь душеспасительную организацию и даже согласиться «быть спасенным», если там ему дадут бесплатно поесть. Он может выдержать как любительский, так и профессиональный разнос, если надеется после получить подачку.

В соответствии с анализом игр можно думать, что само по себе потребление спиртного если и доставляет Уайту удовольствие, то лишь попутно. Его главная задача – достижение кульминации, которой является похмелье.

Алкоголик воспринимает похмелье не столько как плохое физическое состояние, сколько как психологическую пытку. Два любимых времяпрепровождения пьющих – «Коктейль» (сколько пили и что с чем смешивали) и «На следующее утро» («Послушайте, как мне было плохо»). В «Коктейль» играют по большей части люди, которые пьют лишь на вечеринках или от случая к случаю. Многие алкоголики предпочитают как следует поиграть в психологически нагруженную игру «На следующее утро».

Психологическое исцеление алкоголика может быть достигнуто только бесповоротным выходом из игры, а не простой сменой ролей. В некоторых случаях этого удается

достичь, хотя вряд ли можно найти что-нибудь более интересное для Алкоголика, чем возможность продолжать игру. Замена ролей вынужденным образом может оказаться другой игрой, а не свободными от игр взаимоотношениями.

Так называемые исцеленные алкоголики часто представляют собой не слишком вдохновляющую компанию; они сами, скорее всего, понимают, что жизнь у них скучная, они постоянно подвергаются соблазну вернуться к старым привычкам. Критерием исцеления от игры, на наш взгляд, является такая ситуация, при которой бывший алкоголик может выпить в обществе без всякого риска для себя.

Из описания игры видно, что у Спасителя чаще всего имеется сильный соблазн играть в игру: «Я всего лишь пытаюсь помочь вам», а у Преследователя и Простака – в свои, соответственно: «Посмотри, что ты со мной сделал» и «Славный малый».

Психотерапевт может попытаться применить лечение, в процессе которого он отказывается брать на себя роль Преследователя или Спасителя. С терапевтической точки зрения, если он возьмет на себя роль Простака и разрешит клиенту пренебрегать финансовыми обязательствами или простой пунктуальностью, это также будет неправильно. Транзакционно правильная терапевтическая процедура состоит в следующем: после тщательной подготовительной работы психотерапевт занимает позицию Взрослого, заключившего договор с клиентом, и отказывается играть какие-либо другие роли в надежде на то, что клиент сможет соблюсти воздержание не только от спиртного, но и от игры.

Игра «Пьяный и гордый»

Тезис игры «Пьяный и гордый» звучит как: «Ты хороший, я плохой (посмотрим, сможешь ли ты меня остановить)». Любой, кто попытается помешать алкоголику быть плохим, обречен в конечном итоге почувствовать себя «не в порядке», обречен на ощущение собственной глупости или гнева.

«Пьяный и гордый» – игра с тремя ролями – Алкоголик, Преследователь и Простак; две последние попеременно исполняются одним игроком. Одна из ключевых характеристик игры – отсутствие Спасителя. Игрок тут обычно заинтересован в том, чтобы довести своих преследующих родителей до состояния крайнего гнева, чтобы они обнаружили свое бессилие и глупость.

Игрок редко пьет дома, поскольку употребление спиртного для него единственная дорожка к непристойному поведению, которое могло бы выделить его, а это гневный жестом отказа подчиняться Преследователю. Из-за отсутствия какого бы то ни было интереса к Спасителю игрок очень редко появляется в офисе терапевта по собственной инициативе. Если же он это делает, то обычно причиной является угроза развода со стороны жены. Скорее всего, он вовлечет терапевта в игру в роли Простака. Любой терапевт, который этого не осознает и готов анализировать сны или обсуждать опыты детства с играющим «Пьяного и гордого», обрекает себя, по мере нарастания уверенности в «явном прогрессе» терапии, на неизбежное и колоссальное разочарование.

