



## Психологическое сопровождение личности

Валерия Мухина, Виктор Басюк

### ИНИЦИАЦИИ ПОДРОСТКОВ КАК УСЛОВИЕ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА: ПРОВЕДЕНИЕ ИНИЦИАЦИЙ СТРАХОМ

***Аннотация.** Дается анализ инициаций как условия развития рефлексии на себя и как условия личностного роста. Показано, что инициации содействуют развитию чувства личности и внутренней позиции подростка, возрастной период которого отличается особой сензитивностью и динамичностью. Инициации рассматриваются как психокоррекционное условие. Показано, что чувство страха сопряжено с мужеством и паническим страхом.*

***Ключевые слова:** инициации; социальная единица; уникальная личность; социализация; чувство личности; ценностное отношение к звеньям самосознания; реалии условий развития и бытия; рефлексия; саморефлексия; групповая рефлексия; психическая и социальная сензитивность; индивидуальная ответственность; чувство страха; инициации страхом.*

***Annotation.** This study is designed to gain a better understanding of the process of initiation as conditions for reflection development and personal growth. It is suggested that initiation contributes to development of the sense of personality and the internal position of teenagers due to sensitiveness and dynamism. Initiation is considered as adjustment condition and condition of psychological support. It is shown that fear is associated with courage and panic.*

***Keywords:** initiation; a social unit; a unique personality; socialization; a sense of identity; valuable relation to the links consciousness; the realities of the development and existence; reflection; self-reflection; group reflection; mental and social sensitivity; individual responsibility; obedience initiation and initiation of physical difficulties.*

*Трепещет от страха Твоего плоть моя*  
[Пс. 118:120]

*Да нападет на них страх и ужас*  
[Исх. 15:16]

#### IV – ПРОВЕДЕНИЕ ИНИЦИАЦИИ СТРАХОМ

Страх – чувство  
внутренней  
напряженности

*Страх* – чувство внутренней напряженности, связанное с ожиданием угрожающих событий. Страх возникает в ситуации угрозы биологическому и социальному существованию человека. В биологической сфере страх включен во врожденные защитные и ориентировочные инстинкты, являясь их эмоциональным компонентом. В социально-психологической сфере страх может возникать по поводу значимых для человека параметров отношений, поведения и деятельности. *Социальный страх – результат социальной природы человека.* Так, страх морального осуждения или страх испытать страх в ситуации, в которой требуется ожидаемое поведение – это страх личности, имеющих определенные ценностные ориентации.

Страх активизирует  
физиологию  
человека

Переживание страха человеком блестяще описал Ч. Дарвин. Согласно Ч. Дарвину чувство страха «ведет к мгновенному возбуждению зрения и слуха». Эмоция страха активизирует всю физиологию человека: отмечается учащенная и сильная работа сердца; ускоренное дыхание; побледнение кожных покровов; выделение «холодного» пота (поверхность кожи при этом бывает холодной); возникает дрожание всех мышц тела; пересыхание рта; голос начинает срываться, становится хриплым и др. [1]. При этом реально страх или мобилизует, или тормозит поведение человека.

Страх – предмет неукоснительного изучения многих, философских направлений, психологических теорий и эмпирических исследований.

Страх сопутствует  
ориентировочному  
рефлексу

Страх традиционно рассматривается в качестве одной из первичных эмоций. Страх сопутствует ориентировочному рефлексу, возникающему в ситуации неопределенности. Страх является эмоцией сосредоточения на опасности и избегания этой опасности. У страха глаза велики – гласит народная пословица.

Страх – страсть, боязнь, робость, сильное опасение, тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия. Так объяснял суть страха Вл. Даль [2]. Он обращался к русским пословицам и поговоркам: *Страх обуяет и растеряешься. Со страху, со страстей поджилки дрожат, ноги подкосились. Под страхом*



ноги хрупки. Слепой страх. У страха глаза велики да ничего не видать. Кто на море бывал, тот и страху видал.

Страшливый человек, пристрашный, пугливый, боязливый, робкий, кто боится или пугается – это уже свойство личности.

Страх как страдание души

Еще Платон писал о том, что в самой душе существует ожидание определенных «состояний, причем предвкушение приятного доставляет удовольствие и бодрит, а ожидание горестей вселяет *страх* и *страдание*» [3, с. 33] (курсив наш – авторы). Философ считал, что страх наряду с другими эмоциями есть своего рода страдание души [3, с. 54, 57, 58, 182, 200, 201, 415, 444]. При этом он отдельно обсуждал страх смерти: «когда кому-нибудь приходит мысль о смерти, на человека находит страх и охватывает его раздумье <...>» [3, с. 82]. Платон писал о том, что страх есть душевное потрясение, которое бывает с людьми во время болезней, войны, бедности и при противоположных обстоятельствах [4, с. 79]. В диалогах Платона Клиний и Афинянин обсуждали два противоположных вида страха: мы боимся зол, ожидаемых нами, и мы боимся чужого мнения – как бы нас не сочли за дурных людей [4, с. 95].

Мужество в соотношении со страхом

В свою очередь Аристотель страх причислил к страстям [5, с. 84]. Он писал: «мужество (*andreia*) – это обладание серединой между страхом (*phobos*) и отвагой (*tharrbe*)» [5, с. 88, 108]. Мужественный достойно переносит ужасное: «А самое страшное – это смерть, ибо это предел, и кажется, что за ним для умершего ничто уже ни хорошо, ни плохо» [5, с. 100]. Мужественным почитается тот, кто в обстоятельствах битвы держится достойно – «ибо это величайшая и прекраснейшая из опасностей» [5, с. 110].

Аристотель неустанно повторял: «Мужество – это обладание серединой в отношении к внушающему страх <...>» [5, с. 111]. В другом своем труде Аристотель расшифровывал подробнее свое понимание мужества: «Мужественным <...> будет и не тот, кто всего боится, и не тот, кто ничего не боится. Добродетель и губится, и умножается при помощи одного и того же: и чрезмерные страхи, и страх всего губительны, и полное бесстрашие тоже. Мужество – это мужество пред страхом, так что, когда страх умерен, мужество увеличивается; одни и те же вещи и увеличивают, и губят мужество: под действием тех же самых страхов люди становятся и мужественны, и трусливы» [6].

