

Научный, или академический портал, — обязательная составная часть нашего журнала. В этой рубрике мы будем помещать статьи, которые заставят размышлять о той социальной сфере, в которой мы существуем, помогут ответить на вопросы, как эту сферу изучать, как анализировать полученные результаты. Мы будем приглашать с выступлениями в академическом портале ученых для дискуссий, обсуждения книг и статей наших коллег, с критической оценкой диссертационных исследований.

Все статьи для журнала рассматриваются и принимаются в номер редколлегией. И этот материал не был исключением и рассматривался наравне с другими подготовленными к публикации статьями. О его качестве судить вам, уважаемые читатели.

Психологическая экспериментальная лаборатория писателя А. И. Солженицына по изучению кода выживания

**Леонид
Абрамович
ПЕРГАМЕНЩИК,**
доктор психологических наук,
профессор,
декан факультета
психологии БГПУ
им. М. Танка

БГПУ

Ключевые слова: код выживания, переживание, преодоление, время, нравственность, кризисная ситуация, нарратив, поступок, рефлексия, автор, герой.

Аннотация. В статье представлен опыт анализа процесса выживания и преодоления кризисных событий жизненного пути. Процесс преодоления изучен посредством вхождения в психологическую экспериментальную лабораторию А. И. Солженицына, его «отчета» в виде повести «Один день Ивана Денисовича».

Вступление первое. Возможность изучения процесса выживания

Изучение душевных страданий представителей «гомо сапиенс» может быть организовано «наблюдателем, который себя к данному виду вроде бы не относит, а потому может рассматривать происходящее с чисто научным интересом — не сопереживать, регистрировать факты» [22, с. 17]. Это определение возможности изучения «страдания» дано не академическим психологом, а литературоведом Г. Чхарташвили.

Чтобы изучать механизм привлечения ресурсов для преодоления кризисной ситуации исследователь должен выйти из статуса «гомо сапиенс»? Может, это все же ошибочное утверждение человека, плохо знакомого с исследовательскими процедурами?

Как все это происходит в психологии как науке? Психолог — исследователь, и чтобы чужие страдания ему не мешали (основное условие академической психологии), он может запустить процедуру опроса лишь после того, как противостояние «человек» и «кризисная ситуация» завершилось и человек отошел от переживаний, вызванных экстремальной ситуацией. Но

опрос возможен только в тех случаях, если эта ситуации не «накрыла» человека посттравматическим стрессовым расстройством. Таким образом, самоисследование в лучшем случае начинается только после того, как завершился фрагмент действительности, в котором человек и предъявил кризисной ситуации свой код выживания. Фрагмент, отрезок жизни уже прошел, завершился, и вот тут психолог и может приступить к оперированию человеком и ситуацией. Ученый начинает выяснять поведение лиц, участвовавших в событии, их мысли и чувства, симптомы неблагополучия и настойчиво спрашивать каждого: да как же ты выжил? Что ты использовал в нелегкой борьбе за выживание?

Для психолога помогающей парадигмы такая ситуация вполне приемлема, т. к. ему важно не столько восстановить в точности картину происшедшего, сколько зафиксировать нарратив человека, который вышел из кризисной ситуации. Цель рассказанной истории — не просто восстановить подробности происшествия, хотя психолог и уточняет все время картину события (но скорее не с юридической позиции, а с позиции проговаривания текста). Важна не столько точность воспроизведения всего, что связано с событием, сколько сама необходимость и возможность говорить о том, что произошло. Поэтому нарратив помогающему психологу служит способом восстановления психического здоровья, способом кризисного вмешательства, недопущения психической травмы до состояния капсуляции, а не способом восстановления подробной картины происшедшего.

Академическому психологу для восстановления кризисной ситуации свидетельств участника события недостаточно, он ему просто не может и не должен верить. Его свидетельские показания не примет никакой академический суд (ученый совет, научная конференция, ВАК). Любой непредвзятый ученый скажет: человек был в состоянии шока, он «потонул» в переживаниях, он не в состоянии подняться над ситуацией, «отстраниться» (В. Франкл). Он не может ничего точно зафиксировать,

чтобы к его показаниям было хоть какое-то доверие. Да, интроспекция хороша, но при изучении фрагментов сознания, фрагментов «спокойного» сознания. Смогла бы лаборатория В. Вунда изучить интроспективно сознание человека в состоянии оцепенения от происшедшего, когда до сознания самое ужасное не доходит, вытесняется? Ответ отрицательный. Возможности психолога-ученого заканчиваются тогда, когда на жизненном пути человека возникает кризисный фрагмент действительности и человек «включает» механизмы защиты, призванные не впускать в актуальное поле сознания хаос бытия.

