

Т. М. Титаренко

НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ ПОДІЇ ВІЙНИ

Проаналізовано специфіку психологічної реабілітації людини, яка не бере участь у військових діях, але переживає руйнацію можливості звично жити, бути всередині передбачуваної повсякденності. Ефективність реабілітаційних психологічних впливів на травмовану особистість визначено як необхідність досягнення певного балансу між повсякденними, фоновими практиками побудови життя і практиками кризовими, екстремальними, що передбачає збільшення стабілізаційних та зменшення ризикованих практик. Серед основних векторів психологічної реабілітації особистості розглянуто переконфігурування практик, спрямованих на самоідентифікацію, автономізацію, що передбачає освоєння нових комунікативних територій, та смислопородження відповідно до етапу життєвого шляху. Показано, що конструювання нових смислів, їхня особиста інтерпретація полегшуються під час продуктивного, симетричного діалогу травмованої людини із психотерапевтом, який допомагає реконструювати життєву історію, перетворити екстраординарну подію на один з елементів подієвого ряду, прийняти нову демаркацію кордонів між мирним і воєнним досвідом, довоєнними і теперішніми друзями, колишніми і нинішніми цінностями, планами, уподобаннями.

Ключові слова: *психологічна реабілітація особистості, практики повсякденні і екстремальні, самоідентифікація, смислопородження, комунікативні території, життєвий шлях.*

Зухвала і несподівана військова агресія, що супроводжується порушенням цілісності країни, політико-економічними катаклізмами, численними втратами (близьких людей, власних домівок, можливості звично жити і працювати), викликає у великих мас людей розгубленість, пригніченість, різноманітні стресові

розлади. Страждають і реагують на бойове протистояння серйозним поглибленням дезадаптованості далеко не лише комбатанти (учасники бойових дій), члени їхніх сімей, військовополонені, поранені, а й ті, хто постійно проживає у зоні бойових дій чи у прифронтових областях, також вимушені переселенці, ті, хто має на Донбасі родичів, колег, друзів. Чимало людей, що фізично перебувають досить далеко від фронту, все одно повністю включені у страшні події психологічно і сприймають навколишнє середовище як край небезпечно. До численних стрес-факторів війни дуже складно пристосуватися, й астенизація, сенситивізація, апатія, зниження працездатності, складності зі спілкуванням, зниження якості життя поширюються і зростають. Відбувається й індукція, взаємозараження страхами, поганими передчуттями, фейковими повідомленнями, негативними передбаченнями через особисті контакти, ЗМІ та соціальні мережі.

Чи вивчали подібні ситуації науковці? Якоюсь мірою так, адже розвиток соціально-адаптивних можливостей людини, опірності стресам, підвищення здатності відновлюватися після психічних травм досить давно і активно розвивається у психології, психіатрії, реабілітології, соціальній роботі [11; 14; 15; 17; 20]. Однак проблеми реадaptaції до мирного життя, можливостей створення системи психологічної допомоги зосереджуються насамперед на учасниках бойових дій, ветеранах і стоїть у центрі уваги Є. Александрова, В. Березовця, А. Іванова, Н. Жуматій, С. Литвинцева, А. Маклакова, Є. Снедкова, О. Рєзника, М. Титова та ін. [2; 4; 5; 6; 8; 10; 12; 21]. Якісні зміни свідомості людини, смислового ядра особистості внаслідок участі у війні фіксуються в роботах Н. Тарабриної, М. Зеленової, О. Лазебної [7; 15]. Водночас дуже мало проведено досліджень специфіки психологічної реабілітації мирного населення [1], хоча життєвий світ саме великої частки мирного населення суттєво деформовано внаслідок тривалих воєнних дій на території його країни. Генералізована тривога, усередині якої живе майже все населення України, підриває соціально-адаптивні ресурси, суттєво знижує життєву активність і самоєфективність кожної окремої особистості.

Отже, *метою статті* є пошук основних векторів психологічної реабілітації людини, яка не бере і не брала участі у воєнних діях, але переживає руйнацію можливості звично жити, бути всередині передбачуваної повсякденності.

