

номии субъекта и ориентацией на воспроизведение в своем жизненном сценарии нормативных образцов как родительской семьи, так и присущих культуре сообщества. Другой тип отличает высокая степень самостоятельности и автономии субъекта. Содержания этой активности может быть направлена как на воспроизведение привычных паттернов действий и имеющегося у субъекта опыта (или передаваемого, в частности, старшими поколениями – что мы увидели на примере первого кластера), так и на освоение нового опыта, «жизнетворчество» – 3-й кластер.

Наконец, еще один важный момент. Проявления вертикальной трансмиссии жизненных моделей носит неоднозначный характер. Близость с родительской семьей, как и степень включенности родителей в жизнь молодых людей, может способствовать как формированию пассивных жизненных моделей, ориентированных на воспроизведение культурных традиций и образцов родительской семьи, так и активных жизненных моделей, отличающихся индивидуализацией жизненного сценария и стремлением к изменениям, разнообразию, получению нового опыта и личному развитию.

УДК 159.9

ДВОЙНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ КРИЗИСНОГО СОБЫТИЯ КАК УСЛОВИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА

DOUBLE EXPERIENCE OF A CRISIS EVENT AS A CONDITION FOR POST-TRAUMATIC GROWTH

Пергаменщик Л. А., доктор психологических наук, профессор,
БГПУ (г. Минск, Беларусь)

Pergamenschik L. A., G. PhD in Psychology, Professor,
BSPU (Minsk, Belarus)

В статье представлен результат теоретического анализа этапов процесса переживания пострадавшего после кризисного события. Предлагается выделить три этапа переживания: на этапе оцепенения, этапе преодоления и этапе посттравматического роста. Опираясь на достижения отечественной психологов: Божович Л. И., Выготский Л. С., Рубинштейн С. Л. рассматривается двойное переживания как условие перехода в конечном счете на этап посттравматического роста. Приводится формула посттравматического роста.

The article presents the result of a theoretical analysis of the stages of the process of experiencing a victim after a crisis event. It is proposed to distinguish three stages of experience: at the stage of numbness, the stage of overcoming and the stage of post-traumatic growth. Based on the achievements of Russian psychologists: Bozhovich L. I., Vygotsky L. S., Rubinshtein S. L. double experiences are considered as a condition for the transition ultimately to the stage of post-traumatic growth. The formula for post-traumatic growth is given

Ключевые слова: переживание, посттравматический рост, кризисное вмешательство, переживание-молитва, отношение.

Keywords: experience, post-traumatic growth, crisis intervention, experience-prayer, attitude.

Чем больше человек молчит,
тем больше он говорит разумно
Ф. Ницше

Величайшим открытием для любого поколения является то,
что человек может изменить свою жизнь,
изменив к ней отношение.
А. Швейцер

Кризисная психология в Беларуси за тридцать лет своего существования определилась с большинством понятий: кризисная ситуация и кризисное событие, жизненный путь, посттравматический стресс и посттравматический рост, психическая травма, кризисная интервенция, страх, тревога, оцепенение. Эти понятия кризисной психологии имеют топографический характер, они определяют место, которое занимает человек в период встречи с неопределенным.

Особую роль в системе понятий кризисной психологии имеет категория «переживание», которое запускает динамику и направление выхода из кризиса.

Психологов всегда интересовали возможные этапы преодоления, которые зависят от экстремальности события, возраста пострадавшего, опыта и наличных ресурсов преодоления. Эти ресурсы носят собственные названия: мужество быть, веря в себя, hardiness-показатель, когерентность (П. Тиллих, В. Франкл, С. Мадди, А. Антоновский) и т. д. На каждом этапе прохождения сквозь кризисное событие включается механизма переживания, который тестирует как поведение человека в изменившейся реальности, так и саму изменившуюся реальность.

Когда к человеку пострадавшему присоединяется профессионал в режиме кризисного вмешательства появляются дополнительные ресурсы для переживания, а следовательно, и ресурсы выхода.

Прежде чем рассмотреть взаимоотношения пострадавший – психолог по предмету совместного переживания, рассмотрим само понятие «переживание». В основании отечественной психологии, на мой взгляд, три классика уделили переживанию достойное место: Выготский Л. С., Рубинштейн С. Л., Божович Л. И.

