

ДИАЛОГ

психологический и социально-педагогический журнал

Научно-методический журнал

Выходит с января 2013 г.

Периодичность — 1 раз в два месяца

№ 5 (41)
сентябрь
октябрь
2016



Учредитель и издатель:

республиканское унитарное предприятие
«Издательство “Пачатковая школа”»

Директор, главный редактор издательства
БАНИНА Ольга Владимировна

Свидетельство о государственной регистрации средства массовой информации № 1572 от 28.09.2012,
выдано Министерством информации Республики Беларусь

Главный редактор журнала

ПЕРГАМЕНЩИК Леонид Абелямович,

доктор психологических наук, профессор

Редакционная коллегия:

Н. А. ЗАЛЫГИНА,
заместитель главного редактора,
кандидат социологических наук, доцент;

Н. Л. ПУЗЫРЬ,
ответственный редактор, кандидат
психологических наук;

С. Ф. БЕДЛИНА, кандидат
социологических наук, доцент;

С. В. ВАЛИНА;

С. И. КОПТЕВА, кандидат
психологических наук, доцент;

Г. М. КУЧИНСКИЙ, доктор
психологических наук, профессор;

Т. А. ЛОПАТИК, доктор педагогических
наук, профессор;

Л. Г. ЛЫСЮК, доктор психологических
наук, профессор;

О. В. МАТЮХОВА;

М. Е. МИНОВА;

С. И. НЕВДАХ, кандидат
педагогических наук, доцент;

А. П. ОРЛОВА, доктор педагогических
наук, профессор;

Ю. Г. ФРОЛОВА, кандидат
психологических наук, доцент

Редакционный совет:

А. И. ЗЕЛЕНКОВ,
председатель, доктор философских
наук, профессор;

А. Л. ВЕНГЕР, доктор психологических
наук, профессор (РФ);

Н. Т. ЕРЧАК, доктор психологических
наук, профессор;

Я. Л. КОЛОМИНСКИЙ, доктор
психологических наук, профессор;

А. С. ЛАПТЁНОК, доктор философских
наук;

П. МЕРИНГОЛО, профессор
департамента психологии (Италия);

Р. С. СИДОРЕНКО, кандидат
педагогических наук;

Е. С. СЛЕПОВИЧ, доктор
психологических наук, профессор;

И. А. ФУРМАНОВ, доктор
психологических наук, профессор;

Е. М. ЧЕРЕПАНОВА, доктор психологии
(США);

В. А. ЯНЧУК, доктор психологических
наук, профессор

Диалог с учителями: четыре встречи

В своей профессии психолог обречен на постоянное развитие, ему не дано увидеть себя на конечной остановке с надписью «психолог-профессионал». Что помогает идти по такому нелегкому, нескончаемому пути? Постоянное общение с учителями, коллегами, учениками. В данной статье я представляю результаты заочной встречи с учителями, с которыми я познакомился через текст и слово и чье влияние на мое профессиональное становление оказалось огромным. Учителей было гораздо больше, но в этой статье я остановлюсь на тех, которые помогли понять концепции, описывающие кризисную психологию: травматический рост, оцепенение, страдание, психологический код выживания.

ВСТРЕЧА ПЕРВАЯ. ТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ

(Фрагмент романа Л. Н. Толстого «Война и мир» был опубликован в журнале «Сосредоточение и воспитание» за 1935 г. № 10.)

В дальнейшем происходило возвращение к этому фрагменту романа, и всегда были новые находки и открытия. В это время белорусские психологи работали по программе «Социально-психологическая реабилитация детей и подростков, пострадавших от аварии на ЧАЭС». Ученые вели поисковые исследования механизмов поведения человека в посттравматической ситуации жизненного пути для разработки теоретико-методологических оснований проведения реабилитационных мероприятий.

В этот же период для советских ученых «открылась» теория посттравматического стресса (М. Горовитц, 1980 г.) через публикацию Е. М. Черепановой «Основы психологии травматического стресса» (1991 г.) и статью Н. В. Тарабрина и Е. О. Лизебной «Синдром посттравматических стрессо-



**Леонид
Абрамович
ПЕРГАМЕНЩИК,**
профессор
кафедры
социальной
и семейной
психологии БГПУ
им. Максима Танка,
доктор
психологических наук,
профессор

вых нарушений: современное состояние и проблемы» (1992 г., «Психологический журнал»).

Знакомство с основными положениями теории ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) вызвало в памяти фрагменты романа, написанного более чем за сто лет до создания теории. Симптоматика ПТСР и состояние Пьера Безухова, который присутствовал при казни, ожидая своей очереди, совпадали. Передо мной предстал прекрасный пример, который носил методический характер. Я подумал о студентах, изучающих курс «Кризисная психология», которые, читая роман, получают яркое представление о человеке в состоянии посттравматического стресса. Но Толстой пошел дальше и продемонстрировал, как выглядит первая психологическая помощь, причем психотерапевтом выступил неграмотный мужик Платон Каратаев. Толстой показал этапы выздоровления, преобразования, значение травмы для личностного развития героя. Чему научил меня Л. Н. Толстой? Необходимости возвращения к уже знакомым текстам. Так, в 2004 году была сформулирована концепция посттравматического роста. И эту концепцию мы обнаруживаем у Л. Н. Толстого.

