



КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ОТ ПРАКТИКИ К ТЕОРИИ, ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Предлагаем вашему вниманию новую рубрику — «Кризисная психология». Чем вызвано появление кризисной психологии? Почему возникла необходимость предъявления научной общественности ещё одного психологического направления в современной науке? Почему ещё двадцать-тридцать лет назад ни учёные, ни практики не ставили вопрос о тех проблемах поведения человека в кризисных ситуациях, которые сейчас так актуальны?

Возникновению кризисной психологии предшествовали события как в социальной жизни нашей страны, так и в развитии собственно психологической науки. Отметим прежде всего тот факт, что травматические события происходили в мире всегда, но до последнего времени не было до конца осознано их негативное влияние на психическое и физическое здоровье человека. К учёным и практикам постепенно приходит понимание, что своевременно не переработанное травматическое событие может проявиться в виде зависимого или суицидального, агрессивного или отчуждённого поведения. Психологу непозволительно ждать, когда человек попадёт в своего рода рабство, откуда его будет необычайно трудно, а иногда и невозможно выволить. Этим и вызвано возникновение превентивной парадигмы кризисной психологии. Сущность парадигмы — активная позиция психолога: сигналом для оказания психологической помощи является потенциально опасный фрагмент действительности. Недаром кризисную психологию иногда называют кризисной интервенцией, предполагающей своевременное вмешательство в жизнь человека, когда в ней возникла кризисная ситуация.

Кратко рассмотрим узловые теоретические основания кризисной психологии.

Феноменологический подход. Сущность феноменологического подхода можно определить словами Ф. Брентано: «Не предмет вызывает какой-либо психический акт, а психический акт сам создаёт, конструирует предмет потому, что психический акт по определению всегда предметен. Иное дело, что этот предмет



*Л. А. Пергаменщик,
доктор психологических наук, профессор
БГПУ имени Максима
Танка*

в отличие от самого психического акта может иметь лишь интенциональный статус и существовать лишь в сознании индивида». В подходе к кризисным событиям жизненного пути мы исходим не только из объективной реальности, но и из восприятия и переработки этой реальности, которая приводит или не приводит к психической травме.

Отправным пунктом анализа кризисной ситуации является теорема У. Томаса: «Если ситуации определяются как реальные, они реальны по своим последствиям». Человек тестирует реальность по шкале «опасно — безопасно». Таким образом, недостаточно наличия экстремального фрагмента действительности, чтобы возникла психическая травма. Необходим этап восприятия этого фрагмента, на котором происходит конструирование объекта как угрожающего здоровью и личностному развитию.

Человек пути. Изучать развивающегося индивида в изменяющемся мире. Этот тезис прост, но психологам удобнее заниматься только первым. С. Л. Рубинштейн писал: «Сущность человеческой личности находит своё завершающее выражение в том, что она не только развивается, как всякий организм (в этом человек не отличается от любого организма. — Л. П.), но имеет свою историю». Человечество имеет свою историю, а не просто повторяющиеся циклы развития. Для человека не являются внешними и психологически безразличными обстоятельства его биографии С. Л. Рубинштейн предложил рассматривать личность как субъекта жизненного пути. При определении категории «жизненный путь» особое внимание уделяется понятию «событие». Понятие «жизненный путь» является ключевым для кризисной психологии, так как через него мы можем понять природу переживания человеком тех событий, которые стали определяющими в его биографии.

Событийно-биографический подход. В психологии с 70-х годов XX века начал формироваться событийно-биографический подход к исследованию личности. В рамках этого подхода человеческая лич-

ность рассматривается как уникальная даже после того, как с ней встретился психолог-исследователь. Основой периодизации развития личности становятся не сензитивные периоды, социальные переходы и социальные кризисы сами по себе, а конкретные биографические события. Личность или выбирает стратегию ответа на событие, которая уже была опробована в схожих ситуациях, или ищет новую стратегию преодоления (если событие «незнакомо»). Мы считаем, что известное выражение: «Личность — это выбор» нуждается в дополнении: «Личность — это характер, способ переживания выбора». Способ переживания событий жизненного пути и определяет психологическую судьбу личности, её биографию.

Познание как понимание событийности. Кризисная психология не может позволить себе заниматься процессом познания ради познания. Тем более что, как писал Л. Шестов, «стремление познать человека мешает нам понять его». Эту мысль поддерживал и Л. С. Выготский: «Душевная жизнь сама по себе требует не объяснения, а понимания». Мы согласны с К. Ясперсом, который писал, что следует различать рациональное понимание и понимание через вчувствование. Причём если первое развёртывается по правилам логики, то второе — по правилам эмпатии. Важный момент: понимание сказанного сливается с пониманием говорящего и образует единый процесс.

Поведение пострадавшего, которое анализирует кризисная психология, алогично и требует соответствующего подхода. Нам, конечно, легче показать ошибочность суждений, чувств и поведения человека. Но этого ли требует ситуация, к этому ли стремится пострадавший? Важнейший метод исследования личности пострадавшего — диалог, беседа, которые становятся доступными восприятию и других исследователей. Примером такой беседы может служить сократический диалог В. Франкла.

В объяснении познания как понимания кризисная психология следует за

М. Бахтиным, который выделяет четыре принципа познания как понимания.

Принцип вневходимости. Понимание рассматривается М. Бахтиным как превращение чужого в «свое-чужое». Происходит становление личности «для себя». В результате реализуется принцип вневходимости и возникает хронотоп, находящийся в динамике и отражающий сложные взаимоотношения субъектов исследовательского процесса. Только создав поле понимания, можно надеяться на познание в кризисных ситуациях жизненного пути.