Ведущее место в развитии личности придавал категории «переживания» Л. С. Рубинштейн, обозначив категорию «переживание» через категорию «отношение». Приведу его рассуждения. «Человек как субъект практической и теоретической деятельности, который познает и изменяет мир, не является ни бесстрастным созерцателем того, что происходит вокруг него, ни таким же бесстрастным автоматом, производящим те или иные действия наподобие хорошо слаженной машины. Действуя, он не только производит те или иные изменения в природе, в предметном мире, но и воздействует на других людей и сам испытывает воздействие, идущие от них и от своих собственных действий и поступков, изменяющих его взаимоотношения с окружающими; он переживает то, что с ним происходит и им совершается; он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств или эмоций. Чувство человека – это отношение его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственно переживания» [5, с. 140].

Длинная цитата приведена мною полностью не для того, чтобы испытывать терпение читателя – мне хотелось представить и проследить весь механизм связи понятий «отношение» и «переживание». Обратите внимание как оперирует психолог этими понятиями, которые он выделяет курсивом («переживание» он выделяет два раза, один раз пропускает выделение, «отношение» выделяет курсивом три раза). Переживает, следовательно, относится к тому, что его окружает; переживание отношения психолог помещает в сферу чувств и эмоций; чувства есть отношение человека к миру; форма этого отношения к миру есть переживание. Рубинштейн С. Л. закольцевал связь человека с миром человека используя только два понятия: «отношение» и «переживание». Итак, главная мысль С. Л. Рубинштейна: *человек переживает – следовательно, относится к себе и к тому, что его окружает – следовательно, живет*. Неокантианство не могло не по-

влиять на понимание Рубинштейном когнитивных процессов. Человек переживает то, что его окружает (первый уровень переживания) и «переживает то, что с ним происходит» в этом окружении (второй уровень переживания). Надо извиниться перед классиком отечественной психологии, я поменял местами уровни переживания. Итак, переживание как условие жизни – эта формула нам пригодится в дальнейшем.

Близкий, но все же несколько иной подход к категории переживания можно прочесть у Л. И. Божович в ее актуальной и сегодня монографии «Личность и ее формирование в детском возрасте», потому что она в настоящее время до конца не изучена, а идеи, в ней изложенные, недостаточно используются в практике психологической помощи и в практике воспитания.

«Переживание действительно отражает состояние удовлетворенности субъекта в его взаимоотношениях с окружающей общественной¹ средой, и таким образом выполняет в жизни субъекта крайне важную функцию: “осведомляет” его о том, в каком отношении со средой он находится, и в соответствии с этим ориентирует его поведение, побуждая субъекта действовать в направлении, уменьшающем или полностью ликвидирующем возникший разлад» [1, с. 142].

Таким образом, через переживание, используя понимание категории «переживание» по Л. И. Божович, человек проходит четыре этапа своего отношения с социальной средой:

- переживание осведомляет человека, в каком отношении (уровень удовлетворенности) со средой он находится;
- переживание ориентирует человека в дальнейшем поведении;
- переживание побуждает действовать в направлении, уменьшающем или полностью ликвидирующем возникший разлад (конфликт, кризис, стресс);
- переживание возвращает человека к новому пониманию и оценке (на новом этапе) удовлетворенности взаимоотношений и окружающей социальной средой.

Итак, Л. И. Божович выделила в категории «переживание» следующие функции: осведомительная, ориентировочная, побудительная. Сами названия функций переживания говорят о том, что научный ру-

¹ Л. И. Божович использовала понятие «общественная среда», так как в шестидесятые годы понятий «социальная среда», «социальная психология» еще не была в списке разрешенных научных понятий.

ководитель моего научного руководителя рассматривает категорию переживания для оценки «состояние удовлетворенности субъекта в его взаимоотношениях с окружающей средой». По существу, перед нами анализ переживания в рамках теории отражения.

Если с позициями первых двух авторов все более или менее понятно, место переживания в культурно-исторической психологии не прояснено до сих пор.

Закон культурно-исторического развития сформулирован Л. С. Выготским в следующем виде: всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцену дважды, в двух планах, сперва – социальном, потом – психологическом, сперва – между людьми, как категория интерпсихическая, затем внутри ребенка, как категория интрапсихическая. Это относится одинаково к произвольному вниманию, к логической памяти, к образованию понятий, к развитию воли.

Четыре вопроса к создателю закона культурно-исторического развития:

Вопрос 1. Что это за функция, которая появляется на сцену жизни дважды: сначала между людьми, а потом внутри личности?

Вопрос 2. Почему она обозначается термином «категория»?

Вопрос 3. Почему столкновение внутри личностных позиций следует рассматривать как событие драмы развития личности, как коллизия, конфликт, переживаемый человеком факта собственной судьбы?