Дослідження ветеранів, що воювали в Афганістані, Чечні, Інгушетії, Кабардино-Балкарії, свідчать, що можливість вижити у

бойовій обстановці вимагає від людини перебудови всього її істота (рівня пильності й активності, швидкості реакцій, стилю поведінки, системи цінностей і ставлення до навколишнього, інших людей, самого себе) [4; 9; 10; 12; 21].

Така перебудова, пристосування до стрес-факторів війни відбувається не лише з військовими, а й з мирним населенням. Якщо існує термінова і довготривала адаптація військовослужбовців до бойових умов, то, безумовно, існує певна специфічна адаптація мирного населення країни, на яку здійснено агресивний напад. Інтенсивна мобілізація всіх внутрішніх ресурсів для подолання небезпечної для життя ситуації не може тривати дуже довго. Якщо рік тому багато жителів України майже не відривалися від теленовін, відповідних інтернет-ресурсів, тривожно перевіряючи їх навіть уночі, то згодом більшості вдалося якоюсь мірою поновити звичний спосіб життя.

Вплив неоголошеної війни на особистість є складним, полігенним; він являє собою результат взаємодії багатьох досі не досліджених чинників. Швидкість і якість пристосування населення до життя в умовах війни залежать від адаптаційного потенціалу, психологічного ресурсу, життєстійкості, що дає змогу долати стрес-фактори певної тривалості й інтенсивності. Якщо сила або тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості людини, відбувається “злам адаптаційного бар’єра”, її травмування [6, с. 283]. Загострюються хронічні соматичні захворювання, виникають невротичні розлади, різко падає працездатність, погіршується спілкування.

У наших попередніх дослідженнях визначено умови, що знижують адаптивність людини до кризових ситуацій. І хоча ми вивчали кризи, з якими стикається кожна людина в мирний час, усе ж загальні тенденції залишаються спільними і під час війни. Зростає кількість деструктивних інтерпретацій ситуації; тимчасово втрачається вміння адекватно реагувати на невдачі і втрати; слабнуть механізми саморегуляції. Відповідно до типового ставлення особистості до кризи – ігнорувального, перебільшувального, демонстративного, волюнтаристського та продуктивного – було розроблено стратегії надання психологічної допомоги, які спрацьовують і сьогодні [11; 14; 16; 19; 20].

Серед стратегічних напрямів особистісного життєконструювання ми визначили революційний напрям, що передбачає розв’язання кризових ситуацій та визначення нових цінностей, способів саморегуляції, технік опанування; еволюційний напрям

до/позакризового вибору, що видозмінює траєкторії життєконструювання; стратегічний напрям домагального моделювання майбутнього через накладання на нього випереджальних очікувань, прагнень, сподівань; тактичний напрям фазного життєконструювання завдяки постановці актуальних життєвих завдань; прагматичний напрям життєконструювання як практикування в діапазоні між фоною, стабілізаційною активністю і активністю перетворювальною, екстремальною [17; 18].

Поклавши в основу підходів до психологічної реабілітації особистості наші попередні розробки, розставимо деякі важливі акценти. По-перше, маємо вяснити, що відбувається з особистістю та її життєконструюванням у ситуації, коли навколишній світ втрачає стабільність і стає вкрай небезпечним. І, по-друге, яким напрямом життєконструювання слід приділити основну увагу, щоб досягти особистісного відновлення.

Одним з базальних атрибутів особистості є її соціальність, яка, на думку одного з теоретиків прагматичного повороту Андреаса Реквица, існує не в головах людей, не в дискурсі і не в інтерсуб'єктивній взаємодії. Соціальне живе, проявляється, маніфестує в рутинизованих способах поведінки, тобто в практиках як непомітних на перший погляд, нерефлексованих символічних структурах. Практики передбачають інтуїтивне розуміння того, що можна осмислено говорити і робити, враховуючи певні правила, принципи, інструкції (див. [3, с. 32-33]). Отже, сьогодні соціальність, колективність особистості прочитуються як її властивість практикувати, брати участь у тих чи інших практиках.

Називатимемо практиками прийоми життєконструювання, засоби життєздійснення, що виконують регулятивну та смислосберігальну функції, синтезуючи досвід і актуальне сприймання конкретної життєвої ситуації. Практики повторюються, закріплюються в різних соціальних мережах, у ході постійного діалогу особистості зі світом, соціумом, культурою, життєвою ситуацією. Кожна практика є одним із способів особистісного руху, особистісних самозмін, способів конструювання себе в конкретних життєвих обставинах.

