

Секция 9

Психотехнологии

в индивидуальной и групповой работе



А.Н. Алексеева
РГПУ им. А.И.Герцена,
Санкт-Петербург

Психологические направления коррекции страха как эмоционального состояния

Страх знаком всем нам, он «неизбежная составная часть нашей жизни. В новых и новых формах он сопровождает нас от рождения до смерти» (Ф. Риман, 1990). Как душевный феномен, страх столь же естественен, сколь и явления внешние – дождь, ветер, туман или гроза. И с точки зрения нашей внутренней природы желание ликвидировать страх так же абсурдно, как и желание ликвидировать неприятные погодные условия.

Что получается, когда вместо того, чтобы учиться преодолевать страх, люди ищут средства для его устранения, ярко видно на примере трагедии постоянно растущего злоупотребления наркотиками, алкоголем и медикаментами, усиления влияния сект, культоподобных театральных спектаклей и кинофильмов, эксплуатирующих, хотя по-разному, желание ликвидировать страх.

Стремясь просто устранить, игнорировать, заглушить страх или глядя на него якобы свысока и объявляя «слабостью», человек неизбежно впадает в заблуждение. Страх доставляет немало проблем, так же как и стыдливость или гнев, но отсюда не следует, что от них нужно избавляться, ведь, во-первых, это невоз-

можно, а во-вторых, даже если бы и было возможно, то это в корне неверно.

Заглушенный или вытесненный страх может накапливаться и в какой-то момент с силой стихийного бедствия может вырваться наружу, сокрушая все внутренние и внешние защитные укрепления. Нередко неразрешенная проблема страха усугубляется или становится хронической, маскируясь под вид неумной жажды власти, влияния, авторитета, материального благополучия, тенденции принимать всегда сторону сильного, под видом высокомерия, претензий на роль лидера. «Наш страх перед жизнью проявляется в манере постоянно что-то делать, только бы не чувствовать, как мы постоянно бежим прочь», – пишет Александр Ловен (Alexander Lowen, 1989). Порой такая бурная деятельность, диктуемая потребностью заглушить страх, приобретает аргументированный характер и выступает как упорное стремление доказать его неуместность, ненужность, вред, деструктивность, несостоятельность.

Вышеназванные отрицательные эпитеты можно отнести к той или иной разновидности неверного обращения со страхом, но не к нему самому. Заведомо отрицательное отношение к феномену страха ни на шаг не приблизит человека к его пониманию. Вопрос не в том хорош он или плох, а в том, каким образом задействовать его в процессе развития личности, чтобы он помогал продвигаться вперед. «К сожалению

нию, мы слишком редко отваживаемся назвать по имени проблему страха, скрытую под множеством навязчивых привычек, под преувеличенной заботой, а также под недоверием и стремлением чего-то избежать, – пишет Маргрит Эрни и продолжает: – Опасаясь страха, мы уходим от вопросов, благодаря которым наша жизнь в конечном итоге могла бы стать богаче и честнее». (Margrit Erni, 1989).

Самостоятельно преодолевать страх человек может путем создания оптимального эмоционального состояния, для чего необходимы следующие факторы:

- правильная оценка значимости события, поскольку на человека воздействуют не столько интенсивность и длительность реальных событий, сколько их индивидуальная ценность. Если событие рассматривается как чрезвычайное, то даже фактор малой интенсивности может вызвать дезадаптацию организма. Например, эмоционально окрашенное отношение к делу способствует его результативности, но при слишком сильной заинтересованности в результатах человек испытывает волнение и тревогу, переживает излишнее напряжение, неприятные вегетативные реакции, возникает боязливость. Для достижения оптимального эффекта в деятельности и для исключения неблагоприятных последствий перевозбуждения желательно снять эмоциональную напряженность на основе концентрации внимания не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях задания и тактических приемах;

- достаточная информированность по данному вопросу, событию. Так, при недостатке сведений, необходимых для защиты, эмоция страха развивается как предсказание неудачи. Иногда страх, возникающий в ситуации неожиданной и неизвестной, достигает такой силы, что человек может погибнуть. Понимание того, что страх может быть следствием недостатка информации, позволяет его преодолеть. Чем большим объемом информации по волнующему вопросу человек владеет, тем меньше вероятность его эмоционального срыва.

