

Свадьба как капиталовложение. Существует также такая экономическая практика, как свадебное ростовщичество. Некоторые предприимчивые дагестанцы предлагают оплатить свадебные расходы семье, которая не в состоянии выделить на свадьбу сына или дочери необходимую сумму. Свадьба играется с «нужным» размахом, зато все деньги, полученные от гостей и родственников, спонсор забирает себе (его прибыль может достигать несколько сот тысяч рублей).

Все вышеизложенное не должно наталкивать нас на мысль, что свадьба в современном дагестанском обществе является скорее экономическим действием, чем социальным. Безусловно, играя свадьбу для своего ребенка, родители в основном пекутся о его будущем личном и семейном счастье. Однако, забывая экономический аспект этого события, мы можем упустить из виду важные детали, которые могут помочь нам в нелегком деле осмысления основных социальных и культурных процессов, происходящих в описываемом регионе.

С.О. Чипашвили

ТРАДИЦИОННОЕ ДАГЕСТАНСКОЕ СОБОЛЕЗНОВАНИЕ И ЕГО ФУНКЦИИ ДЕБРИФИНГА, ПРИМЕНЯЕМОГО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПТСР

Аббревиатура ПТСР хорошо известна клиническим психологам, психотерапевтам и психиатрам. «Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это сложное психическое состояние, которое развивается в результате переживания травматического события» (Методическое пособие 2001: 7). Симптомами ПТСР являются навязчивое повторное переживание травмирующей ситуации, стремление избегать мыслей, воспоминаний, в общем, всего, что может напомнить пережитую травму; общее эмоциональное оцепенение со стремлением к изоляции; повышенное психологическое возбуждение. Эта так называемая триада возникает у людей, страдающих ПТСР в течение месяца после перенесенного травмирующего события. В некоторых случаях эти симптомы проявляются отсрочено, но не позднее шести месяцев после психологической травмы (Там же: 8). Симптомы могут внезапно

возобновляться в любой момент жизненного цикла и быть устойчивыми в течение десятилетий, в некоторых случаях даже усиливаясь со временем. При ПТСР человек вновь и вновь переживает травматическое событие, дистрессовые воспоминания захватывают его, нарушая функционирование жизненно важных функций и взаимодействие с людьми.

Первоначально считалось, что ПТСР возникает в результате психологических травм, полученных во время кровопролитных сражений. Однако затем стало понятно, что симптомы ПТСР возникают у некоторых индивидов в ответ на любые травматические события, «выходящие за границы обычного человеческого опыта» (Там же: 7). Катастрофы, пожары, стихийные бедствия, акты насилия, внезапная и неожиданная смерть близкого человека вызывают универсальный для многих культур ответ человеческой психики — развитие посттравматического стрессового расстройства (Эффективная терапия 2005: 9).

Для недопущения развития у пострадавших хронических посттравматических реакций психологи при работе с травмой применяют специальную процедуру оказания психологической помощи — психологический дебрифинг. Проводится дебрифинг сразу после переживания травматического события. Цель дебрифинга — минимизация вероятности развития тяжелых психологических последствий после перенесенного стресса. Это групповая работа, проводимая двумя специально подготовленными специалистами — дебриферами. Техника разработана в последние десятилетия и сводится к слабоструктурированным процедурам, направленным на снижение первоначального дистресса у пострадавших. Процедура состоит обычно из 5–7 этапов или фаз, каждая из которых решает определенную задачу, а именно — отреагирование впечатлений и чувств, уменьшение психологического напряжения, уменьшение ощущения уникальности и патологичности испытываемых чувств. Мобилизация внутренних и внешних ресурсов и создание атмосферы поддержки и сочувствия, подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть, информирование участников о том, где они смогут получить дальнейшую помощь.

В целом дебрифинг заключается в описании событий их участниками, рассмотрении их мыслей во время события, анализе их эмоционального состояния в момент события и после него, принятия переживаемых эмоций и понимании их нормальности, планирование будущего, т.е. фокусировка участников на способах совпадения с симптомами и мобилизации психологических ресурсов, обсуждение других тем, зачастую не связанных напрямую с самим событием.

В ходе работы дебриферы поощряют участников к высказыванию своих чувств, мыслей, тревог, задавая много вопросов, позволяющих участникам дать развернутые ответы. Основные вопросы, задаваемые участникам дебрифинга, преследуют одну цель — переработку впечат-

лений и реакций, а также переживание и выброс негативных эмоций, что в результате и препятствует развитию негативных психологических последствий (Методическое пособие 2001: 62–64, 71, 77–79).

Интересным является тот факт, что традиционное дагестанское соболезнование во многих деталях совпадает с этапами и техниками психологического дебрифинга и имеет ту же цель, что и он.

Не представляется возможной точно идентифицировать время появления именно такой формы соболезнования в Дагестане, однако во времена имама Шамиля она уже определенно существовала.

М.Н. Чичагова в своих мемуарах о Шамиле описывает, как после смерти ее мужа, с которым у имама сложились дружеские отношения, «первым приехал некогда жестокий, неумолимый властелин Дагестана и Чечни, а теперь добрый, верный друг наш — Шамиль» (Чичагова 1991: 196). Чичагова особо подчеркивает чуткость Шамиля, его сострадание постигшему ее горю, предложение помощи и т.д. Вместе с Шамилем на соболезнование к Чичаговой прибыла вся мужская половина семьи имама. Мы не имеем подробного описания слов и действий Шамиля, но в них прослеживается традиционный дагестанский стереотип поведения в подобных ситуациях.