Щоб набути статусу практик, людські діяння, наприклад відносно нові і незвичні, мають поступово набрати повторюваності, стати прийнятними і потрібними для особистості і спільноти. Щоб виник контекст життєконструювання, ці діяння мають бути не тільки випадковим реагуванням на зовнішні зміни, а й певною мірою усвідомлюваними, цілеспрямованими змінами власного життя.

Відповідаючи на запитання, як проявлятися в соціальній дійсності, як існувати, в якому просторі рухатися, завдяки чому змінювати своє життя, практики визначають способи існування, руху, самопобудови. У дієсловах, які зазвичай позначають практики, фіксується та чи та манера особистісного буття. Саме через практики прозирає співавторство інших у житті особистості.

Практики зазвичай безпосередньо зрозумілі і передбачувані; вони сприймаються як само собою зрозуміле, і тому їх важко помітити, відрефлексувати. Практики не є спеціально прихованими, але для того, щоб їх побачити, потрібні спеціальні техніки відсторонення, опису та інтерпретації [3, с. 24-25]. Ці знайомі незнайомці, видимі невидимки стають зрозумілими, лише опиняючись у фокусі уваги.

І сьогодні, коли всі переживають наслідки травматичних подій, звичні фонові практики перестають автоматично спрацьовувати. Вони втрачають свою рутинність, автоматизованість, неусвідомлюваність тому, що взаємодія особистості і держави, особистості і спільноти починає потребувати нових стратегій життєтворення. Так виникають практики перетворювальні, ризиковані, екстремальні. Людина постає перед складним і відповідальним життєвим вибором, не маючи алгоритмів розв'язання екзистенційної проблеми. Доводиться набиратися мужності, діяти всупереч очікуванням, приймати непрості рішення і втілювати їх у життя, долаючи перешкоду за перешкодою. Вдалі, продуктивні перетворювальні практики швидко поширюються, набувають масовості, як це стало, наприклад, з волонтерським рухом, який фактично забезпечує сьогодні українську армію всім необхідним.

Коли світ втрачає стабільність й адаптивні стабілізаційні механізми життєконструювання не встигають за викликами середовища, численні фонові практики, яких в особистісному життєконструюванні завжди було чимало, стають непродуктивними, надієвими. Вони гальмують як зміни соціуму, так і зміни особистості. Отже, кількість рутинних практик життєконструювання зменшується, а кризових, екстремальних, ризикованих – зростає.

Серед напрямів особистісного життєконструювання, що складаються з різних конфігурацій практик, варто насамперед розглянути практики, метою яких є конструювання особистістю самої себе. Ідеться не про досягнення усталеності, збереження тотожності із собою, якої людина раніше прагнула, досягала і зберігала. У сьогоднішньому ненадійному світі, коли все навколо миттєво змінюється, особистість свою ідентичність постійно шукає й остаточно

ніколи не знаходить. Тому точніше було б говорити не про ідентичність як про щось уже досягнуте і стале, а про ідентифікацію, що відбувається безперервно, чи навіть про ідентифікування.

Що ж відбувається із самоідентифікуванням? Чимало людей, серед яких жителі анексованого Криму, тимчасово окупованих територій, переселенці та інші, уже не знають, хто вони, чого прагнуть, на що здатні. Деякі кримські колеги, наприклад, радіють, що отримали високу зарплатню, але відчувають дискомфорт, сором, вважають, що вчинили якось нечесно, залишившись на території Росії, бояться, що з ними не захочуть спілкуватися українські друзі. Молоді чоловіки, які завжди вважали себе патріотами, раптом розуміють, що їм страшно йти на війну, залишати вдома маленьких дітей. Деякі матері дорослих синів намагаються всіма правдами і неправдами сховати свою дитину від мобілізації, відчуваючи гострі внутрішні конфлікти, засуджуючи себе.