Часто человек, не справляясь самостоятельно со своими страхами, прибегает к помощи психологов и психотерапевтов. Сегодня в психотерапии выделяют несколько методов коррекции эмоциональных состояний, и, в частности, состояния страха.

1. Отреагирование текущего напряжения (в беседе, через рисунок, игру, танец и в ряде других деятельности). Чаще всего техника отреагирования применяется в психоанализе, гештальттерапии, различных направлениях гуманистической психотерапии: арт-терапии, данс-терапии. Эффективность данных методов отмечается в работах В.Н. Мясищева, В.П. Петрунек и Л.Н. Тарана, Г.А. Калашникова, М.В. Осориной, Р.Р. Калининой. Эффективность использования для коррекции состояния страха ролевых и сюжетных игр, рисования с последующим анализом нарисованного, рассказов-проговариваний различных пугающих вещей и событий с отреагированием психического напряжения отмечали также М. Фиш и Т. Хуберти.

Рисование страхов может быть предложено в различных формах: тематическое рисование, работа по рисунку, рисование себя небольшим. Считается, что графическое изображение страха не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реализации. В рисунках страх уже во многом реализован, как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха.

2. Выработка конструктивных способов поведения в трудных, пугающих ситуациях, овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, страхами как одна из наиболее эффективных отмечалась М.И. Буяновым, А.И. Захаровым, С.А. Бадмаевым, К.Н. Волковым, А.М. Прихожан. В данную группу коррекционных методов входят различные техники саморегуляции, аутотренинга, бихевиористические и необихевиористические техники научения определенным ус-

тойчивым видам поведения. Примером может служить техника моделирования, когда предлагается понаблюдать за опытом чужого переживания – «модель» демонстрирует в пугающей человека ситуации бесстрашное поведение, справляется со своим страхом.

К данной группе методов можно отнести принцип последовательной десенсибилизации, которому особое значение в своих работах по коррекции эмоциональной сферы придавала А.М. Прихожан. Метод десенсибилизации основан на классическом обусловливании. Он осуществляется поэтапно с постепенным нарастанием интенсивности стимульного воздействия. Вначале пациента обучают приемам расслабления мышц лица, шеи, тела. Затем, когда он находится в состоянии полного мышечного расслабления, его просят представить наименее пугающую ситуацию. Данная процедура длится до тех пор, пока пациент не научится оставаться полностью расслабленным в момент представления пугающей ситуации. Затем эта процедура повторяется в следующей, более страшной ситуации.

3. В третью группу возможно включить коррекционные упражнения, направленные на осознание причин и источников возникновения состояния, овладение контролем ситуации или эго-состояния. Примеры использования данного вида коррекции приводятся в работах Т.Ю. Андрущенко и Н.В. Карабенковой, В.И. Гарбузова, М. Раттера, а также в ряде работ представителей таких психологических течений, как психоанализ, гештальттерапия, транзактный анализ и гуманистическая психотерапия.

К данному методу можно отнести такие приемы рациональной терапии, как убеждение со стороны и самоубеждение. Техника убеждения со стороны предлагает преодоление страха убеждением, с помощью логики и рассудка. Основатель данного метода П. Дьюба предлагал следующие принципы:

- прежде всего, оставить всякое беспокойство относительно страха;
- определить предмет страха и постараться уяснить, насколько он неразумен и даже нелеп;

- наконец, постараться выявить и побороть в себе посредством самовоспитания недостатки характера, вызвавшие страхи: боязнь, болезни, обидчивость и так далее.

Самоубеждение заключается в том, что человеку необходимо оценить, насколько реально угроза, так как большая часть событий, которых боится человек, имеет слишком мало шансов произойти и поэтому бояться их не имеет никакого смысла. Для того чтобы меньше бояться какого-либо явления, следует хотя бы приблизительно оценить вероятность наступления неблагоприятного исхода, и тогда окажется, что шансы пострадать от него совершенно ничтожны. Самоубеждение способно оказывать огромное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на неподдающиеся произвольной сознательной регуляции.

4. Четвертая группа методов направлена на укрепление уверенности в себе, развитие личности. Это опосредованный способ коррекции эмоциональной сферы, однако, по мнению Н.Л. Кряжевой, А.Е. Ольшанниковой, А.М. Прихожан обязательный для достижения стойких позитивных результатов психотерапии эмоциональных состояний в комплексе с другими методами.