Согласно дагестанской традиции, при получении известия о смерти человека, все родственники, друзья, соседи и просто знакомые обязаны сразу отправиться на соболезнование, отложив все дела. Эта традиция сохраняется и по сей день, причем ее нарушение рассматривается, как намеренное оскорбление. Сам обряд похорон проходит согласно исламским нормам и является стандартным для значительной части исламского мира. Исламские нормы видны также в том, что мужское и женское соболезнование проходит раздельно, хотя сама процедура женского соболезнования практически идентична мужской, с поправкой на традиционные гендерные различия. Мужское соболезнование проходит во дворе дома, женское — внутри.

Мужское соболезнование проходит следующим образом: каждый из приходящих на соболезнование обязательно читает положенные молитвы, по окончании которых вновь прибывшие здороваются со всеми присутствующими за руку по кругу. Затем вновь прибывшие подходят к близким покойного, выражают им свое соболезнование и начинают задавать вопросы. Они задают даже в том случае, когда пришедшие уже хорошо осведомлены о случившемся. Они поразительно напоминают вопросы, задаваемые дебриферами при проведении психологического дебрифинга. Цель их, как и при дебрифинге, переработка впечатлений и реакций. Последовательность вопросов примерно следующая: «Что и как случилось?», «Как и когда вы об этом узнали?» и т.д. Все задаваемые вопросы требуют развернутых ответов, и позволяют близким покойного осмыслить постигшую их утрату, пережить острые негативные эмоции, а многократное и подробное повторение ответов конструируют и структурируют целост-

ный образ события, помогая «прожить» его заново и во многом избавиться от стресса.

Традиционное соболезнование длится семь дней, и все это время каждый день повторяется эта процедура или ее элементы с каждым вновь прибывшим. Все предлагают свою помощь и при необходимости в обыденных делах, связанных с обслуживанием людей, пришедших выразить свое сочувствие. Поведение создает атмосферу сочувствия, соучастия, эмоциональной поддержки. Наиболее близкие люди присутствуют на соболезновании все семь дней, они находятся все время рядом и в конце дня, когда основная масса соболезнующих уже расходится по домам, в доверительных беседах помогают родственникам интегрировать травматический опыт, поощряя высказывание мыслей, впечатлений, которые возникли во время травмирующего события и после него. Опираясь на свой и чужой опыт, кто-нибудь обязательно говорит о том, что переживаемые эмоциональные реакции нормальны для таких ситуаций, а также фактически описывает наиболее часто встречающиеся посттравматические симптомы, которые могут возникнуть в будущем, начиная от навязчивых мыслей и образов и заканчивая эмоциональной отгороженностью от других и потери интереса ко многим вещам. Простыми словами родственникам объясняют, что все эти реакции — норма, но надо жить дальше и т.д.

В традиционной дагестанской культуре тактильные контакты, в общем, не приняты, но в такой ситуации они поощряются — все входящие обязательно обнимают знакомых родственников покойного, тем самым выражая и на невербальном уровне поддержку и сочувствие.

Все эти действия так же слабоструктурированы, как и процедуры дебрифинга, многое здесь зависит от конкретных обстоятельств, но сама схема в общих чертах константна.

Немаловажную роль в переживании негативных эмоций играют большие физические нагрузки. На протяжении семи дней родственники встречают и провожают людей, обслуживают их за столом, общаются с ними. Кроме того, по исламской традиции каждый день (в течение 40 или 52 дней) мужчины перед утренним и вечерним намазом отправляются на кладбище, где совершают молитву на могиле покойного. Накапливающаяся физическая усталость частично притупляет душевную боль близких умершего.

Кроме того, дагестанское соболезнование интересно тем, что люди обязательно ведут беседы на другие, не связанные с произошедшим событием темы, в которые постепенно вовлекаются близкие покойного. Делается это и спонтанно, и намеренно с целью разрядки обстановки, снижения индивидуального и группового напряжения. Зачастую находится «балагур», рассказывающий увлекательные истории и даже анекдоты, переводя, таким образом, сильные отрицательные эмоции в положительные.

На седьмой день соболезнование «закрывается». Каждый уходящий обязательно прощается со всеми присутствующими, желает всем здоровья и высказывает пожелания встречаться «по хорошему поводу». Родственники покойного благодарят уходящих за помощь, сочувствие и проявленное уважение, желают здоровья и благополучия. Эти словесные формулировки как бы подводят итог взаимодействия сторон и очень похожи на словесные формулировки заключительного этапа дебрифинга.

Таким образом, психологический дебрифинг, применяемый в развитых странах мира, имеет много общего, в том числе и в деталях, с традиционным дагестанским соболезнованием.

И психологический дебрифинг, и традиционное дагестанское соболезнование преследуют одни и те же цели и задачи, а именно — минимизировать вероятность возникновения тяжелых психологических последствий после стресса. К сожалению, ускорение ритма жизни и другие современные реалии приводят к тому, что в некоторых случаях формализуются и сокращаются процедуры традиционного соболезнования. При некоторой кажущейся целесообразности и рациональности происходящих процессов в реальности все это снижает профилактический и психотерапевтический эффект традиционной формы соболезнования. Подобная форма оттачивалась на протяжении длительного времени и каждая ее процедура имеет глубокий смысл, направленный на профилактику возникновения и развития симптомов посттравматического стрессового расстройства.

Библиография

Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. СПб., 2001.

Чичагова М.Н. Шамиль на Кавказе и в России: Биографический очерк. СПб., 1889 (репринтное издание — 1991).

Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Под ред. Э.Б. Фoa, Т.М. Кина, М.Дж. Фридмана. М., 2005.