

Развивая идеи Эрика Берна, психолог Стефан Карпман показал, что все многообразие ролей, лежащее в основе «игр, в которые играют люди», может быть сведено к трем основным — Спасателя, Преследователя и Жертвы. Треугольник, в который объединяются эти роли, символизирует их связь, постоянную смену и иллюстрирует движение по этому заколдованному кругу.

Три драматические роли этой игры — Спасатель, Преследователь и Жертва — являются на самом деле мелодраматическим упрощением реальной жизни. Часто люди видят себя щедрыми Спасателями благодарной или неблагодарной Жертвы, праведными Преследователями нечестивых и Жертвами жестоких Преследователей. Погружаясь в любую из этих ролей, мы начинаем игнорировать реальность, как актеры на сцене, которые знают, что живут вымышленной жизнью, но должны делать вид, что верят в ее подлинность, чтобы создать хороший спектакль.

Стереотипы спасательства:

- Чувство, что вы должны исправить чувства другого человека или решить его проблему.
- Желание облегчить его задачу.
- Страх ответной реакции и попытка заставить другого человека чувствовать себя лучше (т. е. избегание интенсивности переживаний или конфликта).
- Вы думаете, что должны убедить другого человека сделать правильный выбор.
- Чувство вины за действия другого человека.
- Быстро переключаетесь на решение проблемы, чтобы обуздать неприемлемую для вас интенсивность.

Многим из нас свойственно естественное желание заботиться о людях и помогать им. Часто мы начинаем помогать другому человеку с искренним желанием сделать как лучше. В некоторых ситуациях это желание остается, но очень часто оно уменьшается и совсем исчезает, когда мы внезапно обнаруживаем, что нас вынуждают помогать, хотим мы этого или нет. При разумном и естественном развитии событий мы можем вкладывать в ситуацию столько усилий, сколько хотим, и так долго, как хотим. Мы сохраняем за собой свободу выйти из ситуации и предоставить человеку самому помогать себе или искать кого-то другого, кто хотел бы ему помочь.

В ситуации Спасательства дело обстоит иначе. Раз попавшись на крючок Спасательства, от него очень трудно избавиться. Мы не можем перестать спасать, потому что нам кажется, что наша Жертва утонет, пропадет, умрет или покончит с собой, если мы остановимся. Мы увязаем в своей роли Спасателя, потому что не хотим нести ответственность за другого человека. Мы продолжаем тащить однажды взятый груз, хотя давно уже не хотим этого. Если вы поймали себя на том, что продолжаете оказывать помощь, не желая более этого делать, то вы превратились в Спасателя. Чтобы этого избежать, необходимо иметь в виду следующее:

- Не делайте более половины работы, когда стараетесь кому-то помочь. Не имеет смысла стараться помогать тому, кто сам не хочет помочь себе.
- Не помогайте человеку, который не просит о помощи. Это то, что чрезвычайно характерно для Спасателя, — ринуться с головой в ситуацию, где жертва даже не изъявляет желания быть спасенной. Чтобы избежать этой ловушки Спасательства, необходимо тщательно разработать контракт на помощь и четко его придерживаться.

Способы избегание спасательства:

- Не помогайте без контракта или договоренности (подробно об этом см. далее).
- Никогда не верьте, что человек беспомощен (за исключением случаев бессознательного состояния).
- Помогайте людям, которые чувствуют себя беспомощным, воспользоваться той силой, которая у них есть.
- Не берите на себя более 50% работы; требуйте, чтобы ваш партнер по ситуации взял на себя хотя бы 50%.
- Не делайте ничего, чего вы в действительности не хотите делать.

Наилучшим методом, позволяющим избежать Спасательства, является хороший контракт. Его основными элементами являются проговоренное взаимное соглашение и вознаграждение. Соглашение предусматривает:

1. Запрос на помощь/терапию со стороны партнера (под «партнером» здесь и далее мы подразумеваем человека, которому вы помогаете в данной ситуации; адресата вашей помощи).
2. Предложение помощи/терапии с вашей стороны.
3. Принятие помощи/терапии вашим партнером в данной ситуации.

Следует прояснить ситуацию: что заставляет человека чувствовать себя несчастным, неудовлетворенным? Что должно произойти, чтобы он почувствовал себя более счастливым? Проблема должна быть очерчена отчетливо и просто. Если не будет проделана это первоначальная работа, невозможно будет определить, разрешилась ли проблема, достигнут ли результат.

Не превращаясь в Спасателя, вы отвергаете роль Жертвы. На мольбу «Помогите мне, я не могу этого сделать» ответ эффективного помощника будет: «Я хочу и буду помогать вам, если я увижу, что вы что-то делаете и со своей стороны. Что вы делаете для себя? Что еще вы можете сделать? Что вы будете делать, если я помогу вам? Что вы хотите, чтобы я сделал(а)? Давайте договоримся: я сделаю А, если вы сделаете Б».

