

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЛИЦ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКОМ ЖИЗНЕННОМ ОПЫТЕ И ИХ ОТРАЖЕНИЕ В НОВОЙ ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКЕ «РАНЕНАЯ ПТИЦА»

М. А. Одинцова¹⁾, Н. Ю. Стовбун¹⁾

¹⁾ *Московский государственный психолого-педагогический университет,
Сретенка, 29, 127051, г. Москва, Россия, Mari505@mail.ru*

Представлены результаты валидизации проективной техники «Раненая птица», состоящей из пяти изображений, символизирующих разные способы организации жизни после травматического события. Выделено 15 типов эмоциональных переживаний. Выбор первой иллюстрации сопровождается переживаниями силы, свободы, счастья, что совпадает с образом первой раненой птицы (развитие). Выбору второй иллюстрации сопутствуют переживания любви и заботы (устойчивость в организации жизни). Предпочтение третьей иллюстрации (суженность в организации жизни) сопровождается сглаженными переживаниями беспомощности и одиночества. Выбору четвертой иллюстрации (непоследовательность в организации жизни) сопутствуют растерянность, злость, беспомощность, паника, непринятие происходящего и отчаяние. Выбор пятой иллюстрации (дезорганизация жизни) сопровождается переживаниями одиночества, печали, беспомощности.

Ключевые слова: эмоциональные переживания; травматический жизненный опыт; проективная методика «Раненая птица»; валидизация.

EMOTIONAL EXPERIENCES OF INDIVIDUALS DURING TRAUMATIC LIFE EXPERIENCES AND THEIR REFLECTION IN THE NEW PROJECTIVE TECHNIQUE «WOUNDED BIRD»

M. A. Odintsova¹⁾, N. Y. Stovbun^{1) 1)}

¹⁾ *Moscow State Psychological and Pedagogical University, Sretenka, 29, 127051,
Moscow, Russia, Mari505@mail.ru*

The results of the validation of the Wounded Bird projective technique, consisting of five images symbolizing different ways of organizing life after a traumatic event, are presented. There are 15 types of emotional experiences. The choice of the first illustration is accompanied by feelings of strength, freedom, and happiness, which coincides with the image of the first wounded bird (development). The choice of the second illustration is accompanied by feelings of love and care (stability in the organization of life). The preference for the third illustration (narrowness in the organization of life) is accompanied by smoothed-out feelings of helplessness and loneliness. The choice of the fourth illustration (inconsistency in the organization of life) is accompanied by confusion, anger,

helplessness, panic, rejection of what is happening and despair. The choice of the fifth illustration (disorganization of life) is accompanied by feelings of loneliness, sadness, and helplessness.

Keywords: emotional experiences; traumatic life experience; projective technique «Wounded bird»; validation.

Известно, что психология, отрицающая жизнь эмоциональных переживаний, является бесплодной. Эмоции и чувства, отражающиеся в образах, выводят исследователей на более глубокие отношения с реальными людьми, позволяет понять их «странности», их сопротивления, побуждают к поиску смыслов. Делая акцент на чувствах и их связи с образом, на который они проецируются, мы получаем более достоверную информацию о пережитом травматическом опыте. Кроме этого, такой подход помогает исследователю-психологу смягчить переживания травматического жизненного опыта, расширить его границы, окунуться в глубину, сблизить границы между диагностикой и психотерапией.

Образ как посланник чувства, передающий опыт, который сопротивляется буквальному описанию, является той точкой опоры, отталкиваясь от которой психотерапевтическое пространство становится более безопасным, способствующим самораскрытию клиентов. Через избирательное и точное развертывание художественного образа, психологические исследования, выстраивают мост между клиентом и психологом, между диагностикой и психотерапией. Наиболее точным образом, отражающим пережитый травматический опыт, является образ Раненой птицы, в котором эмоциональные переживания объективируются наиболее отчетливо. Образ «раненой птицы» легко узнаваем, отражен в литературе, народном творчестве, искусстве и лучше всего передает мудрость травматических переживаний.

Разработанная нами проективная методика «Раненая птица» состоит из пяти иллюстраций. На первой – изображена яркая птица с широко распахнутыми крыльями, парящая высоко в небе; на второй – птица, проявляющая заботу и поддержку другой птице; на третьей – пассивная маленькая, немного растерянная птичка; на четвертой – кричащая растрепанная птица, погруженная в хаос; на пятой – печальная птица, сидящая в клетке с открытой дверцей, но не пытающаяся из нее выбраться. Данные иллюстрации принадлежат И.В.Кулик – психологу и художнику, студентке магистратуры факультета дистанционного обучения МГППУ. Они разрабатывались посредством проведения ассоциативного эксперимента, в котором были проанализированы ассоциации экспертов (N=21) на разные способы организации жизни после травмы и раненых птиц, которые могли отражать эти способы. Вначале было разработано 14

изображений, из которых было отобрано только пять, наиболее высоко оцененных экспертами на предмет соответствия пяти способам организации жизни.