Вопрос 4. Что дает основание утверждать, что понятия «драматическое столкновение», «конфликт», «драма развития личности» и «переживание» описывают закон культурно-исторического развития? (Дважды возникает в законе переживание: как механизм переработки межличностных столкновений (1), и как механизм возникших новых позиций внутри личности) (2).

Две сцены жизненной драмы развития личности. Выготский чрезвычайно точен в деталях: не «на двух уровнях – социальном и психологическом», а именно в двух планах одной сцены драмы! Нет никаких уровней, а есть одна сцена – сцена нашей жизни, – на которой разворачивается драма развития личности [4].

И на ней, как и на сцене театральной, есть два плана – передний план (авансцена), на котором происходят внешние коллизии, столкновения характеров, позиций, стремлений. И план второй – скрытый,

неявный, индивидуальный, но не менее напряженный, где эта же категория, драматическое столкновение, разворачивается вновь¹.

Категория как межличностный или внутриличностный конфликт. В языке культуры первой трети XX века под словом «категория» понималось нечто весьма определенное: категория есть острое столкновение позиций, характеров, драматическая коллизия, конфликт между людьми или внутри человека, столкновение, сопровождаемое острыми эмоциональными переживаниями.

В словаре театральной антропологии (М., 1922) это понятие приводит Вс. Мейерхольд, с которым Выготский дружил. Вс. Мейерхольд пишет, что категория есть столкновение, открытый или скрытый конфликт, есть суть драмы, ее основная структурная единица. Драматическое произведение, в широком смысле, состоит из ряда событий – категорий, но и слова о том, что высшие психические функции появляются на сцене и что они появляются в двух планах, использованы Выготским отнюдь не как красоты, необязательные метафоры.

Они наиболее точно и полно выражают суть дела – далеко не каждое социальное отношение, социальное взаимодействие может стать внутренней высшей психической функцией, а только то, которое появляется на сцене как категория, как единица драмы [4].

Итак, нас интересует, что это за переживание, которое почему-то появляется на сцену жизни дважды, причем вначале между людьми как категория интерпсихическая, а затем внутри личности как категория интрапсихическая. Пока мы поставим к формулировке Л. С. Выготского еще один вопрос: сохраняется ли последовательность (сначала «интер», затем «интра») переживания при встрече человека с кризисной ситуацией и следом с кризисным психологом?

Итак, мы вооружились пониманием переживания от трех классиков отечественной психологии², что позволяет рассмотреть этапы «переживания» кризиса, в ситуации встречи последовательно кризисное событие, кризисный психолог.

¹ Надо запомнить эти сцены коллизии, они нам помогут разобраться в механизмах переживания на этапах встречи с кризисным событием.

² Я сознательно оставил за рамками рассмотрения концепцию Василюка Ф. Е., который анализирует переживание с позиции деятельностного подхода, и несмотря на то, что его монография по подробности и тщательности анализа превышает трех моих визави вместе взятых, он требует отдельного и более подробного анализа, превышающего возможности отдельной статьи.

Встреча с кризисным событием вынуждает человека пройти путь, состоящий из трех этапов, правда остановка по завершении второго этапа реализуется достаточно часто.

Пройдет он по этим жизненным ступеням зависит от многих составляющих, как диспозиционных, так и ситуационных.

Эти три этапа я решил обозначить по самому существу проблемы, с которой пострадавший ставит сознательно или нет задачу преодоления.

Этап первый можно назвать как этап «трудность принятия».

Этап второй «Поиск стратегии и реализация преодоления».

Этап третий – этап личностного (посттравматического роста) роста;

Переход с этапа на этап затруднен, пострадавший не всегда может с этим справиться, поэтому и разработаны процедуры кризисного вмешательства, чтобы подтолкнуть, помочь, запустить процесс переживания, помочь пройти путь от одного переживания к другому.

Первый этап можно обозначить также термином «оцепенение». В этапе оцепенения выделяют слова: «молчание», «трудности принятия», трудности переживания (защита – оцепенение – агрессия) демонстрируются как переживание – молчание, выражающее через отрицание, избегание, оцепенение.

