

Personal choices in situations of alternative decisions

Tyurin Pavel T.,

Doc. Sci. (Psychology), Professor, Professor of the Department of Psychology,
the Baltic International Academy,
Riga, Latvia. e-mail: pavels.tjurins@e-teliamtc.lv

The article discusses the human motivation in choosing solutions in situations of «double requirement»: when there are both «normative» and situational demands. The problem of fulfilling the standards and their relevance, and the issue of considering the criterion of adequacy of behavior in non-standard situations remain intractable. Both the unconditional adherence to regulatory stereotypes, ignoring requirements arising spontaneously in a life situation and the unreasonable human tendency to disregard the existing social norms of behavior do not meet the criteria of adequate human interaction. Since human behavior is implemented in a large scope: from the rule “in no case one may violate it” to the rule “in no case one may observe it” the existing rules must be promptly corrected according to certain events so that they do not conflict with their objective function and maintain optimal interaction between people.

Keywords: social norms, the circumstances of the «double» requirements — normative and situational requirements, simplicity of behavior, personal choice in decision-making, situational law adjustment.

Citation: Tyurin P. T. Personal choices in situations of alternative decisions. Psychopedagogy in law enforcement. No. 2(69) 2017. P. 33–38.

УДК 159.9 © Н.В. Дмитриева, Л.Н. Антилогова, А.И. Лагунова, 2017

Страх одиночества. Алгоритм и техники психокоррекции

Наталья Витальевна Дмитриева,

доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии девиантного поведения
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы.
Санкт-Петербург, Россия. e-mail: dnv2@mail.ru

Лариса Николаевна Антилогова,

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и педагогической психологии
Омского государственного педагогического университета.
Омск, Россия. e-mail: Antilogova@yandex.ru

Анна Игоревна Лагунова,

аспирант Восточно-Европейского института психоанализа.
Санкт-Петербург, Россия. e-mail: yunnis@yandex.ru

Данная статья ориентирована на раскрытие причин возникновения страха одиночества и на оказание психотерапевтической помощи лицам, испытывающим это чувство. В современную эпоху страх может возникать в отношении объектов и ситуаций, не представляющих реальной опасности для жизни. Нередко страх сопровождается депрессивным состоянием, что еще больше усиливает переживание страха одиночества. Следовательно, возникает необходимость оказания психотерапевтической помощи таким людям посредством коррекционных методов, к числу которых относятся ассоциативные карты и специальные техники, одна из них — техника Е. Абрамовой «Дом моего страха». Эта техника выявляет, какие страхи есть у обратившегося за помощью, затем происходит их проработка и вытеснение. У человека, испытывающего страх одиночества, происходит формирование позитивного образа «Я», отказ от позиции жертвы, постепенное налаживание отношений с близкими людьми.

Ключевые слова: ассоциативные карты, внутренний мир, депрессия, жизненный сценарий, информационные технологии, незащищенность, страх одиночества, психокоррекция, обособление, общение, отчужденность, суицидальное поведение, виртуальная реальность.

Для цитирования: Дмитриева Н. В., Антилогова Л. Н., Лагунова А. И. Страх одиночества. Алгоритм и техники психокоррекции // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 2(69). С. 38–41.

«Один идет к ближнему, потому что он ищет себя, а другой — потому что он хотел бы потерять себя. Ваша дурная любовь к самим себе делает для вас из одиночества тюрьму».

Фридрих Ницше

Чувство страха знакомо каждому человеку. Оно такое же неотъемлемое проявление эмоциональной жизни, как радость, удивление, восхищение. Боязнь того, чего действительно стоит бояться, на протяжении миллионов лет помогала нашим предкам выживать. Однако в современном мире, когда угрозы не подстерегают нас на каж-

дом шагу, страх может возникать в отношении объектов и ситуаций, не представляющих реальной опасности для жизни, но в то же время это мешает полноценной жизни. Страхов, которые испытывает человек, достаточно много. У каждого возраста свои страхи. В раннем детстве дети боятся темноты, боятся потеряться. У младших

