

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ Л.Н. ТОЛСТОГО «ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ»

Л.А. ПЕРГАМЕНЩИК

В статье представлены результаты деятельности экспериментальной психологической лаборатории в романе Л.Н. Толстого «Война и мир». Установлены основные принципы научно-психологического использования данных художественной литературы. На примере процесса «выздоровления» П. Безухова приведены параметры посттравматического роста. Проведен сравнительный анализ данных посттравматического роста, полученный в клинической психологии и в психологической лаборатории художественного романа.

Ключевые слова: базовые убеждения личности, посттравматический стресс, посттравматический личностный рост, экстремальная ситуация, экспериментальная психологическая лаборатория писателя.

*Художественная литература
есть ни что иное,
как экспериментальная психология
М. Мамардашвили*

Концепция посттравматического роста оформилась к началу 21 века. У этой концепции есть официально авторы: Тедеси и Калоун [Tedeschi, Calhoun, 2004]. Хотя уже с середины 20 века целый ряд знаменитый психологов предлагали свои объяснения пострадавшим, которые после тяжелых кризисных событий сумели построить карьеру, создать семью, т.е. сформировать после ужасных событий собственной жизни счастливую жизнь. В. Франкл, П. Тиллих, А. Антоновский, С. Мадди — вот далеко не полный список ученых, которые предложили каждый свою объяснительную модель возможности благополучной жизни после травмы, то, что позже обозначили ученые термином «посттравматический рост» [7, 8, 11, 12].

Задолго до открытий выдающихся психологов 20 века, в 19 веке, Л.Н. Толстой в романе «Война и мир» (роман завершен в 1869 году), в судьбе его любимого героя Пьера Безухова описал ситуации личностного (посттравматического) роста после экстремальной ситуации «ожидания смерти».

Мы провели сравнительный анализ двух текстов: художественного и научного, когда описание жизни после травмы, получены и представлены различными способами. В одном случае перед нами научный текст, представленный системой понятий, признанных в научном сообществе. В другом случае перед нами текст, представленный художественными

образами, который описывает единичный случай. Л.Н. Толстой сделал к чему призывал Г. Олпорт. [с. 74]

Художественный текст – это отдельное в высшей степени индивидуальное произведение художественной речи, написанное на данном языке, а так же целостная единица в системе подобных текстов. Художественный текст должен выполнять такие функции как: передача информации, выработка новой информации, хранение информации. Читатель художественного текста находится в отношении сотворчества к получаемому сообщению, он должен понять, что хотел сказать автор.

Итак, принципиальная разница двух взглядов на описанный фрагмент жизни учеными и писателями состоит в следующем. Читатель-исследователь художественного текста должен находиться в отношении **сотворчества** к получаемому сообщению. Ученый-исследователь должен находиться в **беспристрастном** отношении к получаемому сообщению. Это представление восходит к классическому философствованию, однако неклассическое мышление, которое анализирует мир, в котором мы живем сегодня, считает, что субъект познания и объект познания не находятся на разных островах и полярным образом не разведены. Субъект познания включен в мир, который становится объектом познания, и поэтому система познания человека является гораздо более сложной, чем считала классика.

Разница принципиальная в отношении к тексту, в месте человека в работе с текстом, который представляет результат исследования (научного и художественного): сотворчество (диалог) художественный текст и монолог беспристрастность (монолог) научный текст. Художественный текст ближе к неклассической эпистемологии, что позволяет сходу не отрицать его значение для научной психологии.

Особенности научного (классического) подхода в изучение человека в кризисных ситуациях свидетельствует об ограниченности своих возможностей действовать (исследовать) отстраненно, фиксируя только факты. Строго говоря, исследовательская процедура предполагает эту отстраненность, но возможно ли изучение душевных страданий «наблюдателем, который себя к данному виду вроде бы не относит, а потому может рассматривать происходящее с чисто научным интересом — не сопереживать, регистрировать факты» [10, с.17]. Это определение возможности изучения «страдания» дано не академическим психологом, а литературоведом Г. Чхарташвили.

Как получают научные результаты в академической психологии? Психолог — исследователь, чтобы чужие страдания ему не мешали (основное условие академической психологии), может запустить процедуру опроса лишь

после того как противостояние человек и кризисная ситуация завершилось и человек отошел от переживаний, вызванных экстремальной ситуацией. Исследования человека в кризисной ситуации не возможно, так как кризисная ситуация «накрывает» человека травматическим стрессовым расстройством. Таким образом, само исследование в лучшем случае начинается только после того, как завершился фрагмент действительности, в котором человек пытается предъявить кризисной ситуации свой код выживания. Итак, 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 да как же ты выжил, что ты использовал в нелегкой борьбе за выживание, привлекая для этого следы его памяти.

