

Министерство образования Республики Беларусь
Национальный институт образования

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Сборник научных трудов

Минск 2001

УДК 316.6
ББК 88.5
Т 35

Редакционная коллегия: Л.А.Пергаменщик (отв.ред.), С.С.Гончарова, С.В.Талайко, И.А.Фурманов

Рекомендовано редакционно-издательским советом
Национального института образования

Теоретические и прикладные аспекты кризисной психологии:
Т 35 Сб. науч. тр./ Отв. ред. Л. А. Пергаменщик. – Мн.: НИО, 2001. –
223 с.
ISBN 985-6510-89-9.

В сборнике представлены некоторые материалы VII Международной конференции "Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф", прошедшей 29 мая – 2 июня 2000 г. в Минске, где обсуждались теоретические и методологические проблемы кризисной психологии, освещались результаты психодиагностики и конкретные психотерапевтические методы и программы, применяемые психологами для работы с людьми, оказавшимися в кризисной ситуации.

Адресуется научным работникам, студентам и аспирантам психологических специальностей.

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 985-6510-89-9

©НИО, 2001

Л.А. Пергаменщик

ПСИХОЛОГ

В ПОИСКАХ СМЫСЛА ТРАДИЦИОННОГО СОБЫТИЯ

Традиционная психология, говоря о психосоматике, прежде всего анализирует психогенную причину того или иного соматического явления. Для кризисной психологии важнее уяснить смысл или "умысел" (термин А.А. Пушкеева) происшедшего.

Для иллюстрации данного тезиса можно напомнить историю злополучного Федя, которую блистательно передал М.М. Зощенко. Дело было на кате, где группа отдыхающих достаточно быстро разбилась на пары, только Федя не мог найти себя девушку и вот – успех (!). Он влюбился и кажется не без взаимности. Но тут совершенно неожиданно Федя заболел экземой. Высыпание с подбородка перекинулось на щеки. И надо же было случиться такому несчастью, ведь болезнь началась сразу на следующий день после того, как любимая девушка призналась ему в ответном чувстве. Конечно же, теперь Федя не мог

показаться на глаза своей знакомой. Болезнь не только не отступает, она усиливается. Возникает опасность сепсиса.

Спасло героя только то, что вскоре он должен был вернуться в Петербург. И, о чудо, каждый километр, удаляющий юношу от любимой девушки, все больше вылечивал его. К концу пути лицо бедняги было уже почти совсем чистым.

Так что, Федя выздоровел? Чем была для Федя экзема? Симптом, сигнал о какой-то детской травме, предупреждение о том, что находиться рядом с женщиной – опасно. Какая психологическая травма привела к тому порочному кругу, в котором оказался наш бедный герой? И главное – какой сигнал получил Федя?

Это сигнал о прошлой вине, психоанализ указывает бы на психологический механизм возникновения таковой.

Специалисты кризисной психологии считают, что человек не столько расплачивается за прошлые грехи, сколько не хочет, не может, не имеет мужества быть в будущем.

Итак, сигнал о прошлой вине или предупреждение о будущей жизни человек не может переживать по привычной схеме и не знает новые варианты. Почему собственно "или", может быть, "и"?

Между психологическим фактом (травма, шок, катастрофа) и клиническим симптомом можно выделить два рода связи. Причинно-следственную связь, которая все же носит внешний характер (поиском такой связи занято большинство психотехнических практик). В соматическом симптоме можно обнаружить его внутреннюю, собственно психологическую конституцию, свой смысл.

Это означает, что поиск смысла есть не что иное, как стремление увидеть психологическую целесообразность за фасадом психосоматического поведения организма. "Болезнь" есть психологическая перестройка в душе человека с определенным смыслом. Выходит, что болезнь имеет смысл? В чем же этот смысл усматривает душа?