Принцип сохранения субъективного. В кризисной психологии важно, чтобы преодоление чуждости чужого не превратилось в сугубо своё, чтобы оно не объективировалось в результате применения научных методов исследования. Итогом научного поиска должно стать не столько овладение тайнами субъективного в научных терминах, сколько сохранение индивидуального, субъективного. Для этого кризисная психология создаёт свой язык.

Принцип незавершённости. Итог познания как понимания — отсутствие итогов в традиционном смысле. За полученным текстом стоит контекст понимания, далёкий контекст, который проходит операционализацию в той системе метафор, которой пользуется исследователь. Диалог не заканчивается после физического ухода одной из сторон. Он приобретает форму бесконечного и незавершённого. Задача психолога — подтолкнуть человека к внутреннему диалогу, обращению к самому себе, что в принципе не имеет завершения и является условием личностного роста, бесконечного в пределах бытия.

Принцип поиска смысла. Человеческий поступок, поведение есть потенциальный текст, который может быть понят как человеческий поступок, а не как физическое действие или как реакция на стимул.

Для прогноза состояния здоровья человека, пережившего кризисную ситуацию, используют соотношение 20 % к

80 %, или 1 к 5. Это соотношение отражает уровень травматизации среди общего количества пострадавших. Около 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, те, кто нуждается в помощи кризисных психологов. И это верно.

В психологии здоровья вышеописанный подход известен как патогенетическая парадигма. Одновременно в недрах кризисной психологии пробивалась противоположная парадигма, которую А. Антоновский назвал салютогенной. Такой подход мы обнаруживаем уже у В. Франкла в его концепции выживания через веру в себя и П. Тиллиха в концепции мужества. Следующее поколение исследователей и практиков для объяснения успешности преодоления людьми кризисных ситуаций предлагали различные объяснительные механизмы. Так, А. Антоновский предложил концепт «чувство связанности», С. Мадди — «жизнестойкость», Дж. Гринберг — «решительность».

Особого обсуждения требует концепция М. Лаада, который выдвигает подход, базирующийся на шести измерениях, описывающих палитру преодоления человеком кризисного события: верования и ценности, эмоциональный аффект, социальный компонент, воображение и фантазия, когнитивный, физиологический компонент. Комбинация вышеописанных элементов и составляет стиль выживания каждого человека, который получил название многомерный подход самовосстанавливаемости — «Basic Ph».

Описанные и другие теоретические подходы и концепции, эффективные методики оказания психологической помощи, случаи из опыта психологов будут рассмотрены на страницах журнала в рубрике «Кризисная психология».

М. Бахтиным, который выделяет четыре принципа познания как понимания.

Принцип вненаходимости. Понимание рассматривается М. Бахтиным как превращение чужого в «своё-чужое». Происходит становление личности «для себя». В результате реализуется принцип вненаходимости и возникает хронотоп, находящийся в динамике и отражающий сложные взаимоотношения субъектов исследовательского процесса. Только создав поле понимания, можно надеяться на познание в кризисных ситуациях жизненного пути.

Принцип сохранения субъективного. В кризисной психологии важно, чтобы преодоление чуждости чужого не превратилось в сугубо своё, чтобы оно не объективировалось в результате применения научных методов исследования. Итогом научного поиска должно стать не столько овладение тайнами субъективного в научных терминах, сколько сохранение индивидуального, субъективного. Для этого кризисная психология создаёт свой язык.

Принцип незавершённости. Итог познания как понимания — отсутствие итогов в традиционном смысле. За полученным текстом стоит контекст понимания, далёкий контекст, который проходит операционализацию в той системе метафор, которой пользуется исследователь. Диалог не заканчивается после физического ухода одной из сторон. Он приобретает форму бесконечного и незавершённого. Задача психолога — подтолкнуть человека к внутреннему диалогу, обращению к самому себе, что в принципе не имеет завершения и является условием личностного роста, бесконечного в пределах бытия.

Принцип поиска смысла. Человеческий поступок, поведение есть потенциальный текст, который может быть понят как человеческий поступок, а не как физическое действие или как реакция на стимул.

Для прогноза состояния здоровья человека, пережившего кризисную ситуацию, используют соотношение 20 % к

80 %, или 1 к 5. Это соотношение отражает уровень травматизации среди общего количества пострадавших. Около 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, те, кто нуждается в помощи кризисных психологов. И это верно.

В психологии здоровья вышеописанный подход известен как патогенетическая парадигма. Одновременно в недрах кризисной психологии пробивалась противоположная парадигма, которую А. Антоновский назвал салютогенной. Такой подход мы обнаруживаем уже у В. Франкла в его концепции выживания через веру в себя и П. Тиллиха в концепции мужества. Следующее поколение исследователей и практиков для объяснения успешности преодоления людьми кризисных ситуаций предлагали различные объяснительные механизмы. Так, А. Антоновский предложил концепт «чувство связанности», С. Мадди — «жизнестойкость», Дж. Гринберг — «решительность».

Особого обсуждения требует концепция М. Лаада, который выдвигает подход, базирующийся на шести измерениях, описывающих палитру преодоления человеком кризисного события: верования и ценности, эмоциональный аффект, социальный компонент, воображение и фантазия, когнитивный, физиологический компонент. Комбинация вышеописанных элементов и составляет стиль выживания каждого человека, который получил название многомерный подход самовосстанавливаемости — «Basic Ph».

Описанные и другие теоретические подходы и концепции, эффективные методики оказания психологической помощи, случаи из опыта психологов будут рассмотрены на страницах журнала в рубрике «Кризисная психология».