



ПСИХИЧЕСКОЕ ОЦЕПЕНЕНИЕ КАК МЕТОД АДАПТАЦИИ К ЛИКАМ НЕБЫТИЯ

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

Встреча с неизведанным, неопределенным всегда вызов существованию. Адаптация к кризисным ситуациям — это борьба за свое бытие, свое понятное вчера против неизвестного будущего, в котором ты себя можешь не обнаружить.

В данной статье будет рассмотрено оцепенение как метод адаптации. Содержание феномена оцепенения мало изучено в связи с большими методическими трудностями анализа поведения человека в состоянии острого переживания. Отсюда и парадокс — явление «оцепенение» существует без соответствующего объяснения и понимания, благодаря индивидуальному переживанию.

Обратимся к словарям. Доступные психологические словари нам не помогли. В словаре В. Даля, который часто нас выручал, мы находим следующее определение искомого понятия. «Оцепеневать, оцепенеть — приходиться в бесчувственное состояние или в неподвижность, замирать, остывать, леденеть, твердеть внезапно» [4, с. 775]. Итак, мы получили эскиз, набросок, некое направление поиска, ориентир для анализа. Мы можем уже сейчас дать краткое определение этого понятия: оцепеневать означает приходиться в бесчувственное состояние, замирать. Бесчувственное состояние — метафора, которая устроила бы повествователя, но не ученого.

В статье Р. Дж. Лифтона «Адаптация человека к экстремальному стрессу» мы находим параграф с подзаголовком «Психическое оцепенение: разрыв непрерывности Я». Р. Дж. Лифтон определяет феномен «оцепенение» как разрыв непрерывности. Вот что он пишет: «Психическое оцепенение останавливает процесс символизации и развития» [6, с. 81]. И далее: «Имеется тесная связь между психическим оцепенением и связанным со смертью отрицанием. (Если я не буду ничего чувствовать, смерть не наступит.) Переживший травму... проходит через обратимую форму символической смерти, чтобы избежать окончательной физической или психической смерти» [6, с. 851]. Итак, оцепенение — форма преодоления страха смерти.

Й. Даниели, американский психолог руководитель проекта психологической помощи жертвам Холокоста и их детям из списка психологических защит на первое ме-

сто ставит оцепенение. Однако операционализация понятия «оцепенение» у исследователя отсутствует [5].

Продолжим поиски. Первоначальную реакцию человека на травматическое событие принято обозначать термином «шок». Нередко используется и понятие «оцепенение». Категорию «оцепенение» применяют также для определения длительного состояния невозможности адекватно реагировать на пролонгированные запросы среды. Это уточнение позволяет нам выделить в оцепенении острый период и хронический.

Как видим, результаты наших поисков оказались недостаточными, чтобы дать определение данному феномену. Для анализа поведения человека в состоянии хронического оцепенения мы взяли два текста (научный и литературный) как свидетельства жизни. Два необычных человека рассказывают о жизни, используя наблюдения, свидетельские показания, психологическую реконструкцию. Почему мы выбрали именно эти персонажи, что их объединяет? Этим людей отличает поразительная честность: научная и человеческая. Их объединяет время — середина XX в. Их объединяет событие — война XX в., Вторая мировая война. Их объединяет бытие, которое больше похоже на небытие. Их объединяет характер пространства. Писатель и психолог описывали бытие человека в замкнутом пространстве, откуда нельзя выйти по собственному желанию.

Пространство психолога Виктора Франкла — концентрационный лагерь, пространство писателя Лидии Гинзбург — город, который по некоторым признакам похож на концентрационный лагерь.

Методы сбора информации.

В. Франкл использует наблюдение. Он называет фамилии своих соавторов, которые участвовали во включенном наблюдении и были одновременно экспериментаторами и испытуемыми в социальном эксперименте: Коэн, Джилберт, Де Винд, И. Биттельгейм и др. Всего более 25 исследователей. Психолог старался быть как можно более точным и беспристрастным в анализе, ведь он ученый [8].

В качестве метода сбора информации Л. Гинзбург использует психологическую реконструкцию (термин писателя). Писа-

тельница привлекла к исследованию коллег по ремеслу, которые в течение 900 дней ленинградской блокады волею судьбы находились в ограниченном пространстве [3].