Признаки посттравматического роста на примере Пьера Безухова.

Повышение самооценки, свобода выбора, уверенность в своем пути, изменение структуры ценностных ориентаций.

Пришло понимание того, что счастье — в нем самом, в его душе, которую нельзя арестовать, посадить. Для понимания места счастья Пьер Безухов научился слушать себя и других.

Л. Н. Толстой так описал посттравматический рост на примере своего героя: «Он получил то спокойствие и довольство собой, к которым тщетно стремился прежде. Поиски согласия с самим собой шли у Пьера Безухова всю его сознательную жизнь, в вине, в героическом подвиге самопожертвования, в романтической любви к Наташе...»

Он получил это успокоение только через ужас смерти, через лишения и через то, что он понял в Каратаеве. Высшим счастьем человека Пьер Безухов считал свободу выбора занятий, то есть образ жизни. «Человек — это выбор», — скажет намного позже известный французский ученый. Это не значит, что человек не может прожить жизнь без ситуаций, требующих страдания как реакции угрозы, бегства. Нет, конечно. Но как относиться к этой ситуации, когда она возникает на твоём жизненном пути: как к вещи, почти или как к вызову (А. Антонисский и С. Мадди), как к вере в себя (В. Франкл) или как к мужеству быть вопреки (П. Тилли)?

В чем же проявился первый шаг к выздоровлению у Пьера Безухова? В изменении структуры ценностных ориентаций личности. «Истинное физическое и душевное здоровье состоит не в том, чтобы соответствовать чьим-то нормам и стандартам, а в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и реальными фактами своей жизни», — писал более чем столет спустя американский психолог Б. Коллодзин. Истинное исцеление приходит тогда, когда мы отдаем должное всему, что узнали на своём жизненном пути, и пользуемся этими знаниями.

П. Безухов понял, глядя на звездное небо, что и небо, и звезды принадлежат

ему, они — часть его души. «И все это мое, и все это во мне, и все это я! — думал Пьер. — И все это они поймали и посадили в балаган, загороженный досками!» Он улыбнулся и пошел укладываться спать к своим новым товарищам. В плену, в тяжелых непривычных условиях Пьер узнал не умом, а всем существом своим, жизнью, что если человек и сотворен для счастья, то счастье в нем самом.

Всю свою жизнь Пьер занимался поисками цели и смысла жизни. Он с удивлением понял, что все это «смотрел туда куда-то, поверх голов окружающих людей, а надо было... смотреть перед собой». Он испытывал чувство человека, нашедшего искомого себя под ногами, тогда как он напрягал зрение, глядя далеко от себя.

Приведем признаки выздоровления, посттравматического роста Пьера Безухова:

- спокойный и твердый взгляд, спокойствие и довольство собой;
- состояние согласия с самим собой;
- осознание того, что счастье в нем самом, цель жизни находится в нем;
- новые взаимоотношения с людьми.

Раскроем это новое во взаимоотношениях подробнее. «Прежде он много говорил, горячился, когда говорил, и мало слушал, теперь он... умел слушать так, что люди охотно высказывали ему свои самые задушевные тайны». Теперь он искал и находил в людях то лучшее, что в них было, и ему доставляло удовольствие видеть, любоваться этими сторонами личности. Он признавал возможности каждого человека думать, чувствовать и смотреть на вещи по-своему.

Итоговый вывод П. Безухова: «да ежели бы сейчас, сию минуту мне сказали: хочешь оставаться, чем ты был до плена, или сначала пережить все это? Ради бога, еще раз плен и лошадиное мясо. Мы думаем, как нас выкинет из привычной дорожки, что все пропало, а тут только начинается новое, хорошее. Пока есть жизнь, есть и счастье. Впереди много, много...».

Итак, посттравматический рост Пьера Безухова прошел через **принятие трех систем ценностей**.

На первом этапе ценности переживания самого себя: изменилось выражение взгляда, пришло успокоение и довольство собой.

На втором этапе ценности переживания отношений с другими. У него изменился характер взаимоотношений с людьми. Он научился слушать, ему доставляло удовольствие находить в людях лучшее, нравилось различие взглядов.

На третьем этапе выздоровление затронуло уже экзистенциальные проблемы личности (жизнь, счастье, любовь), установки, ценностные ориентации.

ВСТРЕЧА ВТОРАЯ. ПСИХОЛОГИЯ СТРАДАНИЯ.

(Результаты первого анализа поведения были опубликованы в «Журнале практического психолога» за 2006 г., № 6.)

Перед академическими учеными постоянно встает проблема проникновения в область человеческих переживаний, для изучения которых надо остановить процесс жизни, а самому исследователю быть отключенным от ситуации, занять беспристрастную позицию, надеть белый непрозрачный халат.

Конечно, хотелось бы поддеть эту проблему в максимально «жестком» виде, не отягощенную понятиями и научным аппаратом. Человеческое горе на операционном столе научной психологии уходит, это уже не горе, а система событий, в которых отсутствует самое главное, то, что характеризует горе, — эмоции переживания.