Смысл состоит в попытке человека иными средствами найти выход из безвыходной ситуации. Кризисное событие означает для человека невозможность привычными способами разрешить ситуацию неопределенности, неописуемости. Человеку недостает мужества сделать шаг, осуществить выбор, и он спасается, уходит в отчаяние, в невроз, в конечном счете – в болезнь.

Итак, человек осознанно или неосознанно пытается найти смысл трагического события. Возникает вопрос: где искать смысл – в прошлом или в будущем, и это не такой уж праздный вопрос.

Так, родители погибших в катастрофе на Немиге¹ большую часть своей энергии тратят на выяснение причины события. Почему это произошло? Почему со мной? С моим ребенком? Кто виноват? Они уверены, что поиск виновных – это долг перед умершими. Я оставляю моральную и юридическую сторону этого вопроса. Найдем виноватых в смерти наших детей и выполним долг перед невинно убиенными. Кто-то же реально виноват во всем этом. Итак, невротическая вина пытается стать реальной, но носителем этой вины предполагается уже может стать другой человек.

Как "канализировать" невротическую вину родителей перед погибшими. "Почему я отпустила (отпустил) мою дочь (сына)?" – родители задают по-прежнему себе эти вопросы, и они хотят получить однозначный и главное правильный ответ на свой вопрос. Почему у нас такое непреодолимое стремление дойти до самой сути?

Хотелось бы обратить ваше внимание на такую особенность нашего менталитета, как гипертрофированность естественнонаучных и технических представлений. Люди склонны искать простые "причинно-следственные объяснения" своего неблагополучия, многочисленных проблем. Психолог также с готовностью переходит на инженерную психотехническую позицию. (Дело в том, что большинство современных титулованных психологов учились и формировались под влиянием одной единственной естественнонаучной парадигмы в психологии. Молодые психологи озабочены необходимостью вызывать помощь, мало кто из них пытается осмыслить происходящее в психологическом королевстве. Как писал А.А. Пузырей, "думать некогда – помогать надо". Тем более за то, что ты думаешь, не предполагается оплата.) Так как человек привык преобразовывать другие объекты, он считает возможным преобразовывать, например себя или, лучше, других. Для этого существует множество методов, которые можно назвать измерительно-объяснительными.

19 мая 1999 года назад в Минске в результате трагического стечения различных обстоятельств (социальных, личностных, природных) погибло 53 человека, более сотни получили ранения, в тяжелом психологическом положении оказались родители, друзья пострадавших, врачи и спецназ.

Выясняя причину, мы обращаемся в прошлое, и надеемся, что во вчерашнем дне найдем объяснение трагизма дня сегодняшнего.

Итак, поиск причины это не только работа с прошлым, стремление изменить прошлое, но и застревание в нем. Но трагизм человека не только в событии, не только в прошлом, которое не меняется, трагизм – в потере смысла сегодняшнего тем более завтрашнего бытия. "Как мне жить без нее?" – спрашивает мать погибшей 16-летней девушки. – "Зачем, для кого мне жить?" – слышится в этом вопросе. Переверсти стрелки времени с прошлого на будущее просят родители. Хотя все это время находятся в прошлом и цепляются за него.

Психолог в кризисной ситуации вынужден иметь дело с другим временем, где причинно-следственная парадигма, которая его всегда выручала и при исследовании, и особенно при объяснении, не работает. Можно примириться с прошлым, но смысл не вытекает из принятия события и примирения с ним.

Поиск смысла как поиск пути

Итак, поиск смысла. Что это? Случайный эпизод человеческой жизнедеятельности? В состоянии "но, маляного" развития человек не задумывается над проблемой смысла собственной жизни. Редко ему приходят на ум экзистенциальные вопросы смерти и судьбы, вины и осуждения, смысла и пустоты. Жизнь в покое чревата необратимостью, возможностью возникновения ноогенного невроза, поэтому когда человек отправляется на поиски утраченного времени, он может оказаться в состоянии не возвращения.