В дальнейшем Виктора Франкла мы будем называть просто Психологом, а Лидию Гинзбург — Писателем.

Психолог.

Методология исследования.

Объектом наблюдения является человек, находящийся в концентрационном лагере, предметом — психопатология масс.

Психолог пишет, что «в методологическом отношении... попытка психологического анализа сталкивается с определенными сложностями. Психологический анализ требует научной дистанции. Имеет ли, однако, необходимую дистанцию тот, кто сам пережил лагерь, по крайней мере, в тот момент, когда он делает соответствующие наблюдения?» [8, с. 130].

Если наблюдатель находится на слишком большой дистанции, он может не почувствовать ситуацию. Если же он внутри ее, вжилась в нее, находится на чересчур малой дистанции, то он перестает быть исследователем, который должен иметь возможность и способность отстранения. (Отстранение — ключевое понятие, которое позже вошло у В. Франкла в теорию логотерапии.) Психолог считает, что в данном случае следует ввести допущение, так как мерило, которое прикладывалось к деформированной жизненной реальности, само являлось искаженным.

Искаженным методом исследуется деформированный мир... Может быть, это и есть самый адекватный диагностический психологический метод в данной ситуации? Ведь является же сумасшествие эффективным способом приспособления (адаптации) к миру, который сошел с ума.

Психолог отмечает: «В концлагере само бытие человека было деформировано. Эта деформация приняла такие масштабы, что не могут не возникать сомнения в том, что наблюдатель, если он сам находился в лагере, мог вообще сохранять достаточную объективность своих суждений. Ведь в психологическом отношении его способность судить о себе или о других должна быть неминуемо нарушена» [8, с. 130—131].

Чтобы иметь хоть малейшее представление о лагерной жизни, надо иметь личный опыт. Психолог цитирует своего коллегу по цеху и лагерной жизни: «Не могут понять жизнь в этом мире те, кто никогда не жил в нем».

Приведем результаты включенного наблюдения за поведением и психическим состоянием человека в концентрационном лагере. Итак, **признаки оцепенения**.

Первый признак. Обитатель концентрационного лагеря спасается, «впадая в культурную спячку» [8, с. 137]. Человек регрессирует к более примитивным формам поведения, преследуя вполне определенные безальтернативные цели выжить. В концлагере человека низводили до уровня животного, и он соглашался с этим: выбора не было. Здесь перед нами вид регрессии как способ самосохранения.

Второй признак. Чувство неполноценности. «До заключения каждый из нас был кем-то или, по крайней мере, верил, что был. Но здесь, сейчас с ним обращались буквально так, как если бы он был никто» [8, с. 137]. Что человек мог противопоставить безличному обращению в лагере? Навязанной извне обезличенности человек мог противопоставить чувство собственного достоинства. Однако многие ли люди обладали таким чувством (позже эту личностную характеристику Мади назовет жизнестойкостью)? У большинства формировалось чувство неполноценности, которое возникало вследствие безличного обращения.

Третий признак. Психолог замечает, что, когда человек попадает в лагерь, проявляется феномен «неопределенность конца». Ведь никто из заключенных не мог знать, как долго ему придется там находиться. Это было одним из наиболее тягостных психологических обстоятельств жизни в лагере. Бессрочность существования приводит к переживанию утраты будущего. «Один из заключенных, маршировавший в составе длинной колонны к своему будущему лагерю, рассказал однажды, что у него в тот момент было чувство, как будто он идет за своим собственным гробом. До такой степени он ощущал, что его жизнь не имеет будущего, что в ней есть лишь прошлое, что она тоже прошла, как если бы он был покойником. Жизнь таких «живых трупов» пре-

вратилась в преимущественно ретроспективное существование. Их мысли кружились все время вокруг одних и тех же деталей из переживаний прошлого, житейские мелочи при этом преображались в волшебном свете» [8, с. 140].

Наблюдается эффект «изменение вектора жизни». Человек не может принять жизнь — настоящую и тем более будущую. Человек живет в прошлом, в будущем ему места нет.