Антитезис для терапевта, подозревающего о навязанной ему роли Простака в игре «Пьяный и гордый», – дожидаться момента, когда «водящий» с жаром заявит о своей безупречности, невинности или трезвости, а потом сказать: «Я с вами полностью согласен, мистер Уайт, я верю, что вы безупречны (или невинны, или трезвы). Наверное, нам следует прекратить лечение». Если Уайт примет предложение прекратить терапию, то он явно играет в игру. Если же он отклонит предложение и захочет продолжать, то терапевт может спросить его о желаемой цели лечения, таким образом заключая с мистером Уайтом контракт на лечение, который позволит им эффективнее взаимодействовать в будущем. Очень часто Алкоголика в этой игре, которого на лечение привела жена, вполне устраивает контракт, нацелен-

ный на улучшение положения в семье. И весьма типично, что в этой ситуации противиться начинает именно жена, ссылаясь на то, что ей не нужна терапия – ведь пьет-то он; тем самым жена обнаруживает непрочность собственной позиции безупречности. Однако если «водящий» не шутит и настроен вполне серьезно, то жена, по всей вероятности, согласится на лечение, которое будет направлено на разрешение семейных проблем.

Игра «Пьяница»

Этот вариант игры «Алкоголик» чаще всего разыгрывается замужними провинциальными дамами среднего возраста или подавленными, изнуренными тяжким трудом офисными служащими. В нее также часто играют стареющие мужчины-гомосексуалисты. В каждом случае игра является реакцией на сексуальную депривацию или, как сказал бы об этом транзактный аналитик, на отсутствие «поглаживаний». Тезисом игры является вариация на тему «Я сумасшедший (у меня депрессия), в твоих силах улучшить мое самочувствие (вылечить меня) – ха-ха!». В нее обычно играют с партнером, который мало способен давать поглаживания. Как следствие, продолжающееся пьянство Алкоголика на руку партнеру, поскольку, пока ситуация с пьянством не изменится к лучшему, его собственная эмоциональная неполноценность и участие в игре остаются в тени. В то время как «водящий» усердно пьет, партнер продолжает сохранять видимость безупречности, хотя, конечно, обоим известно, что это неправда. Из-за чувства вины, вызванного своей неполноценностью, он всегда готов переключиться с роли Преследователя на роль Спасителя. Эта игра обычно разыгрывается на три роли: Алкоголик, Спаситель – обычно партнер по браку или специалист, который может играть либо Спасителя, либо Простака, и Посредник, который, не занимая центрального места в игре, тем не менее всегда маячит где-то на заднем плане, готовый продлить кредит, доставить на дом выпивку или поболтать о том о сем, продавая «лекарство» с утра, когда нужно опохмелиться.

Единственным решением для такого рода ситуации будет терапия с участием обоих партнеров и категорическое требование терапевта о том, чтобы клиент полностью прекратил пить. Целью терапии должно быть облегчение отношений взаимного поглаживания между партнерами, часто включающее пристальное изучение их сексуальной жизни. Если, как в случае «Пьяного и гордого», партнер не желает принимать участия в лечении, поскольку боится разоблачения своей неспособности любить, единственной альтернативой является развод. Женатый игрок в «Пьяницу», чей партнер по браку не выражает желания помогать, не сможет получать требуемые поглаживания без значительного чувства вины. Поэтому альтернативой совместной терапии является развод с таким партнером, позволяющий свободно получать необходимые поглаживания без чувства вины. Получение развода не решает автоматически всех проблем, поскольку без продолжения лечения велика вероятность того, что «водящий» выберет себе для будущей семейной жизни подобного нелюбящего партнера. Сам по себе развод не является терапевтическим ходом, хотя и обязателен для продвижения терапии с игроком в «Пьяницу», когда вторая половина не желает с ним сотрудничать.

Игра «Алкаш»

«Алкаш» – это всегда часть деструктивного жизненного сценария. Тезис «Я плохой, у тебя все в порядке (ха-ха)», переводится здесь так: «Я болен (посмотрим, сможешь ли ты этого избежать), ты здоров (ха-ха)». Игра «Алкаш» играется «до последнего», поскольку в качестве фишек здесь используются органы и ткани тела. Количество игроков в этой игре ограничивается «водящим» и Посредником.