Для психолога помогающей парадигмы такая ситуация вполне приемлема, так как ему важно не столько восстановить в точности картину происшедшего, сколько зафиксировать нарратив человека, который вышел из кризисной ситуации. Цель рассказанной истории не столько способ восстановления подробностей происшествия, хотя психолог и уточняет все время картину события, но скорее не с юридической позиции, а с позиции проговаривания текста и здесь важно 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

При отмеченной разнице текстов, полученных разными способами, есть ли возможности взаимодействия психологии и литературы, что может «найти» в литературе профессиональный психолог? Рассуждения по этому вопросу можно найти в статье «Психологическое лицо литературы» М.А. Степановой, которая выделяет четыре темы возможных встреч психологов с текстами писателей [5].

1. Научно-психологический анализ художественной литературы, литература как объект психологического исследования. Она «поставляет материал, факты, а психология выступает в роли объяснительной науки, которая интерпретирует... художественное произведение» именно как произведение искусства [5, с.111]. Классический пример подобного исследования – «Психология искусства» Л.С. Выготского.

2. Литература как иллюстративный материал для психологии, которая подтверждает законы, выработанные психологической наукой. Психологи часто приводят примеры из художественных произведений, которые

конкретизируют и как бы служат эмпирическим подтверждением их общих соображений. Примеров так много, что приводить не имеет смысла.

3. Подход, предложенный Б.М. Тепловым, который считал, что «художественная литература содержит неисчерпаемые запасы материалов, без которых не может обойтись научная психология...». Он считал важной задачей ближайшего будущего установление «принципов научно-психологического использования данных художественной литературы» [6, с. 306].

4. Четвертый подход предполагает, что психология «ищет и находит и в поэзии, и в прозе психологическое решение психологических проблем» [2, 115]. Искусство как символический язык души основная идея ученого, а в результате слияния психологии и поэзии должна возникнуть «Поэтическая антропология», над созданием которой В.П. Зинченко работал до последних лет своей жизни.

А. Научный взгляд.

Рассмотрим посттравматический рост с позиции научной психологии. **Посттравматический личностный рост Тедеси и Калоун (Tedeschi, Calhoun)** рассматривают как позитивные психологические изменения, произошедшие с человеком после травматических событий, которые а) улучшают взаимоотношения с другими людьми, б) открывают новые жизненные перспективы, в) раскрывают большую ценность жизни, г) расширяются личностные возможности, д) приводят к духовному развитию.

Позитивные изменения после жизненных кризисов. Литературные источники позволяют выделить три направления позитивных изменений, которые происходят в результате жизненных кризисов.

1. Мобилизация. Описывает мобилизацию скрытых возможностей личности, которые изменяют самоощущение и делают человека более стойким перед лицом настоящих и будущих жизненным драм. Жизненный кризис предъявляет человеку требования и ждет ответа. Ответ на требования определяет возможность/невозможность посттравматического роста.

2. Взаимоотношения. Травма укрепляет значимые взаимоотношения, она приглашает человека внимательно взглянуть на его социальное окружение. Изменяется критерий оценки, когда мелкие, бытовые разногласия теряют важность при определении отношений к другому. На первое место вступают факторы экзистенциальной оценки бытия, происходит смена ценностей при классификации значимых других. Человек при рассмотрении социального окружения выделяет категории добра, честности, он приобретает возможности

видеть позитивное в человеке, что приводит к улучшению взаимоотношений с другими людьми.

3. Философия жизни. Экзистенциальное направление, так как оно затрагивает изменения в жизненной философии человека, его приоритеты относительно настоящего, будущего и т.д.

Посттравматический стресс и базовые убеждения (иллюзии) личности. Встреча с кризисным событием и возможные последствия затрагивают базовые убеждения личности, которые иногда имеют названия базовые иллюзии. Концепция базисных убеждений была разработана американской исследовательницей Ронни Янов-Бульман, она же описала концептуальную систему репрезентации отношений человека и мира через несколько базисных убеждений. В эту систему входят: (1) убеждение о том, что мир устроен доброжелательно (окружающие люди добры и заслуживают доверия); (2) убеждение о том, что события в мире распределены справедливо, т.е. каждый получает то, что заслуживает; (3) убеждение о том, что человек достоин любви и уважения к себе со стороны других людей и как следствие он в некоторой степени хозяин своей жизни.