Способы организации жизни после травматического события, на которые мы ориентировались, были детально описаны М.Ш. Магомед-Эминовым:

- 1) дезорганизация жизни (бездействие, изоляция);
- 2) непоследовательность жизни (чередование периодов устойчивости с периодами беспорядка);
- 3) суженность в организации жизни (равнодушие, инфантилизация);
- 4) стабильность в организации жизни (эффективность);
- 5) становление и развитие (целеустремленность, позитивное отношение к жизни)» [1].

Для проверки валидности данной проективной методики, было проведено исследование, в котором приняло участие 375 человек (17,3% мужчин) в возрасте от 18 до 65 лет (ср. возраст $30,64 \pm 13,68$). Кроме социо-биографических данных, респондентам нужно было описать актуальную для них травматическую ситуацию, выбрать иллюстрацию раненой птицы, лучше всего отражающей пережитый травматический опыт и ответить на вопросы: «Что чувствует эта птица, о чем она думает, что делает?» Задавался дополнительный вопрос: «Если бы эта птица могла говорить, о чем бы она Вам рассказала?». Далее предлагалось написать историю или сказку о жизни этой птицы. Данная процедура является одновременно и диагностической и психотерапевтической, помогает снизить накал эмоциональных переживаний и найти конструктивные способы преодоления травматического опыта.

В статье будет представлена только небольшая часть полученных результатов. Цель – анализ эмоциональных переживаний, которыми сопровождался выбор той или иной иллюстрации раненой птицы, и которая лучше всего отражает пережитый травматический опыт.

Среди травматических событий были описаны:

- проблемы в отношениях (развод, разрыв отношений, 34,1%);
- психологические проблемы (депрессии, принятие своего «Я» и т.п., 21,1%);
- утрата (смерть близких, 17,3%);
- ситуации физического и психологического насилия (11,7%);
- тяжелые болезни (8,3%);
- многомерный стресс (два и более события одновременно, 7,5%).

Анализ показал, что различия в выборе иллюстрации раненой птицы в зависимости от описанного события отсутствуют (Хи-квадрат=23,324, $p=0,559$). Использование индуктивного метода позволило нам проанализи-

зировать эмоциональные переживания, о которых писали люди при ответах на вопросы, которыми сопровождался выбор иллюстрации. Мы не будем вдаваться в дифференциацию понятий: «чувства», «эмоциональные переживания», «эмоциональные состояния», «эмоции». Важны живые голоса людей и то, как они это сами понимают.

Многие описывали несколько переживаний одновременно (было выделено 34 темы): безысходность (N=20); беспомощность, слабость, неуверенность (N=30); боль физическая и душевная (N=146); горечь, сожаление, огорчение, досада (N=15); желание жизни (N=7); забота (N=14); злость (N=16); любовь (N=7); надежда и вера (N=21); непонимание (N=14); несправедливость (N=12); опустошение (N=21); обида (N=20); одиночество, «брошенность» (N=25); отчаяние (N=10); паника (N=9); печаль, грусть (N=36); разочарование (N=13); растерянность (N=20); свобода (N=25); сила (N=37); смирение, принятие (N=10); спокойствие, безопасность (N=15); страдание (N=12); страх/испуг (N=55); радость, счастье (N=15); тревога (N=17); уверенность (N=22); усталость (N=13); смерть (N=18); умирание (N=17); интерес (N=9); ожидание поддержки (N=50); ответственность перед близкими (N=14).

Факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс с нормализацией Кайзера, 57,304% общей объясненной дисперсии) позволил объединить вышеописанные переживания в 15 категорий:

- 1) сила, свобода, счастье – отрицательные факторные нагрузки, ожидание поддержки – положительная (беспомощность);
- 2) забота, любовь – положительные нагрузки;
- 3) растерянность, злость – положительные нагрузки;
- 4) разочарование, горечь, сожаление – положительные нагрузки;
- 5) страдание, опустошение – положительные нагрузки;
- 6) усталость, безысходность – положительные нагрузки;
- 7) смерть, отчаяние – положительные нагрузки;
- 8) паника, тревога – положительные нагрузки;
- 9) боль, обида – положительные нагрузки, спокойствие – отрицательная;
- 10) интерес, смирение, принятие – отрицательные факторные нагрузки (непринятие);
- 11) печаль, грусть, одиночество, «брошенность» – положительные, ответственность – отрицательная нагрузки;
- 12) непонимание, страх – отрицательные нагрузки (понимание);
- 13) надежда, уверенность – положительные;
- 14) беспомощность, умирание – отрицательные нагрузки (сила);
- 15) желание жить, несправедливость – положительные факторные нагрузки.