школьников появляется страх наказаний за плохое поведение и плохие отметки. Подростковые страхи связаны с боязнью оказаться изолированными, не принятыми сверстниками. Старшеклассники испытывают страх перед неизвестным будущим. Взрослые люди боятся потерять работу, заболеть неизлечимой болезнью, бояться предательства близкого человека. Однако все возрастные группы объединяет единый страх — страх одиночества. Под ним может скрываться страх незащищенности, боязнь не справиться с проблемами, страх того, что мир большой и опасный, страх неизвестности, старости, боязнь стать никому не нужным и т. д.

Эпоха информационных технологий и постоянное давление, которое оказывают масс-медиа на личность, делают ее пассивным наблюдателем, а не активным субъектом деятельности. Ежедневный контакт с телевидением, СМИ, Интернетом, концентрация внимания на контактах в социальных сетях подменяют реальное общение виртуальным. Увеличивающееся число взаимодействий в Интернете ослабляет связи с конкретными людьми. Утрата навыков общения приводит к трудностям в поддержании контактов, к ощущению отчуждения, к обособленности. Происходит эскалация чувства одиночества. Страх одиночества становится распространенной проблемой, с которой все чаще обращаются за помощью.

Изучение и понимание психологических особенностей переживания одиночества позволит определять пути и способы психологической помощи людям, испытывающим это чувство, поможет выбрать наиболее эффективные средства коррекционной и психопрофилактической работы психолога.

Отметим, что трактовка феномена одиночества расплывчата. До сих пор данная категория понимается как лишение человека окружения и общения, в то время как доказано и подтверждено многими исследованиями, что чувство одиночества человек может испытывать и в окружении людьми, а также находясь в тесных коммуникационных контактах. В последнее время проблему одиночества стали связывать с психологическими особенностями личности. Так, И. М. Слободчиков считает, что переживание одиночества существует в течение всей жизни человека и является сущностной характеристикой личности, имеет собственное содержание, структуру и закономерности развития [1]. С. В. Бакалдин полагает, что в основе чувства одиночества лежат четыре группы эмоций: беззащитность и страх; внешнее отчуждение; внутреннее отчуждение; тоска по конкретному человеку. Он установил, что «одинокие» лица хуже себя чувствуют и испытывают плохое настроение, проявляют более низкую активность, чем «неодинокие» [2].

А. С. Криворотько пишет: «...реальные субъективные состояния одиночества обычно сопровождают симптомы психических расстройств, которые имеют форму с явно негативной эмоциональной окраской, причем у разных людей аффективные реакции на одиночество различны. Выделяют широкий спектр типичных эмоциональных состояний, которые время от времени охватывают хронически одинокого человека, среди них: отчаяние, тоска,

ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, панический страх, подавленность, внутренняя опустошенность, потеря надежды, раздражительность, незащищенность, отчужденность и другие» [3, с. 72].

Анализ научной литературы показывает, что страх одиночества коррелирует с заниженной самооценкой, когда человек стремится к общению и взаимодействию с людьми, но собственные комплексы и неуверенность в себе препятствуют расширению контактов, вызывают стремление уйти в себя, усугубляют чувство одиночества. Неумение с этим справиться нередко приводит к суициду.

Любой страх, в том числе и одиночества, основан на одном из самых мощных и жизненно необходимых инстинктов — инстинкте самосохранения, а потому имеет защитный характер, который способствует выживанию. При этом страх является мощнейшим ресурсом, преодолев который, человек может открыть для себя новые возможности.

Страх — это неотъемлемая часть нашей повседневной жизни, равно как и другие эмоции, следовательно, пытаться избавиться от страха бесполезно, он никуда не уйдет. Но вместо того, чтобы смириться, можно изменить свое отношение к страху, ведь страх — эмоция, которую можно научиться контролировать, чтобы использовать как свое преимущество, вместо того, чтобы позволять такой сильной эмоции оказывать негативное воздействие. На самом деле страх — мощное оружие, помогающее человеку выжить в экстремальной ситуации, если для этого будут приложены определенные усилия (чтобы овладеть им и научиться направлять его энергию в позитивное русло).