Б. Литературный взгляд

Травматическая ситуация. Пьера вместе с другими осужденными ведут к месту казни. И вот приговоренные на месте казни. «Несколько барабанов вдруг ударили с двух сторон, и Пьер почувствовал, что с этим звуком как будто оторвалась часть его души. Он потерял способность думать и соображать». Двенадцать стрелков с ружьями «мерным, твердым шагом вышли из-за рядов и остановились в восьми шагах от столба». Приговоренных к смерти, по двое, подводили к столбу. Раздавался «треск и грохот» – стоящие у столба мужики падали. «Повели других двух» – и «опять как будто ужасный взрыв». Раздались выстрелы восьми ружей. Фабричный «почему-то вдруг опустился на веревках... показалась кровь в двух местах...». Пьер побежал к расстрелянному, один из солдат сердито, злобно и болезненно крикнул на Пьера, чтобы он вернулся. Через некоторое время караульный унтер-офицер объявил Пьеру, что он прощен.

Мы не будем убеждать никого, что ситуация в которой оказался Безухов имеет все признаки травматической ситуации. Она подходит под определение кризисного события: «угроза жизни».

Вместе со звуком барабана Пьеру показалось, что «будто оторвалась часть его души». Он потерял способность думать и соображать, мог только видеть и слышать. Но видеть, что происходило, у Пьера не было сил. «Пьер отвернулся, чтобы не видеть того, что будет». Желание не видеть повторилось

дважды: когда расстреливали первых две пары и когда повели пятого, стоявшего рядом с ним,— одного. Ужас его возрастал, он не понял, что спасен, не ощущал ни радости, ни успокоения. У него уже не было сил отвернуться и закрыть глаза, он уже не слышал ни малейших звуков от выстрелов. Видел только, как почему-то вдруг опустился на веревках фабричный. Пьер не понимал даже слов, с которыми обратился к нему солдат.

Острый стресс П. Безухова был описан в романе словами, которые зафиксировали изменения в восприятии действительности (последовательность описания изменений сохранена): оторвалась часть души; потерял способность думать и соображать; мог еще видеть и слышать; чтобы не видеть, Пьер отвернулся; ужас его возрастал; не было сил отвернуться и закрыть глаза; он уже не слышал; он видел, но не понимал того, что видел; не понимал слов, с которыми к нему обращались.

Психическое состояние нашего героя подходит под понятие «шок», «оцепенение» обычно рассматриваемый как первый этап переживания травматического события понят и описан Л.Н. Толстым.

После страшного события Пьера Безухова переводят в барак для военнопленных. «Молча и неподвижно сидя у стены на соломе, Пьер то открывал, то закрывал глаза. Но только что он закрывал глаза, он видел перед собой то же страшное, в особенности страшное своей простотой, лицо фабричного и еще более страшные своим беспокойством лица невольных убийц. И он опять открывал глаза и бессмысленно смотрел в темноте вокруг себя». Он мог осознавать только то, что в нем уничтожалась вера и в благоустройство мира, и в человеческую, и в свою душу, и в бога. Мир раскололся, «завалился» (сравните понятие заброшенность Л. Бинсвангера), в нем самом не было сил для спасения.

У П. Безухова уничтожилась вера и в благоустройство мира, и в человеческую, и в свою душу, и в бога.... Он чувствовал, что не его вина была причиной того, что мир завалился в его глазах и остались одни бессмысленные развалины. Он чувствовал, что возвращение веры в жизнь — не в его власти.

Мы не будем описывать структуру «психотерапевтической» беседы Платона Каратаева с Пьером Безуховым, которая прошла в тот же день и которая вывела Безухова из состояния оцепенения, так как мы это уже сделали [4]. Мы отметим лишь следующее, после этой беседы пошел процесс перерождения Безухова, который спустя полтора сотни лет был обозначен как посттравматический рост. Итог беседы начало освобождения Безухова из плена (мы не лечим болезнь, мы освобождаем из плена — говорил Дж. Бюдженталь).