В игре «Алкаш» «водящий», Алкоголик, зарабатывает поглаживания, доведя себя до состояния физического истощения. Его готовность пожертвовать своим телом приводит к угрозе для жизни, что вынуждает остальных заботиться о нем. В подобных обстоятельствах те, кто приходит к нему на помощь, в основном играют роль Посредника. «Водящий» способен сам добраться до бесплатной столовой или тюрьмы, где его приютят и накормят, или до клиники, где он получит транквилизаторы и профессиональный уход. В любом случае Алкоголик физически разрушает себя и поэтому имеет право на оральное удовольствие – выигрыш в этой игре. Выигрыш с экзистенциальной точки зрения является подтверждением позиции «У меня не все в порядке, у тебя все в порядке (ха-ха)» или более прямой ее формы «У меня все в порядке, у тебя не все в порядке». Для Алкоголика тот факт, что он получит от людей материальную помощь только в том случае, если окажется на пороге смерти, означает, что у других на самом деле не все в порядке с точки зрения их силы и власти.

Лучший антитезис для этой игры – прекратить бесконечные дебаты по поводу законов об алкоголизме и искать реалистичные подходы к трезвости и отказу от игры.

Рэкетом Алкоголика в этой игре является лозунг: «Ничего не получишь, пока не окажешься на пороге смерти», и огромное число клиник для алкоголиков оправдывает такую установку. Любое учреждение, желающее опровергнуть данное заявление, может добиться этого, если посвятит минимум усилий больным алкоголикам, одновременно нацелив основное внимание на программы для трезвых алкоголиков.

Существует немало литературы, описывающей разницу между алкоголизмом и наркоманией, например героиновой зависимостью. Игры «Алкоголик» и «Наркоман» очень близки по ходам и игрокам. И все же разница между этими играми существует, и понимание каждого типа наркотической зависимости требует осознания специфических отличий игр. Успешный в лечении алкоголиков терапевт может перенести немало своих знаний в лечение героиновых или метедриновых наркоманов. Тем не менее ему не удастся достичь желаемого эффекта, если он как следует не вникнет в особенности нового вида пристрастия, которые он исследует и пытается лечить. В этой связи нужно учитывать один важный фактор, а именно: человек, в сценарий которого входит использование наркотиков, подбирает себе тот контекст, который идеально подходит к его жизненному плану. Алкогольная зависимость представляет собой постепенное, продолжительное саморазрушение социально принятого рода.

Философия ТА. ТА базируется на нескольких философских посылах, которые включают в себя положения о людях, жизни и целях ее изменения.

Этими философскими посылами являются: все люди – ОК; каждый человек обладает способностью думать; все люди определяют свою судьбу, и их решения можно изменить. Из этих посылок вытекают следующие два основных практических принципа ТА: контрактный метод и открытая коммуникация.

Контракт. Берн определил контракт как четко выраженную двухстороннюю приверженность строго определенному плану действий.

Контракты включают в себя следующие положения:

- участвующие стороны;
- что они собираются делать вместе;
- сколько это потребует времени;
- какова цель или результат этого процесса;
- как они узнают о том, что цель достигнута;
- насколько это будет полезно или приятно клиенту.

Большое значение, которое в практике ТА уделяется контрактам, прежде всего вытекает из философской посылки о том, что «все люди – ОК». При этом терапевт и клиент

равны друг перед другом, следовательно, они несут одинаковую ответственность за те изменения, которые хочет получить клиент. Далее следует убеждение, что любой человек способен самостоятельно думать и, в конечном счете, несет ответственность за свою жизнь, ибо именно он сталкивается с последствиями решений, которые принимает. Поэтому не терапевт, а клиент решает, что он хочет изменить в своей жизни. Роль терапевта заключается в том, чтобы указать на те аспекты, которые способствуют достижению цели. Обеим сторонам необходимо ясно представлять характер желаемого изменения, а также конкретный вклад каждой стороны в его осуществление.

Контракт и ориентация на цели изменения. Большинство клиентов приходят к терапевту с какой-либо проблемой, которую они собираются решить. Поэтому одной из целей контракта является смещение акцента с самой проблемы на цель изменения. В процессе составления контракта клиент и терапевт должны обязательно представить себе картину желаемого результата их совместной работы. Обоюдное стремление к достижению поставленной цели автоматически мобилизует на ее выполнение все ресурсы терапевта и клиента. В этом и состоит основной принцип, лежащий в основе всех систем креативной визуализации. И наоборот, если терапевт и клиент акцентируют свое внимание на проблеме, то они будут неосознанно заниматься негативной визуализацией, направляя свои внутренние ресурсы не на решение проблемы, а на ее изучение.