Методика эффективной помощи в кризисной ситуации

Находящийся в кризисе человек не видит выхода из сложившейся проблемной ситуации. С одной стороны, это ощущение безысходности влечет за собой тяжелые переживания, с другой — в этот момент человек максимально открыт новому опыту.

Кризисная ситуация обычно имеет три стадии:

1. Стадия нормальной адаптации. Характеризуется ростом напряжения, стимулирующим привычные способы решения проблем. Вначале, при столкновении с проблемной ситуацией, для того чтобы с ней справиться, человек использует прошлый опыт. На этой стадии:

- используются привычные для человека способы решения проблем и механизмы защиты;
- задействуются знакомые ресурсы;
- сохраняется гибкость в решении проблемы;
- напряжение и релаксация сбалансированы.

Если привычные способы решения проблем не срабатывают, наступает вторая

стадия.

2. Стадия мобилизации. Характеризуется дальнейшим ростом напряжения:

- растёт ощущение неуверенности и страха;
- ещё больше возрастает напряжение;
- происходит мобилизация новых ресурсов, внешних и внутренних источников помощи;
- пробуждается готовность для новых путей преодоления ситуации;
- уменьшается гибкость в подходе к проблеме;
- напряжение преобладает над релаксацией.

На этой стадии человек нуждается в помощи со стороны и открыт ей. Если по тем или иным причинам человек не получает помощи, наступает следующая стадия.

3. Критическая стадия. Характеризуется повышением тревоги, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности:

- проявляется эмоциональная и интеллектуальная дезорганизация, ощущение хаоса;
- разрушаются привычные механизмы преодоления;
- происходит крах системы поддержки (семья и близкие больше не воспринимаются как источник помощи).

Кризис может завершиться на любой стадии, если исчезнет опасность или обнаружится решение. На любой из этих стадий может закончиться развитие кризисного процесса. Как оказывать эффективную помощь и поддержку на разных стадиях кризисной ситуации?

Первая стадия: Сбор информации

- Помогите человеку (вашему партнеру, близкому, знакомому и пр.) идентифицировать и выразить свои чувства, связанные с кризисной ситуацией. Это

позволяет снизить эмоциональное напряжение и даст возможность разложить кризисную ситуацию на отдельные события и проблемы. Образно выражаясь, гора, которую человек тщетно пытался сдвинуть с места, распадается на отдельные куски породы, к которым можно подступиться.

- Уделите время тому, чтобы максимально полно исследовать проблему. Человек, находящийся в кризисном состоянии, жаждет получить немедленное облегчение. У вас может возникнуть искушение поскорее перескочить от исследования проблемы к ее решению, чтобы снизить интенсивность переживаний. При таких преждевременных попытках решения важная информация может быть упущена, и вы рискуете толкнуть вашего партнера на повторение его же собственных ошибок.

- Идентифицируйте событие, вызвавшее кризис.

Вторая стадия: Формулирование и переформулирование проблемы

- Проясните, что человек уже предпринимал для решения проблемы. Повторение неэффективных способов решения может стать частью картины кризиса. Отделив проблему от неэффективных способов ее решения, можно переформулировать проблему и подойти к ней по-новому.

- Спросите человека, что помогало ему справляться с проблемой раньше. С вашей помощью он может обнаружить, что он владеет многими полезными навыками.

- Если определение проблемы застопоривается, вы можете:

- перейти от обобщенного определения к более конкретному, частному;
- перейти от частного, конкретного определения к более обобщенному;
- проверить, не пропущено ли какое-то действующее лицо при определении проблемы;
- исследовать, нет ли каких-то подспудных, скрытых проблем.

Третья стадия: Альтернативы и решения

- Откажитесь от попыток решения проблемы. Это часто является ключевым моментом работы, потому что иногда неудачные решения вносят существенный вклад в развитие кризиса. Переключайтесь на работу с проблемой. Такой прием имеет смысл применить в следующих случаях:

— когда человек пытается контролировать события, которые он в принципе контролировать не может;
— когда решение усугубляет проблему.

- Откажитесь от цели. Это полезно делать тогда, когда цели, которые ставит перед собой ваш партнер, нереалистичны или недостижимы в данный момент.
- Выясните, что помогало раньше в аналогичной ситуации.
- Выясните, какие действия может предпринять ваш партнер для улучшения ситуации, если невозможно полностью исправить ее.

Источник: □

[**Элитариум — Центр дистанционного образования**](#)

Автор: □

Мария Яковлевна Соловейчик, психолог-консультант, преподаватель Международной школы психотерапии.