После разговора с Каратаевым Пьер Безухов долго не спал и с открытыми глазами лежал в темноте на своем месте, прислушиваясь к мерному храпу Платона, лежавшего подле него, и чувствовал, что прежде разрушенный мир теперь с новой красотой, на каких-то новых и незыблемых основах воздвигался в его душе. Начался процесс личностного роста.

Первый этап личностного роста. Выражение глаз его стало твердым, спокойным. «Прежняя его распушенность, выражавшаяся и во взгляде, заменилась теперь энергической, готовой на деятельность и отпор – подобранностью».

«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 геройском 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 теперь отсутствие страданий, удовлетворение естественных человеческих потребностей и вследствие этого свободу выбора занятий, то есть образа жизни.

В чем же проявился первый шаг к выздоровлению у Пьера Безухова? В согласии с самим и 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 сто лет спустя американский психолог Б. Колодзин. Истинное исцеление приходит тогда, когда мы отдаем должное всему, что узнали на своем жизненном пути, и пользуемся этими знаниями [3].

Выздоровление, освобождение и преодоление психической травмы происходили у Пьера Безухова не сразу. Толчком к выздоровлению была встреча с Платоном Каратаевым. Но рецидив, вспышка того психического состояния, которое напоминало ему о травме, наблюдались и месяц спустя. «...В ту минуту, как Пьер говорил это, с двух сторон вдруг послышался треск барабанов...» «Вот оно!.. Опять оно!» – сказал себе Пьер, и невольный холод пробежал по спине. «...В возбуждающем и заглушающем треске барабанов Пьер узнал ту таинственную, безучастную силу, которая заставляла людей против своей воли умерщвлять себе подобных, ту силу, действие которой он видел во время казни».

Итак, по спине пробежал холод. Ему было страшно. Но, что важно, Пьер фиксировал свои чувства, он их рефлексировал: «...по мере усилий, которые

делала роковая сила, чтобы раздавить его, в душе его выростала и крепла независимая от нее сила жизни».

Второй этап личностного роста. Его душа, готовясь к трудной борьбе за выздоровление, отказывалась принимать впечатления, которые могли ослабить ее. Пьер был еще в плену, впереди неизвестность, а «освобождение» уже началось. Потому что он понял, глядя на звезды, в 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 жизни. Он с удивлением понял, что всегда «смотрел туда куда-то, поверх голов окружающих людей, а надо было... смотреть перед собой». Он испытывал чувство человека, нашедшего искомое у себя под ногами, тогда как он напрягал зрение, глядя далеко от себя».

Приведем признаки выздоровления 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;
- новое во взаимоотношениях с людьми.

Раскроем это новое во взаимоотношениях подробнее.

У Пьера появились не присущие ему ранее формы поведения, как со старыми знакомыми, так и с новыми людьми.

«Прежде он много говорил, горячился, когда говорил, и мало слушал, теперь он... умел слушать так, что люди охотно высказывали ему свои самые душевные 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.

Третий этап личностного роста. «Выздоровление» – это не только изменение установок и ценностных ориентаций личности, изменение в поведении и в отношениях с людьми. В феврале 1813 г., шесть месяцев спустя после события, участником которого был Пьер Безухов, ему представился случай еще раз рассказать о нем и вновь все пережить.

В качестве внимательного и умелого слушателя выступила Наташа Ростова. «Сначала он рассказывал с тем насмешливым, кротким взглядом, который имел теперь на людей и в особенности на самого себя; но потом, когда он дошел до рассказа о ужасах и страданиях, которые он видел, он, сам того не замечая, увлекся и стал говорить со сдержанным волнением человека, в воспоминании переживающего сильные впечатления.» Голос Пьера дрожал беспрестанно. Он «рассказывал свои похождения так, как он никогда их еще не рассказывал никому, как он сам с собою никогда еще не вспоминал их. Он видел теперь как будто новое значение во всем том, что он пережил».

Свое выздоровление, перерождение личности под влиянием стресса «жизнь после «спасения» от смерти» П. Безухов выразил так: «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...».