Человеческое существование имеет преимущественно временной характер. Без возможности зафиксировать точку отсчета в будущем человек просто не может существовать. С утратой будущего человек утрачивает внутренний, временной план, переживание времени. Возникает бездумное наличное существование, ощущение жизни как внутренней пустоты и бессмысленности.

Таким образом, Психолог предложил включить в понятие оцепенение следующие признаки: примитивизм, неполноценность, изменение вектора жизни.

Писатель.

Лидия Яковлевна Гинзбург — литературовед, писатель, отважный человек, автор пронзительного по страстности, честности и мужественности произведения «Записки блокадного человека» и нескольких послесловий, среди которых особую значимость для нашего анализа имеет семистраничный текст «Оцепенение» [3, с. 592—598] (прочитав эти несколько страниц, мы сами невольно пришли в состояние, похожее на оцепенение). Автор назвал свое произведение «психологический эпизод» — краткий отрезок жизненного пути.

Метод анализа — психологическая реконструкция. Писатель анализирует другой текст. Он не автор этой жизни, не исследователь, ему нет необходимости вникать в суть, потому что суть не прячется. Для ее открытия надо иметь мужество и терпение, уметь услышать, принять и зафиксировать.

«Я сидел за бывшим своим рабочим столом, вплотную придвинув стул, тесно зажатый между краем стола и стулом, — в оцепенении. Мне поручили сделать ответственный перевод. Этого импульса было достаточно для того, чтобы перо двинулось по бумаге. Но я уже с отвращением

думал о том, что предстоит его, перо, обмакнуть или перевернуть страницу. Если нужно было дотянуться до края стола, чтобы взять бритвенное лезвие и очинить карандаш, я продолжал писать затупившимся карандашом или карандашом вместо пера, чтобы не протягивать за пером руку. Дело было не в утомлении, не в истощении... Много месяцев продолжался бег по кругу. Весна принесла нечто вроде остановки; вернее, замедление темпов. И с замедлением открылась болезнь физической лени — особая заторможенность воли» [3, с. 592].

Пример, который привел автор, вызывает недоумение. Какие же это надо над собой сделать особые усилия, чтобы обмакнуть перо в чернильницу? Что такое болезнь физической лени? В чем суть этой особой заторможенности? Вся ли деятельность подпадает под эту болезнь?

«Легче всего совершать было действия, вызванные неодолимой потребностью минуты или инерцией привычных ситуаций. Психологически проще, возможно было сходить на другой конец города пообедать или втащить на лестницу ведро воды, чем потянуться за карандашной точилкой. По дорогам к обеду нас влекли могущественные стимулы добывания; ведра, колка дров были заведенной инерцией, не требовавшей вмешательства воли» [3, с. 592].

Легче выполнять действия, которые вызываются могущественными силами добывания и инерцией привычной ситуации, — такой вывод сделаем мы вслед за Писателем.

Итак, оцепенение есть болезнь физической лени, или особая заторможенность воли.

Страх контакта — следующий признак оцепенения. Возникнув на этапе оцепенения, он продолжает свое разрушительное действие и дальше. Происходит снижение положительных аффектов в межличностных отношениях.

«Каждый предмет, не входящий в заведенный порядок дня, требовал каждый раз нового отношения между собой и действующей на него волей. И каждый раз это было мучением. Воля сжималась и цепенела в страхе перед контактом, перед мельчайшим усилием воздействия на мир, ставший источником вечного страдания» [3, с. 592].

«На письма с Большой земли я не отвечал. По многим психологическим причинам. По главным образом потому, что нужно было возиться с конвертом (в продаже их не было), с покупкой марки и почтовым ящиком. Это были все действия мельчайшие, но не механические, не стертые инерцией, и потому они требовали усилия воли» [3, с. 592]. «Лень была заболеванием воли, с симптомами отвращения и страха перед контактами с миром» [3, с. 593].

«...Сознание было ушиблено ожиданием страдания, непреодоленной к нему привычкой» [3, с. 593]. *Ожидание страдания парализует волю больше, чем само страдание.*

Следующий признак оцепенения — **дистрофия сознания**. «Дистрофия... ставила человека лицом к лицу с обнажившейся, первобытной двойственностью удовлетворения и страдания». Дистрофия — крайняя форма отлучения от мира, физического тела от физического мира. Но в дистрофии есть большое преимущество: она избавляет человека от выбора — истинно человеческого в человеке. Дистрофия освобождает человека от нравственного выбора, нравственного беспокойства.