Нельзя не сослаться и с парадоксальной точкой зрения, высказанной Г. Чхарташвили: изучение душевных страданий

может быть организовано «наблюдателем, который себя к данному виду (*homo sapiens* — *прим. автора*) вроде бы не относит, а потому может рассматривать происходящее с чисто научным интересом — не сопереживать, регистрировать факты» [6, с. 17].

Я предлагаю «войти» в экспериментальную лабораторию писателя с целью изучения человеческих страданий. Писатель¹ встраивается в человеческое поведение, «видит», чувствует, сопереживает и раскрывает механизмы страдания и преодоления, победы или поражения. «В тексте писателя», — пишет М. М. Бахтин, — прослеживается механизм активного эмоционально-волевого отношения к внутренней реальности человека» [1, с. 96]. Лаборатория писателя подробно проанализирована М. М. Бахтиным в работе «Автоматизм и герой в эстетической деятельности» [1]. Тексты Бахтина выходят далеко за пределы эстетики, и для многих психологов, изучающих феномены «страдания», «смысла» «переживания», «диалога», стали настольными книгами.

Таким образом, мы рассматриваем литературное произведение как текст жизни, записанный квалифицированным «свидетелем». Задача психолога-исследователя — «прочитать» этот текст, отнестись к нему бережно, не пропустить важные детали, минимизировать влияние знаний до прочтения текста.

Надежность анализируемого текста обеспечивается обращением к методу коммуникативной валидности². Понятие «коммуникативная валидность» предполагает получение ответа на вопрос о том, кто с кем общается. Кто является законным партнером в диалоге об истинном знании.

¹ По свидетельству В. П. Зинченко, М. Мамардашвили на одной из своих лекций говорил, что рассматривает художественную литературу и поэзию как экспериментальную психологию.

² У «качественников» данная процедура имеет различные названия: внешний аудит исследовательского процесса (А. М. Улановский), подтверждаемости (*confirmability*) (А. Е. Войскуновский, С. В. Скрипкин), контроль анализа с помощью нескольких интерпретаторов (С. Квале). «Для обеспечения обоснованности (*dependability*) и подтверждаемости (*conflrmability*) данных применяется процедура внешнего аудита исследовательского процесса, предполагающая использование независимого консультанта или аудитора...» [5, с. 34].

Заходим в экспериментальную лабораторию японского писателя Ю. Мисима (повесть «Смерть в середине лета»). На двери лаборатории надпись: «Музыка играет так весело, так радостно, и кажется, еще немного, и мы узнаем, зачем мы живем, зачем страдаем... Если бы знать, если бы знать!» (А. П. Чехов.)

Событие. Молодая красивая женщина Томоко Икута с тремя детьми и золовкой отдыхали в курортном местечке на берегу моря. В описываемый момент Томоко спала после обеда в номере гостиницы, а трое ее детей были на попечении Ясуэ (так звали золовку) и играли на берегу, строя песчаную крепость. Произошло трагическое событие: гибель двоих детей и золовки.

Событие — это пусковой механизм развития личности. В зависимости от модальности, силы, уникальности события происходит восприятие и переживание события, характер его воздействия на личность. Такое событие приносит за собой психическую травму, в корне изменяет взгляд человека на жизнь. Трагическое событие вызывает страдание.

Страдание — способ переработки негативного, трагического для данной личности события. Понятие «страдать» у В. Даля имеет следующие признаки: биться, бороться, бедовать, мучиться, жалеть, терпеть боль, скорбеть, тосковать, болеть душою, нравственно страдать [3, 4]. Страда — тяжелая, ломовая работа — добавляет В. Даль в этой же статье. Итак, страдание как переработка негативного для данной личности события есть тяжелая, ломовая работа.

Страдание как и любая фундаментальная эмоция, играет важную роль в жизнедеятельности личности. Как происходит переработка негативного опыта (как человек страдает)? В чем значение и смысл страдания?

Текст повести позволяет рассмотреть последовательность и этапы переживания горя, страдания.

1. Этап острого горя.

2. Этап отрицания (страх принятия события).

3. Этап ритуальный. Горе, как никакое другое событие в жизни человека, требует ритуального действия (смерть как деловая операция).

4. Этап отчаяния.

5. Этапы преодоления.

Первый этап преодоления. Поиск виновного.

В повести чувство вины у героини в своем развитии появлялось в трех различных ликах.

Первый лик. Возникновение безусловной вины. Выполняла **охранительную функцию** перед собой и особенно перед мужем.

Второй лик. Здесь вина выполняла **защитную функцию** перед родственниками, требовала подчеркнутой жалости (мек надо посылать).

Третий лик. Томоко категорически отвергла ответственность и нашла **внешнюю причину трагического события**. «Вина, — утверждает И. Ялом, — это средство отрицания смерти» [7]. Она имеет следующий подтекст: если бы я делал что-то иначе, то мог бы предотвратить его (ее, их) смерть. Более широко: смерть не неизбежна, раз у нее есть причина, которой можно избежать, на которую можно воздействовать, а следовательно, и управлять ею. Неправда, что человек «заброшен» в этот мир, что он обречен на одиночество. Есть в мире какой-то порядок, в который можно вовремя встроиться и свои усилия, а значит, избежать и самой смерти. Если же ты упустил свой шанс, прозевал возможность влияния, то тебе придется отвечать перед судом собственной совести — со-вести, совместной вести.