Наташа сыграла значительную роль в окончательном перерождении Пьера Безухова. Она словно подхватила эстафету Платона Каратаева и выступила квалифицированным психотерапевтом. Вот поведение Наташи. Выражение ее лица менялось вместе с рассказом, она переживала вместе с Пьером, и в случае необходимости задавала уточняющие вопросы. «...Она не упускала ни слова, ни колебания голоса, ни взгляда, ни вздрагивания мускула лица, ни жеста Пьера». Все ее поведение показывало Пьеру, «что она понимала не только то, что он рассказывал, но и то, что он хотел бы и не мог выразить словами» (конгруэнтное поведение). Когда Пьер рассказывал про казнь, он хотел обойти страшные подробности, Наташа, словно опытный психотерапевт, требовала, чтобы он ничего не пропускал. От беседы с Наташей Пьер испытывал то редкое наслаждение, которое дают «женщины, одаренные способностью выбирания и всасывания в себя всего лучшего, что только есть в проявлениях мужчины».

Итак, «выздоровление» Пьера Безухова последовательно прошло через три этапа.

На первом этапе оно коснулось, прежде всего, его ощущений: изменилось выражение взгляда, пришло успокоение и довольство собой.

На втором этапе, который сопровождался сильным переживанием, Пьер Безухов подошел к необходимости пересмотра цели жизни, у него изменился характер взаимоотношений с людьми. Он научился слушать, ему

доставляло удовольствие находить в людях лучшее, нравилось различие взглядов. Пьер обнаружил, что счастье в нем самом.

На третьем этапе выздоровление затронуло уже экзистенциальные проблемы личности, установки, ценностные ориентации. Началом пересмотра базовых установок личности стал сон, который Л. Н. Толстой датирует 27 октября, то есть два месяца спустя после травмирующего события. Сущность сновидения можно выразить такими словами: «...Жизнь есть все. Жизнь есть бог... И пока есть жизнь, есть наслаждение самосознания божества. Любить жизнь...» Шесть месяцев спустя Пьер Безухов произнес свой внутренний монолог, который явился продолжением мыслей, связанных со сном, и свидетельствовал об окончательной переработке психической травмы. Этот монолог заканчивался словами: «Пока есть жизнь, есть и счастье. Впереди много, много...».

Выводы из психологической экспериментальной лаборатории романа Толстого и клинических наблюдений психологов совпадают по принципиальным аспектам.

Посттравматический личностный рост это процесс глубокого самосовершенствования, которое предполагает качественные изменения и трансформацию личности.

Посттравматический личностный рост происходит как результат принятия человеком новой посттравматической реальности, и во многом определяется затраченными на совладение усилиями.

Посттравматический личностный рост не ставится человеком как цель развития, в процессе преодоления трудных жизненных обстоятельств, и часто является неожиданным результатом даже для него самого.

1. Зелянина А.Н., Падун М.А. К проблеме посттравматического личностного роста: современное состояние и перспективы. /А.Н. Зелянина, М.А. Падун // Психологические исследования 2017 Том 10 №. 53

2. Зинченко В. П. Возможна ли поэтическая антропология?//В.П. Зинченко М.: Изд-во РОУ, 1994. 44 с.

3. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы; психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие/Р.В. Кадыров. СПб, Речь. 2012. 448с.

4. Колодзин Б. Как жить после психической травмы./Б. Колодзин М., 1992.

5. Оллпорт Г.В. Личность в психологии. Г.В.Оллпорт «КСП+», М.; «Ювента», 1998, 345 с.

6. Пергаменщик Л.А. Психотерапия Л.Н. Толстого //Л.А. Пергаменщик, Образование и воспитание, Минск, 1993. № 10. С. 25 — 33.

7. Степанова М.А. Психологическое лицо литературы // М.А. Степанова. Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 109 - 122.

8. Теплов Б. М. Заметки психолога при чтении художественной литературы // Б.М. Теплов Избранные труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1985. Т. 1. С. 306-312.

9. Тиллих, Пауль. Избранное: Теология культуры. / П. Тиллих. М.: Юрист, 1995. 479 с.

10. Толстой Л. Н. Собрание сочинений. В 22 томах. Т.7. Война и мир. М.: Худож. Лит., 1981. 431 с.
11. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник. / В.Франкл М.: Прогресс, 1990. 368 с.
12. Чхарташвили Г. Жизнь и смерть Юкио Мисимы, или как уничтожить храм// Мисима Ю. Золотой храм: Роман, новеллы, пьесы.// Г.Чхарташвили СПб.: Северо-Запад, 1993. С.5 — 30.
13. Antonovsky, A. Unravelling the Mystery of Health. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
14. Maddi, S. R., Khoshiba, D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assesment. 1994. Vol. 63. N 2
15. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15, 2004, P. 1-18.
16. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of schema construct // Social Cognition. 1989. Vol. 7. P. 113– 136.