Чрезмерный страх и полное бесстрашие губительны

Суждения Аристотеля о мужестве и страхе современны и значимы по сей день – так психологически точно он сформулировал значения этих понятий. Дей-



ствительно: чрезмерный страх и полное бесстрашие губительны. Эта мысль должна дойти до сознания подростка, должна быть услышана и понята и должна стать принципом выбора поведения в реальных ситуациях обыденной жизни и в экстремальных ситуациях.

О страхах человека, о боязливости и храбрости писал И. Кант. Вслед за историческими предшественниками философ полагал: «Боязнь, опасение, испуг и ужас – степени страха, то есть отвращения к опасности. Присутствие духа, позволяющее противостоять опасности рассудительно, есть *мужество*. Сила внутреннего чувства (*атаракхия*), при наличии которой человек нелегко поддается страху, – *бесстрашие*. Отсутствие первого – *малодушие*, отсутствие второго – *робость*.

Мужественный действует рассудительно

Отважен тот, кто *не пугается*, мужественен – тот кто действует рассудительно и *не уклоняется* от опасности; храбр тот, чье мужество постоянно проявляется в момент опасности; *отчаянным* называют легкомысленного человека, осмеливающегося противостоять опасности потому, что не знает о ней; *смел* тот, кто не избегает опасности, хотя и знает о ней; *безрассудно смел* – кто при очевидной невозможности достигнуть своей цели подвергает себя величайшей опасности. Турки называют своих храбрецов (храбрых, быть может, под влиянием опиума) *безумцами*. Трусость есть, следовательно, *безчестное малодушие*» [7, с. 289–290]. И далее И. Кант рассуждал об испуге, отваге и мужестве.

Мужество может быть пробуждено разумом

И. Кант полагал: «Мужество <...> может быть пробуждено <...> разумом и тогда стать подлинной храбростью» [7, с. 291]. Короче говоря, И. Кант, следуя мнению древних греков, полагал, что мужество есть результат умственного охвата всей полноты ситуации и волевой выбор адекватного решения.

Только включение способности здраво рассуждать и выбор возможно правильной позиции в экстремальной ситуации дает человеку шанс храбро действовать. Подростки, проходившие инициации страхом, энтузиастично преодолевали пугающие ситуации и, выйдя из ряда напряженных испытаний, испытывали чувство чрезвычайного восторга от пережитых и преодоленных испытаний.

О страхе потерять стабильность жизни

О страхе писал и С. Кьеркегор – датский философ и теолог, предшественник экзистенциализма. Он рассматривал страх с тонким психологизмом, через контекст нравственного начала человека [8, с. 15–112]. Понятие страха он рассматривал через первородный грех человека, как следствие того греха, который является отсутствием сознания греха, как следствие греха в единич-

ном человеке [8, с. 113–248]. Еще в одной своей работе «Повторение» С. Кьеркегор многократно повторял значимую для него идею: «Единственно <...> счастливая любовь – это любовь повторение» [8, с. 8], в ней нет тревоги и грусти. Он писал, что тот, кто живет лишь надеждою – труслив. Философ размышлял о страхе потерять стабильность жизни, он ратовал за повторения. Он повторял, что страх – это возможность свободы.

Страх как  
аффективное  
состояние

При обсуждении страха как аффективного состояния нельзя не обратиться к пониманию нормы и патологии страха З. Фрейдом. Психоаналитик в своих лекциях, посвященных теории неврозов писал о том, что «проблемы страха – узловой пункт, в котором сходятся самые различные и самые важные вопросы, тайна, решение которой должно пролить яркий свет на всю нашу душевную жизнь» [9, с. 251].

З. Фрейд выделял страх *реальный* и *невротический*. Реальный страх – рационален и понятен. Он представляет собой реакцию на восприятие внешней опасности, то есть ожидаемого, предполагаемого повреждения. Реальный страх связан с реакцией бегства, его можно рассматривать как выражение инстинкта самосохранения. Переживание страха зависит от уровня нашего знания и от ощущения собственной силы перед внешним миром [9, с. 251].

Потенциальная  
готовность  
к преодолению  
страха

Опыт работы в экстремальных ситуациях природных, техногенных и социальных катастроф подсказывает одному из авторов этого труда, что предположение о том, что при угрожающей опасности следовало бы разумно оценивать собственные силы и величину угрозы реально является мифологемой. Безусловно, психологическая готовность к решению для себя как избежать возможную угрозу жизни, многократные рефлексии на возможные экстремальные ситуации помогут каждому человеку, начиная уже с подросткового возраста, быть потенциально готовым к преодолению чувства страха до той степени, когда возможно начать действовать во имя спасения. Страх может быть побежден *действием*: бегством, защитой или даже нападением. Много зависит от того, что является источником парализующего страха <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> В. С. Мухина руководила специалистами и сама работала практическим психологом, осуществляющим экспресс-помощь во многих экстремальных ситуациях, возникших в нашей стране: в Спитаке и Ленинакане (Армения, 1988–1989); последствия аварий на Чернобыльской АЭС (1992–1999); теракт в Буденовске (1995), теракт в Беслане (2004).

Страх парализует

З. Фрейд полагал: «Единственно целесообразным поведением при угрожающей опасности была бы спокойная оценка собственных сил по сравнению с величиной угрозы и затем решением <...>. Но в таком случае для страха вообще не остается места; все что происходит, произошло бы так же хорошо и, вероятно, еще лучше, если бы дело не дошло до развития страха <...>, если страх чрезмерно силен, то он крайне нецелесообразен, он парализует тогда любое действие, в том числе и бегство. Обычно реакция на опасность состоит из смеси аффекта страха и защитного действия» [9, с. 251–252].

