

В статье представлен опыт организации групповой психотерапевтической работы с людьми, переживающими острый страх смерти в связи с тяжелыми хроническими заболеваниями. Выделены основные принципы, позволяющие снижать интенсивность переживания в пространстве метафоры «служба проката». Авторы обосновывают целесообразность и продуктивность использования психологического механизма децентрации для совладания с хронической психотравмирующей ситуацией.

Ключевые слова: экзистенциальный опыт; конфронтация; страх смерти; децентрация; психотравмирующая ситуация.

This article is devoted to the organization of the group therapy for the clients with the acute fear of death due to serious chronic illnesses. The authors define main principles of therapy to decrease the intensity of the feelings in the metaphoric context “Renting. They substantiate the psychological mechanism of decentration as a way to cope with the chronic psychotraumatic situation.

Keywords: existential experiences; confrontation; fear of death; decentration; psychotraumatic situation.

Л. Г. Жедунова, И. А. Голубев, О. С. Голубева

Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского

E-mail: lzhedunova@mail.ru

E-mail: golian@bk.ru

E-mail: golian@bk.ru

Переживание страха смерти в условиях интенсивного группового экзистенциального опыта

Научная статья

L. G. Zhedunova, I. A. Golubev, O. S. Golubeva

Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky

Experiencing Fear of Death in Conditions of Intense Group Existential Practice

Scientific article

Тема смерти в психологической науке и психотерапевтической практике занимает особое место. Наиболее широко она исследуется в рамках экзистенциальной психологии, однако, поскольку личность невозможно рассматривать вне экзистенциального измерения, становится очевидной актуальность темы смерти для психологии в целом. Исследователи подчеркивают, что, являясь неотъемлемой данностью бытия, эта тема с определенной периодичностью актуализируется в сознании каждого человека, порождая базовую тревогу (А. Лэнгле, С. Л. Рубинштейн, Г. Фейвел, В. Франкл, Э. Эриксон, И. Ялом).

Страх смерти может порождаться реальными причинами, связанными с переживанием тяжелых психотравмирующих обстоятельств, сопри-

косновением со смертью. В то же время он может актуализироваться при переживании одиночества в процессе осознания индивидуальных смыслов и ценностей. По мнению И. Ялома, ужас смерти является настолько сильным и всеобъемлющим, что на отрицание смерти и соответственно подавление страха смерти расходуется значительная доля жизненной энергии человека. Избегание конфронтации со смертью равносильно отрицанию смерти и ведет к развитию тревоги смерти. Тревога является не локализованным, неопредмеченным страхом, порождающим чувство беспомощности и безысходности. Страх, который нельзя понять, является неизвестностью, от чего становится еще страшнее, т. к. противостоять неизвестности невозможно. И. Ялом определяет основные тезисы, имеющие

базовое значение для психотерапевтической практики, ориентированной на оказание помощи по преодолению экзистенциального страха смерти:

- жизнь и смерть взаимосвязаны; они существуют одновременно, а не последовательно; смерть, непрерывно проникая в пределы жизни, оказывает огромное воздействие на наш опыт и поведение;

- смерть является первичным источником тревоги, имеющим фундаментальное значение, как причина психопатологии;

- сознание смерти может служить фундаментом для эффективной психотерапевтической стратегии;

- кризисная ситуация, вызванная угрозой смерти, может использоваться личностью как стимул к изменению [1].

Настоящая работа направлена на изучение динамики переживания страха смерти у людей с тяжелыми хроническими заболеваниями (онкология, СПИД, рассеянный склероз и т. д.). Тяжелое хроническое заболевание обладает большим потенциалом психического травмирующего воздействия. В жизни человека такой диагноз является событием интенсивным, внезапным, не поддающимся контролю и чрезвычайно негативным по воздействию. Остроэмоциональные стрессовые переживания, связанные с тяжелыми хроническими заболеваниями, способны приводить к соматическим и невротическим расстройствам. Основой переживаний является интенсивная по воздействию и продолжительности угроза жизни. В отличие от переживания разового «зашкаливающего» напряжения, связанного с угрозой жизни при аварии, катастрофе, насилии, переживание угрозы жизни при тяжелом хроническом заболевании способно сохранять свою интенсивность длительное время на протяжении лечения и в ремиссии.

Люди, проходящие лечение и находящиеся в ремиссии, испытывают острый страх перед возможным возвращением болезни. На это переживание расходуется значительная доля жизненной энергии человека.