Другий стратегічний напрям життєконструювання пов'язаний із плетінням комунікативного простору особистості, що відбувається завдяки конфігуруванню фонових і перетворювальних практик на перехресті безлічі соціальних мереж. Ідеться про способи взаємодії особистості із соціумом, державою, сім'єю, професійною спільнотою, про спроби збирання свого цілісного образу з гетерогенних фрагментів світу [13, с. 98]. Простір значущих стосунків особистості і реальних та уявних "Інших", маючи внутрішній потенціал до самоорганізації, робить помітний внесок в особистісне життєконструювання.

У цьому інтерперсональному контексті завдяки практикуванню поступово складається нова динамічна цілісність, що передбачає тенденції до автономізації, уміння вибірково встановлювати і руйнувати границі, поважати та зберігати власну територію, водночас дбаючи про територію своїх рідних і близьких, про їхні особисті межі. Умови тривалої травматизації призводять того, що особистість надто жорстко вибудовує свої межі, надто пильно намагається захищати їх, не дуже враховуючи прагнення інших, не беручи до уваги домагання оточення. У результаті освоєні комунікативні території із зонами близьких і далеких, своїх і чужих руйнуються, викривлюються, розпадаються. Нерідко страждають сім'ї, члени яких по-різному інтерпретують сьогоденні політичні події. Так, батько, зустрівши свою дочку в Борисполі, раптом висаджує її вночі з речами з машини посеред траси, оскільки вони по-різному реагують на новини, які звучать по радіо, і надалі ці люблячі одне одного люди не спілкуються протягом багатьох місяців.

Третім напрямом життєконструювання, крім уже розглянутих персонального і просторового, є часове конфігурування практик. Ідеться про співвідношення фонових і перетворювальних практик, значущих для самореалізації на певному життєвому етапі, поширених на певній історичній дистанції, яку долає особистість. Сенсоутворення залежить від того, як особистість тлумачить зміст і значущість того етапу життєвого шляху, який уже пройдено, який долає і який ще попереду.

Сьогодні часові горизонти кожного жителя України істотно видозмінюються. Далеке майбутнє, якого всі так прагнуть, нагадує хороші сни і називається “коли закінчиться війна”. Здається, що саме тоді знову виникне справжнє смислоутворення, а поки що особистість спостерігає, як колишні смисли розчиняються, знецінюються в реаліях її жорстокого буття. Далеке минуле теж схоже на сон, і називається воно “коли все було добре”. А близького майбутнього в темряві сьогодення просто не видно. Близьке минуле з обстрілами, загиблими краще не згадувати, але воно стоїть перед очима. Життя вимушено зосереджується в непередбачуваному теперішньому, “тут-і-тепер”, де чи не єдиним смыслом стає бажання відстояти свою країну, вижити і зберегти своїх рідних, допомогти пораненим.

І все ж пошук смислів не гальмується, не зупиняється. Навіть ті люди, які звикли жити в нереклексивному режимі, сьогодні поставлені перед необхідністю усвідомлювати, оцінювати, інтерпретувати те, що відбувається в їхньому житті, шукати нові способи поведінки, нові форми контактування з оточенням.

Отже, розглядатимемо психологічну реабілітацію як процес, що має на меті допомогти особистості досягти оптимального життєконструювання в напрямках самоідентифікування, освоєння нових комунікативних територій та смислопородження відповідно до етапу життєвого шляху.

Матимемо на увазі, що практики життєконструювання виконують роль пагінців, гілок трикомпонентної структури, що взаємно детермінуються. Тому коли реабілітаційні зусилля чомусь гальмуються в одному з напрямів життєконструювання, бажано їх активізувати в іншому. Запропонована модель не є статичною, в ній закладено власну динаміку самоперетворень, оскільки кожне з її конфігурувань – персональне, просторове та часове – схильне до самозмін, відгукується на зміни інших компонентів і стимулює дальші модифікації життєконструювання.

Загальним способом оптимізації життєконструювання вважаємо підвищення діалогічності практик, їхньої, так би мовити, відкритості. Для цього слід допомагати людині розповідати свої травматичні історії, довіряти слухачеві щось дуже неприємне, страшне, втаємничене, незрозуміле. Відповідно треба працювати над створенням атмосфери довіри, в якій знижується ризик залишитися непочутим, ризик втратити прихильність, повагу, стати ще самотнішим.