Следует учиться готовности к опасности

Авторы полагают вслед за З. Фрейдом и многими специалистами по оказанию помощи в экстремальных ситуациях, что следует учиться *готовности к опасности*, что находит свое выражение в *опыте* повышенного сенсорного внимания и моторного напряжения. Эта готовность к опасности – преимущество человека в ситуациях обыденной жизни и в экстремальных ситуациях. *Готовность к страху целесообразна*. Поэтому инициации подростков «опасными» ситуациями и страхом во все времена истории человечества (начиная с родовых культур и поныне) – весьма полезные условия развития у них позитивных качеств, содействующих стойкости и способности справляться с опасностью.

Патология страхов-фобий

З. Фрейд не мог не исследовать невротический страх, фобии, перевод либидо в страх и др. [9, с. 253]. Но это отдельная проблема, которую мы здесь не будем специально обсуждать.

Следует коснуться навязчивых страхов (фобий), которые проявляются как психопатологические синдромы: это навязчивая и бессмысленная боязнь высоты, больших улиц, открытых или ограниченных пространств, скоплений народа, страх заболеть неизлечимым заболеванием, или внезапно умереть. Навязчивый страх возникновения страхов – фобифобия. Нередко навязчивые страхи сопровождаются ритуалами – однообразными действиями, как правило, имеющими значение заклинаний. Ритуалы совершаются с целью защиты от того или иного несчастья [9, с. 251].

К. Ясперс обращал специальное внимание на установки психически больного по отношению к собственной болезни. Он писал о том, что иногда – особенно среди относительно образованных людей – обнаруживается *страх перед помешательством*, сопровождающийся крайним беспокойством и попыткой развеять свои опасения <...>» [9, с. 251].

Патологические состояния страха оставим психиатрам. Однако и нормальные люди подвержены этой эмоции, при этом за переживанием страха часто стоит защитный инстинкт.

Страх смерти

Страх смерти толкает человека избегать ситуаций, представляющих угрозу для жизни [9, с. 251–252]. Специалисты описывают детские страхи [9, с. 253] и страхи людей на разных возрастных этапах жизни [10].

Страх перед лицом тюрьмы

Проблему страха осужденных перед лицом тюрьмы весьма досконально разобрал М. Фуко. Он рассматривал тюрьму как совершенное и строгое заведение, где существует противозаконность и произрастает делинквентность. Осужденные испытывают страх перед охранниками и режимом, но в отчаянных ситуациях страх начинает испаряться, а заключенный становится опасным [11].

Абсолютное отчуждение от жертвы и страх глубинно связаны

В. С. Мухина вот уже 11 лет работает с пожизненно осужденными в качестве психолога. Было выявлено, что преступники, совершая убийства, испытывают одновременно состояние страха и экстаза. Переживаемый от содеянного преступления экстаз может переходить в *состояние иступления*, то есть делать человека совсем тупым [12]. Исследователь приходит к выводу: «Абсолютное отчуждение от жертвы и страх глубинно присутствуют».

Я полагаю, что о страхах социопатов, особенно страхах социопатов-убийц, следует сказать отдельно. Серийные убийцы несут в себе *генерализованный страх*. Такой страх складывается на фоне подавляемого ощущения несостоятельности, социально-психологических проблем, постоянно присутствующих в ситуациях обыденной повседневной жизни и в ситуациях, когда социопат по умыслу идет на преступление, в том числе и на убийство» [13]. Один из убийц писал о себе: «После убийства я стал срывать по пустякам <...>. Порой страх был настолько невыносим, что где-то в глубине души загорался огонек раскаяния <...>» [14].

Страх преследует убийцу и днем и ночью

Убийцы-социопаты после содеянного не только днем преследуемы страхом, доводящим до безумия, но и ночью во сне их охватывает страх и ужас. Так один из преступников пробуждался от невероятного страха: во сне за ним гналась волчица – вожак стаи. Волки неотступно гнались за человеком и вот-вот готовы были вцепиться ему в горло <...>. Другие осужденные не спали. Дикий вопль вперемешку с нечленораздельной речью, больше похожей на рев раненого медведя, сопровождался всхлипываниями <...>. Сокамерники будили орущего от ужаса. Приходя в себя, он каждый раз шептал: «Боже! Как страшно!» [15].

Особая ситуация психологического времени у пожизненно осужденных

В. С. Мухина писала: «У пожизненно осужденных особая ситуация: модус прошлого получает статус идеального времени – они жили на свободе; модус настоящего – ограниченная, ущербная бытийность; модус будущего – депривация возможностей: и день и ночь из год в год – пожизненно.

Когда были смертниками – страх и ужас наступал их. В этот период своего существования перед лицом скорой неизбежной смерти, о каком обретении подлинного понимания своего бытия можно говорить?

Обреченные на казнь подпадают под влияние иных временных модулей.

Обреченные на пожизненное наказание подпадают под влияние временных модулей, которые имеют особую специфику» [16, с. 76].

За страх своих жертв убийца расплачивается своим страхом  
Ведущее значение выбора внутренней позиции

Очевидно, за страх своих жертв убийца расплачивается своим обретенным через свое злодейство страхом – генерализованным страхом социопата-убийцы.

О страхах преступников было *важно говорить здесь и сейчас* – ведь эта книга предназначена подросткам в тот период их жизни, когда они должны для себя уразуметь, что выбор внутренней позиции и планирование жизненного пути во многом зависит от того, какими они хотят увидеть себя в этом мире, какие они выстроят для себя ориентиры для того, чтобы не сбиться с избранного пути.

Выстраивать в себе свою внутреннюю позицию – дело долговременное и трудоемкое.

Для облегчения этого пути подросткам предлагаются инициации – практические действия, которые требуют послушания, выносливости, здравомыслия и известной доли мужества.

Инициации страхом субъективно важны для подростков – они стремятся испытать себя именно в опасных, пугающих ситуациях.

