



Конкурс «Новые технологии для “Новой школы”»

Б.Б. Айсмонтас, М.А. Одинцова, М.Г. Куляцкая

Тренинг «Успешным может стать каждый» Методика самоактивации для людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Программа-победитель VIII Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для “Новой школы”». Полный текст программы размещен в электронной версии журнала на CD-диске.

Авторы-составители: Б.Б. Айсмонтас, М.А. Одинцова, М.Г. Куляцкая.

Методика самоактивации, воплощенная в тренинге «Успешным может стать каждый», направлена на осознание слабых и сильных сторон своей личности, активизацию личностных ресурсов, жизнестойкости, использование реабилитационного потенциала людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Рекомендована психологам, работающим с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: самоактивация, инвалидность, смысл жизни, психотравма, преодоление.

Введение

Не секрет, что любая болезнь, независимо от ее специфики, ставит человека в особые условия, которые превращаются для него в жизненное событие. В каком направлении пойдет дальнейшее развитие личности, во многом зависит не столько от тяжести заболевания, сколько от психологических особенностей человека, его личностной активности и самоактивации. В психологии понятие самоактивации связывается со множеством «само» личности: самостоятельностью, саморазвитием, самоактуализацией, самодетерминацией и др. Это и автономия как характеристика самоустраемленности, способности к самоуправлению (саморегуляции), способности выбирать между альтернативными возможностями — ориентируясь на внутреннюю поддержку (в качестве которой может выступать смысл, ценности, жизнестойкость).

Особенно актуальна тема самоактивации для людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ). Именно для них ситуация заболевания часто становится критической. А при таких ситуациях всяческое «само» если не исключается, то замедляется. Человек в некоторой степени ограничен в проявлениях тех или иных своих возможностей. Неслучайно в психологии выделяют понятие «внутренняя картина инвалидности», под которым подразумевают комплекс представлений о себе как о социально недостаточной личности, сформировавшихся в условиях заболевания или инвалидности, на основании которых у человека происходят негативные изменения в самосознании.

Болезнь — это ситуация предельного бытия личности, субъективных страданий, способствующих ряду ограничений в «само»: невозможность принятия происходящего; невозможность ощущения силы жизни; невозможность принятия себя другим и выстраивания отношений с окружающими; бессмысленность настоящей жизни и бесперспективность будущего и т. п. С целью изменения негативных установок на позитивные, активизации личностного потенциала, развития самоактивации и была разработана методика самоактивации, в качестве которой выступает психологический тренинг для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью «Успешным может стать каждый».

Раздел 1. Самоактивация как основа успеха

Занятие 1. Знакомство с группой. Работа с Дневником

Цель — побуждение к осознанию себя как целеустремленной, настойчивой, активной личности.

1. Вводная беседа. *Примерное содержание беседы.* Все мы здесь собрались для того, чтобы стать сильнее, научиться осознавать, а также преодолевать свою болезнь и свои слабости.

Знакомство. Как зовут, каковы ожидания от занятий?

Продолжение беседы. Ознакомление с условиями работы в группе. Работа с Дневником (ознакомление с правилами работы в дневнике).



а) ежедневность записей;

б) анализ событий прошедшего дня, анализ чувств, поступков, анализ проводимых упражнений и игр. Выводы по событиям текущего дня и планы на день будущий.

Продолжение беседы. В психологии и жизни доказано, что человек может все. Слабый способен стать сильным и активным. Вспомните примеры из сказок, книг, фильмов, примеры из жизни, можно собственной, как слабый становился сильным.

Обсуждение. *Примеры для обсуждения.*

Примечание: возможны другие примеры известных людей с инвалидностью с просмотром видеосюжетов. Ведущему желательно приготовить презентацию.

Пример 1. Лина По, слепой скульптор.

Лина По (Полина Михайловна Горенштейн) родилась в 1899 году. Заболела энцефалитом в 1934 году. Вначале паралич, затем слепота. Двенадцать лет Лина По занималась творчеством и жила в постоянном напряжении. Организм был ослаблен. К старым болезням прибавлялись новые. В ноябре 1948 года Полина Михайловна была вынуждена лечь на операцию и 26 ноября скончалась. За 12 лет напряженного труда Лина создала более ста скульптур! Она была очень трудолюбивым, жизнерадостным и добрым человеком. Кроме скульптуры, она занималась изготовлением театральных кукол. Полину Михайловну приняли в Союз художников, при этом комиссия не поверила, что женщина абсолютно слепа. Жизненным подвигом Лины По современники восхищались и ставили ее имя рядом с именами Николая Островского и Алексея Маресьева. Творчество Лины — наглядный пример для тех, к кому пришла беда. Она не позволила себе умереть как личности, она училась жить и развиваться в новом для себя направлении и показала людям, что ни при каких обстоятельствах нельзя сдаваться! Вскоре после смерти скульптора, в декабре 1948 года, в Центральном Доме работников искусств СССР открылась первая в истории театра выставка «Русский балет в изобразительном искусстве», в экспозицию которой вошли лучшие на эту тему произведения живописи, скульптуры и графики из собраний крупнейших музеев и частных коллекций, созданные за 150 лет от восемнадцатого века до середины 40-х годов двадцатого. Почетное место на этой интереснейшей выставке заняла «Танцевальная сюита» Лины По. Постепенно скульптуры Полины Михайловны начинают поступать в музеи областных республиканских городов; в центральной и местной прессе время от времени появляются очерки и статьи о ее жизни и творчестве; студенты-искусствоведы пишут о ней курсовые и дипломные работы.

Пример 2. Людвиг ван Бетховен, великий композитор.

В конце 1790-х годов у Бетховена начала развиваться глухота. Он осознал, что эта болезнь прогрессирует и грозит полной потерей слуха. В октябре 1802

года, находясь под Веной, Бетховен составил для своих братьев документ крайне пессимистического содержания, известный как «Хайлигенштадтское завещание». Вскоре, однако, он сумел преодолеть душевный кризис и вернулся к творчеству. Новый этап ознаменован усилением драматических и героических мотивов в его музыке. В качестве эпитафии ко всему периоду мог бы служить авторский подзаголовок Третьей симфонии — «Героическая». Героическим духом проникнуты и такие произведения, как Пятая симфония с ее знаменитым «мотивом судьбы», опера «Фиделио» на сюжет о плененном борце за справедливость, «Крейцера соната», фортепианная соната «Аппассионата». За 11 лет из-под его пера вышли 16 произведений крупного масштаба: 2 виолончельные и 5 фортепианных сонат, тридцать три вариации на вальс А. Диабелли, Торжественная месса, Девятая симфония и 6 струнных квартетов.

Задание: прослушать «Лунную сонату» Бетховена.

Обсуждение. *Некоторые комментарии к обсуждению.* Первая часть сонаты. Нежность, печаль, раздумье. Исповедь страдающего человека. Финал звучит как буря, все сметающая с пути. Иногда кажется, что наступает полное изнеможение, но человек вновь поднимается, чтобы преодолеть страдания. Заключительная часть — это схватка человека с самим собой. Финал — главенствующая часть сонаты, здесь все, как в жизни, как случается у многих людей, для которых жить — значит бороться, побеждать страдания.

Занятие 2. Смыслы и Жизненные предназначения

Цель: расширить представление людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью о жизненных ценностях и смыслах, жизненных предназначениях человека.

1. Беседа. *Примерное содержание беседы.* Имеет ли жизнь смысл? И если да, то какой? В чем именно? Или жизнь вообще бессмысленна? Какие ценности являются самыми важными для человека? В чем заключается жизненное предназначение каждого? Эти вопросы в глубине души мучают каждого. Человек на время может совсем забыть об этом, погрузиться с головой в будничные проблемы, заботы, интересы. Но совсем отмахнуться от этих вопросов нельзя. И даже самый «духовно тупой», спящий человек периодически возвращается к ним, потому что приближается смерть. Умирать страшно. Боится, как правило, тот, кто не раскрыл смысл жизни. Страх перед смертью — это фактически трансформированный страх перед жизнью. Бывает жизнь проходит очень быстро, дни сменяют один другой, как в калейдоскопе, и однажды вдруг человек становится перед фактом: жизнь прошла, и жизни не было, потому что не было в ней смысла. Многие философские и психологические течения рассматривают проблему смысла с разных позиций. Виктор Эмиль Франкл, австрийский психиатр и психолог, находит смысл жизни в самой жизни, в каждом ее мгновении. Им была создана ло-

готерапия, согласно которой движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующие во внешнем мире смыслы: смысл учебы, смысл работы, смысл любви, ненависти, страдания, смерти, существования и т. д. Жизнь не может лишиться смыслов ни при каких обстоятельствах. Смысл жизни всегда может быть найден.