Слова матери, у которой погибла дочь, спустя 9 месяцев после трагедии: "Я раньше разве думала, зачем жизнь и мироздание? Откуда произошла человек? У меня была счастливая семья, и я не понимала всего этого".

Психологическая помощь в посткризисной ситуации все чаще превращается в поиск смысла события. Почему это произошло со мной? За что я наказан? Что я такого сделал или не сделал?

Итак, категория "смысл" имеет **признаки**:

- 1) доступность любому человеку;
- 2) нахождение смысла – это вопрос не познания, а призвания;
- 3) не человек ставит вопрос о смысле своей жизни – жизнь ставит этот вопрос перед ним, и ему приходится ежедневно отвечать, и не словами, а действиями;

4) человек не изобретает смысл, а находит его в мире; каждая ситуация несет в себе свой смысл, разный для разных людей, но для каждого он является единственным и единственно истинным;

5) смысловая реальность не поддается объяснению через психологические и тем более биологические механизмы и не может изучаться традиционными психологическими методами.

Задача психотерапевта – уловить некий общий паттерн смысловой рисунка в случайных, трагических событиях жизни. Когда трагедии и страдания сегодняшнего дня заслоняют все остальные смыслы, можно все-таки находить смысл в своей жизни, занять определенную позицию по отношению к своей судьбе. Переживание есть особого рода душевная и духовная работа, которую выполняет человек, преодолевая кризисную ситуацию, есть прохождение через маленькую смерть в направлении "второго рождения". Трехчленная формула работы над собой выглядит следующим образом: пробудиться – умереть – родиться. Маленькая смерть (Л.С.Выготский) для новой жизни.

Человек в поисках смысла – это не только название психологического бестселлера, это способ жизни, деятельности человека без невроза, это путь мужественного человека, который знает, что осуществление намеченного не всегда сопровождается успехом.

Нередко человек рассматривает свою жизнь как забег на длинную дистанцию. И он стремится победить (добиться успеха), но не себя, а других, которые, как ему представляется, также бегут, чтобы победить. Эффективные в своей жизни он определяет по промежуточным финишам, оглядываясь по сторонам: не обогнали ли его. Обращает внимание на себя, делает попытку понять себя такой человек только при появлении признаков, симптомов неблагополучия.

Понять – позволить другому быть, чтобы принять избыток

В рамках кризисной психологии и психотерапии понять психосоматические последствия кризисного события означает "увидеть" его смысл и значение, т.е. получить ответы на вопросы: зачем? для чего? ради чего? Человек – это существо, которое призвано осознавать события своего жизненного пути и брать на себя за них ответственность, т.е. принимать и понимать.

Ведущий принцип в кризисной психологии – принцип понимания во многом альтернативен принципу объяснения, “объясняющему мышлению” в духе естественнонаучного подхода. Категория “понимание” обсуждалась Л.С. Выготским еще при разборе шекспировского “Гамлета” и анализировалась подробно М.М. Бахтиным в его блестящих заметках “К методологии гуманитарных наук”.

Познание следует рассматривать, утверждает М.М. Бахтин, как встречу, как понимание событийности. В методологическом осознании кризисной психологии категория “понимание” должна дополнить категорию “объяснение”. При понимании присутствует два сознания, два субъекта, поэтому в основе понимания, методом понимания является диалог. Познание как понимание есть сочетание Я-текста с другими текстами и переосмысление в новом контексте имеет свою последовательность, свою закономерность.

Кризисная психология должна быть прежде всего психологией понимающей, а уже потом для себя объясняющей, так как только в поле взаимного принятия и понимания происходит то, ради чего и произошла встреча, происходит выздоровление.

Онтологический аспект познания как понимания

Понимание как преобразование чужого в “свое-чужое” можно рассматривать, реализуя принцип вневходимости (М.М. Бахтин). Возникает некий хронотоп, находящийся в динамике и отражающий сложные взаимоотношения субъектов психотерапевтического процесса. Только создав поле понимания, можно надеяться на начало познания, что, безусловно, происходит в психотерапии кризисных ситуаций жизненного пути.