Ситуации неопределенности, провоцирующие возникновение страха

В условиях инициаций в нашей программе для подростков создаются ситуации неопределенности (например, природная сенсорная депривация – испытания проходят в ночи; в некоторые временные промежутки неожиданно возникает смех, плохо дифференцированные шумы, всхлипывания, вздохи и пр.; неожиданное появление в темноте неопределенных персонажей и др.). Кроме того, напряженность усиливает психологическая обработка подростков: в течение нескольких дней им говорят: «Вы скоро будете проходить инициацию *страхом*», «Завтра у вас будет инициация *страхом*», «Сегодня в ночи у вас будет инициация *страхом*»,





Место и время проведения инициаций страхом

«Наведение *страха*». Повторение знакового слова, отражающего значения и смыслы тяжелой, негативной эмоции усиливает напряженность в ожидании предстоящей инициации. Предстоящая инициация страхом повышает напряженность.

**Место проведения:** *летом* – лесные поляны с хорошо выраженными тропинками и едва различимыми тропочками; *зимой* или в плохую погоду – просторное закрытое помещение с коридорами, лестницами и холлами. Желательно система плотной изоляции окон от дневного или вечернего света и возможной внешней визуальной информации, не запланированной содержанием инициации.

**Время проведения:** вечер (17.00–18.30 или 19.00–20.30 – в зависимости от времени года).

**Количество участников:** группа (7–25 человек) или все участники программы (до 50 человек).

Оборудование для проведения инициаций

**Оборудование:**

1 – свечи – 50 шт. для обозначения маршрута, для создания нужного антуража и настроения; спички (несколько коробков);

2 – сухие ветки для костра;

3 – чучела, одетые в КЗС (костюм защитный сетчатый) – 4 шт.;

4 – полые дыни, тыквы, арбузы с вырезанными глазницами, носовым и ротовым отверстиями (в ночи будет зажигаться свеча «в пустой голове» и перемещаться в дали от дорожки);

5 – мешок смеха (в нужный момент из темноты раздастся громкий заразительный смех); магнитофонная запись плохо дифференцированных звуков, вздохов, всхлипов.

6 – бельевая веревка – 50 м для фиксации чучел на дороге;

7 – шпагат – 100 м для установки нефиксированных препятствий на уровне пояса, а также для организации ориентира движения по заданному маршруту.

8 – волейбольная сетка (внезапно падает сверху на проходящего);

9 – человеческий скелет (стандартное учебное пособие);

10 – пластмассовое ведро с водой. В ведре на дне – небольшие гладкие камушки числом около семидесяти; на поверхности плавают водоросли и древесные листья;

11 – кусок веревки с 10–15-ю флажками;

12 – несколько простыней (для декорирования фигур взрослых, проводящих инициацию и изображающих «приведения»);



13 – черный балахон, скрывающий очертания фигуры;

14 – надувной матрас;

15 – предметы, которые могут смутить воображение: нестандартно одетые размалеванные куклы с выражением ужаса или злобного коварства на лице; одежда, разложенная по ходу маршрута в виде лежащего в естественной позе человека, и др.

**Форма одежды иницилируемых:** Спортивная одежда; брюки, закрывающие колени; спортивная обувь.

Инициацию страхом проводят около 10 взрослых, которые находятся во всех ключевых точках маршрута.

### **1. Психологическая и физическая подготовка к инициациям страхом**

#### **I, II. Организационный и подготовительные этапы: проверка готовности, беседа**

Подростки готовятся к инициации особенно тщательно – им предстоит пройти эмоционально сложное испытание. Следует не допустить случайной травмы. Группы тренируются быть в правильной экипировке; готовятся физически и психологически.

С этой целью подростки под руководством психолога совершают поздние прогулки в условиях сенсорной депривации, связанной с циклами времени суток. По очереди каждый подросток идет впереди группы как разведчик маршрута, оставаясь в это время в темноте наедине с самим собой.

Вечернее и ночное время сами по себе вызывают у человека психическую напряженность в силу естественной, природной депривации. Напряженность вытекает из неукротимого стремления к самосохранению. Психическая напряженность является нормой активного бытия человека, она в известных пределах играет адаптивную роль – мобилизовать телесные и психические функции. Однако нормальная психическая напряженность может перерасти в чувство страха. Задача психолога состоит в психологической поддержке и сопровождении подростка в его путешествии далеко впереди группы сверстников.

Прогулки в ночи должны подготовить подростка к пребыванию в темном лесу, на темной дороге, научить его сдерживать свой страх, управлять напряженностью.

Подросткам предлагается программа «Поведение в экстремальных ситуациях», которая строится из трех разделов.

#### **Раздел 1. Спецкурс «Человек в экстремальных условиях»**

Подготовка к инициациям страхом

Организационный и подготовительные этапы

Прогулки в условиях сенсорной депривации

Спецкурс

Темы:

- 1.1. Экстремальные природные условия;
- 1.2. Экстремальные условия техногенных катастроф;
- 1.3. Экстремальные условия межэтнических отношений;
- 1.4. Человек в толпе;
- 1.5. Психическая напряженность и страх: полифункциональное влияние на самочувствие и поведение человека.

Практические занятия

## **Раздел 2. Практические занятия**

Темы:

- 2.1. Вводные беседы о поведении человека в экстремальных условиях;
- 2.2. Поведение, организующее выживание в экстремальных условиях;
- 2.3. «Тестирование» и физическая подготовка на специальных тренажерах.

После физической подготовки в освоении правил падения, прыжков, удержания равновесия и тому подобного используются специальные упражнения на тренажерах.

Приведем описание оптокинетического барабана, рейнского колеса и малой центрифуги.

Оптокинетический барабан

### **Оптокинетический барабан**

Представляет собой неподвижно закрепленное на полу кресло, окруженное цилиндром (диаметр – 150 см), раскрашенным изнутри косыми черно-белыми полосами. Испытуемый садится в кресло и смотрит перед собой. Барабан начинает вращаться (период вращения – 68 оборотов в минуту), черно-белые косые полосы во время вращения раздражают зрительный анализатор, через который идет воздействие на вестибулярные системы организма человека. У испытуемых возникают иллюзии вращения кресла, «ввинчивания» в пол или потолок, расширения или сжатия пространства, а так же иллюзия «зеленой полосы».

Оптокинетический барабан служит для исследования вестибулярной устойчивости в условиях перемещающегося пространства. Возможны страхи, связанные с иллюзиями, возникающими в оптокинетическом барабане.

