Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Санкт-Петербургский государственный университет»

Факультет психологии

Кафедра психологии кризисных и экстремальных ситуаций

Курсовая работа на тему:

**ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ УЗНИКОВ КОНЦЛАГЕРЕЙ**

Выполнила:

студентка 2 курса

дневного отделения

Делюкина Ирина

Научный руководитель:

Цымбал Антонина Владимировна

Санкт-Петербург - 2015

**Содержание**

Введение

Глава 1. Основные характеристики расстройств и фазы психологических реакций

.1 Различные фазы психологических реакций

.2 Симптомы, возникающие в экстремальных ситуациях

Глава 2. Фазы психических состояний узников

.1 Первая фаза. Шок

.2 Вторая фаза. Относительная апатия

.3 Третья фаза. Психология узника после освобождения

Глава 3. Психологическая работа с бывшими узниками концлагерей

Заключение

Список литературы

**Введение**

Есть несколько задач, которыми я руководствуюсь при написании этой курсовой работы. Во-первых, я хочу рассмотреть в целом стадии переживания кризисных ситуаций. Во-вторых, описать специфичность психических состояний узников во время нахождения в концентрационном лагере (в этой работе, в основном, представлен лагерь Аушвиц-Биркенау). В-третьих, описать возможные способы помощи бывшим узникам, которая оказывалась в послевоенное время.

Все эти задачи можно объединить под единой целью - описание и рассмотрение различных психических состояний в экстремальных ситуациях.

**Глава 1. Основные характеристики расстройств и фазы психологических реакций**

**.1 Различные фазы психологических реакций**

Попав в экстремальную ситуацию, люди переживают различные фазы психологических состояний. Вначале возникает острый эмоциональный шок, характеризующийся общим эмоциональным напряжением, преобладающей смеси чувства отчаяния и страха, обострённым восприятием.

Далее следует фаза психофизиологической демобилизации, вместе с которой заметно ухудшается самочувствие и психоэмоциональное состояние, преобладают растерянность и паника. Падает эффективность выполняемой деятельности, зато резко возрастают депрессивные тенденции. На этом этапе продолжительность и тяжесть переживаний зависят не только от уровня сложности экстремальной ситуации, в которой оказался индивид, но и от его личностных особенностей в большей мере. Так же важную роль играет фактор сохранения/отсутствия опасности, и идущие вслед за этим новые стрессовые воздействия.

На следующем же этапе у пережившего экстремальный стресс человека происходит эмоциональная и когнитивная обработка ситуации, и оценка собственных переживаний. «При этом актуальность приобретают также травмирующие психику факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. Их особенностью является наличие выраженного тревожного напряжения, страха, различных вегетативных дисфункций, порождающих впоследствии психосоматические нарушения. У переживших экстремальную ситуацию значительно снижается работоспособность, а также критическое отношение к своим возможностям.»[19].

Очень большое количество исследований в Национальном институте психического здоровья (США) было посвящено динамике психогенных расстройств, и в соответствии с исследованиями психические реакции при катастрофах подразделили на четыре части:

) Героическая фаза. Она начинается в момент катастрофы, и длится следующие несколько часов. В это время человек склонен к альтруизму, героическому поведению. В это же время возникают и ложные представления о возможности преодолеть случившееся.

) Фаза «медового месяца». Наступает сразу после окончания катастрофы и продолжается следующее время, от нескольких недель до нескольких месяцев. Находясь в этой стадии, человек испытывает безграничную эйфорию от того, что выжил, смог преодолеть тяжёлую ситуацию. В это время возникают неправильные мысли о том, теперь все проблемы, если не преодолены, то точно будут по плечу и не представят сложностей.

) Фаза разочарования. Продолжается от нескольких месяцев до нескольких лет, ведь в это время человек вновь встречается с реальностью, в которой не все трудности так просты и преодолимы, как казалось ещё недавно. Сильные чувства негодования, гнева и разочарования преследуют человека, находящегося на этой стадии.

) Фаза восстановления. Человек приходит к ней, преодолев предыдущую стадию, готовый вновь взять целиком на себя ответственность за свою жизнь, готовность решать проблемы своим трудом, не считая их за что-то невыполнимое или неестественное.