На этапе оцепенения идет процесс переживания, но в этот процесс еще в полной мере не включено травматическое событие. Это переживания «в себе», т. е. переживание своей судьбы, с которой произошла уникальная беда. Переживание не конструктивное, оно есть переживания обиды на судьбу, которая за что-то сделала мне столько неприятностей, тем более я ничего плохого не совершал. Пострадавший не готов обсуждать кризисную ситуацию. Он как человек в себе (Л. С. Выготский) общается с самим собой. Одна часть, пострадавшая, спрашивает у другой: почему это со мной произошло? Ты ведь знаешь, говорит он сам себе, какой я хороший. У пострадавшего произошло крушение базовых иллюзий, мир завалился, что не позволяет зацепиться за что-то устойчивое, чтобы запустить механизм переживания-преодоления кризисного события.

Появление психолога на данном этапе не предполагает психотерапевтическое вмешательство, достаточен факт присутствия, который он и демонстрирует. В процессе жалобы на судьбу, уверенности, что его никто не поймет, место психолога быть рядом быть на виду: лозунг «Ты не один, я с тобой».

Условие перехода на второй этап ощущение-переживание с лозунгом «Нет одиночества: я один перед превратностями судьбы или есть кто-то рядом». Происходит запуск переживания через преодоление одиночества. «Я не один», присутствие представителей социальной сети поддержки и/или профессионала создает условия для запуска второго переживания. От переживания «я и моя несчастная судьба» до совместное проживание-переживание «Я вместе с другим лицом к лицу с кризисным событием».

Переживание есть внутренняя позиция человека к тому или иному моменту действительности. Важный момент кризисного вмешательства установить потерянное отношение человека к травмирующей ситуации: принять, осмыслить, преодолеть.

Важнейшей характеристикой переживания является интенциональность (Л. С. Выготский). «Всякое переживание есть всегда переживание чего-нибудь. Нет переживания, которое не было бы переживанием чего-нибудь». В посткризисной ситуации возникает феномен неопределенности: мне плохо, но я не могу определить источник «плохости» и не могу приступить к преодолению. Возвращение интенциональности переживанию – важная задача психолога на первом этапе кризисного вмешательства. От переживания себя в кризисной ситуации к переживанию себя и кризисной ситуации, переживание диалога я и кризисная ситуация.

По завершении первого этапа пострадавший «выбирает» несколько направлений дальнейшего движения от травматического события. Недостаток ресурсов преодоления приводит к капсулированию травмы, она остается, но пострадавший от нее отстраняется и часто скрытое негативное влияние травмы продолжается. Наличие в опыте конструктивных стратегий преодоления и/или общение с кризисным психологом, эффективная социальная сеть поддержки может снять симптомы неблагополучия, пострадавшие идут по пути возвращения к адекватному функционированию на личностном и межличностном уровнях. Происходит переход на второй этап.

Второй этап, «преодоление», проходит в условиях принятия кризисного события через поиск вины (интернальный – экстернальный), под угрозой возникновения в отсроченное время посттравматического стресса. От принятия через переживания формулы «Я и моя иная жизнь» – такой вариант проживания кризисного события свойственен большинству пострадавших (до 80 %) к совместному переживанию по формуле «Я – другой (психолог, представитель социальной сети

поддержки) – моя иная жизнь». Этап «Поиск стратегии и реализация преодоления» самый разработанный в кризисной психологии, самый понятный. В арсенале кризисной психологии наличествует разработанный инструментарий измерения и помощи.

На данном этапе преодоления пострадавший как правило готов перейти от переживания события к переживанию системы «Я – событие – принятие иной жизни». Он открыт к двойному переживанию, которое направлено на снятие симптомов неблагополучия как результат встречи с кризисным событием и его принятие.

Третий этап: «Через переживание-молитву к посттравматическому росту». Это этап, который Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. в 2004 году обозначили как этап посттравматического роста [7]. Появление в научном тексте понятия «молитва» не совсем корректно, но это не обязательно религиозный текст, это обращение к самому себе, наедине с собой, переживания без другого, без того, который тебя уже отпустил, завершив благородное дело психологической помощи

Поиск оснований, смысла нового бытия. Переживание через молитву – как поиск экзистенциальных оснований бытия. Возможность посттравматического роста и выход на этап возможность индивидуального переживания – проживания.

Недостаточная разработанность третьего этапа требует отнестись к нему с большим вниманием. Большинство психологических практик вполне обоснованно заканчивают на втором этапе. Человек пережил событие, симптомы перестали его беспокоить, функционирование пришло к адаптивному варианту, дело сделано и сделано успешно. Собственно, это так и есть. Пострадавший остается наедине со своей уже другой жизнью, которую он принял. Однако есть вариант продолжения в направлении посттравматического роста¹.