Занятие 3. Искусство ставить цели и побеждать

Цель: развитие у лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья способностей к постановке конкретных целей и стремлений к их реализации.

1. Беседа. *Примерное содержание беседы.* Самое трудное — это научиться использовать ресурсы собственного «Я» и направлять их на достижение успехов. Множество людей по разным причинам часто не имеют представления о том, что бы они хотели делать. Необходимо помочь им найти свою цель и двигаться к ней, иначе они никогда не достигнут успеха. Человек чем-то напоминает велосипед, который в состоянии сохранять равновесие только в движении по направлению к чему-то. Мы созданы преодолевать препятствия и решать проблемы, а если этого нет, то мы не удовлетворены жизнью и несчастны. Люди, которые говорят, что они несчастливы, — это люди, не имеющие конкретной осмысленной цели. Но достаточно ли просто иметь цель? Что нужно человеку для того, что бы цель достичь? Как вы понимаете слова: самостоятельность, активность, активация?

Обсуждение.

Продолжение беседы. Человеку характерно стремление к поддержанию оптимального уровня активации, а значит, к самоактивации, потому что именно это позволяет ему наиболее эффективно действовать. Мы все хотим быть эффективными. Наиболее эффективная и полноценная деятельность человека возможна на основе личностного потенциала, вовле-

ченности и интереса к жизни, миру, другим людям, ответственности и т. д. Какое же место занимает самоактивация в структуре личностной активности?

Активность — это свойство и состояние человека, проявляется в виде следующей цепочки: 1) физиологическая активация организма, которая переходит в 2) психическую активацию и только потом в 3) психическую активность, которая, в свою очередь, и приводит к 4) проявлению внешней активности человека на моторном и личностном уровнях. Активность личности начинается с феномена, хорошо известного в возрастной психологии, — «я сам», в который включается активация и самостоятельность в их единстве, отсюда — самоактивация (рис. 1).

Продолжение беседы. Многие, когда говорят о целях, о своих планах на далекое или недалекое будущее, акцентируют свое внимание на недостатках времени, как бы оправдывая себя в невыполнении той или иной цели. Именно самоактивация во многом предопределяет, будет ли «дружить» человек со временем. Отношения человека со временем являются первым показателем его личностной зрелости и успешности. Гармоничные отношения со временем означают две вещи:

1) способность жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не как подготовку к будущему или как роковое следствие прошлого;

2) способность ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной.

Обсуждение.

Продолжение беседы. Вопросы о времени очень актуальны, многие не научились ценить время. Отношения со временем должны строиться на «научной основе», важно «подружиться со временем», сделать так, чтобы оно «не сердилось».

Обратите внимание, как вы относитесь к словам «понадобится еще пятнадцать лет...». Тоскливо. Прав-

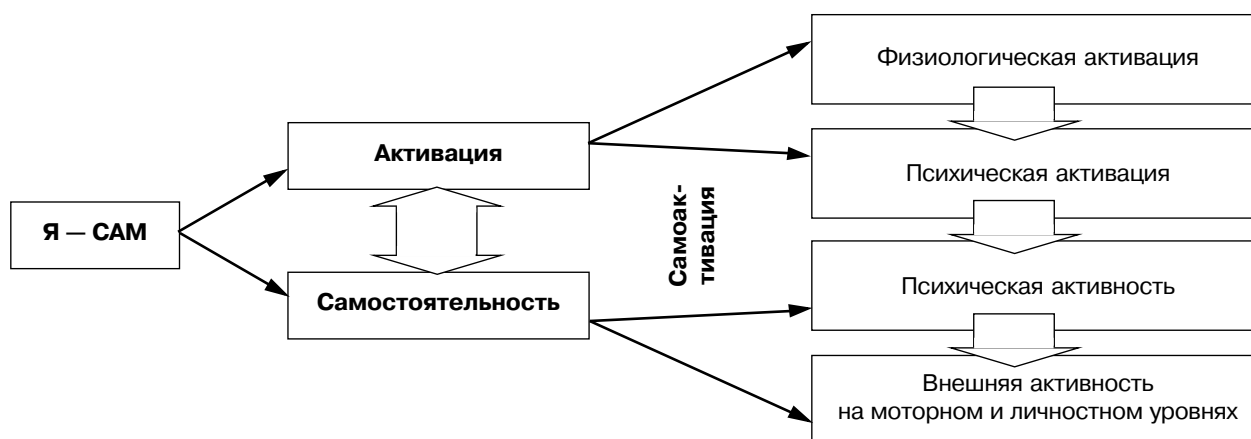


Рис. 1. Самоактивация в структуре активности человека



да? Сколько вам сейчас лет? Сколько бы ни было, все равно прожитые годы воспринимаются как пролетевшее мгновение. Вроде жизнь была, а вроде бы, все это было лишь сном. Пролетит еще пятнадцать лет, и они тоже превратятся в мгновение. Теперь оглянитесь назад и вспомните, как вы собирались, например, изучать язык. Прошло время, а вы до сих пор собираетесь, хотя надо было потратить всего двадцать минут в день¹.

Обсуждение.

Занятие 4. Что такое счастье и успех?

Цель: помочь людям с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья осознать истинное значение счастья и успеха.

1. Беседа. *Примерное содержание беседы.* Жизнь — поток нейтральных событий, таких же, как рост дерева или взрыв вулкана. И только после наших интерпретаций события приобретают то или иное значение: положительное или отрицательное. Человек всегда стремится к положительному. Если попытаться найти одно-единственное слово, выражающее самое главное, что нужно любому человеку, слово это будет «счастье». Принимая близко к сердцу судьбу дорогого человека, мы интересуемся главным: доволен ли он своей жизнью? Счастлив ли?

Обсуждение. Что такое счастье? Напишите, что означает данное слово для вас лично.

Продолжение беседы. С одной стороны, это знают все. С другой — этого не знает никто. В любом сборнике изречений знаменитых людей этому вопросу посвящены целые разделы. Это и высшая степень радости, наслаждения, удовлетворения. Чтобы исполнились самые главные и сильные, заветные желания и мечты. Чтобы все было так, как хочется. В счастье человек расцветает, глаза сияют, на губах улыбка, дело в руках спорится, он большой оптимист. Жизнь прекрасна! К этому любой стремится. Счастье — это не то, что человек имеет, а то, что он испытывает. Счастье — это сильнейшее приятное ощущение. Человек переживает наслаждение от достижения трудной цели, от осознания своей победы, от совершенного открытия, от красоты природы, от людской благодарности и признания, от своей значительности и свободы. А как быть счастливым? Как испытать это наслаждение? Приведите примеры.

Обсуждение. Обсуждается умение принимать от жизни все подарки: и приятные, и неприятные.

Продолжение беседы. А что такое успех? Какое место он занимает в жизни человека? Существует около трехсот различных определений счастья. Определений успеха — не меньше. Обратимся к словарям. Успех — это удача в достижении чего-нибудь, общественное признание, хорошие результаты в работе, учебе. С самых древних времен люди уделяли успеху

много внимания. Многие мифы, сказки, Библия, Коран учат, как достичь успеха в жизни. При этом достижение успеха ставилось во главу угла, как важное условие обретения счастья.

Существует несколько подходов к пониманию успеха. Западный подход носит экстравертированный характер. Главное — эффективное общение, взаимодействие. Берет свое начало этот подход с древнегреческой философии, которая связывала успех с овладением ораторским искусством, достижением статуса и богатства. Современные западные показатели успеха мало чем отличаются от древнегреческих.

Восточный подход носит в большей мере интровертированный характер. Успех обретается через преобразование себя для достижения внутренней гармонии, покоя, накопления энергии. Такой подход берет свое начало в восточной философии.

Есть народы, в большей степени ориентированные на успех и его внешние атрибуты (Америка, Западная Европа), и народы, менее ориентированные на успех и его внешние проявления (страны Востока, славяне).

Обсуждение.

2. Что мешает человеку добиться успеха? Совместное выработка критериев. Работа в малых группах.

Обсуждение.

1. Жизнь прошлым. Концентрируясь на нем, как на лучшей части своей жизни, человек не оставляет времени на настоящее и будущее и не застрахован от случайностей.