По каждой из данных категорий были получены факторные значения и проведен однофакторный дисперсионный анализ, который позволил обнаружить различия в эмоциональных переживаниях в зависимости от выбранной иллюстрации раненой птицы.

Были получены значимые различия в эмоциональных переживаниях в зависимости от выбора иллюстрации раненой птицы по следующим категориям: беспомощность ($F=26,32$, $p=0,000$, размер эффекта $0,263$), забота и любовь ($F=13,69$, $p=0,000$, размер эффекта $0,157$), злость ($F=4,457$, $p=0,001$, размер эффекта $0,057$), отчаяние ($F=2,996$, $p=0,039$, размер эффекта $0,039$), неприятие ($F=2,255$, $p=0,048$, размер эффекта $0,030$), одиночество ($F=2,456$, $p=0,033$, размер эффекта $0,032$). Обнаружены и тенденции к различия по таким эмоциональным переживаниям как: паника ($F=2,125$, $p=0,062$, размер эффекта $0,028$), понимание ($F=2,001$, $p=0,078$, размер эффекта $0,026$).

Так, людям, выбравшим первую иллюстрацию не характерны переживания беспомощности, они чаще других писали о силе, свободе полета, счастье, что полностью совпадает с таким способом организации жизни как становление и развитие, целеустремленность, позитивное отношение к жизни. Это подтверждается и написанными респондентами сказочными историями. «Жил был павлин Антоха, он был прекрасной вольной птицей, которая стремилась покорить дальние просторы мироздания. Но один раз, гуляя по опушке в лесочке, Антоха словил шальную стрелу, которая заставила его отбросить мысли о горизонтах, повесить крылья на гвоздь, так скажем. Однако пока Антоха прыгал, извивался и кричал, он обломил стрелу, после чего попытался улететь. Сначала у него были проблемы и падения, но раны зажили, но металлический наколечник остался в памяти. Просторы, кстати, были покорены, и Антоха остался крайне доволен» (19 лет, м., травма отношений).

«Родился птенец, и прозвали его гадким утенком, обходили стороной, не хвалили за поступки, обижали. А пташка не сдавалась, преодолевая все плохое на своем пути, пыталась становиться все лучше и сильнее. Не делай добра не получишь и зла... Получив жизненный опыт, набравшись мудрости, пташка ощутила себя королевской лебедью. И наконец, с такими жизненными принципами взвилась в небо, ощутив прилив и сил и прекрасное будущее!!!» (58 лет, ж., ребенок с инвалидностью).

Выбор второй иллюстрации значительно чаще сопровождается яркими переживаниями любви и заботы, стремлением к пониманию происходящего и чувством безопасности, что соответствует устойчивости в организации жизни, ее эффективности. Например: «У нее все было хорошо, росла в любви и заботе, а как окрепла и выросла, отправилась в свободный полет. Летала, узнавала много нового и интересного, обзаве-

лась своей семьей, пока в один прекрасный момент в нее не попал кто-то из рогатки и не подбил ей крыло. Она добралась до своего родного гнезда и там залечивает рану. Окрепнет и будет летать, как и прежде, сильная и красивая» (42, ж., психологические проблемы, связанные с лишним весом).

Выбор третьей иллюстрации, символизирующей суженность в организации жизни и некоторое равнодушие, сопровождается сглаженными переживаниями беспомощности и одиночества. Например: «Весельчаку с детства нравилось гулять и наблюдать за жизнью, ему это приносило радость, и так он узнавал что-то новое. В один пасмурный день, когда он уже повзрослел, он решил улететь в центр большого города, это было уже достаточно далеко от его дома. В этот день он увидел много всего нового и интересно, что не видел и не знал до этого, но из-за своей любознательности он получил небольшое ранение на груди. Это его огорчило, он потерял свой оптимизм на жизнь и стал всего бояться и относиться ко всему с подозрением. Но старался дальше жить и бороться с этими страхом, что не всегда получалось» (26 лет, ж., травма отношений).