Бывший пострадавший продолжает относиться к прошлому кризисному событию, которое поворачивает его внимание к собственной жизни вообще, к ее экзистенциальному основанию – человек переходит на этап мудрого переживания. Происходит переход к переживанию как реализации сущностного в человеке через преодоления страха бытия и трагедии одиночества.

¹ Почему часть пострадавших идет дальше по пути посттравматического роста, а другая часть успокаивается на достигнутом? Вопрос до конца не прояснен. Симптомы роста обозначены, правда к ним есть претензии от части психологов, критикующих концепцию посттравматического роста.

Любой диалог, включая и терапевтический, состоит из слов и молчания – для появления внутреннего диалога. Молчание может означать, что возникли условия для появления контекста из двух текстов, из соприкосновения «Я» и «Ты». Пауза молчания сопровождается переживанием. Запускается механизм страдания через переживания трагического, через преодоление экзистенциального одиночества. Терапевтический диалог прерывается молчанием, предвещая пострадавшему неустранимый этап одиночества, сопровождаемый переживанием внутреннего диалога: я и моя судьба на новом экзистенциальном уровне.

Возникает возможность с позиции «человек для других» (этап преодоления) перейти на позицию «человек для себя», на этап посттравматического роста.

В статье Л. С. Выготского «Траурные строки (День 9 ава)» [3] формулируется ответ на вопрос: как надо относиться к проблеме страдания? «Зачем нам нужен исторический траур?», – спрашивает будущий классик. Зачем беречь траур, зачем его лелеять веками, зачем эта вечная скорбь. «Печалью в вышине отмечена звезда моя», – подводит итог своих размышлений Л. С. Выготский. Да печаль, но в вышине, но звезда. Только через страдание человек может прикоснуться к вечному, к бессмертному, только через страдание он в состоянии преодолевать тревогу смерти и судьбы, вины и осуждения, пустоты и отсутствия смысла. Смысл страдания не в бегстве от него, он обретается при вознесении страдания, в молитве к богу в себе. Выготский не мог предугадать более ста лет назад, что сформулировал пароль посттравматического роста: печаль – в вышине – звезда, сегодня: опасной – жизни – шанс.

Так, Пьер Безухов прошел все три этапа переживания: от переживания невозможности бытия, когда его ведут на казнь (этап осуждения), через переживание ужаса существования в балагане (этап преодоления), к переживанию посттравматического роста. На этапе молитвы-переживания (этап роста) он понял, что мир есть часть души человека, которую нельзя поймать, ограничить, посадить. И глядя в небо «в глубь уходящих, играющих звезд», Пьер понял не умом, а всем существом своим, тяжелыми условиями жизни, что если человек и сотворен для счастья, то счастье в нем самом [6].

Литература

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.

2. Вересов Н. Н. Культурно-историческая психология Л. С. Выготского: трудная работа понимания (Заметки читателя) НЛО 2007, № 85
3. Выготский Л. С. Траурные строки (День 9 ава) // Новый путь. 1916. № 27.
4. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн : В 2 т. Т. II. – М.: Педагогика, 1989. – 328 с.
6. Толстой Л. Н. Собрание сочинений. В 22 томах. Т.7. Война и мир. М.: Худож. Лит., 1981. – 431 с.
7. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 2004, 1–18.

УДК 159.9

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД
В РАБОТЕ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ КРИЗИСНЫХ СОБЫТИЙ:
ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ
COGNITIVE BEHAVIORAL APPROACH
TO WORK WITH THE CONSEQUENCES OF CRISIS EVENTS:
OPPORTUNITIES AND LIMITATIONS**

Пузыревич Н. Л., кандидат психологических наук, доцент
БГПУ (г. Минск, Беларусь)

Puzirevich N. L., PhD in Psychology, associate Professor,
BSPU (Minsk, Belarus)

В статье представлен опыт использования когнитивного подхода в оказании первой психологической помощи людям, переживающим кризисное событие жизненного пути. Раскрываются преимущества и возможности когнитивно-поведенческий подход в индивидуальном и групповом формате работы психолога. Делается вывод о целесообразности когнитивно-поведенческого подхода в работе с последствиями кризисных событий.

The article presents the experience of using the cognitive approach in providing first aid to people who are experiencing a crisis event in their life. The advantages and opportunities of the cognitive-behavioral approach in the individual and group format of the psychologist's work are revealed. The conclusion is made about the expediency of a cognitive-behavioral approach in dealing with the consequences of crisis events.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческий подход; первая психологическая помощь; кризисное событие.

Keywords: cognitive-behavioral approach; psychological first help; crisis event.