**.2 Симптомы, возникающие в экстремальных ситуациях**

психологический узник концлагерь экстремальный

У человека при переживании экстремальной ситуации могут проявиться следующие симптомы, при которых человек однозначно нуждается в помощи. Это:

1. Бред и галлюцинации. Основным признаком бреда является выстраивание абсолютно нелогичных и неправдивых умозаключений; признаком же галлюцинаций является восприятие пострадавшим несуществующих объектов, которые на самом деле в данный момент не находятся поблизости. Такая реакция вызвана мощным стрессом, который вызывает волну сильнейшего нервного напряжения, и, в конечном итоге, отрицательно влияет на организм человека - как в физическом, так и в психическом плане.

. Апатия. Признаками апатии являются вялость, заторможенность. Складывается ощущение, что пострадавший потерял связь с миром, будто «выпал» из него, и это даже вписывается в своеобразную логику, ведь человек впадает в состояние апатии тогда, когда длительная работа не привела к успеху или разрешению проблемы (например, не удалось кого-то спасти), или же погиб близкий человек. В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

. Ступор. Является одной из самых сильных защитных реакций организма - проявляется в ситуациях, когда, чтобы выжить, человек затратил столько физических и эмоциональных сил, что их просто не осталось на контакт с внешним миром. Человек перестаёт откликаться на внешние раздражители, сидит в застывшей позе, иногда отдельные группы мышц напряжены.

. Двигательное возбуждение. Случается и так, что потрясение от критической ситуации оказывается настолько сильным, что у человека будто отступают все именно человеческие надстройки, и остаётся лишь звериная часть, мечущаяся по клетке. Человек абсолютно теряет ориентацию в пространстве, не способен отделить своих от чужих, а помощь от врагов - просто идёт, куда глаза глядят. Такой симптом проявляется в бессмысленных хаотических движениях; речь пострадавшего может быть громкой, зачастую просто не смолкает; характерна бессмысленность действий и отсутствие реакции на окружающих. Двигательное возбуждение обычно продолжается недолго, и сменяется дрожью, плачем, агрессивным поведением.

. Агрессивное поведение. Агрессия является неконтролируемым способом организма сбросить накопившееся внутреннее напряжение. Признаками агрессии являются гнев по любому поводу, даже самому незначительному; словесное оскорбление и нанесение окружающим увечий руками или с помощью посторонних предметов; мышечное напряжение и повышение кровяного давления. Эта реакция, хоть и является непродолжительной, но может быть крайне опасна, так как не контролирующий свои действия человек способен нанести серьёзный урон себе и окружающим.

. Страх. Панический страх может побуждать человека к бездумному бегству в неизвестность, вызвать оцепенение или же агрессивное поведение. При страхе снижается контроль за собственным поведением, лицевые мышцы напрягаются, дыхание становится учащённым и поверхностным. В таких случаях пострадавшему особенно остро необходимо осознать, что он не один на один с вызывающей страх ситуацией, и что рядом есть дружелюбно настроенный человек.

. Нервная дрожь. После экстремальной ситуации у человека развивается дрожь, которую он не может остановить по собственному желанию. Такая реакция может продолжаться до нескольких часов подряд, и после её окончания человек будет чувствовать себя вымотанным и уставшим. В таких случаях, раз уж дрожь является для организма сбросом внутреннего напряжения, ни в коем случае нельзя человека укутывать или обнимать и прижимать к себе, будто он замёрз - необходимо взять пострадавшего за плечи и хорошенько потрясти секунд 10-15, помогая напряжению уйти. В противном случае, если человек успокоился извне и напряжение осталось запертым внутри, оно найдёт выход в виде мышечных болей или серьёзных заболеваний, таких, как гипертония, язва и тд.

. Плач. При плаче в организме человека выделяются обезболивающие и успокаивающие вещества. В ситуации, когда человек уже плачет или вот-вот готов расплакаться, ни в коем случае нельзя его останавливать - напряжение должно найти выход, дабы не навредить физическому и психическому здоровью человека. В такой ситуации основное, что может дать психолог - это выслушать человека и дать понять, что находится рядом и никуда не уйдёт. Успокаивать человека не следует.