Одним із способів особистісної реабілітації є спосіб реконструкції життєвої історії, що передбачає роботу з обривами контексту. У такій роботі поступово з'являються нові зв'язки між певними життєвими подіями, виникають нові позиції, що допомагає долати травматичні витіснення, забування, провали в пам'яті.

Інший спосіб особистісної реабілітації – новий монтаж уже відомих, апробованих людиною історій про пережите, завдяки чому створюється нова композиція. Так певна екстраординарна подія згодом втрачає свою надмірну вагу і стає просто елементом подієвого ряду, не впливаючи на нові плани і наміри. Новий сюжет втрачає свою колишню безнадійність, трагічність.

Ще один апробований спосіб особистісної реабілітації – це демаркація меж. Психолог допомагає клієнту осмислити новий досвід існування на стику між знайомим, мирним, і незнайомим, воєнним, світами, коли життя на межі стимулює до автономізації від усіх, хто по інший бік барикад, і нової самоідентифікації, і вироблення якихось інакших способів контактування з оточенням.

Висновки. Ефективність реабілітаційних психологічних впливів на травмовану особистість визначається збільшенням фонових, стабілізаційних та зменшенням екстремальних, ризикованих практик побудови життя, досягненням певного балансу між ними.

Основними векторами психологічної реабілітації людини, яка переживає руйнацію можливості звично жити, є переконфігурування практик, спрямованих на самоідентифікацію, освоєння значущої комунікативної території та смислопородження відповідно до етапу життєвого шляху.

Конструювання нових смислів, їхня особиста інтерпретація полегшуються під час продуктивного, симетричного діалогу травмованої людини із психотерапевтом, який допомагає реконструювати життєву історію, перетворити екстраординарну подію на один з елементів подієвого ряду, попрацювати над демаркацією меж між старим і новим

досвідом, довосенними і теперішніми друзями, колишніми і теперішніми цінностями, планами, уподобаннями.

Наші майбутні кроки: розробити соціально-психологічну теорію підтримання психологічного здоров'я особистості; обґрунтувати критерії відновлення її мотиваційних ресурсів; емпірично дослідити терапевтичний потенціал сім'ї, що, безумовно, сприяє реабілітації особистості. Заплановано також визначити способи відновлення життєздатності особистості, її психологічної пружності, неперервності; дослідити соціально-психологічні ресурси, що забезпечують ефективність реабілітації проблемної молоді; з'ясувати особливості подолання наслідків психотравматизації за допомогою сервісів інтернет-мережі; розробити технології відновлення самоефективності особистості, що переживає втрату.

Література

1. *Ахмедова Х. Б.* Посттравматические личностные изменения у гражданских лиц, переживших угрозу жизни / Х. Б. Ахмедова // Вопросы психологии. – 2004. – № 3. – С. 93–102.
2. *Березовец В. В.* Социально-психологическая реабилитация ветеранов боевых действий : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / В. В. Березовец; Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. – М., 1997. – 24 с.
3. *Волков В. В.* Теория практик / В. В. Волков, О. В. Хархордин. – СПб. : Изд-во Европ. ун-та в Санкт-Петербурге, 2008. – 298 с.
4. *Жуматий Н. В.* Психологические последствия участия военнослужащих в боевых действиях в Чеченской республике и их медико-психолого-социальная коррекция / Н. В. Жуматий // Консультативная психология и психотерапия. – 2003. – № 4. – С. 146–162.
5. *Иванов А.* Реабилитация личности военнослужащих, пострадавших в боевых действиях / А. Иванов, Н. Жуматий // Развитие личности. – 2003. – № 4. – С. 143–152.
6. *Караяни А. Г.* Прикладная военная психология / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. – СПб. : Питер, 2006. – 480 с.
7. *Лазебная Е. О.* Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий / Е. О. Лазебная, М. Е. Зеленова // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 5. – С. 62–74.
8. *Литвинцев С. В.* Боевая психическая травма / С. В. Литвинцев, Е. В. Снедков, А. М. Резник. – М. : Медицина, 2005. – 432 с.
9. *Миско Е. А.* Особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии на ЧАЭС / Е. А. Миско, Н. В. Тарабрина // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 3. – С. 44–52.