2. Взгляд на себя как на жертву злой судьбы, рокового стечения обстоятельств.

3. Уверенность, что всегда существует единственное правильное решение, единственный выход. Это мешает увидеть новые эффективные решения и добиться успеха.

4. Негативное программирование (например: у меня не получится).

5. Концентрация на неприятных аспектах ситуации. Придумывание себе новых проблем, не позволяющих добиться успеха.

6. Вера в роковые пророчества.

Обсуждение.

3. Просмотр мультфильма «Ох и Ах». Обсуждение негативных и позитивных установок героев.

4. Упражнение «Формула удачи».

Инструкция: вспомните свои самые серьезные неудачи в жизни и проанализируйте: чему они вас научили? Какой урок судьбы вы извлекли? А теперь сделайте трюк, свойственный удачливым людям. Скажите себе: там, в прошлом, была другая жизнь. У вас сегодняшнего есть опыт, и этот опыт является генератором победы! И формула успеха заключается в

¹ Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции. В данном случае хотелось бы задать вопрос: что это за чудо-методика, позволяющая эффективно освоить иностранный язык, тратя на него 20 минут в день (прим. ред.).



опыте неудач. Успех никому не дается безвозмездно, за него всегда приходится платить неудачами!

Раздел 2. Чувства как основа самоактивации

Занятие 1. Мир эмоций и чувств

Цель: ознакомить людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с миром чувств и эмоций, научить понимать собственные эмоции и активно управлять ими.

1. Беседа. Примерное содержание беседы. Уникальность и неповторимость человека — в многообразии переживаний, входящих в его «Я». Эмоции и чувства как психическое явление обладают специфическими, присущими только им особенностями. Они неотделимы от личности, составляют ее самую внутреннюю, сокровенную и неповторимую сущность. Эмоции и чувства — субъективные переживания, которые имеют внешнее выражение в виде физиологических реакций. Возникновение эмоций и чувств — это результат работы головного мозга. Опыты проводились на животных, которым вживляли электроды в определенные участки мозга. При раздражении одних — возникали положительные ощущения, при раздражении других — отрицательные эмоции. Эти участки получили названия: центры удовольствия и центры страдания. В результате экспериментов также выяснилось, что левое полушарие в большей степени связано с возникновением положительных эмоций, а правое — с отрицательными эмоциями.

Часто понятия «эмоция» и «чувство» употребляют как синонимы. Однако это не совсем так. В более узком значении эмоция — это временное переживание какого-либо более постоянного чувства. В точном переводе на русский язык «эмоция» — это душевное волнение, душевное движение. Эмоция, например, не само чувство любви к музыке, как укоренившаяся особенность человека, а состояние наслаждения, восхищения, которое переживает он, слушая хорошую музыку. То же чувство переживается в форме отрицательных эмоций при прослушивании любимой музыки в плохом исполнении. Эмоции бывают действенными, активизирующими — человек готов перевернуть горы. И пассивными, которые расслабляют человека. Иногда, переживая сильное чувство, человек может замкнуться в себе. На протяжении жизни человек переживает множество чувств. Чувства являются основой самоактивации человека.

Обсуждение. Приведите примеры из собственной жизни.

Продолжение беседы. Любое явление имеет свою противоположность. Где бы мы ни поставили точку на одной половине цилиндра — ей соответствует такая же точка на другой. Например, у листа бумаги всегда две стороны — одна без другой не существует. У магнита всегда два полюса, магнит с одним полюсом невозможен. Где есть верх, там есть и низ, твердое и мягкое, сильное и слабое, плюс и минус, черное и белое. И так далее. Все в мире делится на противополож-

ности, каждая вещь, каждое явление в мире имеет обратную сторону. Счастье — страдание. Дуальные пары играют в нашей жизни огромное значение. Суть этого восприятия мира прекрасно передали китайцы много тысячелетий назад. Это знаменитая китайская монада.

Самый главный вывод, который можно сделать, заключается в том, что наш мир двойственен, состоит всего из двух начал. Счастье невозможно почувствовать, не зная, что такое страдание. Именно это имеют в виду белый и черный цвета: в нашем мире существуют всего два противоположных начала, поддерживающих друг друга и одновременно отрицающих, борющихся друг с другом. Одна половина попеременно опирается на другую. Одна половина существует только потому, что существует другая, поэтому они едины. Они ослабляют друг друга, потому что все-таки существуют раздельно, они — разные, между ними всегда идет борьба. Эта борьба имеет результатом то, что одно из начал попеременно берет верх над другим. Вселенная и люди существуют и развиваются благодаря единству и борьбе этих начал.

Занятие 2. Все о психотравмах и как с ними совладать

Цель: расширить представления людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья о типах психологических травм и способствовать изменению взглядов на травмирующие жизненные события.

1. Беседа. Примерное содержание беседы. Само понятие психологической травмы было введено в психоанализ и понималось как неожиданное чрезмерное раздражение, в результате которого привычные способы защиты оказываются бессильными, человек становится абсолютно беспомощным. Считается, что психологическая травма — это особое внутреннее состояние, адаптивная реакция, направленная на самоизменение. Иногда сравнивают понятие «психической травмы» с хирургическими терминами. Так, в хирургии раны бывают открытыми и закрытыми, зияющими и асептическими, осложненными вторичной (присоединившейся) инфекцией, заживающими первичным или вторичным натяжением, не оставляющими последствий или завершающимися тяжелыми (келоидными) рубцами, требующими дополнительного хирургического вмешательства, но уже в безопасных условиях и при анестезии некоторые легкие травмы остаются практически незамеченными.

Все те же характеристики можно отнести и к психологической травме. Так, психологическая травма может быть открытая и закрытая, осложненная прошлыми неприятностями либо сопровождающаяся негативными событиями в настоящем («беда не приходит одна»); заживающая быстро либо имеющая хронический характер; не оставляющая последствий либо завершающаяся тяжелыми душевными рубцами, которые периодически заявляют о себе и требуют психологической помощи.



2. Материал для обсуждения.

Притча «О гвоздях»

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. Его несдержанность больно травмировала, обжигала многих людей. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдерживает своего гнева в отношении какого-либо человека, вбивать один гвоздь в столб забора. В первый же день в столбе появилось несколько десятков гвоздей. На следующей неделе их стало гораздо меньше. И с каждым днем число забиваемых гвоздей уменьшалось.

Наконец пришел день, когда сын не вбил ни одного гвоздя. Он поделился этим с отцом, а тот сказал, что каждый раз, когда сыну удастся вести себя терпимо и внимательно по отношению к какому-либо человеку, он может вытаскивать из забора по одному гвоздю. Пришел день, когда в заборе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

– Ты неплохо справился, но видишь, сколько на заборе осталось дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-то злое, у него в душе остается такой же шрам, как эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты попросил прощения — шрам остается [6].

Обсуждение.

Занятие 3. Ситуация болезни — это травма?

Цель: расширить представления людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья о ситуации болезни и возможностях преодоления.

1. Беседа. *Примерное содержание беседы.* Трудные жизненные ситуации представляют собой особый случай психологических ситуаций, среди которых можно выделить несколько групп:

1) трудные жизненные ситуации, связанные с болезнями, опасностями инвалидности или смерти;

2) трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи (затруднения, противодействие, помехи, неудачи);

3) трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием (ситуации «публичного поведения», оценка и критика, конфликты, давление и т. п.).

2. Упражнение «Оцени ситуацию» (когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации, связанной с заболеванием) на основе следующих признаков.

Примечание: использовать наглядное отображение нижеперечисленных признаков трудности ситуации (это могут быть диаграммы, рисунки и пр. на усмотрение каждого):

1) насколько данная (описываемая, происшедшая) ситуация значима для вас? Оцените ее по 10-балльной «шкале значимости»;

2) насколько она является стрессогенной для вас?

3) прогнозируема ли она?

4) контролируете ли вы ситуацию?

Критерий, связанный с «потерями», важно дополнить критерием «приобретения», то есть ответить на два вопроса: что я теряю при этом и что я приобретаю. Эту работу можно проделать, разделив лист бумаги на две части. На одной половине перечислить все потери, на другой — все приобретения, их должно быть не менее десяти, и они не должны повторяться.

Обсуждение.

3. Упражнение. На выбор руководителя: «Нарисуй свою болезнь» или «Нарисуй свою трудную жизненную ситуацию».