Рейнское колесо

### **Рейнское колесо**

Рейнское колесо, называемое также осевым, или спортивным колесом, предложено немецкими учеными в 1939 г. для тренировки летчиков.

Колесо является штатным тренировочным снарядом для подготовки летчиков, космонавтов, воинов,

десантников, бойцов спецподразделений. Изготовлено в виде закрепленного вертикального двойного кольца из металлических труб, внутри которого находятся специальные крепления для рук и ног. В исходном положении подросток-испытуемый фиксируется с помощью привязных ремней за руки и ноги. Колесо перемещающимися движениями приводится во вращение. Подросток, периодически оказывается при этом то вверх ногами и вниз головой, то в позе человека, изображенного на рисунке-модели Леонардо да Винчи.

Рейнское колесо служит для тренировки вестибулярного аппарата в двух проекциях – сагитальной (передней) и боковой. Возникающие страхи связаны с быстрой сменой положений тела и артастатическими изменениями (голова – ноги).

Центрифуга

#### **Малая корзинчатая центрифуга рюмочного типа**

Малая корзинчатая центрифуга изготовлена в виде круговой площадки диаметром 98 см с периллами. Испытуемые встают на площадку спиной к периллам, после чего центрифуга начинает вращаться (период вращения – 80 оборотов в минуту). Таким образом создается перегрузка на угловых ускорениях 1,96 g.

Центрифуга служит для тренировки вестибулярного аппарата и моделирования перегрузок на угловых ускорениях. Кроме того, на центрифуге проверяется координация движений, мышечная реакция. Для этой цели разработан комплекс упражнений, дающий возможность проводить функциональные пробы. Подросткам ставилась задача: после того, как центрифуга раскрутится до скорости, дающей почти двойную нагрузку (вес тела увеличивается вдвое), оторваться от перилл и встать двумя ногами на квадрат, нарисованный в центре. Подростковые страхи связаны с вестибулопатией (укачиванием), с быстротой вращения и с затрудненным управлением телом в условиях перегрузки.

После испытаний на описанных аппаратах подростки рефлексируют свои переживания, отвечая на специально сформулированные вопросы.

Прыжки с высоких предметов и другие упражнения

Так же прорабатываются: *прыжки с высоких предметов или природных объектов; переход по неустойчивому бревну; бег на ходулях* и много других аналогичных упражнений, требующих смелости и сноровки.

После каждого упражнения, повторенного многократно до успешного его выполнения, подростки в группе обсуждают свои эмоциональные переживания и телесные ощущения – от момента физической и психической напряженности до момента переживания чувства



радостного облегчения от ощущения владения своим телом и своими эмоциями.

Суть психологического сопровождения подростков – в обучении не только владению своим телом и своими эмоциями (спонтанно возникающим страхом), но в способности тонко рефлексировать на свои объективные возможности и в готовности развивать свое тело и свой дух.

После подготовительной работы в процессе практических занятий подростки чувствуют себя более уверенно. Психолог начинает готовить их к испытаниям в условиях сенсорной депривации (в позднее вечернее время испытание на тропе инициаций).

Дальнейшая подготовка осуществляется через походы с ночевкой в лесу, через рассказы о трудных и страшных ситуациях, через реально созданные для подростков испытания.

Включенное наблюдение и рефлексии подростков показывают: *преодоление негативной психической напряженности и страха остро переживается подростками как победа над самим собой. Это побуждает к развитию чувства личности и самоуважения.*

## 2. Инициация страхом

*В день проведения инициации страхом.*

**Форма одежды иницируемых:** участники экипированы в спортивную форму (или в КЗС) в соответствии с температурой воздуха; обувь – спортивная.

### I. Организационный этап: проверка готовности

Сбор группы, проверка экипировки и психологической готовности пройти инициацию самоконтролем и самоограничением в условиях тишины и шумов ночного леса, когда из-за отсутствия возможности видеть поднимается естественное для человека чувство тревоги и даже страха.

### II. Подготовительный этап: беседа

Установочная беседа проводится на известной территории (лагерь, палаточный городок и т.д.). Показывается важность для человека умения жить и эффективно действовать в условиях, требующих самоконтроля и самоограничения.

Инициация страхом – проверка способности следовать принятой на себя программе действия, способности к самоконтролю в ситуациях неопределенности (сенсорная депривация и неожиданное появление дистантных и контактных раздражителей) и преодоление страха, психической напряженности.

Подросткам гарантируется, что они будут защищены от физических увечий, что ситуация будет находиться под контролем психологов и других взрослых.

Инициация страхом

Организационный и подготовительный этапы

Инициация страхом – развитие способности к самоконтролю



Инициации  
страхом – развитие  
силы духа

После подготовительной беседы переходим к инструкции.

Основным условием инициации страхом является самообладание и присутствие силы духа иницируемого при безоговорочном следовании инструкциям от начала испытания до его окончания.

**Запрещается:** переговариваться друг с другом, кричать. Надо стараться, выполняя инструкцию, не обнаружить себя предполагаемому противнику. **Запрещается:** обсуждать и нарушать команды и инструкции. Нельзя звать на помощь. Нельзя искать дороги назад и возвращаться обратно, если тебя отправили в путь. Тот, кто готов пройти испытание, **должен** с этого момента выполнять все указанные условия.

Готовность  
к испытанию  
страхом

С тропы инициации можно сойти в любой момент. Для этого надо громко сказать: «Я схожу с дистанции». Взрослый, ответственный за этот участок дистанции тут же подойдет и проведет к месту сбора всей группы.

Собравшимся подросткам объявляют, что каждый должен спросить себя: «Готов ли я к испытанию страхом?» Если кто-то не готов, он должен покинуть группу. При этом на последующих инициациях он не будет участвовать автоматически. После подтверждения готовности пройти инициации подается команда: «Вступившие на путь инициации! Встать! В колонну по одному стройся! Дистанция два шага. Прямо шагом марш!»

До места проведения основной части испытания группа передвигается в колонну по одному.