Второй этап преодоления. Поиск смысла трагического события.

Найти смысл в трагическом событии означает найти конструктивный выход из состояния кризиса. Смысл в печали. В разговоре о погибших детях родители находят утешение. Память об ушедших дает удовлетворение и опору в жизни.

Л. С. Выготский сделал попытку ответить на вопросы: зачем беречь траур?

Как относиться к страданию? Для ответа на эти вопросы он предложил метафору: «печальна в вышине звезда моя» [2]. Два ключевых слова в этой метафоре: печаль и вышина. Одно без другого не существует: только печаль достигает вышины переживания, как в человеческой жизни, так и в человеческой трагедии. Смысл страдания не в бегстве от него и не в мазохизме его болезненной ткани, он обретается при вознесении страдания, в молитве к Богу в себе и в реализации себя в Боге, то есть в жизни.

Смысл страдания в зарубках памяти: страдая, мы определяем место умерших в своей жизни, а память хранит и это место, и то, что в этом месте находится. Наши близкие живы до тех пор, пока мы о них помним.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бахтин, М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. — М.: Искусство, 1986. — 445 с.
2. Выготский, Л. С. Траурные строки (день 9 ава) / Л. С. Выготский // Новый путь. — 1916. — № 27.
3. Даль, В. Толковый словарь живого великорусского языка / В. Даль. — М., 1956. — Т. 4. — 683 с.
4. Мисима, Ю. Золотой Храм : роман, новеллы, пьесы / Ю. Мисима. — СПб.: Северо-Запад, 1993. — С. 262 — 309.
5. Улановский, А. М. Качественная методология иконструктивистская ориентация в психологии / А. М. Улановский // Вопросы психологии. — 2006. — № 3. — С. 27—37.
6. Чхарташвили, Г. Жизнь и смерть Окио Мисимы, или Как уничтожить храм / Г. Чхарташвили / СПб.: Северо-Запад, 1993. — С. 5—30.
7. Ялом, И. Мамочка и смысл жизни. Психотерапевтические истории / И. Ялом. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 288 с.

ВСТРЕЧА ТРЕТЬЯ. ПСИХИЧЕСКОЕ ОЦЕПЕНЕНИЕ.

(статья «Психическое оцепенение как разрыв непрерывности бытия» опубликована в Московском психотерапевтическом журнале за 2009 г., № 1.)

В научной литературе мне удалось обнаружить несколько попыток ученых операционализировать понятие «оцепенение». Так, Р. Дж. Лифтон определяет феномен «оцепенение» как разрыв непрерывности: «Психическое оцепенение останавлива-

ет процесс символизации и развития» [4, с. 81]. «Имеется тесная связь между психическим оцепенением и связанным со смертью отрицанием. («Если я не буду ничем чувствовать, смерть не наступит...») Переживший травму... проходит через обратимую форму символической смерти, чтобы избежать окончательной физической или психической смерти» [9, с. 85].

Американский психолог Исаак Даниели среди списка из шести психологических защит на первое место ставит понятие «оцепенение» [2].

Для анализа поведения человека в состоянии «хронического оцепенения» мы привлекли два текста, как свидетельства жизни. Два необычных человека рассказывают об опыте жизни, используя наблюдения, свидетельские показания, психологическую реконструкцию.

Что их объединяет?

В XX веке было много талантливых и продуктивных по количеству и разнообразию материала свидетелей страшных ликов небытия. Этих авторов, на мой взгляд, объединяет поразительная честность: научная и человеческая.

Их объединяет время — середина XX века.

Их объединяет событие — Вторая мировая война.

Их объединяет бытие, которое больше похоже на небытие.

Их объединяют свидетельские показания человеческого бытия в том его виде, когда сам человек с трудом фиксирует свое местонахождение по линии «быть — не быть».

Их объединяет характер пространства. Писатель и психолог описывали бытие человека в ситуации замкнутого пространства, откуда нельзя выйти по собственному желанию.

Пространство психолога Виктора Франкла — концентрационный лагерь, пространство писателя Лидии Гинзбург — город, который по некоторым признакам похож на концентрационный лагерь.

Методы сбора информации: В. Франкл использует наблюдение и называет

фамилии своих соавторов, которые участвовали во включенном наблюдении и были одновременно экспериментаторами и испытуемыми поставленного социального эксперимента (Козн, Джилберт, Де Винд, И. Биттельгейм и другие, всего более 25 исследователей-свидетелей). Психолог в своем анализе старался быть как можно более точным и беспристрастным, он — ученый [6].

Л. Гинзбург в качестве метода использует психологическую реконструкцию (термин писателя). Писатель привлекала для исследования своих коллег по ремеслу, которые волею судеб попали в ограниченное пространство — 900 дней ленинградской блокады [1].

В дальнейшем Виктор Франкл будет идти под именем Психолог, а Лидия Гинзбург — Писатель.

А. Психолог.

Методология исследования. Объектом наблюдения является человек в концентрационном лагере. Предметом — психопатология масс.

Психолог пишет, что «*в методологическом отношении... попытка психологического анализа сталкивается с непреодолимыми сложностями. Психологический анализ требует научной дистанции. Имеет ли, однако, необходимую дистанцию тот, кто сам пережил лагерь, — то крайней мере, в тот момент, когда он делает соответствующие наблюдения*» [6, с. 130].