. Истерика. При истерическом припадке полностью сохраняется сознание, действия приобретают театральность, речь эмоционально насыщенная, может переходить в крики и рыдания. Такой припадок может длиться от нескольких минут до нескольких часов, и первое обязательное условие, хорошо знакомое при совладании с людьми истероидного типа - это удаление всех зрителей. Затем необходимо вывести человека из этого затяжного состояния резким звуком (хлопком, вскриком), чтобы затем, когда пострадавший успокоится и у него наступит ожидаемый упадок сил, уложить его спать. [19]

**Глава 2. Фазы психических состояний узников**

**.1 Первая фаза. Шок**

Ситуация прибытия в лагерь.

Большинство будущих узников были доставлены в лагерь в длинных составах. Лишённые всяких человеческих условий, вроде спального места, питья или обогрева, люди были вынуждены несколько дней провести в одном и том же вагоне, с детьми на руках, с пожилыми родителями, напуганные неизвестностью и не понимающие причин всей происходящей с ними жестокости. Достоевский так описывает состояние человека перед казнью: «Что же с душой в эту минуту делается, до каких судорог её доводят? Надругательство над душой, больше ничего!... Нет, с человеком так нельзя поступать!» [7] Иногда, если на улице стояла зима, на остановках местные жители пытались забросить в вагоны снежки или куски льда, но удавалось это крайне редко - только если надзиратели, возможно, опасавшиеся бунта, разрешали открыть окна, но и этого малого количества воды никому не хватало. Измождённые, люди проводили ночи без сна, или же засыпали прямо друг на друге, ибо место даже просто сесть на пол находилось не всегда - отдельные члены семьи сменяли друг друга на отвоёванном у ног участке, отдыхая по очереди. В некоторых случаях пленники выламывали участки деревянного пола и прыгали на рельсы - если человеку везло, и он не попадал под колёса, то пулемётчик с последнего вагона добивал его. [6] Помимо этого, возвращаясь назад, в ситуацию предлагерных условий, можно упомянуть, что уже с сентября 1939 года евреев со всей территории Европы, подвластной Рейху, начали насильно сгонять в гетто и целью отделить еврейское население от нееврейского. Проводились расстрелы и публичные повешения уклоняющихся от работы мужчин с целью запугивания остального населения - виселица с трупами могла находиться на площади от нескольких дней до недели. О концентрационных лагерях же ходили относительно хорошие слухи, что людей там распределяют на работы, предоставляют жильё и обеспечение. И никаких казней. Поэтому, запуганные своим устоявшимся на тот момент образом жизни, евреи с покорностью погрузились в вагоны и отправились в долгий путь к месту, где оборвалась жизнь многих из них. Учитывая всё вышеперечисленное, нетрудно понять, почему симптом первой фазы, а именно шок, мог проявиться у некоторых узников ещё до непосредственного попадания в лагерные будни - жизнь до них тоже не приходилась лёгкой и понятной.

Новоприбывших встречали члены капо - тоже евреи, привилегированная прослойка заключённых, которая осуществляла прямой контроль над заключёнными. [4] Людей сразу же разделили на три шеренги - женщины с детьми; слишком молодые или же слишком старые мужчины (мальчики и старики), а так же немощные; мужчины среднего возраста и крепкого телосложения, годившиеся для тяжёлых работ. Как пишет Залман Градовский, по началу люди так и подумали, что распределение идёт по тяжести работ, которую им будут выдавать. Женщинам - самую простую, старикам и юношам - посильную, а взрослым мужчинам - самую тяжёлую и трудную.

Подъехали грузовики, и женщинам с детьми и недееспособным мужчинам велели забираться вовнутрь. Настроения в мужской колонне улучшились - видимо, думали мужчины, нацисты поняли, насколько люди ослабли, и решили помочь утомившимся, подвезя их до места будущего проживания и работы. Когда же две колонны из трёх освободили площадку возле железнодорожного состава, оставшихся мужчин грубо погнали в лагерь. Внутри их ждало обсыпание дезинфицирующим порошком, бритьё, тюремные робы с нашивками, и совершенно бесчеловечные условия барака. На вопросы о семьях старожилы лишь с мрачно-шутливым видом говорили, что всех их уже сожгли давно. Главам семей верить в это отчаянно не хотелось, и надежда оставалась с ними ещё на ближайшие насколько дней, пока простые слова не оборачивались ужаснейшей правдой - в этот лагерь их привезли не работать, а подвергать массовому поголовному уничтожению. И женщины с детьми, и старики - все были скоропостижно удушены в газовых камерах и сожжены, будучи виноватыми перед фашистами лишь в том, что не годятся для тяжёлых работ.