### III. Собственно инициации страхом

Собственно  
инициации страхом

#### **Вариант 1.** Летом в погожий день

Подростки размещаются на поляне вокруг костра. Дается распоряжение: «Не отвлекаясь на происходящее вокруг, молча смотреть на огонь». Поочередно с интервалом в 1 – 2 минуты подростков по одному отправляют на тропу инициаций. При этом, прежде чем направить очередного подростка на тропу инициаций, ему завязывают глаза и при остальных, сидящих у костра, уводят в направлении севера. Другого – на запад. Третьего – на восток. Четвертого – на юг. У участников инициации должно создаваться впечатление, что все они уходят от костра в разные стороны.

В действительности каждого подростка выводят на единственную тропу в 50 – 60 метрах от костра – тропу инициаций (тропа должна проходить по лесу таким образом, чтобы на нее в это время не светила луна, или инициация должна проходить в пасмурный вечер). На тропе каждый подросток находится около 10 мин. Он

следует заданным маршрутом, исполняя предложенную инструкцию (например: следовать по направлению, которое указывают горящие свечи; сворачивать в клубок шпагат на определенном этапе маршрута и тем самым двигаться в заданном направлении; найти предмет по образцу в диаметре 0,5 м от фиксированного конца шпагата и др.).

Череда испытаний

#### **Испытание 1**

На тропе установлены чучела человеческих фигур. В ночи их видно на фоне звездного неба. Подросток должен пройти мимо этих квазилюдей. Рядом с чучелами находится один из психологов, который обеспечивает безопасность испытуемого при прохождении по маршруту.

#### **Испытание 2**

Через 15–25 м от места первого испытания на расстоянии от дороги в течении 10 сек мелькают и перемещаются две «головы», светящиеся глазами отверстиями, а так же отверстиями носа и рта (тыквы или др.).

#### **Испытание 3**

Через 5–10 м возле дороги раздается смех (мешок смеха) или записанные на магнитофон трудно распознаваемые звуки.

#### **Испытание 4**

Через 10–20 м дорогу преграждает шпагат, который представляет собой нефиксированное препятствие на уровне пояса. Второй вариант: при приближении подростка к определенному кусту он начинает раскачиваться и шуршать ветками (за счет подергивания привязанного к его веткам шпагата).

#### **Испытание 5**

Через 5–10 м навстречу иницируемому на тропу неожиданно выходит закомуфлированный человек. Молча, он поднимает руку над своей головой. Выдержав время и дав подростку отреагировать на свое появление, взрослый спокойно заговаривает с подростком и направляет его на следующее испытание. (Важно, чтобы силуэт взрослого был неузнаваем).

И так далее. Подросток проходит все испытания. После чего подростка провожают на вторую поляну – поляну релаксации.

На второй поляне подростка, завершившего свой путь инициации, встречает следующий психолог. Психолог размещает одного за другим пришедших с тропы возле костра; начинает работу по снятию психической и телесной напряженности.

Психолог устанавливает доверительный контакт, проводит, если в этом есть необходимость, экспресс пси-

Психолог готовит каждого иницируемого

хомассаж, предлагает накинуть на себя одеяло. (Это дает ощущение защищенности). После чего подростку предлагают в ожидании других участников молча расположиться у костра и постараться разобраться со всеми своими переживаниями по поводу инициации страхом. Вновь пришедшего все встречают молча, доброжелательно – с ним приступает работать психолог.

Желательно, чтобы тропу инициаций страхом первым прошел младший по возрасту ребенок (в группе, в лагере, в отряде). При этом его должен молча сопровождать взрослый, который будет следовать за ним шаг в шаг. Если самый младший испугается и вскрикнет, его услышат подростки, сидящие в безмолвии у костра на первой поляне. Следующая за этим спокойная речь ребенка и сопутствующего его взрослого станет для всех знаком того, что инициацию пройти можно. Главное – выполнять все инструкции.

#### **IV. Подведение итогов: рефлексии участников инициации**

После прохождения маршрута всеми подростками выдерживается общая пауза в 10–15 мин. Всем предлагается еще раз отрефлексировать свои переживания, оценить свои эмоциональные и волевые качества при прохождении инициации. При этом результаты рефлексии могут не разглашаться самим иницируемым, если он этого не пожелает.

Психолог предлагает подросткам поделиться друг с другом чувствами и мыслями, пережитыми во время инициации.

Ведущие благодарят всех участников за проявленную организованность, умение владеть собой и поздравляют с успешным прохождением инициаций. Проявление слабости, как и проявленная инициативность, смелость не оцениваются.

В заключении психолог подводит итог по прохождению инициации страхом.

Инициация страхом дала возможность каждому подростку проверить себя на способность эмоционально и волево противостоять ситуации, вызывающей естественную тревогу из-за сенсорной изоляции (из-за темноты, когда «не видно ни зги») и несмотря на это пройти предначертанный путь, выполнить полученные задания и справиться с появлением пугающих дистантных и контактных раздражителей. Это сложная инициация, но каждый, прошедший этот путь, сумел преодолеть себя и сделать шаг в осознании необходимости проникнуться пониманием значения самоконтроля, познав потенциальные возможности собствен-

Рефлексии участников инициации

Готовность эмоционально и волево противостоять страху





Ритуальные  
действия

ной личности, своего «Я». Для каждого важно оценить свои достижения и не корить себя за пережитый страх. Каждый продвинулся в своем развитии.

**V. Ритуальные действия:** *все вместе, объединенные единой целью*

«Возьмитесь за руки, встанем вокруг костра. Пусть тепло и свет отодвинут холод и темноту ночи. Пусть образ костра в ночи будет возникать перед каждым из нас всякий раз, когда обстоятельства жизни потребуют от нас самоконтроля. Пусть огонь нашей души даст нам возможность противостоять ночи опасных обстоятельств. Сжимая руки, скажем все вместе: «За эту ночь я понял: я могу еще раз пройти инициацию страхом! Я могу и хочу пройти это! Я могу пройти подобное этому! Я могу!»

После чего психолог еще раз поздравляет всех с прохождением инициации страхом.