Если наблюдатель находится на слишком большой дистанции, он может не почувствовать ситуацию. Если же он внутри нее, находясь в лагере, находится на чересчур малой дистанции, то он выходит из статуса исследователя, который должен иметь возможность и способность отстранения. (Отстранение — ключевое слово, которое в дальнейшем вошло у Франкла в теорию логотерапии.) Психолог считает, что в данном анализе следует ввести допущение, так как инструментарий, который применялся к деформированной жизненной реальности, сам является искаженным.

Искаженный метод исследует искаженный, деформированный мир... Может быть, это и есть самый адекватный диагностический психологический метод в данной ситуации? Ведь является же сумасшествие эффективным способом приспособления (адаптации) к миру, который сошел с ума.

Психолог продолжает: «*В концлагере само бытие человека было деформировано. Эта деформация приняла такие масштабы, что не могут не возникнуть сомнения в том, что наблюдатель, если он сам находился в лагере, мог вообще сохранять достаточную объективность своих суждений. Здесь в психологическом отношении его способность судить о себе или о других должна быть неминуемо нарушена*» [6, с. 130—131].

Но чтобы иметь хоть малейшее представление о лагерной жизни, надо иметь личный опыт. Психолог цитирует своего коллегу по психологическому цеху и лагерной жизни: «*...не могут понять жизнь в том мире те, кто никогда не жил в нем*».

Что мы делаем, когда изучаем человека при помощи созданных психологических инструментов? Мы ставим между собой и человеком колющую проволоку в виде тестов, опросников, анкет и пускаем по ней электрический ток. Нет, тут я перегнул палку, мы гуманные — тока нет, так же, как в экспериментах С. Малгрема, но испытуемые-то об этом не знают.

Итак, **признаки оцепенения по Психологу.**

Первый признак. Обитатель концентрационного лагеря спасается, «*впадая в культурную спячку*» [6, с. 137]. Человек регрессирует к более **примитивным формам поведения**, преследуя вполне определенные безальтернативные цели — выжить. В концлагере человека низводили до животного начала, и он «соглашался» — выбора не было. Здесь перед нами вид регрессии как способ самосохранения.

Второй признак. Чувство неполноценности. Так как «*до заключения каждый из*

нас был кем-то или, по крайней мере, верил, что был. Но здесь, сейчас с ним обращались буквально так, как если бы он был никто» [6, с. 137]. Что мог противопоставить безличному обращению человек в лагере? Навязанной извне обезличенности человек мог противопоставить чувство собственного достоинства, которое коренится в высших сферах, в духовной сущности человека. Однако многие ли люди обладали таким устойчивым чувством собственного достоинства? Позже эту личностную характеристику С. Мадди обозначил термином *hardiness* (переведенным Д. А. Леонтьевым как жизнестойкость и Н. Ю. Федунинной как выносливость) [3, 5]. У большинства заключенных формировалось **чувство неполноценности**, которое возникало вследствие безличного обращения к человеку.

Третий признак. Психолог замечает, что, когда человек попадал в лагерь, у него проявлялся феномен «неопределенности конца». Ведь никто из заключенных не мог знать, как долго ему придется там находиться. Это было одно из наиболее тяжелых психологических обстоятельств жизни в лагере. Бессрочность существования приводит к переживанию утраты будущего. «Один из заключенных, маршировавший в составе длинной колонны к своему будущему лагерю, рассказывал однажды, что у него в тот момент было чувство, как будто он идет за своим собственным гробом. До такой степени он ощущал, что его жизнь не имеет будущего, что в ней есть лишь прошлое, что она тоже прошла, как если бы он был покойником. Жизнь таких «живых трупов» превратилась преимущественно ретроспективное существование. Их мысли кружились все время вокруг одних и тех же деталей переживаний прошлого, житейские мелочи при этом преображались в волшебном свете» [6, с. 140].

Эффект «изменения вектора жизни». Человек не может принять жизнь настоящую и тем более будущую, так как травма преграждает время и пространство лич-

ности. Человек живет в прошлом, а в будущем — для него места нет...

Принимая во внимание преимущественно временный характер, присущий человеческому существованию, мы понимаем, что без возможности фиксировать точки отсчета в будущем человек, собственно, просто не может существовать. С утратой своего будущего человек утрачивает всю свою структуру, свой внутренний, временный план, переживание им времени. Возникает безумное, неличное существование, восприятие жизни как ощущение внутренней пустоты и бессмысленности. Итак, психолог зафиксировал признак **«изменение вектора жизни под влиянием неопределенности конца»**.

Таким образом, психолог предложил включить в понятие «оцепенение» следующие признаки: примитивизм, неполноценность, изменение вектора жизни.

Е. Писатель.

Евгения Яковлевна Гинзбург — литературовед, писатель, отважный человек, автор пронзительного по страсти, честности и мужественности текста «Записки блокадного человека» и нескольких послесловий, среди которых особое для нашего анализа место занимает семистраничный текст «Оцепенение» [1, с. 592—598]. Точность и чистота текста, описание ею же открытого закона «постстрессового поведения человека на этапе заторможенности воли» — все это уместилось в «психологическом эпизоде».