Возникает вопрос: как противостоять своим страхам и, в частности, страху одиночества?

Первым шагом является честность с самим собой. Нужно заглянуть внутрь себя и решить, каковы причины этого страха, откуда он возник. Признавая свой страх, человек делает главный шаг в правильном направлении борьбы с ним.

Многие люди часто говорят себе, что это не то, чего они боятся. Это то, что не хочется или неприятно делать. Если человек будет честен с самим собой, то быстро поймет, что это лишь отговорка, чтобы избежать каких-либо действий для управления энергией страха и приобретения контроля над ней.

Среди других видов страха страх одиночества является одним из остро переживаемых человеком. Тяжесть его последствий в виде панических атак, актов самоповреждающего или суицидального поведения делают особенно актуальным использование в его коррекции эффективных методов, к числу которых относятся ассоциативные карты и специальные техники.

Ассоциативно-метафорические карты играют роль безопасного входа во внутреннее пространство человека. Безопасность заключается в возможности человека контролировать, насколько он готов продвинуться в этом пространстве.

Ассоциативно-метафорические карты позволяют вывести наружу внутреннюю проблему, помочь челове-

ку посмотреть на нее с другой стороны, с другого ракурса, что позволяет найти внутренние ресурсы и открыть новые возможности.

Работа со страхом при помощи ассоциативно-метафорических карт помогает выявить причины страха, исследовать внутренние процессы, связанные со страхами.

В работе со страхом одиночества мы используем ассоциативные карты и технику Е. Абрамовой «Дом моего страха», модифицированную нами [4]. Согласно данной методике, человеку, обратившемуся за помощью к психологу, предлагается построить дом его страха из пяти уровней.

Первый (снизу вверх) — фундамент, состоит из пяти карт, анализ которых выявляет скрытые в бессознательном причины страха. Следующий над ним уровень — подвал (из четырех карт), позволяет обнаружить реальные события, ставшие причиной страха. Выше располагается третий уровень, включающий три карты. Это комнаты — отражение внутренних процессов, спровоцированных внешними обстоятельствами. Далее идет четвертый уровень — окна, где располагаются две карты (выявление причин страха и его внешних проявлений). Самый верхний уровень пятый — вершина дома — крыша, включающая одну карту (выявление ресурса, взгляд на ситуацию с другого ракурса). Карты, составляющие этажи, — уровни дома, выбираются вслепую и кладутся рубашками вверх, начиная с нижнего уровня. Карты открываются по одной, начиная с фундамента.

Работа с клиентом, испытывающим чувство одиночества, начинается с выявления причин данного страха, а также с выяснения того, чем сопровождается данный страх.

Приведем фрагменты терапии клиентки, обратившейся с жалобой на страх одиночества, возникший после измены мужа.

Женщина рассказала, что три года назад ее муж ушел из семьи. Потом попросил прощения и вернулся. Причина обращения клиентки — страх остаться одной. Из беседы выяснилось, что она воспитывалась мягким, добрым, но слабым как личность отцом и эмоционально холодной и безразличной матерью. После рождения дочери мать долго не могла выбраться из депрессии, потом вышла на работу, но ее постоянные болезни и сниженный фон настроения раздражали начальника, она уволилась. Больше нигде не работала, раз в год лечилась в стационарах «то от депрессии, то от невроза». Клиентка считает, что воспроизводит модель поведения матери. Она жалуется на плохое настроение, постоянную тоску и грусть. Она сосредоточена на работе, карьере и своих интересах, близость с мужем утеряна. Ведет себя по отношению к нему сдержанно, порой безразлично. Выяснилось, что именно по этой причине муж замкнулся и ушел из семьи. Когда он вернулся назад, стиль отношений почти не изменился. Глубокие, личные отношения между супругами отсутствуют.