Почти каждый из заключённых задумывался о самоубийстве. Эта мысль появлялась и от осознания неизбежно приближающейся смерти как своей, так и других, и от безнадёжности ситуации в целом - как бежать было некуда, так и на спасение из внешнего мира рассчитывать не приходилось.

В основном, самым распространённым способом самоубийства было прикосновение к колючей проволоке ограждений, по которой пропускался ток высокого напряжения. Однако, немногие решались на такой шаг - большинство продолжало жить, находясь в поисках смысла такого своего существования. В состоянии шока заключённые совершенно теряли страх перед смертью, и даже газовые камеры теряли свою угнетающую атмосферу спустя какое-то время, ведь они заменяли самоубийство. Смерть, можно сказать, стала для них чем-то обыденным.

Но, наоборот, некоторые стали усиленно следить за собой, насколько это вообще было возможно - ведь обессилевших, неспособных выполнять свою работу узников (они именовались «мусульмане»), в течение двух-трёх дней забирали на умерщвление. Однако, тем, кто более-менее опрятно выглядел, был выбрит, не хромал и хорошо работал, можно было не бояться газовой камеры - и именно за это хватались заключённые, как за соломинку, ведущую к жизни. [11] Если бы теперь, подчеркивает Франкл, кто-нибудь спросил нас относительно истинности утверждения Достоевского[8], которое определяет человека как существо способное привыкнуть ко всему, мы бы ответили: «Да, человек может привыкнуть ко всему, но не спрашивайте нас, как». Психологические исследования не продвинулись так далеко, но узники находились пока на первой фазе своих психологических реакций.

**2.2 Вторая фаза. Относительная апатия**

К уже описанным реакциям всегда присовокуплялась тоска по дому и семье. Всегда жившие с большой семьёй, насчитывавшей три-четыре поколения, оставшиеся в одиночестве мужчины чувствовали себя полностью психически истощёнными. Вслед за этим появлялось отвращение ко всему, что окружало узников, а именно - собственный неухоженный вид, неопрятная роба заключённого, постоянное насилие и невозможность ответить на него, угроза смерти. Только прибывших в лагерь людей было принято направлять в рабочую группу, которая занималась очисткой уборных и вывозом сточных вод. Во время же транспортировки отходов по ухабинам, зачастую случалось так, что экскременты могли попасть на лицо заключённого - при любом проявлении отвращения или попытке стереть нечистоты узник получал удары от капо. Таким образом и искажались нормальные ситуативные реакции.

Поначалу, видя наказание других узников, заключённый отворачивается от сцены насилия - ему больно смотреть на бессмысленные страдания других. Но со временем, когда проходят дни или недели, и его чувства притупляются, теряя остроту, он уже не отводит взгляда, безэмоционально наблюдая за избиением или принуждением к глупым указаниям, выполнение которых нанесёт вред здоровью.

Заключённый мог без какого либо эмоционального возбуждения наблюдать с полным равнодушием, как тащат труп человека, скончавшегося от непосильной работы или голода. «Апатия, притупление эмоций и чувство безразличия ко всему были симптомами, которые проявлялись во второй стадии психических реакций, и которые делали, в конечном счёте, заключённого бесчувственным к повседневным и ежечасным реакциям.» [5] Таким образом, узник вскоре окружал себя совершенно необходимой защитной скорлупой. Избиениям узники подвергались из-за самой малой, чаще надуманной провинности, иногда и совершенно без всякого повода. Например, хлеб разделялся на маленькие порции, и узники выстраивались в очередь за его получением. И здесь, за малейшее отклонение от оси симметрии (наклонение тела вправо или влево), мог последовать удар. Это вызывало духовное страдание, причиненное несправедливостью, бессмысленностью происходившего, и само страдание, как раз, становилось тем крепче, чем серьёзнее узник осознавал отсутствие смысла во всех наказаниях и уничтожении его народа в целом.