10. *Остапенко А. В.* Клинико-психологические характеристики личности участников локальных войн и их защитно-совладающего поведения : автореф. дис. на соискание учен. степени спец. канд. психол. наук : спец. 19.00.04 / А. В. Остапенко; С.-Петербург. науч.-исслед. психоневролог. ин-т им. В. М. Бехтерева. – СПб., 2007. – 22 с.
11. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.
12. *Снедков Е. В.* Боевая психическая травма (клинико-патогенетическая динамика, диагностика, лечебно-реабилитационные принципы) : автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра мед. наук : спец. 14.00.18 / Е. В. Снедков ; Воен.-мед. акад. – СПб., 1997. – 32 с.
13. Соціальні практики в глобальному вимірі / під ред. Б. В. Попова. – К. : Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди, 2009. – 292 с.
14. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2010. – 84 с.
15. *Тарабрина Н. В.* Психология посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – М. : Ин-т психологии РАМН, 2009. – 303 с.
16. *Титаренко Т. М.* Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – 2-е изд. – М. : Когито-центр, 2010. – 303 с.
17. *Титаренко Т. М.* Шляхи оптимізації особистісного життєконструювання / Т. М. Титаренко // Особистість у сучасному світі : зб. матеріалів III Всеукр. психол. конгресу, м. Київ, 20–22 листопада 2014 р. – К. : Інформ.-аналіт. агентство, 2014. – С. 203–208.
18. *Титаренко Т. М.* Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2014. – 206 с.
19. *Титаренко Т. М.* Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К. : Марич, 2009. – 76 с.
20. *Титаренко Т. М.* Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
21. *Титов М. К.* Социальная адаптация ветеранов войны в Афганистане : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. социол. наук : спец. 22.00.05 / М. К. Титов; Социол. и соц.-психол. центр Рос. акад. упр. – М., 1993. – 18 с.

Титаренко Т. М. Направления психологической реабилитации личности, переживающей события войны

Проанализирована специфика психологической реабилитации человека, который не принимает участие в военных действиях, но переживает разрушение возможности привычно жить, быть внутри предсказуемой повседневности. Эффективность реабилитационных психологических воздействий на травмированную личность определена как необходимость достижения определенного баланса между повседневными, фоновыми

практиками построения жизни и практиками кризисными, экстремальными, предполагающими *увеличение стабилизационных и уменьшение рискованных практик*. Среди основных векторов *психологической реабилитации личности рассмотрены переконфигурирование практик, направленных на самоидентификацию, автономизацию, предполагающую освоение новых коммуникативных территорий, и смыслопороджение в соответствии с этапом жизненного пути*. Показано, что *конструирование новых смыслов, их личностная интерпертация облегчаются во время продуктивного, симметричного диалога травмированного человека с психотерапевтом, который помогает реконструировать жизненную историю, преобразовать экстраординарное событие в один из элементов событийного ряда, принять новую демаркацию границ между мирным и военным опытом, довоенными и сегодняшними друзьями, прошлыми и настоящими ценностями, планами, предпочтениями*.

Ключевые слова: *психологическая реабилитация личности, практики повседневные и экстремальные, самоидентификация, смыслопороджение, коммуникативные территории, жизненный путь*.

Tytarenko T. M. Directions of psychological rehabilitation of the individual, experiencing the war events

The author analyses specifics of psychological rehabilitation of a man who is not involved in the military action but experiences the destruction of possibility to live everyday routine and to exist inside the viscerally predictable mundanity. The effectiveness of rehabilitation psychological influence on the traumatized person is defined as a necessity to achieve some balance between daily, background practices of life construction and practices of crisis, extreme, which imply an increase of stabilization and reduction of risky practices. One of the main vectors of psychological rehabilitation are reconfiguration practices that are aimed at self-identification, autonomization, which assumes development of the new communication territories and construction of the meaning according to this stage of life. The construction of new meanings, their personal interpretation is facilitated during productive, symmetrical dialogue between traumatized person and a psychotherapist. The psychotherapist helps to reconstruct the life story, to transform an extraordinary event into one of the elements of event line, to accept a new demarcation of the border between peaceful and military experience, pre-war and today's friends, values, and preferences.

Key words: *psychological rehabilitation of a person, daily and extreme practices, self-identification, generation of meaning, territories of communication, way of life*.

© Титаренко Т. М.