Метод анализа: психологическая реконструкция.

Итак, перед нами текст. «Я сидел за бывшим своим рабочим столом, вплотную придвинув стул, тесно зажатый между краем стола и стулом, — в оцепенении. Мне поручили сделать ответственный перевод. Этого импульса было достаточно для того, чтобы перо двигалось по бумаге. Но я уже с отвращением думал о том, что предстоит его, перо, обмакнуть или перевернуть страницу. Если нужно было дотянуться до края стола, чтобы взять бритвенное лезвие и очи-

нить карандаш, я продолжал писать затупившимся карандашом или карандашом вместо пера, чтобы не протягивать за пером руку. Дело было не в утомлении, не в истощении... Много месяцев продолжался бег по кругу. Весна принесла нечто вроде остановки; вернее, замедление темпов. И с замедлением открылась болезнь физической лени — особая заторможенность воли» [1, с. 592].

Легче всего было совершать действия, вызванные неодолимой потребностью минуты или инерцией привычных ситуаций. Психологически проще было сходить в другой конец города пообедать или втащить на лестницу ведро воды, чем потянуться за карандашной точилкой. По дорогам к обеду нас влекли могущественные стимулы добывания, колка дров была заведенной инерцией, не требовавшей вмешательства воли. Легче выполнять действия, которые вызываются могущественными силами добывания и инерцией привычной ситуации.

Итак, **оцепенение есть болезнь физической лени или особая заторможенность воли.**

Страх контакта — следующий признак оцепенения. Возникнув на этапе оцепенения, он продолжает свое размышлительное действие и дальше. Происходит снижение положительных аффектов в межличностных отношениях.

«Каждый предмет, входящий в заведенный порядок дня, требовал каждый раз нового отношения между собой и действующей на него волей. И каждый раз это было мучением. Воля сжималась и цепенела в страхе перед контактом, перед мельчайшим усилием воздействия на мир, ставший источником вечного страдания... Это была заболеваемость воли, с симптомами отравления и страха перед контактами с миром» [1, с. 593].

Когда же на горизонте нечеловеческого существования появлялся предмет, не входящий в заведенный порядок бытия, он «требовал нового отношения между собой и действующей на него волей». Тут начинались мучения: воля сжималась и це-

пенела перед необходимостью контакта, перед мельчайшим усилием реагировать на новый фрагмент мира. Все это становилось источником вечного страдания. «...Сознание было ушиблено ожиданием страдания, непреодоленной к нему привычкой» [1, с. 593]. Ожидание страдания парализует волю больше, чем само страдание.

Следующий признак оцепенения — **дистрофия сознания**. «Дистрофия... ставила человека лицом к лицу с обнажившейся, первобытной двойственностью удовлетворения и страдания». Дистрофия — крайняя форма отчуждения от мира, физического тела от физического мира. Но в дистрофии есть большое преимущество: она избавляет человека от выбора — истинно человеческого в человеке. Дистрофия освобождает человека от нравственного выбора, нравственного беспокойства. В нравственной ситуации требует адекватного ответа. Как человекотреагирует: выступит с мужеством преодоления или сплывет в скорлупу невротического избегновения. Еще один способ, который как бы помогает, — это ограничение собственной свободы действия: человек-автомат, роботизация сознания.

Оцепенение — простейший способ реагирования на опасность. Когда опасность внезапно застигла живое существо и убежать уже нет никакой возможности, оно использует последний способ защиты: притвориться мертвым. Мертвых не трогают в своем большинстве, и смерть, в который раз, помогает жизни. Оцепенение — это первый шаг к не жизни и одновременно эффективный способ борьбы с ликами небытия, так как человек не может жить не переживая. Тогда он отказывается «видеть» мир, к которому надо «отнестись». Так страстно хотят и одновременно боятся освобождения заложники.

Страх перед будущим. «Я привык не желать внешнего мира. Когда в сознание прорывалось, что голубеет небо, что есть почки и будут листья, шумящие на ветру, я пугался, я боялся нового времени года, несущего угрозу оцепене-

нию. Я как сумасшедший боялся, что все это кончится. Ведь тогда должно было кончиться странно простое, сведенное к минимуму существование, которое я вел, мучительное и до крайности облегченное» [1, с. 596].

Страх перед будущим и оцепенение от настоящей жизни. Человек не желает будущего, так как с его заторможенностью воли самое страшное — появление нового. Только сумасшедший может бояться окончания оцепенения, а наш герой его боялся, он понимал, что его существование, сведенное к минимуму, дает ему большие преимущества, которых он лишится сразу после освобождения. Будущее несет угрозу, угрозу окончания оцепенения. Страх перед будущим, когда может закончиться оцепенение, заставляет его цепляться за жизнь в оцепенении. Высшее достижение оцепенения — болезнь. «...Болезнь, обыкновенная болезнь была бы идеальным состоянием. Сонливое, затуманенное жаром сознание отложило бы все ответы на требования враждебного мира. Болезнь была высшим плачем на оцепенение» [1, с. 596—597]. Болезнь позволяла расслабиться в неподвижности, отключиться от ужасного мира. От боли много отступали все расстояния, которые он прошел натруженными ногами, еще пространство, отделявшее его от дров, воды и хлеба — трех важнейших других (и не было) целеполаганий. Сосредоточился от внешнего мира, который приносил страдания. Он освобождался от тела, от опротивевшего, враждебного, страдающего тела, которое больше не давало о себе знать. «Нечто подобное испытывает пловец, когда закрывает глаза, лежит на воде, уже не чувствуя воды, и из всех ощущений остается ему только ощущение глубокого своего дыхания» [1, с. 597].

