

К проблеме интервенций в ситуации кризиса личности: от теории к практике

Ю. Г. Овчинникова

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и экспериментальной психологии факультета психологии Государственного университета — Высшая школа экономики

В статье обосновывается понимание кризиса личности как внутреннего ресурса психики для саморазвития. Проводится сравнительный анализ кризиса личности и кризисной ситуации, а также особенностей оказания психологической помощи. Предлагается модель оказания психологической помощи в рамках краткосрочного консультирования, способствующей конструктивному разрешению кризиса личности. Основой интервенции становится вопрос о психологическом смысле кризиса. Подчеркивается важность использования феноменологического метода в качестве основы консультирования, а также сопоставляется понятие интервенции и понимающей психологии.

Ключевые слова: кризис личности, конструктивная роль кризиса, критическая ситуация, кризисная интервенция, психологическая помощь.

Важность проблемы интервенции обусловлена пониманием кризиса как конструктивного процесса, способствующего личностному развитию. В трудах Л. С. Выготского, К. Г. Юнга и его последователей на Западе подчеркивается, что кризис — это начало выздоровления, попытка самостоятельного исцеления психики. Депрессия, тревога, конфликтность — это симптомы, которые указывают нам на стремление здоровой в своей основе психики обрести подлинное равновесие на новом уровне, так как старый уже изжит. «Момент обострения ... обычно случается при появлении у человека потребности в новом психологическом равновесии, то есть в новой адаптации» (цит. по: [4, с. 7]). Кризис как внутренний раскол нужен для движения (в том числе осознанного, особенно в среднем возрасте) к собственной целостности, он дает толчок к психологическому развитию и формирует мотивацию в этом направлении [4]. Таким образом, в работах этих и других (например, С. Мадди, Э. Эриксон, Г. Олпорт, В. Франкл, К. Н. Поливанова) авторов было сформировано представление не только о конструктивной роли кризиса, но и о его нормативном характере в развитии человека.

Кризис в современной психологии трактуется двояко: кризис как экстремальная (критическая) ситуация, требующая немедленного вмешательства, и кризис как необходимый механизм личностного развития. Оба направления имеют общие корни и историю, однако в современной психологической традиции они достаточно сильно разделены. Подобное разделение во многом правомерно. В наши дни оно

усиливается учатившимися экстремальными ситуациями, в том числе глобального масштаба. Однако, на наш взгляд, важно не забывать единое происхождение и значение кризиса, так как это позволит обогатить ресурсы по крайней мере практической психологической работы. В данной работе нами принята попытка объединить успехи этих подходов с целью разработки методов помощи для ситуаций кризисов личности.

В большинстве случаев для экстремальных ситуаций предлагается пошаговая схема оказания помощи в краткие сроки, для кризисов личности — длительная психотерапия или самостоятельная рефлексия, более того, они рассматриваются как пролонгированные процессы, поэтому вопрос разработки кризисных интервенций обычно отходит на второй план.

Цель исследования состоит в разработке интервенций, которые помогут человеку выдержать напряжение кризисного периода, а также направить личностное развитие в конструктивное русло. Под кризисной интервенцией мы понимаем специализированные методы помощи (в том числе терапевтическое вмешательство), способствующие как выдерживанию критического момента, так и углублению внутренней работы и самопознанию.

При разработке интервенций необходимо учитывать возможность их использования не только психологами и специалистами помогающих профессий, но и переживающим кризис субъектом в качестве способов самопомощи. Также важно помнить, что оказываемая помощь не должна отщеплять тот или

иной структурный комплекс личности, что в дальнейшем приведет к усилению травматизации, но оставлять возможность для последующей личностной интеграции.

Теория кризисов, а также модель помощи людям, переживающим кризис, относительно молода. Ф. Линдемманн и Дж. Каплан положили начало исследованиям эффективного разрешения кризиса, а также стратегиям кризисных интервенций и оказания психологической помощи в середине XX в. [6; 7; 11]. Их последователи разработали различные модели помощи, главная задача данных методов — быстро справиться с острым переживанием, длительность которого не превышает 4–6 недель, обеспечить немедленную эмоциональную поддержку. Однако кризис личности является ценностно-смысловым, может длиться несколько лет, а его разрешение требует задач на смысл, следовательно, данные методы нельзя в полной мере использовать в работе по преодолению данного вида кризиса.