Мы полагаем, что групповая психотерапевтическая работа, направленная на переживание экзистенциального опыта, позволяет снизить интенсивность переживания страха смерти и улучшить качество жизни в условиях тяжелого хронического заболевания. Выявление закономерностей динамики переживания страха смерти в психотерапевтической группе позволит расширить и уточнить возможности психологической поддержки

человека, переживающего хроническую психотравматизацию.

На биологическом уровне страх смерти связан с инстинктом самосохранения и необходим при угрозе жизни. Страх смерти не различает реальную и мнимую угрозу жизни. Это естественный процесс, который не может носить оценочных суждений (хорошо или плохо). На физиологическом уровне он отключает все энергозатратные системы человека, концентрируя организм на выживание. В первую очередь блокируются чувства и эмоции, затем телесные ощущения. Инстинкт самосохранения выполняет задачу поиска или создания безопасного места. С биологической точки зрения безопасным местом можно считать пространство, где отсутствует угроза жизни [2].

Мы считаем, что интересубъективное пространство группы может рассматриваться как психологически безопасное место, где может быть «размещено» индивидуальное переживание страха смерти. Каждый участник группы получает возможность озвучивать свой страх, предъявлять эмоции и чувства, будучи услышанным и принятым. В обычных условиях онкобольные люди неизбежно сталкиваются с уклонением окружающих от обсуждения их эмоциональных состояний, связанных со страхом смерти. Невозможность разделенности переживания может усиливать тревогу, добавляя к диапазону переживаний чувство изоляции и одиночества перед лицом смерти. Приведем в качестве примера высказывание одной из участниц психотерапевтической группы:

«Я про свою болезнь вообще ни с кем не говорю. Тяжело об этом рассказывать. С родными я тоже не говорю. Они не в курсе, что у меня настолько плохое состояние, что через год я уже буду на диализе, они не в курсе, что у меня никогда не будет детей. На самом деле, с чувствами у меня все сложно, потому что, когда болеешь, все чувства притупляются. Просто нет необходимости их выражать. Врач тебя о чувствах не спрашивает, дома тоже не спрашивают. Спрашивают только хорошо или плохо, скорую помощь вызывать или нет. А о чувствах как-то не спрашивают».

Таким образом, основной идеей групповой работы, направленной на снижение интенсивности страха смерти, является создание особого пространства, позволяющего размещать переживания, связанные со страхом смерти. Такая группа позволяет участникам не только предъявлять свои чувства, но и соприкасаться с чужим опытом пере-

живания страха смерти. Все участники проходили лечение или находились в ремиссии с диагнозом онкозаболевание и рассеянный склероз. Группа состояла из 5 человек в возрасте от 27 до 40 лет. Продолжительность занятий – 8 встреч по 3 часа.

Следующая идея, положенная в основу работы группы, состоит в необходимости трансформации тревоги смерти в страх. Справиться с тревогой можно, сместив ее от «ничто» к «нечто». Тревога как неопредмеченный страх вызывает более сильное страдание. Опредемечивание тревоги смерти мы осуществляли, используя психологический механизм децентрации. Децентрация (лат. de — от + centrum — центр) — преодоление центрации, т. е. видения мира только со своей точки зрения и невозможности учитывать другие возможности, например увидеть ситуацию с другой стороны. Децентрация позволяет выделить болеющее тело как отдельный элемент и взаимодействовать с ним, преодолевая зависимость, не впадая в слияние с соматическими симптомами. Децентрация в данном случае может рассматриваться в качестве механизма совладания в отличие от защитного механизма диссоциации, актуализирующегося в условиях психотравмирующей ситуации [3]. При диссоциации происходит отчуждение от тела, сопровождающееся подавлением эмоциональной сферы, и полноценное переживание становится невозможным.

С этой целью нами была разработана игровая терапевтическая модель «Служба проката». «Служба проката» является достаточно универсальной и нейтральной метафорой, не противоречащей социокультурным, религиозным традициям и убеждениям. Участникам группы предлагалась следующая инструкция. «Представьте, что тело — это просто вещь, выданная напрокат. Вы приходите в службу проката, и вам выдают ее в пользование. Получение вещи в службе проката — значимое событие в жизни каждого человека. Вещь выдается бесплатно, и за пользование ею не предполагается никакой платы».

По существу данная метафора позволяет человеку воспринимать процесс собственной жизни и смерти со стороны, в результате чего открывается возможность разместить переживания в отношении самого себя, но «как будто» со стороны, находясь в безопасном месте (децентрация). Это, в свою очередь, приводит к тому, что на физиологическом уровне перестают блокироваться телесные ощущения, включаются чувства и эмоции. Телесные ощущения выполняют важную функцию:

указывают индивиду на необходимость восстановления сил, необходимость удовлетворения базовых потребностей. Не менее важную функцию выполняют чувства и эмоции — реакции, необходимые для полноценного социального взаимодействия. Возможность задействовать чувства и эмоции способствует получению экзистенциального опыта и последующей интеграции его в виде правил, установок, приоритетов, соответствующих жизненной ситуации.