Человек не хотел избавляться от оцепенения!? Он не хотел тепла и еды? Нет, он хотел всего этого, но во все это надо было сначала поверить, а тело и сознание отказывалось верить в существование другой жизни. Жизненный опыт 900 дней

говорил об этом: выход из защитного состояния оцепенения означал конец жизни и подтверждение тому — выборка в 900 000 свидетельств. Неудивительно, что человек изо всех сил цеплялся за состояние оцепенения как за единственную возможность продолжать жить.

Подведем итоги анализа категории «оцепенение», проведенного совместно с Писателем и Психологом.

- Психолог и Писатель «увидели» в состоянии «оцепенение» схожие симптомы, оба обозначили в структуре понятия такие признаки, как примитивизация существования, только Психолог назвал это культурной спячкой, а Писатель — болезнью физической тени, страхом контакта.

- В оцепенении присутствует обезличенность и чувство неполноценности (Психолог), защитное равнодушие как дистрофия сознания (Писатель).

- Страх перед будущим, который несет угрозу оцепенения (Психолог и Писатель).

Оцепенение есть эффективная адаптация, простейший способ реагирования на опасность (Психолог и Писатель).

Итак, оцепенение разрывает непрерывность, останавливает жизнь, так как человек не видит возможности продолжить свой жизненный путь как движение от одного со-бытия к другому.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гинзбург, Л. Оцепенение // Человек за письменным столом: Эссе. Из воспоминаний. Четыре повествования / Л. Гинзбург. — Л. : Сов. Писатель — 1989. — С. 592—598.
2. Даниели, Йел. Столкновение с невообразимым // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / под ред. Г. У. Солдатовой. — М. : Смысл, 2002. — С. 415—429.
3. Леонтьев, Л. Д. Тест жизнестойкости / Л. Д. Леонтьев, Е. И. Рассказов. — М. : Смысл, 2006. — С. 63.
4. Лифтон, Р. Дж. Травмированное «Я» / Р. Дж. Лифтон // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / под ред. Г. У. Солдатовой. — М. : Смысл, 2002. — С. 78—89.
5. Федунина, Н. Ю. Понятия устойчивости к травме и посттравматического роста // Московский психотерапевтический журнал. — 2006. — № 4. — С. 69—80.
6. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — М. : Прогресс, 1990. — 336 с.

ВСТРЕЧА ЧЕТВЕРТАЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОД ВЫЖИВАНИЯ.

(Статья А. И. Солженицына «Психологическая лаборатория» опубликована в журнале «Культурно-историческая психология» за 2013 г., № 1.)

В последней четверти XX века исследовательское внимание кризисных психологов перешло от «пострадавших» к самостоятельно «выжившим», к поиску психологического кода выживания. Ростки новой парадигмы мы обнаруживаем у В. Франкла в его концепции «выживание через веру в себя», у П. Тиллиха в концепции «мужество быть». Следующее поколение ученых для объяснения успешности преодоления людьми травматических ситуаций жизненного пути выдвигало различные объяснительные механизмы. Так, А. Антоновский предложил концепт «чувство связанности» [7, 10, 11], С. Мадди — «жизнестойкость» [5, 12], Дж. Гринберг — «решительность» [1].

Надежность данного текста обеспечивается обращением к методу коммуникативной валидности. Партнером в установлении истинности получаемых данных выступает В. Я. Лакшин — доктор психологических наук, ближайший соратник А. Т. Твардовского по журналу «Новый мир» в 60—70 годы XX века [1].

Иван Денисович Шухов — деревенский житель, воевал, попал в плен и по обвинению в шпионской деятельности (ни следователь, ни сам Шухов тогда не смогли определить страну, на которую он «работал») отправлен в лагерь, в котором отсидел восемь лет [3].

Психологический портрет Ивана Денисовича можно описать тремя параметрами: долготерпение, практичность, внимательность. Три характеристики, внешне ни к чему не обязывающие, скорее уводящие человека от реальных проблем, которые предъявляет ему кидающийся «на плечи век-волкодав».