Основой для разработки методов помощи послужили не нормативные личностные кризисы, а, скорее, критические состояния или кризисы, вызванные травмой, драматическим внешним событием, угрожающим физической и психической целостности человека, и, таким образом, нарушающим главные потребности человека. Базой для первых антикризисных интервенций явились работы Дж. Каплана и Е. Линдемманна, выполненные в 40-х гг. XX в. Именно благодаря этим работам Дж. Каплана стали называть отцом превентивной психиатрии.

Эмпирическое изучение проблемы помощи при кризисах началось после пожара в ночном клубе «Cocoon Grove». Во время пожара многие посетители оказались запертыми в помещении, ставшем для них ловушкой, и сгорели заживо. Э. Линдемманн обратил внимание на тот факт, что у выживших в трагедии длительное время наблюдались различные физические и психологические проблемы. Работы Э. Линдемманна показали, что люди, которым удалось не закрыться, остаться в контакте с другими людьми, обратиться за помощью и выразить свои противоречивые чувства, смогли пережить кошмар трагедии, найти ему место в своей жизни и пойти по пути личностного развития. Другие пострадавшие, которые отрицали значимость события, обесценивали свою реакцию и психологическое состояние, испытывали психологические трудности, страдали от повторяющихся страхов, хронической депрессии и различных соматических симптомов [11].

С этого исследования и последующих работ в психологии и психиатрии утвердилась концепция, согласно которой человек реагирует на значимый психосоциальный стрессор адаптивными и неадаптивными способами. И это больше, чем простые реакции или поведенческие паттерны. То, как человек взаимодействует с травмирующим событием, а точнее с ситуацией, которая бросает ему вызов и предъявляет требования, временно превышающие способности человека, оказывает огромное влияние на его

жизнь. Фактически от этого взаимодействия зависит дальнейшее личностное развитие человека, возможность продвижения к большей целостности или, наоборот, стагнация и шаг к интеграции на более низком уровне или даже дезинтеграции [10].

Рассмотрим фазы кризисной ситуации и соответствующие реакции. Согласно Д. Агилере и Дж. Мессик, во время первой фазы человек, сталкиваясь с травмирующим событием, испытывает растущее напряжение и не может организовать свои действия так, чтобы решить возникшую проблему, что, в свою очередь, приводит к еще большему росту напряжения. Вторая фаза предполагает задействование внешних и внутренних ресурсов, т. е. различных копинговых стратегий и обращение за помощью. Если эта мобилизация не приводит к решению проблемы, изменению отношения или отказу от цели как недостижимой, то на третьей фазе начинается личностная дезорганизация, которая может выражаться в тревоге, депрессии, импульсивном поведении, аутодеструктивных действиях [5].

Прохождение данных стадий в кризисной ситуации и при кризисе личности похоже. Выраженные отличия наблюдаются в значимости ситуативной поддержки, помощи, исходящей от социального окружения субъекта (2-я стадия). Обращение за помощью — один из наиболее распространенных копинговых механизмов. Нашим первым примитивным способом совладания с тревогой — обращение к матери. Данная реакция закрепились и эволюционировала: теперь мы обращаемся за поддержкой к друзьям, супругам, священникам, врачам и специалистам помогающих профессий [10].

Дж. Джордж также считает, что переживающий кризис человек сильно мотивирован на обращение за помощью, на ее принятие и следование предложенным рекомендациям. По его мнению, интервенция призвана обеспечить немедленную эмоциональную поддержку, прояснить ситуацию и дать руководство по переживанию кризисного события. Автор обращает особое внимание на необходимость своевременного оказания помощи: малая поддержка в период повышенной эмоциональной уязвимости более эффективна, чем в период эмоционального равновесия [8].

Однако в случае кризиса личности поиск помощи минимален. Внутреннее раздражение, тревога, враждебность проецируются вовне, человек старается избегать глубоких социальных контактов. Все это затрудняет оказание помощи, конструктивное решение задач кризиса и еще раз ставит вопрос о важности кризисных интервенций.