Апатия, как главный симптом второй фазы, являлась необходимым механизмом защиты. Восприятие действительности притуплялось, а все эмоции и мысли фиксировались лишь на одной задаче - сохранить свою жизнь. Зачастую, по возвращении в лагерь можно было услышать фразу - «слава б-гу, ещё один день позади». Такое состояние постоянного напряжения, в котором человек вынужден постоянно беспокоиться о собственной жизни, занимаясь рефлексией и концентрируясь на себе, приводило к тому, что внутренний мир человека деградировал, упрощался, возвращаясь к более простым формам психической жизни. Желания узников более, чем очевидно, отражались в сновидениях.

Им снились еда, сигареты, мягкая постель и горячая ванна. Приносили ли пользу такие сновидения? Пробуждаясь, сновидец должен был возвращаться от мира своих желаний к миру лагерной жизни, суровому и жестокому.

«Я никогда не забуду, как однажды проснулся от стонов соседа, который метался во сне, очевидно, в кошмарных мучениях. Так как я особенно беспокоился о людях, которые страдали кошмарными сновидениями или бредом, я хотел разбудить несчастного. Внезапно я отдёрнул свою руку, готовую уже взяться за плечо товарища, испугавшись того, что собирался сделать. В этот момент я вдруг отчётливо осознал, что никакое сновидение, даже самое ужасное, не может быть столь кошмарным, как реальность лагеря, которая окружала нас, и к которой я хотел его вернуть» [11]

Узники нередко говорили о еде. Самые сильные тосковали и вспоминали то время, когда можно было вдоволь поесть вкусной пищи. Таким способом они скорее отвлекались от мыслей о приближающейся смерти, нежели на самом деле ради пищи занимали свою голову. «Те, кто не прошел через подобные переживания, едва ли могут представить себе ту разрушающую душу и силу воли психологические конфликты, которые переживает голодный человек. Им трудно понять, что это значит стоять в траншее и копать землю, слушая, когда прозвучит сирена, означающая небольшой перерыв, когда будут распределять маленькие порции хлеба (когда это еще было возможно), спрашивая вновь и вновь десятника (если это был доброжелательный человек) о времени; нежно ощупывая кусок хлеба в кармане, сперва поглаживая его замерзшими пальцами, потом отломить крошку и положить её в рот, потом последним усилием воли дать себе обещание сохранить этот кусок хлеба на полдник.» [5]

У узников отсутствовало сексуальное влечение. Если не считать эффекта состояния шока во время первой фазы психических реакций, это может объяснить феномен, который психологам приходилось наблюдать в этих условиях: в отличие от всех других строго мужских учреждений, например, армейских казарм, здесь было мало случаев сексуальных перверсий. Даже в сновидениях узников сексуальное влечение, по-видимому, не давало о себе знать, хотя их фрустрированные эмоции и более тонкие и высокие чувства находили в них определённое отражение.

**.3 Третья фаза. Психология узника после освобождения**

То, что происходило с узниками, на языке психологии было бы трудно определить понятием деперсонализации. Всё казалось нереальным, непохожим ни на что, - как во сне. Оголодавшие узники с самого начала приступили к неразумному потреблению еду, подчиняясь воле отощавшего и соскучившегося по вкусной еде тела. Они принялось с жадностью поглощать пищу, часами, днями и даже ночами, не имея сил остановиться.

Путь, который вёл от сильнейшего психического напряжения после лагерных дней, определённо не был свободен от препятствий. Было бы ошибкой подумать, что освобожденный узник теперь не нуждался в заботе и поддержке. Напротив, человек, который так долго (от нескольких месяцев до года и больше) находился под таким огромным психическим давлением, естественно, после освобождения находится в большей опасности, особенно если ситуация меняется внезапно, оставляя ещё вчерашнего узника предоставленным самому себе. Это опасность (в смысле психологической гигиены) представляет аналог кессонной болезни. Как физическое здоровье водолаза находилось бы в опасности, если бы его подводная камера поднималась слишком резко, так и у человека, внезапно освободившегося от психического давления, особенно такой силы, какое было в концлагерях, могут возникнуть нарушения его морального и духовного здоровья.