Результатом научного, психотерапевтического поиска должно стать не овладение тайнами субъективного в терминах научных понятий, а сохранение индивидуального, субъективного.

Следует отметить, что в кризисной психологии в отличие, например от психоаналитической практики, теоретический метаязык не применим. Психоаналитическая практика “переписывает” конкретный процесс анализа, замещая тем самым живой процесс жизнедеятельности символическими метафорами, успешно создавая свою субкультуру, где либидозные отношения занимают определяющее место. Текст же,

описывающий кризисное событие, ближе к тому способу "описания", который П.А. Флоренский назвал символическим, а А.Ф. Лосев – мифологическим, вкладывая свой смысл в понятие "миф".

Психотерапевтический процесс становится спрашиванием и беседой, диалогом. Физический мир, природу не спрашивают – она и не отвечает. Вопросы ставятся (выдвигаются гипотезы, как это делается в научных исследованиях) себе и особым образом организуются эксперимент или наблюдение. Это если и диалог, то с самим собой.

Таким образом, понять означает позволить другому быть, чтобы принять избыток. Формула понимания как синтез теории диалога Бахтина и поэтических прозрений М. Цветаевой.

Катастрофическое мироощущение приводит к снижению чувства ответственности и связанного с ним чувства экзистенциальной вины. Почему так важно на это обратить особое внимание? Вспомним классические эксперименты Ф. Зимбардо и М. Милгрэма.

М.М. Бахтин не без основания считал, что все моменты жизни должны укладываться во временной ряд (жизненный путь личности) единства вины и ответственности. "Личность должна стать сплошь ответственной: все ее моменты должны не только укладываться рядом во временном ряду ее жизни, но и приходить друг в друга в единстве вины и ответственности".

Психология не может в ситуации антропологической катастрофы (М. Мамардашвили) думать в. д. что не по ней звонит колокол.

Единство вины и ответственности – это совесть как бытийное явление. Совесть – способность личности осуществлять самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков. "Человек пути" не бежит от экзистенциальной вины: вина – это основной энергетический источник его базиса личностного роста. В случае, если он попытается не заметить сигналы, подаваемые от экзистенциальной вины, то окажется в ситуации "задержания" (Э. Фромм) и психологической смерти (Ф. Кафка).

Что же со страданием? "Переживая душевные страдания, человек не только растет духовно, но и черпает силы духовного творчества", – утверждал К. Юнг. Страдание есть источник духовного роста. Как объяснить себе этот несколько парадоксальный тезис? Об-

ратимся к позиции М. Бубера, представленной в диалектике Я-Ты-Оно. В ситуации, когда реализуется отношение Я-Оно, осуществляется накопление человеком объективированного знания об умирании. Другая ситуация в отношениях Я-Ты. Здесь происходит переживание смерти другого, частичное отождествление Я и другого. Несмотря на то, что большая часть получаемых знаний в период такой коммуникации не подвергается рефлексии, однако это отнюдь не исключает их последующее эксплицирование. В ситуации утраты, смерти другого продолжающий жить пытается успокоить себя мыслью об осознанности и полноценности жизненного пути, пройденного умершим. "...Смерть, ограничивая жизнь во времени, не лишает ее смысла, а, скорее, является тем самым, что составляет смысл жизни, – писал В. Франкл.

Итак, кризисная психотерапия обращена в будущее. Она рассматривает личность как "человека пути". Для "человека пути" важно не столько объяснить, сколько понять и принять. Понять означает высвободить место для прихода другого, "лекой силы", которая способна вести к изменению, новому прочтению кризисной ситуации. Понимание человека пути событийно, ситуационно и действенно.

Быть ответственным значит "быть автором" своего жизненного замысла. Ты ответствен за замысел и за выполнение этого замысла.