Инструкция: закрыть глаза и представить свою болезнь в виде какого-то образа. Первый образ, который пришел в голову, самый верный. Рассмотрите его. Что это или кто это? Что чувствует твоя болезнь? О чем она думает? О чем мечтает? Открыть глаза, нарисовать и описать все то, что представилось.

Обсуждение.

Занятие 4. Что такое психологическое волшебство?

Цель: научить людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья самостоятельному анализу актуальной для них трудной жизненной ситуации.

1. Беседа. *Примерное содержание беседы.* Человеку еще с древнейших времен было свойственно стремление к чудесам, волшебству, магии. Слово «магия» (от лат. *magia*, греч. *mageia*), означает колдовство, чародейство, волшебство, обряды, связанные с верой в способность человека сверхъестественным путем воздействовать на людей, животных, явления природы, а также на воображаемых духов и богов. Стремления людей к сверхъестественному рождаются от ощущения собственного бессилия перед происходящим в их жизни. Человек никак не может понять, что является самым могущественным волшебником на земле, что все ответы на обращенные к сверхъестественным силам вопросы заключены в нем самом. Силы, позволяющие разрешить многочисленные проблемы в жизни человека, также находятся вовсе не за пределами него, а в нем самом.

Обсуждение. Причины всепоглощающего фатализма.

Обсуждение метафоры. «Если ты ищешь человека, который протянул бы тебе руку помощи, вспомни, что у тебя уже есть две руки» (Н. Пезешкиан).

2. Упражнение «Волшебная палочка» (работа в Дневнике).

Инструкция: нарисуйте пять ступеней.

Первая ступень «Наблюдение/дистанцирование». Именно так обозначается данная ступень у родоначальника данного направления Н. Пезешкиана.

Примечание: мы сохранили авторские наименования каждой из ступеней, переосмыслив и наполнив их необходимым содержанием.



Цель: определить актуальную на сегодняшний день проблему (с чем хочу работать, что волнует меня больше всего?).

При реализации поставленной цели используются все доступные источники, которые дают информацию об актуальной проблеме. Следует четко и подробно, а главное, честно описать ситуацию, вызывающую беспокойство. Возможно проведение дополнительного тестирования, обсуждение результатов тестирования.

Примечание: зачастую работа продвигается успешнее, если предложить сравнение актуальной для проработки ситуации с сюжетом какой-нибудь истории, сказки и др. Опыт показывает, что, как правило, легче вспоминаются сказочные истории и сказочные персонажи. В сознании человека сразу всплывает сказочный персонаж, на которого он похож при переживании заявленной ситуации (проблемы).

Вторая ступень «Инвентаризация», представляющая собой контрольную функцию учета внутренних и внешних факторов активизации возникшей проблемы. Иными словами, следует вспомнить, был ли опыт преодоления актуальной (подобной) ситуации в прошлом.

Цель: проанализировать прошлый опыт, возможные преодолевающие механизмы, специфику преодолевающего поведения и т. п.

Возможно проведение дополнительных диагностических процедур.

Примечание: отслеживать, что происходит со сказочным персонажем, который был обозначен на первой ступени.

Третья ступень «Ситуативная поддержка», позволяющая выделить позитивные аспекты потерь, которые связаны с данной ситуацией (их должно быть не менее 10). Нужно остановиться и на негативных моментах этих же негативных событий (также не меньше 10).

Примечания:

1) в процессе такой работы вскрываются «вторичные выгоды», происходит инсайт. Важно эти моменты фиксировать;

2) по временным затратам это самая продолжительная ступень;

3) строго отслеживать возможные манипулятивные трюки с самим собой (часто одну и ту же мысль человек подает под «вуалью» разных слов;

4) не забывать отслеживать динамику изменений сказочного персонажа.

Цель: исследовать и задействовать собственный механизм творчества, лежащий в основе самопомощи, помочь обнаружить его ресурсные компоненты. Обнаружить «вторичные выгоды», зафиксировать инсайты.

Возможно использование дополнительных психологических техник и методик.

Четвертая ступень «Вербализация» ориентирована на конкретизацию происходящего в жизни человека. Уточняется, какие проблемы остались открыты-

ми? Какие должны быть решены в ближайшее время? Какой девиз в этом может помочь? Что происходит со сказочным героем? Девиз может стать руководством к действию. Девиз выражается в кратком метафоричном высказывании. Расширить цели.

Примечание: на данной ступени всплывает на поверхность целый «веер» актуальных проблем, которые до этого момента были скрыты. Важно их зафиксировать, вернуть на первую ступень и по той же схеме отработать. Человек освобождается от груза тягостных переживаний, связанных с той или иной проблемой, и становится волшебником, в руках которого «волшебная палочка» начинает работать.

Цель: помочь выйти на уровень осознания собственных возможностей при совладании с трудностями. Мотивировать на дальнейшую самостоятельную работу по ступеням самопомощи с одной из «всплывших» проблем.

Пятая ступень «Расширение системы целей и смыслов» предполагает расширение представлений о своих неисчерпаемых возможностях с выходом на уровень авторства собственной жизни. Цели и пожелания на ближайшие 5 лет, 5 месяцев, 5 дней исследуются и прорабатываются согласно девизу, который был выработан в процессе прохождения пятиступенчатой модели самопомощи.

Цель: расширить представления о своих актуальных способностях, направить на позитивное оценивание своих возможностей, помочь определить перспективные направления собственного личностного развития.

Примечание: возможно использование дополнительных психологических техник и методик.

Обсуждение. Как изменился сказочный герой? Каким он был и каким он стал? Какие у него планы на будущее и т. п.

Ритуал-прощание.

Раздел 3. Самоактивация и ресурсы человека

Занятие 1. Что мешает самоактивации человека?

Цель: ознакомить людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с препятствиями самоактивации, направить на осмысление и анализ.

1. Беседа. Примерное содержание беседы. Главным препятствием самоактивации становится ощущение себя жертвой ситуации. В Энциклопедическом словаре 1894 г. дается широкое определение понятия «жертва» — умиловительное или благодарственное приношение Богу от плодов земных или из царства животных. Этимологически это слово происходит от глагола «жрети», «жрать», «пожирать» (отсюда — жрец) — как вследствие представления о том, что приносимое в жертву потребляется божеством, так и вследствие того, что жертва, по освящении ее, потреблялась самими приносящими.



Упражнение-эссе. А как вы понимаете термин «жертва»? Какие ассоциации он у вас вызывает?

Обсуждение.

Продолжение беседы. Что такое игровая и социальная роли жертвы (рис. 2).

Позиция и игровая роль «жертвы» имеют свободный характер, но позиция более постоянна. Позицию «жертвы» человек выбирает сам (свободный характер), «нашел свое место», прочно стоит на нем. Например, игровая роль «жертвы», неоднократно приносившая положительный результат, закрепляется в модели поведения человека и переходит в позицию. Игровая роль «жертвы» — единица анализа свободных, но ситуативных отношений. Она может быть временной, которую человек выбирает в силу различных причин (например, привлечь внимание). Статус и социальная роль — это жестко регламентированные положения человека, имеющие характер предопределенных, навязанных. Здесь подчеркивается тотальность, неизбежность, часто пожизненность такого положения. Система социальных ожиданий как бы выталкивает человека в определенную социальную роль, например, «мальчик для битья», «белая ворона», «козел отпущения». Статус жертвы часто бывает навязан целой группе людей, переживших какую-либо трагедию (например, статус жертвы могут приобрести люди с ОВЗ).

Обсуждение. Возможно ли преодоление трудной жизненной ситуации через поведение жертвы? И насколько эффективно поведение того или иного типа жертвы? Насколько в нашем обществе роли жертвы навязываются инвалидам и людям с ОВЗ? Чувствуете ли вы это на себе? Приведите примеры.

2. Обсуждение типов жертвы (Приложение 3).

Примечание: ведущему желательно приготовить презентацию.

3. Упражнение. «Маска, я тебя знаю». Работа в группах с одной из масок жертвы (на выбор).

Инструкция: нарисовать маску жертвы, которую выбрали, и рассказать о ней: что она чувствует, о чем она думает, что она делает и как ей живется? Что бы

Тип и характер отношений	Добровольный (принимаемые)	Навязанный (отвергаемые)
Ситуативные →	Игровая роль жертвы ↓	Социальная роль жертвы ↓
Постоянные →	Позиция жертвы	Статус жертвы

Рис. 2. Игровые и социальные роли «жертвы»

ей хотелось изменить и какими способами она может это сделать?