Через день подростки пишут рефлексивные отчеты о пережитом. Подростки пишут о своих мыслях и чувствах:

- Что я узнал о себе нового, пройдя инициацию страхом?
- Как изменило меня испытание одиночеством в условиях, провоцирующих страх?
- Что для меня было самым трудным?
- В чем я доволен собой?
- Могу ли я еще раз пройти это?

Приведенные сценарные разработки инициаций за своим внешними сюжетами достаточно иллюстрируют контекст работы с подростком по психологическому сопровождению развивающейся личности. Подростки по психологическому существу своего возраста с детской радостью принимают условия инициаций и их сюжетные линии. Но по тому же психологическому существу возраста они с глубокой серьезностью рефлексиируют на свои чувства, достижения и просчеты, уходя далеко за пределы внешнего сценария.

Именно в инициациях наглядно взаимодействуют «Мы» и «Я» – две ипостаси человеческой сущности.

Соединяясь с другими в ситуации инициации, идентифицируясь с ними («Я – как все»), рефлексиируя на себя как часть общего («Я – в «Мы»), обретая радость и удовлетворение от пребывания в общей ситуации равных испытаний, подросток стремится дорасти до лидера этой ситуации – другого подростка, способного первым принять условия инициации, согласиться быть первым (ведущим) иницируемым, рефлексиирующим на всю ситуацию в целом и тем самым сознательно (или бессознательно)

«Мы» и «Я» –  
две ипостаси  
человеческой  
сущности



знательно) превращая остальных в последовательных исполнителей всего сценария инициаций. Так как вся ситуация инициаций изначально добровольная, всякий подросток, следуя за лидером ситуации, пребывает в ощущении свободы собственной воли и, одновременно, своей соединенности с групповым «Мы». Следуя за лидером, он продвигается в своем развитии.

«Не путайте меня с другим!»

В тоже время, обособляясь от других в ситуациях инициаций («Не путайте меня с другим!»), рефлексирова на себя как уникальную, ни на кого не похожую личность («Я – это Я»), обретая уверенность и чувство глубокого удовлетворения своими достижениями в ситуациях испытаний («Я могу пройти это!», «Я могу пройти подобное этому!»), подросток стремится к еще большим личным достижениям. Специально организованные условия инициаций содействуют развитию рефлексии на себя и взятию ответственности за себя, затем – и других. Здесь удовлетворение от способности к следованию нормативным ожиданиям и сладость от свободы выбора и волеизъявления. Таким образом «Мы» и «Я» диалектично взаимодействуют.

**Вариант 2.** Зимой или в непогожий день

Все подростки размещены в помещении при свете малого числа свечей. Дается распоряжение: «Не отвлекаясь на происходящее вокруг, молча смотреть на огонь ближайшей к тебе свечи». Поочередно с интервалом в одну минуту подростков по одному направляют на маршрут, обозначенный зажженными свечами. На маршруте каждый подросток находится около десяти минут.

Маршрут разбит на отрезки, каждый из которых контролируется одним или двумя взрослыми.

Серия испытаний

**Испытание 1<sup>2</sup>**

Полумрак. Из дверного проема, мимо которого проложен маршрут, раздаются невнятные звуки и шорохи. Затем подросток видит, как световспышкой озаряется страшная рожа.

**Испытание 2**

В полумраке на лестничной площадке, по которой проходит подросток, прислонилось к стене чучело в парике и кепке. Надо пройти близко от этого чучела.

**Испытание 3**

Полумрак. На маршруте вдруг попадает чучело, сидящее на стуле в причудливой позе.

<sup>2</sup> Сюжеты испытания страхом могут быть предложены самими подростками. В наших инициациях некоторые сюжеты были предложены Л. М. Проценко и Ф. А. Сидоришиным и другими ведущими инициаций.

#### **Испытание 4**

Поперек маршрута протянута веревка с флажками, которая резко вздергивается при приближении иницируемого.

#### **Испытание 5**

Сбоку от маршрута подростку в нише открывается освещенный свечами человеческий скелет.

#### **Испытание 6**

В полумраке рядом с маршрутом подросток видит живую фигуру в белом, неожиданно издающую тоскливый вой.

#### **Испытание 7**

На маршруте вдруг из темной ниши вылетает надувной матрас, который падает рядом с подростком.

#### **Испытание 8**

Из темноты появляется карлик в черном балахоне (человек, перемещающийся на корточках) и скрипучим голосом спрашивает подростка: «Не боишься идти дальше?». Сзади карлика подергиваются устрашающие куклы в немислимых балахонах.

#### **Испытание 9**

Подросток видит ведро с водой, камнями, водорослями и сухими листьями. Он помнит: из ведра надо достать один камешек – это разрешение на дальнейшее движение. У основания ведра стоит зажженная свеча. В темноте это создает оптический эффект, при котором внешний контур ведра хорошо освещен, а внутренняя поверхность представляет собой «черную дыру» – совершенно не видно, что находится в ведре. Когда он подходит поближе, сверху неожиданно падает волейбольная сетка.

#### **Испытание 10**

В соответствии с инструкцией подросток должен, опустив руку в ведро, достать оттуда один камешек, который послужит пропуском на последнем этапе инициации. Когда подросток пытается опустить руку в ведро, из темноты неожиданно раздается трудно опознаваемый звук. Наличие в ведре воды, листьев в сочетании с неожиданными звуками оказывает на иницируемого такое воздействие, что он немедленно отдергивает руку. При повторной попытке достать из ведра камешек, издали доносится шипение и стук.

#### **Испытание 11**

Со стороны спины идущего подростка доносится громкий топот, который приближается.

Каждый подросток знает, что он может попросить о том, чтобы его во время прохождения инициации сопровождал взрослый. В конце маршрута «контролер» тре-

Психолог и его ассистенты сопровождают иницируемых

бует у иницируемого «пропуск» (камешек). Специальными приемами психолог снимает накопившуюся у иницируемого напряженность.

После инициации подростки рассаживаются в зале – для общей рефлексии. Психолог продолжает работу по снятию психической и телесной напряженности, он устанавливает доверительный контакт, проводит экспресс диагностику психического состояния, предлагает высказаться по поводу пережитого.