Поскольку клиентка сформулировала два запроса: простить мужа и избавиться от страха одиночества, мы предположили, что одной из причин нарушенных отно-

шений с мужем является непроработанная травма измены. Поэтому мы использовали техники «Дом моего страха» и «Работа с изменой» [5], направленные на трансформацию состояний клиентки от позиции «Что было не так?» к позиции «Я — человек с принципами».

Мы предложили клиентке с помощью карт, извлекаемых вслепую, построить дом ее страха, состоящий из пяти этажей. Каждый уровень описывался в контексте ответов на один вопрос.

Инструкция для клиента выглядела так:

1) открывайте последовательно по одной каждую из пяти карт самого нижнего уровня дома (фундамент), с их помощью отвечайте на вопрос: «Что я не так делала или сделала, каково мне сейчас?»;

2) открывайте четыре карты второго снизу уровня дома (подвал — «моя реакция на событие — это сопротивление ему»), с их помощью отвечайте на вопрос: «Какие ценности попорчены? Что важного предано и утеряно?»;

3) открывайте три карты третьего снизу уровня дома (комнаты), с их помощью вспомните эпизод(ы) из Вашей жизни, в которых эта ценность Вами проявлялась и поддерживалась. Какие карты отображают ваши чувства?

4) открывайте две карты четвертого снизу уровня дома (окна), с их помощью отвечайте на вопрос: «Есть ли люди, которые бы не удивились, скажи им, что Вы — носитель таких принципов. Что они могли бы рассказать о Вас? В каких ситуациях они Вас видели, чтобы подтвердить, что эти принципы, действительно, важны для Вас?»;

5) откройте карту самого верхнего уровня дома (крыша) и ответьте на вопрос: «Как именно Вы собираетесь воплощать свою ценность в жизни? Какой будете Вы и Ваша жизнь, если в ней будет то, что для Вас важно?»;

6) «войдите» в эту карту и взгляните с этой позиции (крыша дома) на нижний ряд карт (фундамент). Что поменялось?

Далее клиентка выбрала втемную и выложила перед собой, согласно инструкции, 15 карт из набора М. Травковой «Проститься, чтобы жить» [5], начав отвечать на поставленные психологом вопросы. В ходе психотерапии с использованием техник «Дом моего страха» и «Работа с изменой» было выявлено у клиентки два вида конфликта:

1) между двумя субличностями (сильным доминирующим внутренним родителем-матерью и слабым внутренним ребенком) [6–10];

2) между вынужденной и желаемой стратегиями поведения. С одной стороны, клиентка приняла вынужденное решение простить измену мужа из-за страха остаться одной и, неосознанно следуя модели поведения своей матери, использовала психологическую выгоду от депрессии, в которую она периодически погружалась с целью контролировать поведение мужа, получать заботу и внимание с его стороны. С другой стороны, желаемое поведение состояло в стремлении наладить отношения с мужем, проработать травму, вызванную изменой, избавиться от страха. Причинами проблемы клиентки явились деструктивный жизненный сценарий [10], негативные материнские предписания [6] и ком-

плекс «мертвой матери» с ощущением бессилия выйти из конфликтной ситуации [11, с. 137]. Согласно А. Грин, женщины с таким комплексом переживают разочарование, потерю любви и смысла. В детстве они хорошо учились, но не для себя, а для получения похвалы от матери. Отца считали никчемным и слабым. Во взрослой жизни они находятся в поиске чувственного удовольствия, без нежности, без проявления чувств по отношению к другому человеку [11, с. 231].

Парадоксально, но испытываемый клиенткой страх одиночества препятствовал эмоциональному сближению не только с мужем, но и с сыном, и с матерью.

К концу терапии у клиентки сформировался позитивный образ «Я», наполненный ресурсами. Отказ от позиции жертвы и организованный нами диалог субличностей нейтрализовал внутриличностный конфликт, привел к интеграции и целостности ее личности. Женщина осознала опасность для отношений доминантной позиции и вторичную выгоду от депрессивности (возможность в ситуации бездействия реализовать свои потребности), обнаружила ресурсы (любовь к мужу и надежду на возможность стать счастливой, опираясь только на себя), составила план поведения, нацеленный на решение ситуации. Понимание главной ценности (охрана интимности семейного пространства) помогло в оздоровлении отношений с мужем (а в дальнейшем с матерью и сыном).