«Во время этой психологической фазы можно было наблюдать, как люди более примитивного склада не смогли избежать пагубных влияний кошмарных условий жизни в лагере. Теперь, оказавшись свободными, они думали, что смогут использовать свою свободу со всей распущенностью и безжалостностью. Единственное, что изменилось для них, было то, что теперь они из угнетенных превратились в угнетателей. Если они прежде были объектами насилия, то теперь стали теми, кто сами применяют насилие и допускают несправедливость. Они оправдывали свое поведение собственными ужасными переживаниями. Подобная установка часто обнаруживалась в кажущихся незначительными событиях.» [5]

С трудом удавалось довести до таких людей элементарную истину, что ни один человек не имеет права поступать нечестно и обижать других, даже если так поступали с ним. Необходимо было помочь таким людям обратно встроиться в общество, став законопослушными гражданами, а не оставшись мстящими всему миру озлобленными преступниками. Помимо моральной деформации, обнаружившийся после внезапного снятия психического давления, были два других фундаментальных переживания, которые угрожали деформированием характера узника: горечь обиды и утрата иллюзий, когда он возвращался к своей прежней жизни. Горечь обиды вызывалась рядом вещей, с которыми человек сталкивался, вернувшись в родной город. Ведь многие встречали их с равнодушием, а иногда и с откровенной ненавистью. Вот что пишет в своих воспоминаниях В.В. Цупикова.

«Наши войска вновь перешли в наступление, и 28 апреля нас освободили. Как добралась домой, страшно вспомнить, но тяжелее всего было слышать и по дороге, и на родине от своих, русских: «Немецкая подстилка, нахалка! Ещё немчонка везет!» [6]

Для некоторых людей оказывалось, что никто их не ждал. Горе тому, кто узнавал, что человек память о котором единственно давала ему мужество для существования в лагере, больше не было! Горе тому, кто находил, когда день осуществления его грез наконец наступал, что действительность столь сильно отличается от того, по чему он так тосковал! Быть может он ехал домой, как делал это мысленно тысячи раз за эти годы и только лишь мысленно, нажимал кнопку звонка, как тысячи раз в своих грезах и снах, только лишь для того, чтобы узнать, что человека, который должен был открыть дверь, уже нет и никогда не будет.

Узники не были готовы к отсутствию счастья. Эта утрата иллюзий, которая ждала немалое число узников, была таким переживанием, которое оказалось для этих людей слишком тягостным, чтобы пройти через него. Бывшие узники часто говорили: «Мы не любим, говорить о своих переживаниях. Никакие объяснения не нужны для тех, кто был там, а другие не поймут ни того, как мы чувствовали себя там, ни того, как мы чувствуем себя теперь» [3].

**Глава 3. Психологическая работа с бывшими узниками концлагерей**

Как уже упоминалось выше, во время переживания относительной апатии, в концлагере заключённые нередко задавались вопросом о бессмысленности наказаний, которым они подвергались - как можно наказывать человека лишь за то, что он родился? Ведь национальность не выбирают при рождении, как писал Фромм - «Заношенный в этот мир, в место и время, которых не выбирал, он [человек] оказывается выброшенным из мира опять же не по своей воле» [17]

Виктор Франкл, основываясь на собственном опыте, разработал новый вид психотерапии, которую назвал логотерапией. Логотерапия включает в себя несколько конкретных методов, среди которых основными являются дерефлексия (противопоставление рефлексии, которая принимается за бессмысленное самокопание), и парадоксальная интенция (противопоставление навязчивым страхам). Рассмотрим их внимательнее.

Рефлексия, сама по себе, является процессом, который в ситуации нахождения человека в концлагере может продолжаться очень долго, ибо окружающая ситуация не меняется, сохраняя в себе практически полное отсутствие еды, каторжные условия труда, побои и моральные унижения. В такой ситуации рефлексия будет выступать как поиск смысла, а когда узники постоянно подвергаются необоснованному насилию со стороны представителей своей национальности (капо), найти логику, подходящую подо всё происходящее, невозможно. Образовавшийся вакуум (состоящий из пустых размышлений), на месте которого в нормальных условиях должен был находиться смысл собственного существования, не даёт человеку покоя - он превращается в невротика, испытывает потребность в алкоголе и наркотиках, как в чём-то, что смогло бы заполнить этот вакуум. Узник концентрируется исключительно на себе и своих страданиях. [18]

