



В ПОИСКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОДА ВЫЖИВАНИЯ



*Л. А. Пергаменщик,
доктор психологиче-
ских наук, профессор
кафедры прикладной
психологии БГПУ
им. Максима Танка,
декан факультета
психологии*

С первых дней своего появления кризисная психология искала теоретические основания своего существования, так как практические основания находили психологи сами. От психологов требовался адекватный и эффективный ответ.

Выбор теоретических оснований кризисной психологии зависел во многом от личных пристрастий самих психологов. Нам всегда была ближе экзистенциальная психология, поэтому мы и надеялись, что она может дать исчерпывающие объяснения поведения человека в посткризисной ситуации. Это много позже пришла догадка, правда, не без подсказки, что это была своего рода компенсация за невозможность в студенческое время заниматься экзистенциальной философией и психологией Ж.-П. Сартра.

Действительно, экзистенциальная психология предлагает бытийный объяснительный механизм поведения человека в посткризисной ситуации. Отличной позиции придерживаются когнитивисты, сторонники теории объектных отношений, бихевиористы и др. Мы не собираемся проводить сравнительный анализ теорий, которые рассматривают человека в ситуации кризиса с разных позиций, мы лишь посмотрим, есть ли что-то, объединяющее эти различные теоретические подходы. Это объединяющее начало скрыто, так как лежит не в области объяснительных теорий, а в практике выбора пострадавшими способа преодоления кризисного события.

Для прогноза перспектив психологической травмы населения после кризисной ситуации психологи используют соотношение 1 к 4, которое получили опытным путём. Несмотря на то что соотношение цифр условно и в зависимости от ситуации сдвигается в одну или в другую сторону, для нас важно само существование этого различия. Это соотношение отражает уровень травматизации пострадавших. Итак, 80 % участников (свидетелей) кризисной ситуации преодолевают трудности, используя собственные ресурсы и/или ресурсы социальной сети поддержки. Остальным требуется помощь профессионалов. Какая из этих двух групп больше интересовала

учёных и практиков? Ответ очевиден: конечно, тех, кто нуждался в помощи кризисных психологов. Правильность такого выбора не вызывает сомнения, но что-то мы упускали, какая-то важная информация ускользала от нас. Этот уклон в патологию естественно породил и соответствующие концепции. В психологии здоровья этот подход имеет обобщающее название «патогенетическая парадигма».

Одновременно с патогенной парадигмой в недрах кризисной психологии с некоторым опозданием пробивался противоположный подход, который А. Антоновский назвал салютогенным. Данную парадигму мы обнаруживаем уже у В. Франкла в его концепции выживания через веру в себя и у П. Тиллиха в концепции «мужества быть». Следующее поколение учёных для объяснения успешности преодоления людьми стрессогенных ситуаций выдвигали различные объяснительные механизмы. Так, упомянутый нами А. Антоновский предложил концепт «чувство связанности» [5; 9; 10], С. Мадди — «жизнестойкость» [4; 11], Дж. Гринберг — «решительность» [2]. Анализируя концепцию жизнестойкости С. Мадди, Розенбаум сформулировал подход, получивший название «информированная находчивость». Нам думается, что этот список можно продолжить.

Обратимся к первой концепции вышеприведённого списка, концепции выживания через веру в себя В. Франкла. Учёный, формулируя теорию логотерапии, отталкивался от идеи Ф. Ницше: у кого есть зачем жить, может вынести любое как. Это выражение философа психолог разбирает и комментирует с большим вниманием и пониманием: «зачем» — это содержание жизни, а «как» — это те условия, которые делали жизнь в лагере столь тяжёлой, что её можно было выдержать, лишь принимая во внимание её «зачем» [8, с. 150—151].

Условия лагерной жизни подтолкнула В. Франкла к выдвижению концепции о наличии безусловного смысла жизни. Безусловный смысл не зависит от того, помогает он спастись или нет. Безусловный смысл выше конкретных событий человеческого бытия: «Жизнь, смысл которой зависит от того, помогает спастись

или нет, жизнь, смысл которой зависит от милости случая, не стоила бы, пожалуй, того, чтобы вообще быть прожитой» [8, с. 151]. Парадоксально: смысл, который помогает спастись, не становится основой человеческого бытия.