Логика игрового группового действия предполагает первоначальное принятие участниками группы перечня правил «службы проката», которые невозможно изменить или отменить, например: «Вы не можете выбирать вещь, и она не подлежит обмену». И на каждое правило службы проката мы с участниками группы разработали дополняющее правило, например: «Я определяю достоинства и недостатки моей вещи». Дополняющее правило не является жестко регламентированным, и каждый участник формулирует правило так, как сможет его принять. Правила «службы проката» для участников группы были сформулированы следующим образом:

- Вы не можете выбирать вещь, и она не подлежит обмену.
- Вы можете делать с полученной вещью, что захотите.
- Вашей вещью могут пользоваться другие люди.
- Вы можете пользоваться вещью другого человека.
- Ваша вещь не имеет определенного размера.
- Срок возврата вещи не известен.
- Вы должны вернуть свою вещь.

Дополняющие правила, сформулированные участниками группы в ходе группового психотерапевтического процесса:

- Я сам определяю достоинства и недостатки моей вещи.
- Я сам решаю, что мне делать с моей вещью.
- Я сам решаю, кому давать пользоваться моей вещью и каковы правила пользования для них.
- Я могу пользоваться вещью другого человека, но могу это делать с его разрешения, соблюдая установленные им правила пользования.
- Я определяю, сколько места занимает моя вещь и какое оно.
- Я определяю, чему посвящать время.
- Я могу оставить другим то, что я приобрел, пользуясь моей вещью.

На завершающем этапе работы у участников группы появляется возможность выбора: «Правила

службы проката я не выбираю, но использовать наши правила или нет – это мой выбор».

Правила необходимы, чтобы сделать действительность в восприятии человека более контролируемой.

Приведем примеры выбранных участниками метафор тела:

- «Тело как цветок». Заключительные переживания в конце работы (надежда): *«У цветка еще голый стебель без листьев, который падает все время, который нужно подвязывать. Может, там и были листья, но они опали. Что-то такое болезненное, безжизненное. Скорее всего, если там и были листья, то они опали из-за неправильного ухода или их жизненный цикл закончился. Есть два вида жидкостей. Одна питает меня, другая окружающую. Но вот жидкости, которая питает меня, пока не хватает. Для себя я отметила, что раньше я себя позиционировала, как что-то очень болезненное, процентов на сто. А сейчас ощущение болезни не такое всеобъемлющее. Можно жить и без нее, можно жить и вместе с ней».*

- «Тело как ежик». В результате групповой работы произошло принятие диагноза. *«Я чувствую, что-то я поняла, я пытаюсь поймать это. Служба проката дала вещь, и ее надо отдать. Я вроде сопротивляюсь, но это правило я принимаю, что вещь надо будет отдать. Я не воспринимала свою болезнь, но сейчас... Сейчас произошло, наверное, какое-то принятие внутри меня. Я принимаю эти правила и принимаю свой диагноз. Сейчас у меня даже облегчение произошло. Получается, что все это время я отрицала. А сейчас мне даже как-то легче стало. Как это здорово определять все самому, определять, как проводить время.*

У меня воодушевляющие эмоции от этого. У меня внутри все хорошо. Не обязательно считать себя больной, но принимать, что болеешь, надо».

- «Тело как храм». В результате групповой работы повысилась готовность принять ответственность за свои решения. *«Получается не служба проката и не другой человек определяет мои достоинства и недостатки, это делаю я. Я решаю, что делать с моим храмом. Это приятно, появляется чувство освобождения, облегчения и удовольствия. Независимость и свобода. Поняв, что у меня есть права на мой храм, я замечаю, как уходит обида и приходит чувство уважения к себе. Люди, у которых есть право на свою вещь, достойны уважения. И вдруг я поняла, так это же я решаю, много меня или мало».*

Таким образом, использование психологического механизма децентрации метафоры «служба проката» в групповой работе позволяет снизить интенсивность переживания страха смерти как психотравмирующего фактора у людей с тяжелыми хроническими заболеваниями.

Ссылки

1. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Драбкиной. М.: РИМИС, 2008. 608 с.
2. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций / пер. с нем. С. В. Кривцовой. 3-е изд. М.: Генезис, 2013. 235 с.
3. Жедунова Л. Г. Личностный кризис и образ мира (субъективная реальность кризиса). Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. 135 с.