Быть внимательным ко всякой мелочи — важнейшее условие, от которого зависит «благополучие, здоровье и самая

жизнь лагерника». Внимание к мелочам лагерной жизни позволяет Ивану Шухову выстраивать день, состоящий из «маленьких удач», который в итоге складывается в день удачи. Почему мелочи, почему к ним необходимо внимание? В любой кризисной ситуации человека поглощает, «захватывает» сама ситуация кризиса: например, смерть близкого, так как мы не можем ничего сделать, не можем изменить ситуацию. И человек поглощен, страдает под воздействием случившегося. Так произошло и с Шуховым: он в лагере, и это, безусловно, страшно и несправедливо, голодно и холодно, много работы и мало сна. Что же делать? Самый справедливый выход — освобождение, но какой смысл мечтать о завершении ситуации, у которой нет выхода? Как и в случае смерти близкого человека, которого не воскресить. Что можно сделать в этой ситуации? Задать себе вопрос: «Что происходит в нашем мире, кроме трагического события?» Оказываясь, в этом мире есть много маленьких событий, которые, конечно, ничтожны по значимости в сравнении с главным событием данного отрезка жизненного пути, в который привела судьба помимо нашей воли. Что дают эти мелкие события? Они позволяют почувствовать тот мир, в который человек привносит самого себя и свою возможность на него влиять. Он продолжает чувствовать, что мир управляем, хотя еще вчера или год назад этот мир полностью выпал из его рук.

На важность понимания того, что человек способен выбрать свой путь, обратили внимание С. Мадди и А. Антоновский, включив в свои концепции устойчивости к стрессу шкалу, измеряющую управляемость миром: «контроль» (С. Мадди) и «управляемость» (А. Антоновский).

В тяжелейших условиях лагерной жизни Шухов управляет своим бытием. Для этого он разделяет свой день на временные отрезки, где он может решать, как себя вести, когда приступить к работе, а когда ее закончить. При чтении повести возникает ощущение, что перед нами — научный отчет об одном дне, проведенном

с использованием метода включенного наблюдения. Создается впечатление, что перед нами не заключенный Щ-854, а свободный человек, который занят тяжелым трудом, его плохо кормят, и у него нет теплой одежды, но у него есть то главное, что отличает человека свободного, — он сам управляет своей жизнью. В оформленном протоколе наблюдения одного дня Ивана Денисовича зафиксировано, что работа, взаимодействие с членами бригады, с соседями по нарам зависит в полной мере от него самого. И когда мы приступаем к интерпретации записей по результатам квазиэксперимента писателя А. И. Солженицына об одном дне испытуемого Щ-854, мы делаем вывод, что возможность управлять своей жизнью — вернейший путь к освобождению от негативных последствий травмы, освобождения от гнетущего представления, что мир «развалился».

Через внимание к мелочам можно управлять временем жизни. Управление временем у Шухова происходит через растягивание минут удачи и через увод драматических моментов в тень, на задний план жизни.

Важно отметить, что это умение, видимо, поддается развитию. Кризисные психологи используют метод В. Франкла «дерефлексия», в котором заложена возможность и необходимость перевести внимание пострадавшего от события на «мелочи» жизни, фокус которых и идет психотерапевтической беседы.

Формула управления временем уникальна в уникальных обстоятельствах жизни. Согласно В. Франклу, у человека в лагере с нарастающим концом неопределенности появляется неопределенность конца... никто из заключенных не мог знать, как долго ему придется там находиться. ... Это было, быть может, одним из наиболее трагических психологических обстоятельств жизни в лагере» [9, с. 140].

В один день Ивана Шухова спрессован восьмилетний отрезок жизни, который состоит из нечеловеческих условий существования. Если понять, как человек смог выжить в описанных условиях, то можно

получить ключ для преодоления кризисных событий жизни.

В конце дня Иван Шухов подводит итоги и составляет свой «список Робинзона». Конец благополучного и обыкновенного лагерного дня в оценке Шухова выглядит следующим образом: «не посадили..., не выгнали..., не попался..., не заболел». Прожит день в условиях лагеря, который зафиксирован Щ-854 как счастливый. Но какое отношение к происшедшему имеет Иван Шухов, чтобы подвести итоги, оценить свой день как вполне благополучный? Благополучие требует личных усилий, а не только и не столько удачи и везения, заложённых в итоге дня как фрагмента общей жизни. Завтра наступит новый день, и придется подтверждать свое существование завтрашними усилиями. Следствие из первого «К» (Декарта) М. Мамардашвили можно сформулировать следующими словами: «чтобы быть, надо превосходить» [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. — СПб. : Питер, 2002. — 496 с.
2. Кризисная психология : справ. практич. психолога / сост. С. Л. Соловьев. — М. : АСТ. — 2008. — 286 с.
3. Мамардашвили, М. Сознание и бытие / М. Мамардашвили. — СПб. : Азбука, 2000. — 400 с.
4. Лакшин, В. Я. «Иван Денисович», его друзья и недруги / В. Я. Лакшин. — Новый мир. — 1964. — № 1. — С. 234—245.
5. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — М. : Смысл, 2006. — 63 с.
6. Осин, Е. Н. Чувство связанности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. — 2007. — № 3. — С. 22—40.
7. Пергаменщик, Л. А. Список Робинзона : психологический практикум / Л. А. Пергаменщик. — Минск : Ильин В. П., 1996. — 128 с.
8. Солженицын, А. И. Один день Ивана Денисовича / А. И. Солженицын. — СПб., 1963. — 144 с.
9. Франкл, В. Психолог в концентрационном лагере / В. Франкл // Человек в поисках смысла : сб. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
10. Antonovsky, A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. — San Francisco : Jossey-Bass, 1979.
11. Antonovsky, A. Unravelling the Mystery of Health / A. Antonovsky. — San Francisco : Jossey-Bass, 1987.
12. Maddi, S. R. Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. 1994. — Vol. 63. N 2.