В практике работы с экстремальными ситуациями широко применяются кризисные интервенции, разработанные Дж. Капланом и Э. Линдемманном. Интервенция включает четыре стадии: оценка личности и текущих проблем, определение терапевтической интервенции, интервенция, разрешение кризиса и планирование будущих действий. Данные стадии, как правило, пересекаются, а не являются стро-

го последовательными [7; 9; 11]. Опишем их в сравнении с оказанием психологической помощи при кризисе личности.

На стадии оценки выясняется наличие кризиса, его выраженность, текущее состояние человека и его способность справиться с ситуацией, а также предшествующие события. Данная стадия практически полностью совпадает с первым этапом оказания помощи при остром протекании кризиса личности. Однако в случае последнего оценивается, скорее, способность выдержать ситуацию, а не справиться с ней в ближайшее время. Важно определить, что нужно личности в данный момент, чтобы пройти период неопределенности, когда направление преобразования, дальнейшего личностного роста еще неясно. Более того, на начальной стадии обычно трудно поверить, что в перспективе речь идет о личностном росте, а не о полной утрате себя.

На стадии определения терапевтической интервенции необходимо рассмотреть жизненные события, внутренние ресурсы и прочие факторы, которые предшествовали кризису, а также длительность текущего состояния и его влияние на окружение (особенно значимых Других) нуждающегося в помощи человека. Особенно важно на этом этапе помочь человеку выразить его чувства, осознать глубинные переживания. В ситуации кризиса личности в большей степени необходимо сконцентрироваться на чувствах человека и на содержании кризиса, т. е. определить, какие именно ценности и личностные смыслы претерпевают наибольшие изменения. Для обоих видов кризиса решающим является определение неудовлетворенных потребностей, нереализованных устремлений. Если в экстремальной ситуации этот вопрос больше касается витальных потребностей, то при кризисе развития — потребности в смысле и самоопределении.

Необходимо подчеркнуть, что кризисная интервенция должна быть своевременной. Ее запаздывание снижает эффективность вмешательства и затягивает деструктивную фазу кризиса. Слишком быстрый переход к оказанию помощи также нежелателен. Данная сторона вопроса особенно важна, так как помощь людям в кризисе осуществляется быстро, одобряется обществом и во многих странах хорошо вознаграждается [9]. Однако преждевременное вмешательство снижает собственный ресурс личности, препятствует конструктивной работе кризиса, так как, не ощущая критического состояния, человек противится изменениям. Данный фактор необходимо учитывать в моделях краткосрочного психологического консультирования.

На стадии интервенции человек испытывает некоторое облегчение и начинает исследовать текущую ситуацию, осмысливать происходящее, но еще не осознает всей полноты связи между травматическим событием и собственным состоянием. На данном этапе помогающий специалист может сформулировать предположение об этой связи и сообщить клиенту. Этот этап также важен для обоих видов

кризиса, однако при кризисе личности такое резюмирование вызывает сильное сопротивление со стороны клиента. В отличие от экстремальной ситуации переход к позитивному руслу психотерапии должен совершаться не слишком быстро, иначе он еще больше усилит сопротивление и затруднит постановку задачи на смысл. Еще одно важное отличие заключается в том, что в экстремальной ситуации можно исследовать различные части личности: одни оказываются беспомощными и испуганными, а другие сохраняют силу и мужество, опыт прохождения предшествующих кризисов. Однако в случае кризиса развития этот путь практически закрыт, так как части личности переживаются как фрагментарные и не принадлежащие «Я», иногда как полностью отчужденные.

На стадии разрешения происходит резюмирование личностных изменений, подчеркивание новых умений по совладанию с критической ситуацией, а также разработка методов самопомощи в случае новых травмирующих событий. Реинтеграция подразумевает объективное и субъективное понимание происшедшего события, высвобождение эмоций и принятие кризисной ситуации. При кризисе личности стадия разрешения, как правило, наступает после окончания психологической работы. Необходимо подчеркнуть, что частичное разрешение или повышенная уязвимость в конце переживаемого кризиса создают благодатную почву для нового кризиса, вследствие чего человек, как правило, проживает «кризисную волну», один кризис следует за другим, что, безусловно, предъявляет повышенные требования к личностной организации и толерантности к неопределенности.