Четкая постановка цели контракта дает еще одно преимущество – обе стороны знают, когда закончится их совместная работа. Это позволяет им оценивать прогресс, достигнутый на отдельных этапах процесса изменения. Таким образом, использование контрактов не допускает ситуации, в которой процесс лечения длится бесконечно долго.

Описание приведенных ниже техник предполагает достаточно глубокое знакомство с положениями транзактного анализа. Для этого можно порекомендовать следующие работы: Берн, 1998; Гулдинг, Гулдинг, 1997; Стюарт, Джойнс, 1996; Steiner, 1990; 1996; Schiff, Schiff, 1971; Karpman, 1968.

Техники

Данный раздел написан по материалам книги «Современный транзактный анализ» (Стюарт, Джойнс, 1996).

Техника 1. Определение эго-состояний

Упражнение 1 Напишите по одному примеру на каждый из трех способов (Родитель – Взрослый – Ребенок) своего поведения, мыслей и чувств за последние сутки.

Упражнение 2

Вернитесь к вашим примерам, когда вы за последние двадцать четыре часа находились в эго-состояниях Ребенка, Родителя и Взрослого.

Эго-состояние Ребенка. Подумайте о каждом случае, когда вы находились в эго-состоянии Ребенка. Запишите, какие чувства вы испытывали и о чем думали. Часто к мыслям Ребенка можно довольно легко подойти с помощью вопроса: «Что я думал о себе?». Отметьте, что вы думали о себе, о других людях и вообще о мире. Наконец, вспомните, как вы себя вели, когда были Ребенком. Наилучший способ для этого – проиграть себя-Ребенка, глядя в зеркало. Возможно, вам удастся вспомнить, какие события в прошлом вы проигрывали. Сколько вам было лет в каждом из этих случаев?

Эго-состояние Родителя. Аналогичным образом запишите чувства, мысли и поведение для каждого случая, когда вы находились в эго-состоянии Родителя. И снова проиграйте это событие. Часто к мыслям Родителя легче всего подойти с помощью вопроса: «Что „говорят“ во мне мать и отец?» (или другие родственники: тетя, дядя, дедушка). Проверьте, правда ли в состоянии Родителя вы копировали поведение, мысли и чувства ваших родителей. Вам, вероятно, будет легко определить того человека, которого вы копировали в каждом отдельном случае.

Эго-состояние Взрослого. Запишите набор связанных друг с другом особенностей поведения, мыслей и чувств для каждого случая, когда вы были в состоянии Взрослого. Для того чтобы отличить Взрослого от Ребенка или Родителя, спросите себя: «Соответствует ли это поведение, мысли и чувства взрослому подходу к ситуации на данный момент?» Если да, то это реакция Взрослого.

Упражнение 3

Вспомните последние двадцать четыре часа. Отметьте случаи, когда вы были в состоянии позитивного Адаптивного Ребенка. Каким было ваше поведение в каждом случае? Можете ли вы вспомнить, какие детские ситуации вы проигрывали? Прodelайте то же самое для случаев, когда вы были в состоянии: негативного Адаптивного Ребенка; позитивного Свободного Ребенка; негативного Свободного Ребенка. За одну минуту напишите слова, которыми, на ваш взгляд, можно охарактеризовать кого-либо из ваших знакомых в состоянии позитивного Адаптивного Ребенка. Прodelайте то же самое для описания других состояний: негативного Адаптивного Ребенка; позитивного Свободного Ребенка; негативного Свободного Ребенка.

Упражнение 4

Вспомнив прошедший день, отметьте случаи, когда вы вели себя по отношению к другим как Контролирующий Родитель. В каких случаях вы исходили из состояния позитивного Контролирующего Родителя? Негативного Контролирующего Родителя? Вспоминаете ли вы, какого родителя или родительскую фигуру копировали в каждом отдельном случае? Прodelайте то же самое для случаев, когда вы были в состоянии позитивного или негативного Воспитывающего Родителя. За одну минуту напишите слова, которые, по вашему мнению, характеризуют человека, находящегося в состоянии позитивного Контролирующего Родителя.