С помощью модифицированной нами техники «Дом моего страха» удалось создать образ страха в виде пирамиды, выявить не только неосознаваемые причины страха, но и формы его проявления. Клиентка перестала бояться одиночества, скорректировала цели и действия по изменению отношений с близкими людьми.

Данная методика может применяться в преодолении страха одиночества, страха неизвестности, безысходности, страха потери (смерти) близкого человека и др. Во всех этих случаях акцент делается на поиск внутренних ресурсов человека для преобразования страха в позитивное русло.

Список литературы

1. Слободчиков И. М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности: (на материале подросткового возраста) : дис. ... д-ра психол. наук. М., 2006. 330 с.
2. Бакалдин С. В. Одиночество и некоторые особенности развития и функционирования «Я» // Культурная жизнь Юга России. 2008. № 3. С. 38–41.
3. Криворотько А. С. Психологические особенности переживания одиночества моряками дальнего плавания // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. № 3(54). С. 71–75.
4. Абрамова Е. Техника «Дом моего страха» с применением МАК. URL: <https://www.b17.ru/blog/34897/> (дата обращения: 14.12.2016).
5. Травкова М. Метафорические карты «Проститься, чтобы жить». Метафора переживания горя и утраты. М., 2017. 40 с.
6. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. М., 1997. 288 с.
7. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем : учеб.-практ. рук.-во. СПб., 2016. 242 с.
8. Дмитриева Н. В., Лагунова А. И., Козырева Т. С. Ассоциативные карты в коррекции травматических отношений дочери и отца // Смальта. 2017. № 1. С. 40–45.
9. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., Богачек И. С. Малоизученные психические состояния и нарушения и их коррекция с помощью ассоциативных карт. СПб., 2017. 296 с.
10. Макаров В. В., Макарова Г. А. Сценарии персонального будущего. М., 2008. 383 с.
11. Грин А. Мертвая мать // Французская психоаналитическая школа / под ред. А. Жибо, А. В. Россохина. СПб., 2005. 576 с.

Fear of loneliness. Algorithm and techniques of psychocorrection

Dmitrieva Natalia V.,

Doc. Sci. (Psychology), Professor, Professor of the Department of Psychology of Deviant behavior,
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work.
St. Petersburg, Russia. e-mail: dnv2@mail.ru

Antilogova Larisa N.,

Doc. Sci. (Psychology), Professor, Head of the Department of General and Pedagogical Psychology,
Omsk State Pedagogical University.
Omsk, Russia. e-mail: Antilogova@yandex.ru

Lagunova Anna I.,

post-graduate student, East-European Institute of Psychoanalysis.
St. Petersburg, Russia. e-mail: yunnis@yandex.ru

The article aims to reveal the causes of fear of loneliness and render psychological assistance to the people suffering from it. Today in the current century a person can experience fear towards objects and situations which are actually safe. Not infrequently fear is accompanied by depression enhancing the anxiety from fear of loneliness. Hence, it is urgent to render psychotherapy assistance to such people through correctional methods. Among these methods there are associative maps and special techniques including a technique «The house of my fear» developed by Abramova E. This technique identifies, processes and represses the fears sustained by the patient. A person experiencing the fear of loneliness builds a positive self-image, rejects to take the position of a victim and gradually establishes relations with close people.

Keywords: associative maps, inner world, depression, life scenario, information technology, vulnerability, fear of loneliness, psychocorrection, isolation, communication, desolation, suicidal behavior, virtual reality.

Citation: Dmitrieva N. V., Antilogova L. N., Lagunova A. I. Fear of loneliness. Algorithm and techniques of psychocorrection. Psychopedagogy in law enforcement. No. 2(69) 2017. P. 38–41.