Итак, необходимо лабораторное исследование при изучении поведения человека в кризисной ситуации, если мы хотим «увидеть», что происходит с человеком в ситуации невозможности и неопределенности. Для лабораторного исследования надо воссоздать экспериментальную ситуацию травмы. Однако сразу возникает вопрос: насколько этично подвергать людей экстремальному испытанию? Как же выйти из этой безвыходной ситуации? Выход есть, т. к. существуют описания тщательно и талантливо проведенных лабораторных исследований, результаты которых психологи используют очень осторожно, с некоторым недоверием. Почему? Эти исследования проводили люди без ученых степеней и званий, способ изложения далек от академического языка. Эти тексты слишком открыты для читателя, включают человека в процесс переживания, а академическая психология требует от ученого отстраненного рассмотрения объекта исследования.

Я предлагаю «войти» в лабораторные исследования Писателя*. Он каким-то образом встраивается в человеческое поведение, видит, чувствует, сопереживает, раскрывает механизмы страдания и преодоления, победы или поражения. Механизм «активного эмоционально-волевого отношения к внутренней определенности человека» [2, с. 96] в лаборатории писателя подробно проанализирован М. Бахтиным в работе «Автор и герой в эстетической деятельности» [2]. Тексты Бахтина выходят далеко за пределы эстетики, и для

*По свидетельству В. Зинченко, в одной из своих лекций М. Мамардашвили говорил, что рассматривает художественную литературу и поэзию как экспериментальную психологию [9, с. 135].

многих психологов, изучающих феномены «страдания», «переживания», «диалога», стали настольными книгами.

Литературное произведение мы предлагаем рассматривать как текст жизни, записанный квалифицированным «свидетелем». Наша задача — «прочсть» этот текст, отнестись к нему бережно, не пропустить важные детали, минимизировать влияние знания, которыми мы обладали до знакомства с текстом.

Как правило, на каждый талантливый текст существует целая библиотека, где анализируется этот текст. В работу включаются и профессиональные психологи, которые, когда им не хватает психологического материала, не стесняются брать недостающий фрагмент человеческих переживаний у писателей. Я назову некоторых таких психологов: Э. Фромм, И. Ялом, В. Зинченко. Список можно продолжить. Мы имеем небольшой опыт обращения к писательским текстам для изучения страдания, преодоления потери (смерти близких), последствий невнимания к экзистенциальной вине и т. д. В наш список входят Л. Гинзбург, Г. Гессе, Р. Дефо, Ф. Кафка, Ю. Мисима, Л. Толстой [13—17].

В этом списке еще не было А. И. Солженицына. И вот перед нами текст, описывающий «каторжный ад», куда спустился не по своей воле Иван Денисович Шухов. В него входил герой Данте, но он знал, зачем он туда спускается, и, главное, знал, что наступит время возвращения.

Надежность данного текста будет реализовываться за счет обращения к методу коммуникативной валидности*. «Понятие коммуникативной валидности предполагает вопрос о том, кто с кем общается. Кто является законным партнером в диалоге об истинном знании?» [6]. Партнером в установлении истинности получаемого знания выступает В. Лакшин — доктор филологических наук, ближайший соратник А. Твардовского по журналу «Новый мир» в 60—70-е гг. XX в.

Вступление второе. Код выживания

Статья посвящена проблеме **психологического кода выживания** Ивана Денисовича Шухова (заключенного Щ-854). Что это? Эффектное, броское словосочетание, призванное привлечь внимание читателя к тексту, или реальная проблема, рассматриваемая в рамках кризисной психологии?