Упражнение 5

Вспомните последний случай, когда кто-либо отвечал вам из состояния своего Ребенка. Какие поведенческие факторы другого человека, по вашему мнению, исходят от Ребенка? Было ли это реакцией на вашего Контролирующего или Воспитывающего Родителя? Если это так, то просмотрите ваш список поведенческих факторов и объясните, как другой человек видел и слышал в вас Родителя. Как вы бы изменили свое поведение для того, чтобы окружающие отвечали из другого эго-состояния? Прodelайте то же упражнение для последних случаев, когда кто-либо отвечал вам из состояний Взрослого, Родителя.

Упражнение 6

Вернитесь вновь к списку поведенческих факторов, которые вы для себя отметили. Используйте исторический диагноз для проверки факторов каждого эго-состояния.

При анализе факторов Контролирующего и Воспитывающего Родителя отметьте, если вспомните, какого родителя или родительскую фигуру вы копируете в каждом случае. Какие мысли и чувства сопровождают это поведение? Для факторов Адаптивного и Свободного

Ребенка вспомните ситуации в детстве, когда вы вели себя таким же образом. Сколько вам было лет? Что вы думали и чувствовали в этих случаях? Для анализа Взрослого вспомните, что ваше поведение не есть проигрывание детства. Возможно, вы захотите перенести часть поведенческих факторов в другую колонку. Например, некоторые факторы, которые первоначально вы отнесли ко Взрослому, больше подходят к Адаптивному Ребенку.

Упражнение 7

Возьмите лист бумаги и озаглавьте его: «Я человек, который...». Затем за две минуты закончите это предложение всеми возможными способами. После этого расслабьтесь и в течение некоторого времени осматривайте комнату, в которой вы находитесь. Для того чтобы помочь себе «войти» в состояние Взрослого, сядьте на стуле прямо. Ногами упритесь в пол. Посмотрите, что вы написали. Каждый вариант законченного предложения проверьте на то, является ли он отражением реальной действительности или контаминацией Ребенком. Если вы решите, что какие-то варианты исходят из контаминации Ребенком, подумайте, какова реальная действительность. Выделите контаминированные Ребенком слова и употребите слова Взрослого. Например, если вы написали: «Я человек, который не умеет ладить с людьми», это предложение можно переделать: «Я разумный и дружелюбный человек и вполне способен ладить с людьми». Измените подобным образом все контаминированные Ребенком варианты.

А теперь возьмите другой лист бумаги. За две минуты напишите все девизы и убеждения, которые вы слышали от своих родителей. Как и раньше, «включите» Взрослого. Посмотрите ваш список родительских девизов и убеждений. Отметьте, какие варианты отражают реальность, а какие контаминированы Родителем. Если вы решите, что некоторые варианты нуждаются в изменении в соответствии со взрослой реальностью, вычеркните их и замените на новые. Например, вы могли вычеркнуть: «Если у тебя сначала что-то не получается, пытайся еще и еще» и написать вместо этого: «Если у тебя сначала что-то не получается, измени то, что ты делаешь так, чтобы получилось». Это упражнение можно делать в часы отдыха.

Техника 2. Определение транзакций

Упражнение 1

Существуют три случая параллельных транзакций: Взрослый-Взрослый, Родитель-Родитель и Ребенок-Ребенок. Нарисуйте параллельные транзакции для этих случаев. Для каждого примера продумайте слова-стимулы и слова-реакции.

Упражнение 2

Представьте себе разговор, состоящий из цепочки параллельных транзакций Взрослый-Взрослый. Сделайте то же самое для транзакций Родитель-Ребенок, Родитель-Родитель и Ребенок-Ребенок. Проверьте, соответствуют ли они первому правилу коммуникации. Если вы работаете в группе, проиграйте в парах каждый тип коммуникаций. Посмотрите, как долго вы можете обмениваться параллельными транзакциями.