Травматическая ситуация требует адекватного ответа. Как человекотреагирует: попытается мужественно преодолеть ситуацию или спрячется в скорлупу невротического исчезновения? Еще один способ, который как бы помогает, — это ограничение собственной свободы действия: человек-автомат, роботизация сознания.

Оцепенение — простейший способ реагирования на опасность. Когда опасность внезапно застигает живое существо и убежать уже нет никакой возможности, оно использует последний способ защиты: притворяется мертвым. Мертвых не трогают в своем большинстве, и смерть в который раз помогает жизни. Мои переживания и есть моя жизнь. Оцепенение — это первый шаг к нежизни и одновременно эффективный способ борьбы с ликами небытия, так как человек не может жить не переживая. Он отказывается видеть мир, к которому надо высказать отношение. Так страстно хотят и одновременно боятся освобождения заложники.

Страх перед будущим. «Я привык не желать внешнего мира. Когда в сознание прорывалось, что голубеет небо, что есть

почки и будут листья, шумящие на ветру, я пугался, я боялся нового времени года, несущего угрозу оцепенению. Я как сумасшедший боялся, что все это кончится. Ведь тогда должно было кончиться странно простое, сведенное к минимуму существование, которое я вел, мучительное и до крайности облегченное» [3, с. 596].

Страх перед будущим и оцепенение от настоящей жизни. Человек не желает будущего, так как с его заторможенностью воли самое страшное — появление нового. Действительно, Писатель прав: только сумасшедший может не бояться окончания оцепенения. Будущее несет угрозу, угрозу окончания оцепенения. Страх перед будущим заставляет человека цепляться за жизнь в оцепенении. Высшее достижение оцепенения — болезнь: «...Болезнь, обыкновенная болезнь была бы идеальным состоянием. Сонливое, затуманенное жаром сознание отложило бы все ответы на требования враждебного мира. Болезнь была бы высшим правом на оцепенение» [3, с. 596—597]. Болезнь позволяла расслабиться в неподвижности, отключиться от ужасного мира. От больного отступали все расстояния, которые он прошел натруженными ногами, все пространство, отделявшее его от дров, воды и хлеба — трех важнейших (других и не было) целеполаганий. Он освобождался от внешнего мира, который приносил страдание. Он освобождался от тела, от опротивевшего, враждебного, страдающего тела, которое больше не давало о себе знать. «Нечто подобное испытывает пловец, когда, закрыв глаза, лежит на воде, уже не чувствуя воды, и из всех ощущений осталось ему только ощущение глубокого своего дыхания» [3, с. 597].

Человек не хотел избавляться от оцепенения?! Он не хотел тепла и еды? Нет, он хотел всего этого, но во все это надо было сначала поверить, а тело и сознание отказывались верить в существование другой жизни. Жизненный опыт 900 дней говорил об этом: выход из защитного состояния оцепенения означал конец жизни, и тому 900 000 свидетельств. Не удивительно, что человек изо всех сил цеплялся за состояние оцепенения как за единственную возможность продолжать жить.

Итак, мы закончили читать два документа об одном феномене человеческого бытия — оцепенении. Пора подвести итоги.

- Психолог и Писатель увидели схожие симптомы состояния оцепенения. Оба выделяют такой признак, как примитивизм существования. Только Психолог назвал это культурной спячкой, а Писатель — болезнью физической лени, страхом контакта.
- Оцепенению свойственна обезличенность и чувство неполноценности (Психолог), защитное равнодушие как дистрофия сознания (Писатель), страх перед будущим, который несет угрозу оцепенению (Психолог и Писатель).
- Оцепенение есть эффективная адаптация, простейший способ реагирования на опасность (Психолог и Писатель).

Оцепенение разрывает непрерывность, останавливает жизнь, так как человек не видит возможности продолжить жизнь — движение от одного со-бытия к другому со-бытию.