Таким образом, интервенции, предложенные Дж. Капланом и Э. Линдеманном для оказания помощи в критических ситуациях, могут быть эффективны и в ситуации краткосрочной работы с кризисом личности, но нуждаются в модификации с учетом специфики последнего.

Нами была разработана и апробирована модель консультирования людей, переживающих острую стадию кризиса личности.

Первая стадия: **эмпатия**. Классическое начало психологической работы актуально и для данной модели. На данном этапе способность человека к когнитивному переструктурированию ситуации или обретению целостной картины происходящих процессов сильно снижена. Для психологической работы доступны только его чувства. Эмпатическое слушание, акцент на чувствах и их анализе способствует снижению напряжения и подготовке почвы для следующего шага. Данная стадия помогает как оценить возможность клиента выдержать кризис, так и укрепить ее.

Вторая стадия: **сопротивление смыслу**. Человек встречается с идеей (которая может быть предложена как психологом, так и другим помогающим специалистом или значимым Другим) психологического смысла кризиса и его внутренней необходимости.

Главным становится вопрос: «Для чего это случилось в моей жизни?». Этот вопрос подразумевает потенциальное направление преобразования и дальнейшего личностного роста. На данном этапе возникает сильное сопротивление: у кризиса не может быть никакого смысла.

Третья стадия: **смысл кризиса и возможный инсайт**. В рамках краткосрочного консультирования нет возможности дать сопротивлению просто быть, поэтому важно наметить пути его преодоления в виде постановки задач.

1. Осознать свои ограничения и возможности, разделить «Я» и его атрибуты.

2. Посмотреть на кризис как на символическое выражение внутренней жизни.

3. Проанализировать, что компенсирует кризис: какие смыслы, ценности, личностные особенности находились в тени, были не реализованы и требуют своего развития. Поиск ответов на эти вопросы способствует принятию идеи смысла. Однако человек затрудняется сформулировать, в чем он видит смысл своего переживания, пока отсутствует внутреннее понимание, но уже есть устойчивое ощущение наполненности и опоры.

Четвертая стадия: **воплощение смысла**. Формулировка, осознание и воплощение смысла могут произойти недели и даже месяцы спустя после проведения интервенции. В некоторых случаях третья и четвертая стадии, напротив, практически совпадают. Наблюдается исследование ситуации и осмысление происходящего, осознание личностных изменений. Данная стадия направлена также и на преодоление фрагментарности «Я».

Пятая стадия: **подготовка к будущим кризисам**. В завершение интервенции можно предложить совместно с клиентом определить личный перечень наиболее дестабилизирующих событий.

Понимание смысла кризиса превращает его из дестабилизирующего события в ситуацию определенности, что создает хороший фундамент для формирования новой идентичности. Л. Хоф пишет, что многие человеческие переживания предсказуемы, поэтому если мы способны предвидеть дестабилизирующие события, то и подготовиться к ним гораздо легче. Подготовка, в свою очередь, снижает риск кризиса и помогает избежать разрушительных последствий [9]. Конкретизация этого положения в виде определения личного перечня наиболее дестабилизирующих событий происходит на пятой стадии.

Данный перечень является вариацией на тему формулировки вероятности, разработанной Г. Шульбергом и Ш. Аланом для процесса предсказания и оценивания кризиса. Авторы предлагают рассматривать три фактора:

1) вероятность того, что произойдет дестабилизирующее и угрожающее событие. Например, смерть близкого члена семьи очень вероятна, тогда как природные катаклизмы маловероятны;

2) вероятность того, что человек столкнется с этим событием. Например, каждый юноша пережи-

вает необходимость принятия обязательств взрослого человека. А вот с кризисом нежелательного переезда из обжитого дома сталкиваются немногие;

3) уязвимость человека. Например, взрослый человек гораздо легче адаптируется к стрессовой ситуации переезда, чем, скажем, ребенок-первоклассник.

При оценке предрасположенности индивидуума к кризису следует рассмотреть степень стресса, вызванного опасным событием, риск того, что это событие произойдет, и личностную уязвимость или способность адаптироваться к стрессу [9].