4. Материал для обсуждения.

Притча «Обезьяна и рыба» [7]

Случилось как-то большое наводнение, и застигло оно обезьяну и рыбу. Обезьяна, создание проворное и опытное, ухитрилась вскарабкаться на дерево и ускользнула от бушующих вод. Посмотрев со своего безопасного места вниз, она увидела, как отчаянно несчастная рыба борется со стремительным потоком. С самыми добрыми намерениями обезьяна наклонилась и вынула рыбу из воды. Результат был печален.

Обсуждение.

Прощание-пожелание.

Занятие 2. Что помогает самоактивации? Ресурсы человека

Цель: обнаружить и исследовать ресурсные составляющие преодолевающего поведения людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

1. Беседа. Примерное содержание беседы. Высокий темп современной жизни предъявляет к человеку повышенные требования, требует соответствующей активности от личности, и не просто приспособительной активности, но активной преобразующей. Во многом этому способствуют внутренние ресурсы личности. Ресурсы — от франц. ressource — вспомогательное средство. В психологии это «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления стрессов. Наряду с понятием «ресурс» зачастую используется понятие «потенциал». Потенциал (от латинского potentia — сила) — источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели. В личностном потенциале заложены способности к творчеству, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. Личностный потенциал понимают и как внутреннюю физическую, и как духовную энергию человека, его деятельную позицию, направленность на творческое выражение и самореализацию. Наличие у нас личностного потенциала является необходимым условием успешности деятельности. Личностный потенциал — это система внутренних и внешних возобновляемых ресурсов личности, имеющих четкую структуру (рис. 3). Один из уровней этой структуры составляют личностные (внутренние) ресурсы, определяющиеся спецификой особенностей личности (темперамент, характер, способности). Другой уровень составляют внешние ресурсы (все, что относят к средовым ресурсам: окружающая обстановка, учебная, семейная и т. п.). Внешние и внутренние ресурсы в своей совокупности влияют и образуют личностный потенциал.

Ресурсы отличаются не только источником их возникновения (внешние и внутренние), но и содержанием. Для каждого вида ресурсов характерна опре-

деленная способность к сохранению и накоплению, способность адаптации к изменяющимся условиям, способность ресурсов к взаимному влиянию друг на друга и на личностный потенциал в целом.

Обсуждение.

2. Упражнение (на выбор руководителя).

1) «Мои внутренние ресурсы» (продолжительность 20 минут). *Материал для упражнения 1* размещен в Дневнике Жизнестойкости (рис. 4).

Инструкция: сегодня мы будем работать с внутренними ресурсами, которые помогают преодолеть любые трудные жизненные ситуации. Внутренние ресурсы человека представляют соединение неких структурных элементов. К ним мы можем отнести физический компонент (энергopotенциал, психомоторика); когнитивный компонент (мышление, воображение и др.), эмоционально-волевой (чувства, интуиция, воля). Существует и понятие реабилитационного потенциала, которое также способствует самоактивации личности.

Пояснение: каждый участник должен описать компоненты своих внутренних ресурсов и рассказать, как они выражены в его личностном потенциале, какие развиты в большей степени, какие в меньшей. Какие требуют коррекции. Что хотелось бы изменить и т. п.

Обсуждение. Как вы думаете, где место самоактивации в данной системе личностных ресурсов?

2) «Путешествие по внутренним ресурсам».

Цель и инструкция те же, что и в упражнении 1.

Материал для упражнения 2. Каждый ресурсный компонент изобразить на отдельном листе бумаги — потребуется 7 листов и цветные карандаши (работа в Дневнике).

Данное упражнение состоит из нескольких последовательных этапов. В качестве примера приведем один из них.

Инструкция: представьте себе свой энергopotенциал в виде образа, предмета, явления и т. п. и нарисуйте его на отдельном листе бумаги. Опишите свой образ.

Примечание: по этой схеме-инструкции необходимо описать и обсудить в группе все структурные компоненты личностных ресурсов: мышление, воображение, интуиция, психомоторика, воля, чувства.

3. Заполнить опросник «Реабилитационный потенциал личности» [2] (см. Приложение 1 — представлено в полной версии программы, размещенной в электронной версии журнала на CD-диске).

Обсуждение. При обсуждении можно задать участникам следующие вопросы. Какой компонент твоей ресурсной системы является самым сильным и способствует самоактивации? Какой самым слабым и препятствует самоактивации? Кто друг другу помогает? И т. п.

Ритуал-прощание.



Рис. 3. Система ресурсов человека

Занятие 3. Жизнестойкое преодоление

Цель: проанализировать психологическое содержание жизнестойкого совладания с трудностями и травмами, сделав акцент на компоненте самоактивации.

1. Беседа. *Примерное содержание беседы.* В теории жизнестойкости С. Мадди самоактивации (самостоятельность + активность = самоактивация) уделяется особое внимание. Жизнестойкость, по мнению автора, состоит из трех взаимосвязанных характеристик: вовлеченности (включенности), контроля (управления событиями своей жизни) и вызова (принятия риска). Вовлеченность — это активное участие во всем, что происходит с человеком, интерес к миру и жизни. Контроль — это путь преодоления, в результате которого можно влиять на последствия происходящих вокруг событий. Вызов — это достижение мудрости как результата собственного опыта, позитивного или негативного.

2. Тестирование. Тест жизнестойкости [4] (работа в Дневнике, см. Приложение 1 — представлено в полной версии программы, размещенной в электронной версии журнала на CD-диске).

Обсуждение.



Рис. 4. Структура внутренних ресурсов человека



Продолжение беседы. В психологии **Самоактивация** личности — это психологическая активация, включающая восприятие, оценку, анализ внешних сигналов (условий среды, примеров значимых для себя людей), их внутреннюю переработку и принятие наиболее ценного и значимого для себя. В результате этого человек в состоянии управлять собой на основе внутреннего потенциала и жизнестойкости (позитивного восприятия жизни и внутренней картины болезни, активности при решении учебных, бытовых и профессиональных задач, отношения к себе как к человеку, осознающему свои ограничения и уверенному в своих возможностях).

3. Рефлексия: «Самоактивация = Я САМ?» (работа в Дневнике).

Инструкция: что такое Я САМ для вас лично?

4. Просмотр мультфильма «Нехочуха».

Обсуждение.

Ритуал-прощание.

Занятие 4. Личностный потенциал — основа самоактивации

Цель: расширить представления людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья о личностном потенциале человека.

1. Беседа. *Примерное содержание беседы.* Энергопотенциал — компонент, который относится к внутренним ресурсам человека. Теория жизнестойкости, о которой мы говорили, описывает согласованность или несогласованность между привычным и реальным уровнями активации или напряжения. Понятие активации при этом обозначает уровень возбуждения, оживленности, энергичности. Существует ряд психологических техник и методик, позволяющих не только диагностировать уровень развития энергопотенциала каждого человека, но и пополнить его.

2. Упражнение «Мой энергетический запас». Упражнение с палкой, скакалкой или веревкой.

Примечание: упражнение проводится стоя (для колясочников сидя). Если в группе есть люди с ДЦП, упражнение проводить не стоит. Или можно разделить группу на участников и экспертов. Экспертами могут стать люди, у которых ограничены возможности рук.

1) Берете палку двумя руками сверху, руки внизу на ширине плеч, а палка касается бедер.

2) По команде «Начали» растягиваем палку в разные стороны с силой примерно 90% от вашей максимально возможной.

3) Продолжительность растягивания палки — 60 секунд, после чего дается команда «Стоп!». Пальцы разжать, палку отпустить.

4) После этого закрыть глаза, расслабиться, превратиться в наблюдателя за своим собственным телом.

5) Очень важно дать волю рукам. Пусть тело само распоряжается собой и руками. Руки расслаблены. Ждите.

Примечание: обратить внимание на амплитуду движения рук и время удержания рук в тонической активности — критерий мощности энергопотенциала человека.

Если руки совершают полную амплитуду и удерживаются тонической активностью мышц в позе «руки вверх», это говорит об оптимальном состоянии, состоянии гармонии механизма таланта, о сверхвысоком энергетическом запасе человека. Как правило, возникает удивление, наслаждение и удовлетворение от своего необычного психического состояния. Такой человек работает на полную мощность. Условия для его развития наиболее благоприятны.