Во второй четверти XX в. исследовательское внимание кризисных психологов перешло от «пострадавших» к самостоятельно «выжившим» и психологи приступили к поиску кода выживания. Что это за код выживания, который определяет психическое здоровье человека? Для ответа на этот вопрос должна была произойти смена парадигм: на место патогенной пробилась противоположная, которую А. Антоновский назвал **сальютотенной**. Ростки данной 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 стрессогенных ситуаций жизненного пути выдвигали различные объяснительные механизмы. Так, упомянутый нами А. Антоновский предложил концепт **«чувство связанности»** [12, 24, 25], С. Мадди — **«жизнестойкость»** [11, 26], Дж. Гринберг — **«решительность»** [5]. Мули Лаад, известный ученый и практик, директор The Community Stress Prevention Center (Израиль) предложил системный многомерный подход BASIC Ph, который базируется на шести измерениях, описывающих палитру преодоления человеком кризисного события: верования и ценности (Belief and values); эмоциональный аффект (Affect); социальный (Social); воображение и фантазия (Imaginative); когнитивный (Cognitive); физиологический (Physiological). Комбинация вышеописанных элементов и составляет стиль выживания каждого человека [27, 28].

*У качественников данная процедура имеет различные названия: внешний аудит исследовательского процесса (А. Улановский), подтверждаемости (confirmability) (А. Войскуновский, С. Скрипкин), контроль анализа с помощью нескольких интерпретаторов (С. Квале). «Для обеспечения обоснованности (dependability), подтверждаемости (confirmability) данных применяется процедура внешнего аудита исследовательского процесса, предполагающая использование независимого консультанта или аудитора...» [18, с. 34].

Иван Денисович Шухов, управляющий временем

Иван Денисович Шухов — деревенский житель. Воевал, попал в плен и по обвинению в шпионской деятельности (ни следователь, ни сам Шухов так и не смогли определить страну, на которую он «работал») был отправлен в лагерь, в котором на момент нашей встречи с ним отсидел восемь лет.

Когда человек оказывается в кризисной ситуации, он предпринимает усилия, чтобы найти смысл в происшедшем, приступает к поискам виновного и очень надеется, что есть **временные** рамки как жизни, так и проживания этой жизни. Человек в своем опыте и в опыте поколений установил для себя очевидную истину: если у горя есть начало, то у него должно быть завершение, конец. Это очень точно представил психолог В. Франкл — свидетель и участник трагического безвременья своей жизни, трагического, потому что временные рамки были изъяты из жизненной ситуации. И это самое страшное, что могло произойти с человеком. Это попадание в ситуацию безысходности, т. к. исход как завершение может оформиться только в координатах времени.

Психологический паспорт героя Ивана Денисовича можно охарактеризовать тремя параметрами. Дотошность, практичность, внимательность — три характеристики, внешне ни к чему не обязывающие, скорее уводящие человека от реальных проблем, которые предъявляет ему «кидающийся на плечи век-волкодав». Однако в экстремальной ситуации безвременья они оказываются, по утверждению автора-исследователя-свидетеля, важнее таких личностных параметров, как «жизнестойкость» (С. Мадди) или «чувство связанности» (А. Антоновский). Быть внимательным ко всякой мелочи — важнейшее условие, от которого зависят «благополучие, здоровье и самая жизнь лагерника» [8, с. 28]. Внимание к мелочам лагерной жизни позволяет Ивану Шухову выстраивать день, состоящий из «маленьких удач», который потом складывается в день удачи.

Почему мелочи, почему к ним необходимо внимание? В любой кризисной ситуации человека поглощает, захватывает сама ситуация кризиса, например смерть близкого, т. к. мы не можем ничего сделать, не можем

изменить ситуацию к лучшему. И мы поглощены, мы страдаем под воздействием случившегося. Так произошло с Шуховым: он в лагере и это, безусловно, страшно и несправедливо. Голодно и холодно, много работы и мало сна. Что же делать? Ясно, самый справедливый выход — освобождение. Но какой смысл мечтать о несбыточном? Как и со смертью близкого человека, которого не воскресить. Что мы можем сделать в этой ситуации? Взглянуть на свой мир и задать себе вопрос: что происходит в нашем мире кроме трагического события? Оказывается, в мире происходит много маленьких событий, конечно, ничтожных по значимости в сравнении с главным событием отрезка жизненного пути, в который привела человека его судьба помимо его воли. Что нам дают мелкие события? Они позволяют почувствовать мир, такой мир, в который мы привносим самого себя, свою возможность на него влиять. Мы продолжаем чувствовать, что наш мир управляем, хотя еще вчера или год назад он совершенно нам не подчинялся. На важность того ощущения, что человек сам выбирает собственную деятельность, 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).