Единство вины и ответственности – это совесть как бытийное явление. Только при наличии совести можно говорить о поступках на языке психологии, и это будет осмысленный язык. Чувство вины – благородное чувство сопричастности.

Да, девушка лежала в смерти незнакомой подруги. Вина ее только в том, что она была рядом, что она выжила, а та нет. "Вина выжившего", – так определит опытный психолог ее состояние и добавит, что это состояние неконструктивное, а следовательно, от него надо избавиться. Но когда человек избавляется от чувства вины, не происходит ли избавление от совести и ответственности?

Поиск смысла – это не столько рациональный анализ своей жизни, сколько эмоциональный ответ на вызов судьбы. Легко найти смысл в творчестве, в любви, гораздо труднее самостоятельно найти смысл в страдании. Необходимо мужество, чтобы не прийти к отчаянию под ударами судьбы, перед лицом смерти. Страдание обладает большим созидательным потенциалом. Осмысление приводит человека к пони-

манию, а психолога к принятию той психотерапии, которая может изменить существенное в человеке, а не только облегчить жизнь, устранив симптомы неблагополучия.

А.А. Урбанович

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ, МЕТОД И ЗАРУБЕЖНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Глобальные изменения мира в XX веке, роли человека в этом мире убедительно показали неподготовленность психологии к ответам на вопросы нестабильного общества. Весь накопленный опыт так или иначе апеллировал к обществу стабильному. Вот почему психологическая наука оказалась разоруженной перед лицом глобальных общественных трансформаций [1, 360].

Жизнь, заметно ускоряясь к рубежу XX и XXI веков, потребовала связанной психологической картины изменяющегося мира, но ее не оказалось в наличии. Кризис в психологии, впервые обозначившийся в 30-е годы, со всей очевидностью явился о себе в конце XX века. Сущностное содержание кризиса в том, что психология, оставаясь на прежних методологических подходах (абсолютизация объективных методов исследования; желание изучать не конкретного человека, а человеческий тип; стремление изучать человека не с индивидуальной, а с общественной точки зрения и др.), оказалась неспособной дать ответы на актуальные проблемы психологической практики:

- как человек в новых условиях реализовать себя, выстроить свою новую идентичность?
- как человеку сохранить в себе человеческое, устоять перед наступлением им же рожденных демонов?
- как сохранить себя в чрезмерных кризисных ситуациях, нарастающих год от года?

На поиске ответов на эти ключевые вопросы непростого человеческого бытия и сосредоточены усилия современной психологической науки. Появление кризисной психологии как новой отрасли знания является своего рода откликом на явное неблагополучие дел в психологии.

В истории часто бывает, что заметить появление нового можно лишь после его появления. Кризисная психология является примером

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Баранов Н.П. О некоторых методологических основаниях анализа экстремальных ситуаций	3
Пергаменщик Л.А. Психолог в поисках смысла травматического события	29
Урбанович А.А. Теоретико-методологические основы кризисной психологии: причины появления, метод и зарубежные источники	37
Полонников А.А., Слепович Е.С. Кризис репрезентативных систем и перспективы психологических практик	46
Файферман В.В. Проблема кризисных состояний с точки зрения экзистенциальной психологии	59
Бабосов Е.М. Адаптация индивидов в социальных группах в посткатастрофном социуме – важнейшая проблема кризисной психологии	67
Погодин И.А. Проблема адаптации в кризисной психологии	76

ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Володарская И.А., Запегин А.Н. Формирование обобщенного приема диагностики посттравматических стрессовых расстройств	88
Шестопалов Л.Ф., Харченко С.В. Особенности личности ветеранов войны в Афганистане	99
Давыдова Е.О., Зеленова М.Е. Индивидуально-психологические особенности посттравматической адаптации участников боевых действий в Афганистане	110
Рогачева Т.В., Талалаева Г.В. Вариативность способов "оформления мира" в ситуации кризиса	118