Упражнение 3

Приведите собственный пример пересечения стимула В-В реакцией Д-Р. Как может продолжаться разговор, если человек, принявший эту реакцию, перешел в состояние Родителя и направил из этого эго-состояния параллельную транзакцию? То же самое проделайте при пересечении стимула В-В реакцией Р-Д. Приведите пример пересечения стимула В-В реакцией Д-Д. Нарисуйте транзакционную диаграмму. В этом примере обратите внимание на то, что параллельные векторы не всегда означают параллельную транзакцию.

Если вы работаете в группе, попарно проиграйте разговор, в котором пересекается каждая транзакция. Каждый раз при общении с другим человеком определяйте, какое эго-состояние он пытается в вас вызвать (к какому вашему эго-состоянию он обращается). Войдите в другое эго-состояние и ответьте ему. В свою очередь, он пересекает вашу транзакцию. Посмотрите, как долго вы сможете так продолжать, не входя в параллельные транзакции. Когда закончите, обсудите ваши ощущения при выполнении упражнения. Чем они отличались от упражнения, в котором вы обменивались только параллельными транзакциями?

Упражнение 4

Если вы работаете в группе, три добровольца рассаживаются перед группой на стульях, и каждый выбирает себе роль Родителя, Взрослого, Ребенка. Представьте себе, что вы гуляете в лесу. Каковы ваши ощущения?

Теперь пригласите еще трех добровольцев, которые будут Ребенком, Взрослым, Родителем, но противоположного пола. Эта личность сходила в кино. Что она там увидела?

Теперь поставьте стулья так, чтобы Р-Р, В-В и Д-Д были напротив друг друга. Это супружеская пара, у которой возникли проблемы. Заведите разговор. При этом можно обращаться как к другому человеку, так и к своему другому эго-состоянию. Поддерживайте разговор в течение пяти минут. При этом каждый раз убеждайтесь, что ваши слова обращены к определенному эго-состоянию. Можно сыграть и по пять эго-состояний.

Техника 3. Поглаживания

Упражнение 1

Приведите по пять примеров на каждый из четырех видов поглаживаний: позитивные условные и безусловные, негативные условные и безусловные. Приведите невербальные и вербальные примеры к каждому виду поглаживаний. В группе обменяйтесь по цепочке позитивным условным поглаживанием с человеком, сидящим слева от вас. В каждом случае наблюдайте за тем, как дается и принимается поглаживание. Когда круг закончен, обсудите то, что вы наблюдали. Затем сделайте то же по кругу в другом направлении. Снова обсудите, как даются и принимаются поглаживания.

Упражнение 2

Вспомните, как вы в группе по кругу раздавали и принимали поглаживания. Какие из них были прямыми, а какие поддельными? «Подслащивал» ли их кто-нибудь? Кто принимал поглаживания с искренним признанием? Кто игнорировал предлагаемое поглаживание? Как вы видели и слышали их в этот момент? Не отказывался ли кто-либо открыто от поглаживания, которое не хотел принять, не игнорировал ли его?

Теперь разбейтесь в группы по четыре человека. Решите, будете ли вы дальше работать только с позитивными поглаживаниями или с позитивными и негативными. Если кто-либо в группе хочет обмениваться только позитивными поглаживаниями, его требование нужно удовлетворить. Выберите того, кто будет первым. В течение трех минут он слушает, как остальные три члена группы дают ему вербальные поглаживания. При этом они могут быть условными или безусловными. По окончании трех минут он делится с остальными членами группы своими впечатлениями. Обсудите следующие вопросы:

- какое из полученных поглаживаний я ожидал получить;
- каких поглаживаний я не ожидал;
- какие поглаживания мне понравились;
- какие не понравились;
- были ли поглаживания, которые я хотел получить, но не получил.

Затем наступает очередь второго человека, и все повторяется.

Упражнение 3

Вернитесь к упражнениям с поглаживаниями, которые вы уже проделали в группе. Обсудите, что вы испытывали, когда давали, принимали и отвергали поглаживания. Какие из них были вам приятны? Какие неприятны? Когда вам было неприятно, не проводили ли вы связь между этим чувством и правилами, которые родители установили для вас в детском возрасте?