Состояние энергетической нормы определяет тоническая активность психомоторной системы, которая способна длиться в пределах 60 секунд и поднимать руки только до уровня плеч. В этом состоянии уже недостает работы мудрости тела. Это, конечно, норма — среднее количество энергопотенциала, а не тот рабочий оптимум для плодотворной работы всего механизма таланта: он чем-то ограничен, что-то его тормозит или просто ему не хватает энергии для разгона в работе. Если у вас состояние энергетической нормы, то это не плохо, но и не очень хорошо. Существует какая-то причина, которая сдерживает развитие той или иной стороны механизма таланта. Чтобы вырваться из состояния энергетической нормы, необходимо внимательно изучить свой режим жизни и устаревшие то, что ограничивает наши возможности.

Пограничные состояния. Они характеризуются тем, что тоническая активность психомоторики не может удерживать руки даже на уровне плеч. Руки невысоко взлетели и упали, совсем не двигаются, висят, словно плети. Такое состояние неблагоприятное, но и не фатальное. Это говорит об утомлении или о переутомлении. Это, скорее всего, последствия недавних или очень давних воздействий стрессоров на человека.

Обсуждение.

3. Продолжение беседы. Тезисы для обсуждения в малых группах.

Источники энергопотенциала:

- продукты питания;
- солнечная лучевая энергия;
- искусство;
- другие люди;
- знания;
- сон;
- вера в себя, искренняя любовь к себе;
- осмысленность существования.

Что забирает нашу энергию?

- плохие друзья;
- разочарования;
- сомнения в себе, недовольство собой;
- нелюбимое дело;
- самовлюбленные знакомые;
- недовольство окружающих.



Список можно пополнять.

Обсуждение.

Ритуал-прощание.

Занятие 5. Внешние и внутренние причины самоактивации

Цель: расширить представления людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья о внутренних и внешних причинах самоактивации человека.

1. Беседа. *Примерное содержание беседы.* Талантлив каждый человек. Если, конечно, он сам себя не разрушил ленью, нежеланием работать или учиться и т. д. Но вокруг нас мы видим очень мало талантливых, творческих людей, потому что большинство просто не осознает себя таковыми. Стиль жизни не пробудил в них скрытые механизмы творчества. Многие люди работают впросилы, а то и на один процент действительно заложенного в них потенциала. Мир — это большая система, в которой создается наша биография. Сейчас вам представляется возможность посмотреть на себя, определить свое место в мире и свою позицию при помощи придуманной вами биографии. События прошлого пусть останутся такими, какими они были на самом деле. События будущего можно придумать. Создайте свой мир — со своей свободой, самостоятельностью, ответственностью, неповторимостью. Помните, вы пишете психологическую автобиографию, наполненную чувствами и мыслями.

2. Упражнение «Придумай себе биографию».

Инструкция: придумайте и напишите себе биографию. С чего начнете свои размышления? Что волнует вас прежде всего:

- ваши жизненные роли;
- ваши поступки;
- ваши качества личности;
- внешние события;
- внутреннее состояние;
- ваш механизм творчества (как он работает и в какой мере реализует себя).

Примечание: манера изложения автобиографии должна соответствовать нескольким требованиям:

- выбор пути изложения автобиографии произволен;
- самое важное — отразить поток мыслей;
- важно описать свою жизнь подробно, беспристрастно, указать на сильные и слабые стороны;
- большая часть событий жизни сопровождается переживаниями, а в автобиографии важен не только их перечень, но и анализ их смысла.

Обсуждение.

3. Упражнение «Я — волшебник!» (работа в Дневнике).

Упражнение состоит из семи последовательных этапов.

Инструкция.

1. Представьте себе волшебника или волшебницу. Что это за образ, из какой сказки?
2. Перечислите волшебные качества, которыми наделен ваш волшебник или волшебница. Чем больше вы напишете, тем лучше.
3. Сгруппируйте перечисленные характеристики по общим признакам. Должно получиться 5–6 волшебных групп.
4. Дайте обобщенные наименования с использованием метафор тем волшебным группам, которые у вас получились.
5. Нарисуйте по волшебному символу к каждой обозначенной выше группе.
6. В центре листа бумаги нарисуйте вашу волшебницу или волшебника, а вокруг нее или него в любой последовательности все группы волшебных качеств в виде символов, которые вы уже обозначили выше.
7. А теперь представьте себе, что эта волшебница или волшебник — это вы сами. Войдите мысленно и эмоционально всем своим существом в этот образ. Что ваша волшебница или волшебник чувствует? О чем она (он) думает? О чем мечтает?

Обсуждение.

Ритуал-прощание.

Заключение

Нельзя не отметить, что одним из важнейших результатов прохождения программы «Успешным может стать каждый» является расширение представлений участников о жизненных ценностях и смыслах, жизненных предназначениях человека, о его целях, личностных ресурсах, активности, жизнестойкости, самоактивации и т. п. Участники знакомятся с существующими способами помощи и самопомощи в ситуации болезни, разнообразными ресурсными техниками, результатом чего становится самоактивация, оптимистичное восприятие себя и своего окружения, переоценка ценностей, приобретение смыслов, жизнестойкости и действенное ощущение авторства в своей жизни (жизнетворчества).

Эффективная реализация программы «Успешным может стать каждый» возможна с учетом всех уровней методологии психологии на основе гуманитарной парадигмы с выделением основных исходных положений, таких как: принцип учета личностных и поведенческих особенностей инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья и их потенциала; принцип конструктивной мотивации; принцип самопомощи; принцип учета творческих возможностей и т. д. Эффективная реализация программы возможна при определении ее общей направленности с определением целей, содержания, закреплении материала в играх, упражнениях, рефлексивных техниках.

Основными условиями эффективной реализации программы «Успешным может стать каждый» являются



ся: профессионализм специалиста-психолога, активно-личностная готовность психолога к профессиональной работе с инвалидами и людьми с ограниченными возможностями здоровья; творчество как реализация многих возможностей участников психолого-педагогического взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аймонтас Б.Б. Социальная реабилитация и интеграция в общество студентов с ОВЗ (опыт, проблемы, перспективы) // Материалы III Международной научно-практической конференции «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение)». — М.: МГППУ, 2013. — С. 223–230.
2. Кулагина И.Ю., Сенкевич Л.В. Реабилитационный потенциал личности при различных хронических заболеваниях // Культурно-историческая психология. — 2015. — Т. 11. — №1. — С. 50–60.
3. Лагутина Н.И., Одинцова М.А. Мотивация к творческой деятельности людей с ограниченными возможностями здоровья // Материалы IV Международной научно-практической конференции «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий». — М.: МГППУ, 2014. — С. 398–402.
4. Осин Е.Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология. — 2013. — Т. 3. — №3. — С. 42–60.
5. Одинцова М.А. Психология жертвы. Сказкотерапия для взрослых. — Самара: Бахрах, 2015.
6. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости: Учебное пособие. — М.: Флинта, Наука, 2015.
7. Психология в притчах с комментариями / Сост. М.А. Дыгун. — Мозырь: Содействие, 2006.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

ОПИСАНИЕ НЕКОТОРЫХ МАСОК ЖЕРТВЫ [5]

Маска первая «Инфантильная жертва»

К игровой роли жертвы мы можем отнести изнеженных, избалованных, инфантильных людей. Такая роль не только дает возможность привлечь много внимания от окружающих или, например, способствует удачному замужеству, но и позволяет достичь положения в обществе, «стать принцессой», как это случилось в известной сказке Х.-К. Андерсена «Принцесса на горошине».

Как помним, принц «объехал весь белый свет», а настоящей принцессы все не находилось. *Так он и вернулся домой ни с чем. Раз вечером разыгралась непогода: молния так и сверкала, гром гремел, а дождь лил как из ведра. Вдруг в городские ворота постучали и старый король пошел открывать. Уворот стояла принцесса. Боже мой, на что она была похожа!*

Вода бежала с ее волос и платья прямо в носки башмаков и вытекала из пяток, а она все-таки уверяла, что она настоящая принцесса! ... Старая королева решила это проверить. В спальне она сняла с постели все тюфяки и подушки и положила на доски горошину; поверх горошины постлала двадцать тюфяков, а еще сверху двадцать пуховиков. На эту постель и уложили принцессу на ночь. Утром ее спросили, как она почивала. «Ах, очень дурно! — сказала принцесса. — Я почти глаз не сомкнула! Бог знает, что у меня была за постель! Я лежала на чем-то таком твердом, что у меня все тело теперь в синяках! Просто беда!» Тут-то все и увидели, что она была настоящей принцессой! Она почувствовала горошину через сорок тюфяков и пуховиков, — такой деликатною особой могла быть только настоящая принцесса.