Предпочтение четвертой иллюстрации раненой птицы, отражающей непоследовательность в организации жизни (чередование периодов устойчивости с периодами беспорядка), сопровождается растерянностью, злостью, беспомощностью, паникой, неприятием происходящего и отчаянием. Здесь нет места как для переживаний любви и заботы, для понимания, так и для печали и одиночества. «Жила была лебедь Белянка и была у нее пара, они любили друг друга и жили в гармонии 11 лет, родили двоих детей. И вдруг пришла черная лебедка и начала отбивать пару. Она упорно делала это, и в конце самец лебедь засомневался и не решился сделать выбор, но Белянка изо всех сил пыталась сохранить семью, билась с ветряными мельницами и прошла через огонь. И в конце он осознал, что сделал, и они потихоньку начали собирать разбитую чашку по крупинкам» (37 лет, ж., травма отношений).

Выбор пятой иллюстрации, символизирующей дезорганизацию жизни (бездействие, изоляцию) сопровождается наиболее ярко выраженными переживаниями одиночества, печали, беспомощности, здесь нет места как для переживаний паники, так и для переживаний любви, заботы, стремлений к пониманию. Например: «Это маленькая птичка. Всегда мечтала о свободном полете. О встрече с ветром, что гладит перья, о солнце, что ласкает спинку, о песнях, что разносятся в бесконечной синеве. И вот, наконец, настал тот день, когда она впервые расправила свои еще неокрепшие крылья и прыгнула с края гнезда. Но внезапно острая боль пронзила ее тело. Камень, брошенный чьей-то жестокой рукой, сбил ее с курса. Она упала вниз, на холодную, твердую землю. Боль была

невыносимой, крыло неестественно вывернулось, перья слиплись от крови. Страх и отчаяние охватили птичку» (24 года, м., болезнь и последующая инвалидность).

Таким образом, можно выделить три направленности в организации жизни человека после травматического жизненного опыта: 1. Условно позитивная (отклик на первую и вторую иллюстрации раненых птиц), что сопровождается переживаниями силы, свободы, радости, счастья, ощущением заботы, поддержки любви, стремлениями к пониманию происходящего и соответствует двум способам организации жизни после травмы: рост, развитие и стабильность. 2. Нейтральная (предпочтение отдается третьей иллюстрации раненой птицы), сопровождается некоторой сглаженностью всех эмоциональных реакций, но сниженным уровнем отчаяния и отражает третий способ организации жизни: пассивность. 3. Условно негативная направленность в организации жизни после травматического опыта (выбор четвертой и пятой иллюстраций раненых птиц), чему сопутствуют исключительно отрицательные эмоциональные реакции: либо это злость, растерянность, неприятие, паника, либо печаль, одиночество и беспомощность. Это способы организации жизни, связанные с дезорганизацией и непоследовательностью.

Выводы:

1. Разработанная новая проективная методика «Раненая птица» состоит из пяти иллюстраций, отображающих пять способов организации жизни человека после травматического жизненного события: 1) дезорганизация жизни (бездействие, изоляция); 2) непоследовательность жизни (чередование периодов устойчивости с периодами беспорядка); 3) суженность в организации жизни (равнодушие, инфантилизация); 4) стабильность в организации жизни (эффективность); 5) становление и развитие (целеустремленность, позитивное отношение к жизни).

2. Среди упомянутых травматических жизненных событий: проблемы в отношениях (развод, разрыв отношений); психологические проблемы (депрессии, неприятие себя); смерть близких; ситуации физического и психологического насилия; тяжелые болезни, несколько событий одновременно (многомерный стресс).

3. Выделено 15 типов эмоциональных переживаний. Выбор первой иллюстрации сопровождается переживаниями силы, свободы, счастья, что совпадает с образом первой раненой птицы (становление и развитие как способ организации жизни). Выбору второй иллюстрации сопутствуют переживания любви и заботы (устойчивость в организации жизни). Предпочтение третьей иллюстрации (суженность в организации жизни) сопровождается сглаженными переживаниями беспомощности и

одиночества. Выбору четвертой иллюстрации (непоследовательность в организации жизни) сопутствует растерянность, злость, беспомощность, паника, неприятие происходящего и отчаяние. Выбор пятой иллюстрации (дезорганизация жизни) сопровождается переживаниями одиночества, печали, беспомощности. Все это свидетельствует о валидности новой проективной методики.

Использование метафорического образа раненой птицы позволяет людям вовлечься эмоционально, мотивирует на творчество и переосмысление травматического опыта, помогает посмотреть на травматическое событие со стороны, позволяет выразить то, что, зачастую сложно выразить буквально в процессе диалогового взаимодействия с психологом. Наконец, создает безопасное пространство для работы с особенно острыми травматическими переживаниями и помогает построить терапевтические отношения на общем понятном для клиента и психолога языке. А написанные истории могут лечь в основу дальнейшей психотерапевтической работы по исцелению травмы.

Библиографические ссылки

1. Магомед-Эминов М. Ш. Психология уцелевшего // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2005. №3. С. 3-19.