Перед формулированием безусловного смысла существования необходимо было произвести коперниковский переворот в сознании человека. Психология постоянно обращается к данной метафоре, чтобы показать важность изменения традиционного тезиса человеческого поведения: бытие определяет сознание. К. Левин сформулировал свою теорию поля, проведя коперниковский переворот в социальной психологии. До него такие перевороты делали И. Кант в гносеологии, С. Кьеркегор — при определении интенциональности сознания.

Мы вместе со своими клиентами стремились ответить на вопрос, что делать, когда жизнь ставит препоны нашему развитию, угнетает нас, не даёт реализоваться, что делать, когда жизнь и все её радости от нас отвернулись. Мы можем обречённо повторять вслед за лагерными пациентами В. Франкла: «Мне больше нечего ждать от жизни». Перед нами две взаимодействующие стороны: человек и его жизнь. Жизнь исчерпала себя в возможности предоставлять человеку радости, а человек? Может ли человек предложить своей жизни нечто, чтобы она ответила принятием страдающего? Повторяем, от жизни нечего ждать: здесь всё понятно, одна сторона взаимодействия себя исчерпала. Вторая сторона — человек. Что он может дать, что может предложить своей паре, чтобы оживить бытие?

Чтобы взглянуть на своё существование со стороны, В. Франкл предлагает принцип отстранённости. Этот принцип является и условием нахождения смысла существования. Зачем отстранённость, от кого отстранённость? Ведь человек и его мир есть единое целое (бытие-в-мире). Отстранённость как условие рефлексивности, рассмотрения себя со стороны, оценка своего бытия.

Отстранённость позволяет человеку противостоять миру, который, в свою очередь, стремится поглотить человеческое «я». М. Мамардашвили в 80-х годах XX в. предложил формулу, определяющую усло-

вие человеческого бытия: «Чтобы быть, надо превосходить». Кого, что превосходить? Какую сторону человеческого бытия надо превосходить? Отстранившись от своего бытия, человек в состоянии изменить направление жизни, алгоритм, активность.

Современник В. Франкла П. Тиллих предложил другой подход, объясняющий выживание человека: «мужество как самоутверждение вопреки». Пауль Тиллих — экзистенциальный философ, теолог и, смею утверждать, психолог — считал, что видом экзистенциальной тревоги, возникающей в особых условиях, является патологическая тревога. Тот, кто действует мужественно, принимает в своём самоутверждении тревогу небытия на себя. Если человек неспособен мужественно принять тревогу на себя, он может уклониться от экстремальной ситуации отчаяния, укрывшись в неврозе. П. Тиллих предлагает афористичную формулу невроза: «Невроз — это способ избавиться от небытия, избавившись от бытия» [7, с. 50]. П. Тиллих подробно и с разных сторон рассматривает категорию мужества: в соотношении с патологической тревогой, витальностью; мужество быть частью, мужество быть собой, мужество принять приятие. Но, несмотря на эвристическое значение, категория «мужество» оставалась всё же метафорой, работающей метафорой для практической психологии. Требовалась операционализация понятия «мужество быть». Такую работу проделали последователи П. Тиллиха С. Мадди и С. Кобэйса, разработав концепт «жизнестойкость» (термин предложен Д. А. Леонтьевым в 2000 г.) [4]. Другие исследователи предлагают не переводить данное понятие и фиксировать его в виде кальки как термин «харди» [3, с. 267—275].

Несколько в стороне (видимо, потому, что он работал на стыке социологии и медицины) стоит учёный, предложивший концепцию салютогенеза, — Аарон Антоновский. Известность А. Антоновского мало соответствует тому вкладу, который он внёс в психологию здоровья и уж совсем неценённым он оказывается в кризисной психологии. А. Антоновский — автор концепции салютогенеза (от лат. *salus* — благополучие, здоровье), которая возникла в 70-х гг. XX в., когда учёные пыта-

лись ответить на вопрос, благодаря чему человек способен оставаться соматически и психологически здоровым, несмотря на воздействие стресса. Концепция отвечала на вопрос, что помогает людям, пережившим, например, концентрационные лагеря, не только сохранить психологическое здоровье, но и остаться счастливым.