Вернемся к Шухову, к его отношению к мелочам жизни. В тяжелейших условиях лагерной жизни Шухов управляет своим бытием. Для этого он анатомически разделил 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 исследовании одного дня, проведенном с использованием метода включенного наблюдения. Создается впечатление, что перед нами не заключенный Щ-854, а свободный человек, который, правда, занят тяжелым трудом, его плохо кормят и у него нет теплой одежды, но главное — это 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 зависят 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 рухнул.

Итак, особое внимание — к мелочам жизни, до которых травматическая ситуация не добирается (что ей мелочи, когда она ударила по основе человеческой судьбы — свободе, как у Шухова). К свободе предлагает двигаться заключенный Щ-854 — на своем примере, через особое внимание к мелочам жизни. Это позволяет управлять временем жизни. У Шухова оно происходит через растягивание минут удачи и через отвод драматических моментов в тень, на второстепенный план.

Для меня важно, что это умение поддается развитию. Так, кризисные психологи используют метод дерефлексии В. Франкла, в котором заложена возможность и необходимость перевода внимания пострадавшего от собственно кризисного события на «мелочи» жизни, вокруг него, о которых и идет психотерапевтическая беседа.

Формула управления временем уникальна в уникальных обстоятельствах жизни. Ученый, бывший лагерник, утверждает, что у человека в лагере «наряду с концом неопределенности появляется неопределенность конца... Никто из заключенных не мог знать, как долго ему придется там находиться... Это было, быть может, одним из наиболее тягостных психологических обстоятельств жизни в лагере» [21, с. 140].

Нравственная составляющая кодекса выживания

За один день перед нами промелькнуло столько событий из жизни Ивана Шухова, что возникло ощущение — мы встретились с давним знакомым, у которого решили поучиться науке выживания. У Ивана Шухова восьмилетний отрезок жизни отличается сплошь экстраординарными нечеловеческими условиями существования. Я уверен, что если мы поймем, как человек смог выжить в описанных условиях, то у нас будет ключ к выживанию и в своих кризисных событиях, в ситуациях, когда смысл про-

исшедшей беды ясен и перед нами остро не стоит вопрос: быть или не быть?

Что же тогда мы определяем для себя как кризисные фрагменты жизненного пути? Мы должны решить: счастливы ли мы? А если с нами что-то случилось, то подумать, как вернуть себе уровень благополучия, устоявшегося до кризисного события. Наполненность шкалы психологического благополучия, как и шкалы счастья, у каждого человека глубоко индивидуальна. Чтобы понять, почему человек считает себя счастливым, благополучным, нужно обратиться к его пониманию несчастья. Оказывается, что в самых тяжелых, нечеловеческих условиях жизни человек может считать себя «почти счастливым». В конце дня Шухов подводит итоги и составляет свой список Робинзона, который психологически выглядит неправильным. Он не говорит об удачах, он использует частицу «не», а психология учит, что если хочешь внести удачу в свою жизнь, нельзя использовать частицу «не». Итак, конец благополучного, обыкновенного лагерного дня в оценке Шухова выглядит следующим образом: «не посадили..., не выгнали..., не попался..., не заболел». Удивительно, но оказывается, можно оценить свой день как удачный, описывая его с помощью негативной частицы языка.

Итак, прожит день в условиях лагеря, который зафиксирован заключенным Щ-854 как счастливый. Но какое отношение к этому имеет Иван Шухов, чтобы, подводя итоги, оценить свой день как вполне благополучный? Мы уже отметили события, зафиксированные как не произошедшие, но от удачи из четырех «не» счастье не появляется. Благополучие требует личных усилий, а не только и не столько удачи и везения. Эти усилия должны быть заложены в итоге дня как фрагмента общей жизни. Завтра снова настанет день и придется подтверждать свое существование завтрашними усилиями. Следствие из первого «К» (Декарта) Мамардашвили можно сформулировать следующими словами: «Должно превосходить себя, чтобы быть самим собою» [9].

(Окончание следует.)