Рефлексии участников инициации

#### **IV. Подведение итогов: рефлексии участников инициации**

Всем предлагается еще раз отрефлексировать свои переживания, оценить свои эмоциональные и волевые качества при прохождении инициации страхом. При этом результаты рефлексии могут не разглашаться самим иницируемым, если он этого не пожелает.

Групповые рефлексии подростков в сопровождении психолога

Психолог предлагает подросткам поделиться друг с другом чувствами и мыслями, пережитыми во время инициации; благодарит всех участников за проявленную организованность, умение владеть собой и поздравляет с успешным прохождением инициации. Проявленные индивидуальные слабости, как и инициативность, смелость не обсуждаются.

Психологическое сопровождение – психологический прием, технология взаимодействия ментора, лидера, просто старшего, взявшего на себя ответственность работать с подростками.

Психологическое сопровождение осуществляется с помощью выраженной идентификации и организации поведения подростка в ситуации депривации.

Соучастие и *выраженная идентификация, внушение* необходимости преодолеть свои сильно выраженные напряженность и страх могут побудить подростка к стремлению преодолеть свои внутренние проблемы. Техника идентификации направлена именно на лиц, находящихся в состоянии психологического напряжения или стресса.

Итог по прохождению инициации страхом

В заключении психолог подводит итог по прохождению инициации страхом.

Инициация страхом дала возможность каждому проверить себя на способность эмоционально и волево противостоять ситуации, вызывающей естественную тревогу из-за сенсорной изоляции (из-за темноты) в сочетании с внезапными звуковыми, визуальными и тактильными раздражителями, и, несмотря на это, пройти предначертанный путь, выполнить полученные задания и справиться с появлением внезапных пугающих дистантных раз-



дражителей. Это трудная инициация, но каждый, прошедший этот путь, сумел преодолеть себя и сделать шаг в осознании необходимости проникнуться пониманием значения самоконтроля в экстремальной ситуации, познав потенциальные возможности собственной личности, своего «Я». Для каждого важно оценить свои достижения, не корить себя за пережитый страх. Страх – нормальная эмоция человека. Каждый продвинулся в своем развитии.

Психолог еще раз поздравляет всех с прохождением инициации страхом. Инициация заканчивается ритуальными действиями.

Рекомендации  
организаторам  
инициации

**Рекомендации организаторам инициации:**

- 1 – четко давать инструкции;
- 2 – на подготовительном этапе делать акцент на социальной значимости овладения страхом;
- 3 – фраза: «Страх – нормальная реакция здорового человека на любую неопределенность» – рефрен всей инициации;
- 4 – не оставлять подростка без внимания во время инициации страхом: подбадривать его в пути и предоставлять ему возможность самостоятельно следовать по тропе испытаний;
- 5 – контролировать все условия проведения инициации;
- 6 – подросток в силу особенностей физического и социально-психологического развития нуждается в психологическом сопровождении со стороны профессионального психолога.

Стратегия психологического сопровождения подростка может осуществляться по следующим основным позициям:

- организация совместной рефлексии подростков на свои переживания в экстремальных ситуациях, провоцирующих чувство страха;
- поддержка каждого подростка как форма жизнедеятельности во временных детских объединениях;
- использование приемов и методов, связанных со сплочением и взаимопониманием подростков.

7 – Инициации страхом могут создавать условия для преодоления негативной психической напряженности и страха. В случае победы над страхом у подростка возникает поднимающее его чувство личности. Психолог обеспечивает стратегию сопровождения личности подростка в условиях временных детских объединений.

Ритуальные  
действия

**V. Ритуальные действия:** *все вместе, объединенные единой целью*

Взяться за руки!!

Повторим клятву вступившего на путь инициации!



«Мы – отроки России! Клянемся! Быть терпеливыми перед лицом испытаний! Укреплять свои волю, дух и тело! Брать ответственность за себя, за других, за человечество! На благо себе и во славу Отечества! Клянемся! Клянемся! Клянемся!»

(Окончание следует)

1. *Дарвин Ч.* Эмоция животных и человека. Соч.: – М., – 1953. – Т. 5. – С. 659–885.
2. *Даль Вл.* Страх / Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т. – Т. IV. – М., 1982. – С. 336–337.
3. *Платон.* Филеб: Собр. соч.: В 4 т.; Т. 3. – М., 1994.
4. *Платон.* Законы: Собр. соч.: В 4 т.; Т. 3. – М., 1994.
5. *Аристотель.* Никомахова этика: Соч.: В 4 т.; Т. 4. – М., 1984.
6. *Аристотель.* Большая этика: Соч.: В 4 т.; Т.4. – М., 1984. – С. 305.
7. *Кант И.* Антропология с прагматической точки зрения. 1798: Собр. соч.: В 8 т. – Т. 7. – М., 1994.
8. *Кьеркегор С.* Страх и трепет // Страх и трепет: Пер. с дат. – М., 1993.
9. *Кьеркегор С.* Повторение: опыт экспериментальной психологии. – М., 1997. – С. 8.
10. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции. – М., 1989. – С. 251.
11. Справочник по психиатрии / Под ред. А. В. Снежневского: 2-е изд., перераб. и доп. – М., 1985. – С. 60.
12. *Ясперс К.* Общая психопатология: Пер. с нем. – М., 1997. – С. 505.
13. *Хейслип Б., мл.* Страх смерти // Психологическая энциклопедия: 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини и А. Ауэрбаха. – М., СПб., Н. Новгород <...>, 2003. – С. 866–867.
14. *Серафино Э.* Страхи детей. // Психологическая энциклопедия: 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини и А. Ауэрбаха. – М., СПб., Н. Новгород <...>, 2003. – С. 867–868.
15. *Кроан Дж.* Страхи людей на разных этапах жизни. // Психологическая энциклопедия: 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини и А. Ауэрбаха. – М., СПб., Н. Новгород <...>, 2003. – С. 868–869.
16. *Фуко М.* Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы: Пер с нем. – М., 1999.
17. *Мухина В.С.* Отчужденные: Абсолют отчуждения: 2-е изд. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2010. – С. 76.