По мнению А. Антоновского, сам по себе стресс не всегда является патогенным. При определённых условиях он может быть и салютогенным фактором. Успешное преодоление кризисной ситуации может привести человека к приобретению позитивного опыта. Кризисную ситуацию можно рассматривать как вызов. Задача человека — не только научиться функционировать эффективно, несмотря на неблагоприятные жизненные условия, но и обратить стресс себе на пользу. Последствия стресса зависят от индивидуальных способностей реагирования на него. Учёный отмечал: «Исследования показывают, что некоторые люди обладают иммунитетом против действий стресса. Среди личностных характеристик, защищающих от действия стресса, называют «sense of coherence» [9; 10]. Sense of coherence — личностная черта, склонность человека видеть мир осмысленным и управляемым.

Чувство связанности как фактор стрессоустойчивости. А. Антоновский считает, что фактором, укрепляющим здоровье, является чувство связанности (sense of coherence), которое состоит в следующем:

- 1) стимулы, поступающие от внешних и внутренних источников, являются предсказуемыми и поддаются толкованию;
- 2) есть ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям;
- 3) требования определяются как вызовы, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы.

Эти три компонента чувства связанности автор концепции салютогенеза назвал постижимостью, управляемостью и осмысленностью.

Между чувством связанности и жизнестойкости есть много общего. За подробными результатами сравнительного анализа этих двух концептов отсылаем любопытного читателя к работам Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой [4].

Итак, незаметно для учёных и практиков исследовательский акцент сместил-

ся с пострадавших на самостоятельно выживших. Психологи приступили к поиску кода выживания. Что это за код выживания, который, безусловно, существует и который определяет психическое здоровье человека?

Последующие наши рассуждения будут посвящены концепции Мули Лаада, которую он обозначил как BASIC Ph [12; 13]. Мули Лаад — известный учёный и практик, директор The Community Stress Prevention Center (Израиль). Его имя знакомо учёным и практическим психологам, которые сталкиваются с кризисами и катастрофами в разных странах мира (Турция, Россия, Англия).

Последуем вслед за учёным в рассуждениях на тему поиска психологического кода человеческого выживания. В истории психологии было сделано несколько попыток теоретически описать человеческий код выживания. М. Лаад выводит шесть фундаментальных объяснений человеческого выживания.

1. З. Фрейд (1933) делал акцент на мире эффектов — как внутренних (бессознательных), так и открытых (проекция и перенесение). Именно З. Фрейд заявил, что ранний эмоциональный опыт, конфликты и фиксации определяют способ, посредством которого человек встречает мир. Часто бессознательная сторона личности преобладает над явлениями реального мира.

2. Э. Эриксон (1963) и А. Адлер (1956) акцентировали внимание на роли общества и социальной обстановки в том, как человек противостоит миру. При этом А. Адлер обращал особое внимание на чувство неполноценности и стремление к власти.

3. К. Юнг, бывший вначале учеником З. Фрейда, делал акцент на символическом и архетипическом элементах (воображение, культурное наследие и фантастический внутренний и внешний мир).

4. Психологическая теория бихевиоризма вообще отказалась от идеи души, эмоции — всего, чего нельзя увидеть и объективно зафиксировать. Бихевиоризм сделал попытку описать человеческое поведение в терминах «стимул» и «реакция». М. Лаад предлагает назвать этот подход физиологическим, так как считает, что представители бихевиоризма объясняют человеческое поведение через последова-

тельные нейрохимические реакции (Павлов И. П., 1927).

5. Когнитивная школа создала собственную теорию объяснения поведения человека. Когнитивистская теория базируется на следующем положении: человеческое поведение есть производная мыслительных процессов: «Всё это — у нас в голове». Иначе говоря, когнитивные процессы, ошибки в мышлении и в перцепции приводят к неправильным, ошибочным поведенческим актам.

6. Подход смысла и ценностей и/или веры и значения, представляемый А. Маслоу и В. Франклом. Последний на основании собственного трагического опыта во время холокоста выстрадал метод логотерапии.