В этом случае мы видим уж очень деликатную особу-жертву. Принцесса, видимо, знала, что принц ищет себе невесту (ведь он «объехал весь свет» в поиске настоящей принцессы). А слухи тогда распространялись очень быстро, тем более о таких важных особах. Главная героиня выждала удачный момент, появилась в непогоду, вызвав жалость и сочувствие от окружающих. «Боже мой, на что она была похожа! Вода бежала с ее волос и платья прямо в носки башмаков и вытекала из пяток». Наутро, проявив изнеженность, свойственную только настоящим принцессам, она заявила, что не удалось всю ночь глаз сомкнуть, так как «Бог знает, что у меня была за постель! Я лежала на чем-то таком твердом, что у меня теперь все тело в синяках!». И добилась своего, «принц женился на ней».

Манипуляция в данном случае дает положительный результат. Но изнеженность, избалованность могут привести к серьезному постепенному отставанию организма и психики (инфантильность). Инфантильность — одна из форм отставания в психическом развитии за счет недостаточной сформированности социальной компоненты. Важными и значимыми признаками инфантильности являются несамостоятельность, зависимость от других старших и даже младших, реагирование на любые ситуации (не говоря уже о трудных) способами, присущими более младшему возрасту. В целом, у инфантильного человека отсутствуют даже самые необходимые навыки социально-компетентного поведения. Психический инфантилизм выражается в незрелости человека, в поддержке становления личности, при которой поведение не соответствует возрастным требованиям. Преимущественно отставание проявляется в развитии эмоционально-волевой сферы и сохранении детских качеств личности. Естественно, что инфантильные люди не самостоятельны. Они привыкли к тому, что другие все решают за них.

Инфантильность, как проявление безответственности, несамостоятельности, даже некоторой психической неполноценности, быстро разрушает личность. Человек остается незрелым на протяжении всей жизни и приобретает порой уродливые черты. Все мы неоднократно встречали «молодых» особ

с большим количеством украшений в виде роз, цепей, кружев, «изяжных» перчаток, узорных чулок, крестов и т. п. Данный образ с сочувственной издевкой представлен в известном небольшом живописном полотне «Старая кокетка» Бернардо Строцци.

В последнее время инфантильность — это серьезная и очень опасная тенденция, похожая на быстро распространяющееся заболевание, которым можно заразиться незаметно. Причинами инфантильности могут являться многие факторы, среди которых: нежелание расти, взрослеть; нежелание принимать свой возраст, стремление «молодиться», боязнь ответственности взрослой жизни; избалованность, в некой степени эгоизм, нежелание развиваться внутренне, уход от реальности. В итоге сегодня мы имеем то, что имеем, — незрелого молодого и, порой, уже немолодого человека или молодую (немолодую) особу, абсолютно не умеющих преодолевать трудности современной жизни, зато умеющих блистательно играть роль жертвы, потому что она приносит потрясающие результаты: внимание, любовь, признательность, обязательства окружающих, а при удачном стечении обстоятельств и положение в обществе.

Маска вторая «Агрессивная жертва»

Совершенно противоположной «Инфантильной жертве» является «Агрессивная жертва». Агрессия (от лат. *agressio* — нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.). В психологии выделяют множество видов агрессии: физическая, вербальная, прямая, косвенная, инструментальная, враждебная, аутоагрессия, альтруистическая и т. п.

Агрессивное поведение — одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и т. п. состояния. В психологическом плане агрессия выступает как одна из форм разрешения проблем, связанных со многими факторами (защита собственной ценности, поддержание самооценки, усиление контроля над другими и т. п.).

Агрессивные действия для «жертвы» выступают в качестве средства достижения значимой цели (даже «деликатная особа», не добившись результата привычными способами, может превратиться из инфантильной в агрессивную). Также агрессивные действия могут быть и способом психологической разрядки; способом удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении. Неслучайно «Агрессивные жертвы» постоянно пишут жалобы, подают в суды, словом, настойчиво и жестко добиваются своего, одновременно выплескивая накопившуюся злобу на

окружение, самоутверждаясь за счет других и достигая значимой цели любой ценой. В психиатрии такое поведение обозначено специальным термином «кверулянтская установка» (от лат. *querulus* — постоянно жалующийся), выражающаяся в непреодолимой сутяжнической деятельности, борьбе за свои поправные права, ущемленные интересы путем представления бесконечных жалоб во всевозможные инстанции. В жизни мы можем встретить массу примеров, как «принц» вначале женится на «настоящей принцессе», а затем она превращается в требовательную, жесткую и склочную особу.

В народном фольклоре мы также находим описания избалованных, но агрессивных персонажей. Так, в сказках «Двенадцать месяцев», «Золушка», «Морозко», «Подарки Феи» и др. мы встречаем злых старухинных дочек, которые стремятся добиться своего, потому что все вокруг им должно, должно быть так, как они хотят, а не иначе. Они кричат «Дай!» «Я хочу!»: хочу богатства, хочу принца, хочу вкусно есть, мягко спать, но при этом ничего не делать. Практически во всех сказках разбалованные герои, «любимчики» становятся жертвами собственной агрессии. Лень, пассивность и одновременно завышенный уровень притязаний — главные характеристики данных героев.

И если в первом случае «Инфантильная жертва», искусно манипулируя, чаще достигает цели, то во втором все быстро заканчивается печальным исходом. Например, лошади превращаются в свиней, алмазы в труху, все «великолепие», которое досталось «даром», в разбитое корыто и т. п. Агрессивная героиня, как правило, в конце концов, погибает, как это описано во многих сказках.

Маска третья «Депрессивная жертва»

«Депрессивная жертва» — еще один интересный персонаж, довольно часто встречающийся в жизни. Медики говорят о депрессии как об эмоциональном расстройстве, которому свойственны угнетенность, безнадежность, беспомощность, чувство вины, повышенная самокритика, снижение интереса к жизни, нарушение ясности мышления и т. п. Психологи придерживаются данного мнения и в общем виде определяют депрессию как стойкое, продолжительное снижение настроения. Если быть более точным, то депрессия — специфически-аффективное состояние индивида, характеризующееся отрицательными, мучительно-тягостными переживаниями, такими как тоска, печаль, отчаяние, несчастье, подавленность, отвержение. Депрессия, метко названная американскими специалистами «психическим насморком», распространена в мире не менее активно, чем физическая простуда в холодный сезон. Это всегда сложный комплекс эмоций, в который наряду со страданием входят изменения в потребностных состояниях и аффективно-когнитивных связях (Г.Г. Аракелов). Современное понятие депрессии схоже с более давним понятием меланхолии, которое берет начало от



«черной желчи», одного из четырех темпераментов, описанных Гиппократом. Меланхолический темперамент в античном и средневековом учениях о темпераментах считался самым худшим и опасным. Считалось, что люди этой категории неприятные и несчастные, рожденные под знаком самой несчастливой из всех планет, они более других подвержены душевным болезням, в число которых входит и депрессия. Более того, в готическом искусстве меланхолический темперамент ассоциировался с ленью: спящий возле плуга фермер, задремавшая у прялки женщина и т. п. — в таких образах предстает Меланхолия в ряде средневековых гравюр (например, на гравюре А. Дюрера «Меланхолия»).

Депрессия полностью поглощает человека, он становится менее активным, пропадает желание что-либо делать, о чем с определенной долей юмора пишет одна из студенток. У «Депрессивной жертвы» постоянно чувство печали, тоски, безысходности. Она становится замкнутой, отстраняется от всех действий, людей, событий. Заставлять себя ходить на работу или присутствовать на каком-то мероприятии такой человек еще может, но дома — у него уже нет сил общаться с людьми и при любой возможности он уединяется. Если же «Депрессивная жертва» и идет на контакт, то общение превращается в «пение жалоб», «скуление» по поводу своих несчастий и заболеваний.

Маска четвертая «Демонстративная жертва»

Демонстрационное поведение животных — одна из форм общения, при которой взаимно или односторонне демонстрируются определенные внешние признаки (отдельные органы или участки тела, например). Эта демонстрация осуществляется с помощью специфических поз и движений, которые в разной степени ритуализированы и поэтому необязательно носят характер строго фиксированных церемоний, но всегда выполняются подчеркнуто, нередко с «преувеличенной» интенсивностью. Демонстративность в человеческом сообществе — это особенность, связанная с повышенной потребностью в успехе и внимании к себе окружающих, которая проявляется в изощренных способах манипуляции, доходя иногда до абсурдных.