И в таких условиях Франкл предлагает дерефлексию - противодействие бесполезным размышлениям. Отбросить скитания во внутреннем мире, отбросить саму зацикленность на этом мире. Если правильного решения нет, то блуждания по мысленному кругу лишь оторвут человека от внешнего мира, наоборот, требующего активных действий. Таким образом, человеку предлагается вместо предельной концентрации на каждой своей мысли просто «отпустить ситуацию», расслабиться и поддаться её течению. В результате дерефлексии человек отказывается от роли главного управляющего своей жизнью и своей судьбой, отдаётся во власть ситуации, других людей, действий и процессов, и в этом находит своё счастье, сбрасывая невротичность и обретая покой. Такая методика помогает при преодолении неврозов навязчивых состояний, и так же могла помочь бывшим узникам концлагерей. Вполне возможно, что в процессе ведения своей врачебной деятельности в различных концлагерях (Терезиенштадт, Аушвиц-Биркенау, Кауферинг, Дахау) он мог уже тогда рассказывать о преодолении апатии и поиске смысла в своём существовании.

Метод парадоксальной интенции, в свою очередь, направлен на борьбу с фобиями. Его суть заключается в том, чтобы человек совершенно нелогично пожелал того, чего боится больше всего. Такой подход вылился из самой проблемы - страдая фобией, человек зачастую впадает в порочный круг, в котором «страх порождает страх, то есть данный индивид, испытавший какой-то страх, начинает бояться и того, что этот страх может снова повториться. Он уже боится не первопричины страха, а самого страха, вызванного этой причиной. Он боится вновь испытать это состояние, так часто думает об этом, что сама эта боязнь (ненормальность, болезненность, которой он не сознаёт) становится причиной его постоянных переживаний» [18]. Как только пациент прекращает борьбу со своими страхами и стремится, напротив, усилить их, то порочный круг боязни перед страхом разрывается, и сам симптом ослабевает.

**Заключение**

Исходя из задач, которые я ставила в самом начале работы, можно прийти к выводам о том, что мне удалось рассмотреть стадии переживания кризисных ситуаций. Так же я смогла детально описать особенности психических состояний узников в концлагерях, приводя примеры, наглядно иллюстрирующие тяжесть созданных тогда условий. И, наконец, опираясь на работу Виктора Франкла как психолога, проделанную им до холокоста, во время него и после, смогла привести разработанную им терапию в пример помощи людям, находившимся в лагере и вышедшим из него.

И всё это органично вписывается в мою общую цель - описание и рассмотрение различных психических состояний в экстремальных ситуациях - которой я и посвятила свою работу.

**Список литературы**

1. Агаммбен Д. Что осталось после Освенцима: архив и свидетель. - 189с. М.,: Европа, 2012

. Арендт Х. Ответственность и суждение. М., 2013 - 352с.

3. Вивьерка А. Как я объяснила моей дочери, что такое Освенцим. Спб: Лимбус Пресс, 2001- 80с.

4. Градовский З. В сердцевине ада. Записки, найденные в пепле возле печей Освенцима. М.: Гамма-Пресс, 2011 - 280с.

. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций. М., 2014 - 346с.

. Детство в смертоносной неволе: воспоминания малолетних узников фашизма. Под ред. Э.В. Трущенкова. Калининград, 2006 - 127с.

. Достоевский Ф.М. Идиот. Л.: Лениздат, 1987 - 638с.

. Достоевский Ф.М. Преступление и наказание. М.: Азбука-Аттикус, 2013 - 608с.

. Зимбардо Ф. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев. М.: Альпина нон-фикшн, 2014 - 740с.

. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 2003 - 752с.

11. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. СПб: Речь, 2000 - 2000с.

12. Франкл В. Сказать жизни "Да!" Психолог в концлагере. М., 2015 - 240с.

13. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб: Речь, 2001 - 256с.

. Франкл В. В поисках смысла. М.,: Прогресс, 1990 - 368с.

. Гозман Л. Я., Шестопал Е. Б.. Политическая психология. - 4с. РнД., 1996

16. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Концентрационный\_лагерь>

. Фромм Э. Человек для себя. - Мн.: Коллегиум, 1992

. Романин А.Н. Основы психотерапии: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2004. - 288с.

. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 960 с.