Упражнение 4

Поделитесь на группы по четыре человека. Если хотите, пусть это будет та же группа, что и в упражнении, когда три человека раздавали поглаживания, а четвертый слушал. Это упражнение – просьба о поглаживании. Снова выберите члена группы, который в течение трех минут будет просить других о поглаживании.

Три других человека отвечают поглаживанием в том случае, если они искренне хотят его дать. Если вы не заинтересованы в искреннем поглаживании, ответьте: «Я не хочу тебя гладить сейчас». Не давайте никаких других объяснений. По окончании упражнения проситель делится своими ощущениями с другими членами группы. Затем наступает очередь другого человека, и все начинается снова.

Если вы работаете индивидуально, напишите пять позитивных поглаживаний, которые вы хотите получить, но о которых обычно не просите. Они могут быть вербальными, невербальными или теми и другими. В течение следующей недели попросите кого-нибудь дать вам каждое из этих поглаживаний. Если вы получаете поглаживание, поблагодарите того, кто его дал. Если нет, то затребуйте информацию Взрослого о том, почему другой человек не захотел дать вам поглаживание, о котором вы просили.

Упражнение считается законченным после того, как вы попросили о поглаживании, независимо от того, получили его или нет. Когда вы попросили обо всех поглаживаниях в вашем списке, погладьте себя за это упражнение.

Упражнение 5

А теперь, работая быстро и интуитивно, нарисуйте собственный профиль поглаживания (табл. 2.4).

Таблица 2.4

Индивидуальный профиль поглаживания

Оценка частоты события		Как часто вы даете другим положительные поглаживания?	Как часто вы принимаете положительные поглаживания?	Как часто вы просите других о желаемых вами положительных поглаживаниях?	Как часто вы отказываетесь давать положительные поглаживания, которые от вас ждут?
Всегда	+10				
Очень часто	+8				
Довольно часто	+6				
Часто	+4				
Редко	+2				
Никогда	+0				
		Давать	Принимать	Просить	Отказывать
Всегда	−0				
Очень часто	−2				
Довольно часто	−4				
Часто	−6				
Редко	−8				
Никогда	−10				
		Как часто вы даете другим отрицательные поглаживания?	Как часто вы принимаете отрицательные поглаживания?	Как часто вы просите других о желаемых вами отрицательных поглаживаниях?	Как часто вы отказываетесь давать отрицательные поглаживания, которые от вас ждут?

В подзаголовок «просить о поглаживаниях» негативной (нижней) части колонки включите случаи, когда вы косвенно пытались привлечь внимание других людей, испытывая при этом болезненные и неприятные чувства. В этом случае вы будете разыгрывать убеждение Ребенка о том, что «любое поглаживание лучше, чем его отсутствие». Аналогичным образом, когда вы заполняете негативную колонку «отказывается давать», включите в нее случаи,

когда вы отказывали другим в негативных поглаживаниях, которые те пытались косвенным образом от вас получить.

Подумайте, что вы хотите изменить в своем профиле поглаживания. Если хотите что-либо изменить, начинайте увеличивать соответствующие колонки. Если вы хотите изменить свой профиль поглаживания, запишите пять видов поведения, направленных на увеличение любой желаемой колонки. В течение ближайшей недели осуществите это поведение. Например, если вы хотите давать другим больше позитивных поглаживаний, то можете записать комплименты, которые могли бы искренне выразить друзьям, но никогда этого не делали. В течение следующей недели выскажите эти комплименты друзьям.

Техника 4. Структурирование времени

Упражнение 1

Составьте схему структурирования времени. Для этого нарисуйте круг и поделите его на части, представляющие собой время, которое вы обычно каждый день тратите на шесть способов структурирования времени. Посмотрите, хотите ли вы изменить способы структурирования времени. Если да, то нарисуйте, чего вы хотели бы достигнуть. Напишите пять вариантов, с помощью которых хотите увеличить желаемые способы структурирования времени. На следующей неделе осуществите ваши планы и после этого вновь нарисуйте круг структурирования времени. Каждый день отмечайте, как вы и другие структурируют свое время. Анализируйте структурирование времени везде: на собраниях, на работе, в разговорах с соседями, на вечеринках. Не говорите другим о том, что вы делаете, пока не убедитесь, что они хотят узнать об этом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.