«Демонстративная жертва» многолика, она обладает особым даром внушать к себе чувство симпатии и сострадания, так как она бывает неизменно обходительна, вежлива и услужлива. Благодаря умению подстраиваться, «Демонстративная жертва» быстро находит друзей, которых привлекает ее нарочитая готовность услужить, сочетающаяся с «пением жалоб». Люди настолько проникаются ее «горестями», что даже не могут подумать о ней плохо, а только всячески стремятся помочь. Но такая обходительность проявляется «Демонстративной жертвой» лишь там, где она ей выгодна. В отношениях с близкими или людьми, занимающими менее высокую должность, людьми, которые являются помехой для реализации каких-то своих корыстных целей, проявляются эгоизм, агрессия, интриганство, и даже жестокость. Зачастую

все это делается с тайным умыслом. «Демонстративная жертва» льстит, вкрадывается в доверие, клеветает, может вести одновременно двойную игру. Она лжет так увлекательно, что ей все верят. Более того, она сама верит в то, что рассказывает, всякий раз театрально растворяясь в придуманных образах несчастных героев. Бессовестное и беззастенчивое притворство, лживость, лицемерие, отсутствие каких-либо зачатков этических норм — основные черты «Демонстративной жертвы».

Маска пятая «Зависимая жертва»

Зависимое поведение в психологии рассматривается широко. Все мы знаем об алкогольной зависимости, наркотической зависимости, игровой зависимости, но редко или никогда не задумываемся, что люди могут страдать от зависимости во взаимоотношениях, от любовной зависимости. Зависимость дает человеку возможность бежать от действительности, а точнее — бежать от самого себя, растворяясь в мире другого человека

В психологии под зависимым поведением понимают разновидность девиантного поведения, характеризующегося непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другой личности, невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения. Перечислим лишь немногие характеристики, выделяемые в структуре личности зависимого типа: готовность соглашаться с другими из страха быть отвергнутым; готовность добровольно идти на выполнение унижительных или неприятных работ с целью приобрести поддержку и любовь окружающих; плохая переносимость одиночества; ощущение опустошенности или беспомощности, когда обрывается близкая связь; охваченность страхом быть отвергнутым; легкая ранимость, тревожность, податливость малейшей критике или неодобрению со стороны и т. п.

«Зависимая жертва» является еще одним ликом игровой роли жертвы. Такая жертва теряет себя в пространстве другого человека. «Я» не есть «Я», «Я» = «Другой». Человек утрачивает свои собственные границы в другом человеке, растворяется в нем, происходит полное слияние и превращение в жертву. Такая зависимость является разрушительной для личности, потому что его индивидуальность погибает.

Маска шестая «Козел отпущения»

Особый случай в психологии представляет теория «козла отпущения». Фрустрация (блокирование достижения цели), боль, переживание несчастья часто вызывают у людей враждебность. В этом случае мы нередко переадресовываем нашу злость на любую попавшуюся мишень. Так, после поражения Германии в Первой мировой войне и последовавшего за этим экономического хаоса многие немцы увидели зло в евреях. Задолго до того, как Гитлер пришел к власти, один немецкий лидер заявил: «Евреи — это очень

удобно. Если бы евреев не было, их пришлось бы выдумать» (цит. по Allport, в кн. Майерса, 2004, с. 274). В Средние века люди вымещали свой страх и враждебность на ведьмах, которых они время от времени сжигали или топили. В это же время бытовал относительно безобидный обычай швырять гнилыми яблоками, помидорами или тухлыми яйцами в какого-нибудь ярмарочного шута.

Архетип «козла отпущения» изобильно представлен в мифологии, фольклоре, библейских сюжетах. Древние евреи сдавали все свои грехи раз в году специальному козлу, которого потом отпускали в пустыню на верную гибель. Вместе с ним, якобы, уходили все проблемы жителей данного населенного пункта. «И возьмет двух козлов и поставит их пред лицом Господним у входа скинии собрания; и бросит Аарон об обоих козлах жребии: один жребий для Господа, а другой жребий для отпущения; и приведет Аарон козла, на которого вышел жребий для Господа, и принесет его в жертву за грех, а козла, на которого вышел жребий для отпущения, поставит живого пред Господом, чтобы совершить над ним очищение и отослать его в пустыню для отпущения [и чтоб он понес на себе их беззакония в землю непроходимую]» (Ветхий Завет. Левит, ст. 16).

Известен также факт принесения Авраамом жертвы Богу. Сначала речь шла о сыне Авраама, Исааке, но в последний момент Бог сжалился и согласился на барана вместо Исаака. «Ангел сказал: не поднимай руки твоей на отрока и не делай над ним ничего, ибо теперь Я знаю, что боишься ты Бога и не пожалел сына твоего, единственного твоего, для Меня. И возвел Авраам очи свои и увидел: и вот, позади овен, запутавшийся в чаше рогами своими. Авраам пошел, взял овна и принес его во всесожжение вместо [Исаака], сына своего» (Библия: Быт. 22:12-19).

Примеров таких жертв в мифологии предостаточно, когда выбирался некий «козел отпущения» (scapegoat) вместо значимой человеческой жертвы. А история общества и культуры переполнена фактами созидания «козлов отпущения» в виде виновных во всех бедах гонимых народов, еретиков, сексуальных меньшинств, гладиаторов на арене и пр.

Маска седьмая «Гадкий утенок»

В известной нам с детства безобидной сказке Х.-К. Андерсена заложен глубокий смысл. Андерсен при помощи незамысловатой истории показал нам всю подноготную социальных отношений в обществе. Общество, причем любое, не потерпит людей, хоть чуть-чуть отличающихся от них, и будет любыми способами пытаться унижить их и растоптать.

Неслучайно социальными психологами отмечается, что с первых дней существования любого коллектива сообщество стремится стратифицироваться в соответствии с социально-психологическими архетипами. Группа избирает в своем составе наиболее под-

ходящие кандидатуры на ту или иную социальную роль и фактически насильно загоняет их в соответствующие ниши. В своем составе, по мнению психологов, группа может терпеть двух-трех изгоев. Дальше наступает перенаселение ниши, которому группа начинает препятствовать, так как если в составе группы слишком много недостойных членов, это снижает ее статус.

На роль аутсайдеров (от англ. outsider — посторонний) сразу избираются люди с ярко выраженными определенными особенностями, которые не находят одобрения у других членов группы. Первые же их промахи и неловкости ложатся на такого человека несмысленным клеймом, с которым он обречен жить долгие последующие годы, выступая объектом насмешек и откровенной травли.

«Гадкий утенок» является типичным примером аутсайдера, разительно отличающегося от своих соплеменников и поэтому совершенно не воспринимаемого ими. «Ужасный урод! — сказала она. — И совсем не похож на других!» ... Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза б мои на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, отталкивала его ногою.

Он не такой, как они, он думает не как они, говорит не как они. Зачастую такой человек свободен от общих стандартов и стереотипов. И именно эта свобода не дает покоя окружающим, ведь они не любят тех, кому не могут навязать свое мировоззрение. «А один-то какой гадкий! Этого уж мы никак не потерпим!» И сейчас же одна утка подлетела и клюнула его в шею. ... «...он большой и несуразный! — прошипела злая утка. — Не мешает его немного проучить». ... Его клевали, толкали и дразнили не только утки, но даже куры.

Оставаясь непонятым, гонимым и презираемым всеми, он вынужден постоянно убежать и искать нового приюта. В конечном итоге он все же находит своих единомышленников и обретает счастье.

Новый лебедь лучше всех! Он такой красивый и молодой! И старые лебеди склонили перед ним головы. А он совсем смутился и спрятал голову под крыло, сам не зная зачем. Он вспоминал то время, когда все смеялись над ним и гнали его. Но всё это было позади. Теперь люди говорят, что он самый прекрасный среди прекрасных лебедей. Сирень склоняет к нему в воду душистые ветки, а солнышко ласкает своими теплыми лучами... И вот крылья его зашумели, стройная шея выпрямилась, а из груди вырвался ликующий крик: «Нет, о таком счастье я и не мечтал, когда был еще гадким утенком!»