Мы предлагаем сконцентрировать внимание на двух факторах: уязвимость человека к тому или иному дестабилизирующему событию и вероятность наступления данного события в его жизни. В качестве примера рассмотрим случай О.

О. обратилась за психологической помощью в связи с постоянным стрессом, испытываемым на работе. На момент обращения О. не только не осознавала, но и всячески отрицала ситуацию глубокого личностного кризиса, который был вызван отождествлением себя в течение последних лет только с ролью профессионала, успешной деловой женщины. Другие стороны личности О. были сильно ущемлены и лишены какого-либо жизненного пространства, так как свой рабочий график О. построила таким образом, что времени не оставалось ни на отдых, ни на личную жизнь, ни на общение с друзьями, ни на увлечения. Необходимо отметить, что все вышеперечисленное является важными ценностями в жизни клиентки. Пусковым механизмом, переведшим кризис в острую фазу и заставившим О. его осознать, явилось увольнение с работы. Сильная депрессия, суицидальные мысли, невозможность найти новое место работы, недостаток социальной поддержки усугубили кризис личности и потребовали особой психологической работы, а именно — кризисной интервенции. Первым шагом стало эмпатическое слушание, озвучивание и проговаривание самой клиенткой чувств, которые ею владели. О. обнаружила в себе гнев, зависть, обиду, неуверенность, ощущение собственной ненужности. Вторая стадия — сопротивление смыслу — приобрела у О. своеобразную форму: женщина видела смысл увольнения исключительно как наказание за ее раздражительность и конфликтность в отношениях с подчиненными и коллегами. Другие смыслы она отрицала. На третьей стадии произошло первое принятие смысла кризиса. О. обдумывала идею, что данное состояние — результат чрезмерного акцента и сведения всего многообразия жизни к сфере профессиональной деятельности. Также стало формироваться понимание, что она хороший исполнитель, а не топ-менеджер (осознание своих возможностей и ограничений). Через некоторое время О. продвинулась в принятии смысла (четвертая стадия) и уже видела текущий кризисный период как тяжелый и болезненный, но в то же время обнадеживающий путь к изменению ее жизни, принятию себя в разнообразных проявлениях, а не сведению к профессио-

нальной деятельности. На пятой стадии совместно с О. были сформулированы специфические для нее дестабилизирующие факторы. К ним были отнесены: отсутствие нормального ночного сна (бессонница) более 3 недель, отсутствие отпуска более 8 месяцев, отсутствие повседневных радостей (например, чтение книги, которую хочется почитать, а не надо), недостаток общения с близкими людьми (реже 1 раза в неделю), решение сложных межличностных ситуаций (например, отношения с любимым человеком) без обращения за социальной поддержкой (к близкому человеку или психологу). Данные симптомы косвенным образом показывают, что многогранность личности и жизни О. ущемлены. Последующее 6-летнее наблюдение показало, что отслеживание данных факторов и их своевременная корректировка (например, уход в отпуск или обращение за медицинской помощью в случае продолжительной бессонницы) позволили О. успешно избегать кризисных ситуаций, повысить качество своей жизни и способствовать личностному росту.

Подводя итог, необходимо подчеркнуть, что данная модель оказания психологической помощи должна базироваться на принципах «понимающей психологии» и использовать феноменологический метод. В противном случае высок риск внушения или навязывания человеку чуждых ему смыслов, которые, будучи переняты, могут усилить кризис. Психолог или другой помогающий специалист должен быть особенно чуток, «стремясь постичь субъектив-

ный и каждый раз уникальный смысл переживаний и суждений конкретного человека» [2, с. 23].

Заключение. Разработка методов экстренного оказания психологической помощи является задачей не только психологии экстремальных ситуаций, но и психологии личности. Необходимо интегрировать общепсихологические закономерности, подчеркивающие конструктивную роль кризисов в развитии личности, с обобщенным опытом практики оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях.

Нами выделены и проанализированы основные отличия кризисной ситуации и кризиса личности. Разработана модель оказания психологической помощи. Специфика данной модели состоит в (1) ее применении к кризисам личности, (2) направленности на конструктивное разрешение текущего состояния и способствованию развитию личности в целом, (3) возможности использования в качестве способа самопомощи, (4) подготовке к позитивному прохождению будущих кризисов.