Все попытки описать человеческую психику во многих отношениях несовершенны, так как человеческая жизнь намного сложнее, чем любая теория, претендующая на истину. Теория объединяет стремление описать человека, основываясь на одном или двух критериях.

М. Лаад предлагает подход, базирующийся на шести измерениях, которые и описывают палитру преодоления человеком кризисного события.

Вот эти подходы:

1. Вера и ценности (Belief and values).
2. Эмоциональный аффект (Affect).
3. Социальный (Social).
4. Воображение и фантазия (Imaginative).
5. Когнитивный (Cognitive).
6. Физиологический (Physiological).

Комбинация вышеперечисленных элементов и определяет стиль выживания каждого человека, который получил название многомерный подход BASIC Ph.

Несомненно, человеческая реакция протекает более чем в одном из перечисленных направлений, и в принципе люди могут пользоваться всеми шестью. Тем не менее каждый вырабатывает собственную конфигурацию. У большинства из нас в разные времена бывают различные предпочтения в этой области, и мы широко используем выработанные и апробированные методы совладания со стрессом.

Из наблюдений и опросов людей, находящихся в стрессовых состояниях (Lahad, 1981; 1984), становится ясно, что каждый

индивидуум по-своему комбинирует механизмы борьбы с этими состояниями.

Исследователями (Lahad, 1984; 1989) были выявлены различные эффективные методы совладания со стрессом. Некоторые предпочитают когнитивно-поведенческий метод. Когнитивные стратегии предполагают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений. Список, который составил Робинзон, ему помог, ничего не изменив в его жизни по существу [6].

При другом типе совладания используют аффективные, или эмоциональные, методы: плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-либо. Также возможно рисование, чтение или письмо.

Третий тип, социальный, предполагает поддержку в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-либо роль и быть частью организации.

Четвёртый тип предполагает использование воображения (чтобы замаскировать грубые факты реальности, человек может

грезить наяву, предаваться сладким мечтам и отвлекать собственное внимание с помощью управляемой образности).

Для пятого типа характерна опора на веру и духовные ценности, которые помогут пережить тяжёлые времена напряжения и перелома. Здесь может иметь место как религиозная вера, так и политические убеждения, чувство мессианства (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.

Люди типа «Ph» используют физические, телесные методы борьбы со стрессом. Это методы релаксации, десенситизации, физические упражнения и физическая деятельность вообще.

Трата энергии — важнейшая составная часть многих методов совладания.

Следует отметить особенности, характерные исключительно для модели BASIC. Во-первых, на этой модели основаны многочисленные превентивные программы, во-вторых, благодаря психолингвистическим компонентам эта модель одновременно является инструментом как оценки, так и психологического картографирования.

Список использованных источников

1. Анцифорова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцифорова // Психологический журнал. — 1994. — № 1.
2. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. — 7-е изд. — СПб. : Питер, 2002. — 496 с.
3. Кризисная психология. Справочник практического психолога / сост. С. Л. Соловьёв. — М. : АСТ; СПб. : Сова, 2008. — 286 с.
4. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — М. : Смысл, 2006. — 63 с.
5. Осин, Е. Н. Чувство связанности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. — 2007. — № 3. — С. 22—40.
6. Пергаменщик, Л. А. Список Робинзона : психологический практикум / Л. А. Пергаменщик. — Минск : Ильин В. П., 1996. — 128 с.
7. Тиллих, П. Избранное: Теология культуры / П. Тиллих. — М. : Юрист, 1995. — 479 с.
8. Франкл, В. Человек в поисках смысла : сб. / В. Франкл. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
9. Antonovsky, A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. — San Francisco : Jossey-Bass, 1979.
10. Antonovsky, A. Unravelling the Mystery of Health. / A. Antonovsky. — San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
11. Maddi, S. R. Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. — 1994. — Vol. 63. — № 2.
12. Lahad, M. BASIC Ph — The story of coping resources, Community Stress Prevention / M. Lahad. — Vol. II.
13. Lahad, M. Storymaking in assessment method for coping with stress // Dramatherapy. Theory and Practice — London : Routledge, 1992.