Ряд перечисленных методов имеют определенные ограничения. Так, психоанализ, транзактный анализ требуют хорошо развитой рефлексии и интеллекта, и не подходит для коррекции страха у детей. Некоторые методы требуют длительной индивидуальной работы или специализированной аппаратуры.

В обыденной жизни люди часто сталкиваются с трудно разрешимыми ситуациями. Важно не ограничиваться переживанием, не концентрироваться на нем, а действовать, пробовать все новые и новые варианты, включая рефлексивные способности, как в психологическом механизме коррекции страха и тревоги. Помощь психолога-консультанта в работе со страхами направлена на то, чтобы помочь найти клиенту именно этот активный путь понимания и преодоления своих негативных эмоциональных состояний.

Библиографический список

1. Келер Х. Загадка страха. На чем основан страх и как с ним быть / Пер. с нем. И.Карташовой. М.: evidentis, 2003. 210с.
2. Пэйдж Э. Тревога и страх...как преодолеть / Пер. с англ. Н.А.Кириленко. СПб.: «Норинт», 2003. 112с.
3. Тихомиров А.И., Шевчук В.А., Валиева Г.Р. Психология страха или о влиянии страха на человека. Уфа: Уфимский медико-педагогический центр «Подросток», 2001. 117с.

*Д.М. Бирюкова, Л.В. Волкова,
В.А. Лебедева
РГППУ, Екатеринбург*

Психотехнология развития актерских способностей

Актерский тренинг предназначен для школьников и студентов, руководителей организаций и их подчиненных, психологов и профессионалов, занятых в сфере образования, и, конечно же, для того человека, который постоянно работает над собой, а также желает развить в себе креативность, актерские способности, творческое мышление.

Цель упражнений: развитие зрительной памяти, наблюдательности, смотреть и видеть. «Этому надо учиться, – утверждал Станиславский, – так же, как и всем другим элементарным действиям, которые у нас великолепно получаются в жизни, но почему-то даются нелегко, когда мы на сцене».

Фаза знакомства.

1. Упражнение «Угадай мое имя». Участники группы сидят по кругу. «Сейчас мы будем знакомиться, и сделаем это так. Каждый по очереди назовет три слова, каким-то образом связанные с его именем. При этом само имя называть не надо. Все мы, после того как прозвучат три слова, дающие информацию об имени того, кто их назвал, постараемся понять, как зовут этого человека и скажем его имя». Это задание существенно повышает активность участников, степень их включенности в работу.

Фаза контакта.

Упражнение «Операция «ШТИРЛИЦ»». Воспользуемся именем знаменитого киноразведчика, которое стало уже именем нарицательным, для упражнения на зоркость глаза – качества, абсолютно необходимого не только разведчику, но и педагогу-психологу.

Каждый из вас – Штирлиц. Наметьте себе объект наблюдения, товарища, за которым вам придется следить на протяжении всего занятия. Он не должен ни о чем догадываться. Как и положено хорошему разведчику, следите за ним незаметно. Вот что вам нужно выяснить: Каково сегодня настроение у вашего подопечного – угадать, почему он сегодня именно такой? Какие действия и в какой последовательности он совершил за то время, что вы следите за ним? Для чего он их совершил? Угадайте, за кем он следит. Проследите, как он это делает и как маскирует наблюдение, попробуйте по его действиям угадать течение его мыслей.

Фаза лабильзации.

3. Упражнение «Ладонь». Задание Станиславского: «Рассмотреть собственную ладонь, сосчитать, сколько на ней складочек и линий». Для чего? Придумайте любую цель. Но, может быть, вам просто любопытно познаться всерьез с собственной ладонью. Просмотрите все складочки одну за другой, догадайтесь, как они произошли, удивитесь экономному и целесообразному устройству ладони! Вы можете гордиться ею – это гениальное произведение природы... Вам стало легко, спокойно? Оказывается, ладонь – отличный успокоитель...

4. Упражнение «Свои пять пальцев». Вы только что, к своему удивлению, впервые познакомились с собственными ладонями. Когда нам что-нибудь хорошо известно, мы говорим, что знаем это, как свои пять пальцев. А хорошо ли они нам знакомы, свои пять пальцев? Рассмотрите их внимательно – вы обнаружите много нового, не замеченного раньше. Возьмите руку соседа для сравнения. Кто найдет больше нового в своих пяти пальцах? Взгляните на свои десять пальцев и отвернитесь. Есть