В качестве перспективы исследования мы видим продолжение изучения конструктивной роли кризисов в развитии личности в рамках культурно-исторического, экзистенциального и аналитического (юнгианского) подходов, создание методологической и психотерапевтической базы, а также разработку обучающей программы для специалистов помогающих профессий (психологов, социальных работников, врачей, парамедиков, сотрудников МЧС).

Литература

1. Овчинникова Ю. Г. О конструктивной роли кризиса личностной идентичности в развитии личности // Мир психологии. 2004. № 2.
2. Орлов А. Б., Лэнгле А. Шумский В. Б. Экзистенциальный анализ и клиентоцентрированная психотерапия // Вопросы психологии. 2007. № 6.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
4. Шарп Д. Кризис среднего возраста. М., 2006.
5. Aguilera D., Messick J. Crisis Intervention: Theory and Methodology. Sarnt Zouis Mosby, 1982. 4th.
6. Caplan G. Emotional crises // The Encyclopedia Of Mental Health. N. Y., 1963. Vol. 2.

7. Caplan G. Principles of Preventive Psychiatry. N. Y., 1964.
8. George J. St. Casting The Lifeline: The Role of Human Resources in Helping Employees in Crises // Employment Relations Today. Vol. 25. № 2; John Wiley and Sons, Summer, 1998.
9. Hoff L. A. People in crisis: understanding and helping. California Publishing, 1978.
10. Lange S. Hope // Carlson C. and Blackswell B. Behavioral concepts and nursing interventions. Philadelphia: Lippincott, 1978.
11. Lindemann E. Symptomatology and management of Acute Grief // American Journal of Psychiatry. 1944. Vol. 101.
12. Maddi S. R. The Existential Neurosis // Journal Of Abnormal Psychology. 1967. Vol. 72. № 4.

The Problem of Intervention in the Situation of Personality Crisis: from Theory to Practice

Yu. G. Ovchinnikova

Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Department of General and Experimental Psychology, Faculty of Psychology, State University – Higher School of Economics

The understanding of the personality crisis as an internal resource for self-development is reasoned. A comparative analysis of personality crisis, crisis situation and features of psychological assistance was performed. A model of psychological support in the short-term counseling is proposed that facilitates the constructive resolution to the personality crisis. The question of psychological sense of the crisis becomes the basis for intervention. The importance of the phenomenological method as a basis for counseling is underlined and the concepts of intervention and understanding psychology are compared.

Keywords: personality crisis, constructive role of the crisis, critical situation, crisis intervention, psychological support.

References

1. *Ovchinnikova Yu. G.* O konstruktivnoi roli krizisa lichnostnoi identichnosti v razvitii lichnosti // *Mir psihologii*. 2004. № 2.
2. *Orlov A. B., Lengle A.* Shumskii V. B. Ekzistencial'nyi analiz i klientocentrirovannaya psihoterapiya // *Voprosy psihologii*. 2007. № 6.
3. *Frankl V.* Chelovek v poiskah smysla. M., 1990.
4. *Sharp D.* Krizis srednego vozrasta. M., 2006.
5. *Aguilera D., Messick J.* Crisis Intervention: Theory and Methodology. Sarnt Zouis Mosby, 1982. 4th.
6. *Caplan G.* Emotional crises // *The Encyclopedia Of Mental Health*. N. Y., 1963. Vol. 2.
7. *Caplan G.* Principles of Preventive Psychiatry. N. Y., 1964.
8. *George J.* St. Casting The Lifeline: The Role of Human Resources in Helping Employees in Crises // *Employment Relations Today*. Vol. 25. № 2; John Wiley and Sons, Summer, 1998.
9. *Hoff L. A.* People in crisis: understanding and helping. California Publishing, 1978.
10. *Lange S.* Hope // *Carlson C. and Blackswell B.* Behavioral concepts and nursing interventions. Philadelphia: Lippincott, 1978.
11. *Lindemann E.* Symptomatology and management of Acute Grief // *American Journal of Psychiatry*. 1944. Vol. 101.
12. *Maddi S. R.* The Existential Neurosis // *Journal Of Abnormal Psychology*. 1967. Vol. 72. № 4.