Мы заканчиваем рассмотрение категории «оцепенение», но, как мог заметить внимательный читатель, анализа требует категория «непрерывность». Ее мы фиксируем у таких психологов, как Д. Винникот, М. Клайн, Л. Бинсвангер, Р. Лифтон, Й. Даниели и др. В кризисной психологии концепцию непрерывности в рамках теории самовосстанавливаемости (BASIC Ph) разрабатывает и успешно применяет на практике М. Lahad. Отмеченные признаки оцепенения вмещаются в концепцию непрерывности, а следовательно, появляется возможность его преодолеть.

Заключительные замечания.

Текст статьи как-то незаметно вышел из-под контроля, стал существовать самостоятельной жизнью. Он противился прежде всего объяснению и интерпретации. Логично было бы в одних местах использовать психоанализ, в других — знания экзистенциальных психологов. Но текст говорил: «У природы нет названия. Кто ей зваться повелел?» Стало понятно, что психолог, когда он психолог, всегда соавтор. За его текстом всегда маячит чей-то текст и чья-то судьба. И если ему кажется, что он может делать все, что ему захочется, с текстом как своей, так и чужой жизни, то он ошибается. Рассказ о жизни — это и есть сама жизнь. Она не

может существовать вне нарратива, а мы как слушатели можем только осторожно принять другую жизнь. «Жизнь как нар-

ратив» — это не только красивая метафора Д. Брунера [2], это действительно сама жизнь.

Список использованной литературы

1. Бахтин, М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. — М. : Искусство, 1986. — 445 с.
2. Брунер, Д. Жизнь как нарратив / Д. Брунер // Постнеклассическая психология. — М., 2006. — С. 9—30.
3. Гинзбург, Л. Оцепенение / Л. Гинзбург // Человек за письменным столом: Эссе. Из воспоминаний. Четыре повествования. — Л. : Сов. писатель, 1989. — С. 592—598.
4. Даль, В. Толковый словарь живого великорусского языка / В. Даль. — М., 1956 : в 4 т. — Т. 2. — С. 775.
5. Даниели, И. Столкновение с невообразимым / Й. Даниели // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / под ред. Г. У. Солдатовой. — М. : Смысл, 2002. — С. 415—429.
6. Лифтом, Р. Травмированное «я» / Р. Лифтом // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / под ред. Г. У. Солдатовой. — М. : Смысл, 2002. — С. 78—89.
7. Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология / Л. А. Пергаменщик. — Минск : Вышэйш. шк., 2004. — 239 с.
8. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — М. : Прогресс, 1990. — 336 с.
9. Lahad, M. Stormaking in assessment method for coping with stress / M. Lahad // Dramatherapy Theory and Practice II. — London : Routledge. — P. 150—153.
10. Lahad, M. BASIC Ph — The story of coping resources. Community Stress Prevention / M. Lahad. — Vol. II.

3 АФІЦЫЙНЫХ КРЫНІЦ

1. Изменилась ли продолжительность отпуска педагога-психолога?

В соответствии с постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 24.01.2008 № 100 продолжительность основного отпуска педагогов-психологов, работающих в учреждениях образования за исключением учреждений внешкольного воспитания и обучения, учреждений (их подразделений), обеспечивающих повышение квалификации и переподготовку кадров, составляет 56 календарных дней. В учреждениях внешкольного воспитания и образования, учреждениях (их подразделениях), обеспечивающих повышение квалификации и переподготовку кадров, — 24 календарных дня.

2. Может ли педагог-психолог вести в рабочее время учебные или факультативные занятия?

Педагог-психолог может выполнять преподавательскую работу, в том числе факультативные занятия, по совместительству, т. е. в свободное от основной работы время и в объеме не более половины нормы часов преподавательской работы за ставку педагогических работников (статьи 343—345 Трудового кодекса Республики Беларусь). При этом для работников, выполняющих по месту основной работы преподавательскую работу по совместительству, наниматель в соответствии со статьей 123 Трудового кодекса Республики Беларусь вправе установить индивидуальный режим рабочего времени по месту основной работы (определяется правилами внутреннего трудового распорядка).

Вопросы по организации работы педагогов-психологов, преподавателей психологии, методистов и др. можно направлять по адресу: 220010, г. Минск, ул. Советская, 9; e-mail: root@minedu.unibel.by с пометкой «Для журнала «Психалогия»».