Психологическая и психотерапевтическая помощь при пролонгированном стрессе

Шерягина Е.В.,
доцент кафедры индивидуальной и групповой психотерапии
факультета «Консультативная и клиническая психология» МГППУ

Стадии

- мобилизация жизненных сил организма;
- стадия сопротивляемости, на которой вырабатывается устойчивость к стрессовым факторам;
- постепенная стабилизация / стадия истощения

Типы критических ситуаций и типы переживания

Критическая ситуация	**Онтологическое поле**	**Тип деятельности**	**Внутренняя необходимость**	**Нормальные условия**	**Тип переживания**
Стресс	Витальность	Жизнь организма	Здесь-и-теперь удовлетворение	Непосредственная данность жизненных благ	Инфантильное, направляемое принципом удовольствия (например, защитные механизмы)
Фрустрация	Отдельное жизненное отношение	Деятельность	Реализация мотива	Трудность	Реалистическое, направляемое принципом реальности (например, механизмы совладания)
Конфликт	Внутренний мир	Сознание	Внутренняя согласованность	Сложность	Ценностное, направляемое принципом ценности (например, моральный выбор)
Кризис	Жизнь как целое	Воля	Реализация жизненного замысла	Трудность и сложность	Творческое, направляемое принципом «жизнетворчества» (например, переосмысление жизненного «нарратива»)

Возможные сочетания типов критической ситуации и типов переживания

Тип критической ситуации	Тип переживания			
	гедонистическое 1	реалистическое 2	ценностное 3	творческое 4
1. Стресс	1/1	2/1	3/1	4/1
2. Фрустрация	1/2	2/2	3/2	4/2
3. Конфликт	1/3	2/3	3/3	4/3
4. Кризис	1/4	2/4	3/4	4/4

Примеры

На консультации клиентка рассказывает о своей ситуации:
- Я любила своего мужа, но оказалось, что он мне изменяет, эти измены были неоднократны. Это продолжалось много лет. Теперь мы развелись, но до сих пор, когда он приходит навещать детей, я не могу ни видеть, ни слышать его, у меня все болит, мне физически плохо, скачет давление, я задыхаюсь. Меня мучает бессонница, врач выписал таблетки, но они не помогают. {1} / {2} / {3}

1. Мне страшно, что когда-нибудь я могу просто не выдержать это, просто умру от инфаркта или инсульта. Я больше не могу это выносить.
2. Я пытаюсь справиться с этой ситуацией, раньше у меня получалось справляться, но теперь как будто руки опускаются. Я знаю, что я должна, потому что мне надо поставить детей на ноги, надо работать, как-то жить. Многие разводятся, и что? Почему же я не справляюсь? Что делать, посоветуйте?
3. Получается, что вся моя жизнь в браке прожита зря, это была призрачная иллюзия, что была семья, любовь. Как же это случилось? Как теперь мне жить после этого? Может быть, мне стоит запретить ему встречаться с детьми и вообще порвать с ним все отношения? Перестать быть человеком, с которым можно вот так поступать и доказать, что со мной так нельзя. Но я не уверена, что это хорошо. Не знаю…

литература

Василюк Ф.Е.Психология переживания М., МГУ, 1984.

Василюк, Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций [Текст] / Ф. Е. Василюк // Психол. журн. – 1995. – Т. 16. - No 5. – С. 104– 114.

Василюк, Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций [Текст] / Ф. Е. Василюк // Психол. журн. – 1995. – Т. 16. - No 3. – С. 90–101.