

Уроки Чернобыля*

Чернобыльская катастрофа вступила в “подростковый возраст” – время осознания себя и поиска ответов на вопросы: какой Я? кто Я? почему Я? Тогда, в 1991 г., группа белорусских психологов, объединившись вокруг Национального института образования, тоже задавала себе в связи с катастрофой эти вопросы, правда, в несколько иной плоскости.

Прошли годы. И сейчас я бы сформулировал основной вопрос следующим образом: какая психология нужна для выполнения Государственной программы “Социально-психологическая реабилитация и социально-правовая защита детей и подростков, пострадавших от последствий катастрофы на ЧАЭС”? Программа эта была принята Верховным Советом БССР в 1991 г.

Чем в основном занимались психологи все предшествовавшие катастрофе годы? Читали лекции, проводили исследования и писали статьи и книги для самих себя. Кто из нас обладал навыками психотерапии, оказания психологической помощи? Кто понимал, какие процессы будут происходить в массовом сознании под воздействием произошедшего?

Правда, важный для того времени шаг все-таки был сделан: в 1993 г. в структуре Национального института образования появился Центр психолого-педагогических проблем Чернобыля с 15 специалистами. Какие же уроки им удалось извлечь из той страшной трагедии?

Урок первый – мировоззренческий

Слово “катастрофа” в нашей стране прочно связано со словом “Чернобыль”. Воздействие же этой катастрофы оказалось разрушительным и для физического и для психического здоровья людей, детей – в первую очередь.

Было ли наше общество готово к такому ходу событий? К тому, чтобы перенести выпавшие на его долю страдания? Отвечать приходится: нет! И дело не столько в масштабах произошедшего, сколько в особенностях нашего мировоззрения.

Мы так долго жили с предчувствием неостратимости наступления счастливой жизни, так искренне верили, что “нынешнее поколение советских людей” будет обязательно жить счастливо и радостно, что как бы не замечали несчастий, которые нашу жизнь сопровождали.

Нельзя сказать, чтобы страдания обходили нас стороной, по к ним отпосились как к необходимому злу, которое исчезнет, как только наступит очередной этап, если и не своего личного, то, по крайней мере, общественного благополучия. Когда же эту прекрасную, хотя и иллюзорную, мечту сначала взорвали (1986 г.), а потом и отобрали вовсе (1991 г.), люди оказались совершенно не подготовленными к тому, чтобы жить в мире, в общем-то не созданном для счастья и не обещающем этого счастья.

* Адукацыя і выхаванне. – 2000. – № 4. – С. 49–52.

Тогда (что, разумеется, было крайне неконструктивно) начались поиски виновников наших бед. Людей охватило чувство глубокого беспокойства: ведь теперь необходимо было самим оценивать, что происходит в личной жизни, самим искать пути выхода из трудной ситуации, самим определять, что для тебя – счастье, а что – несчастье.

Вот тогда-то чернобыльская катастрофа и “помогла”, став неплохим предлогом, для того чтобы приступить к поиску не только виновного в самой трагедии, но и во всех наших бедах, связанных со здоровьем, жизненными неудачами, семейными несурядицами.

Урок второй – методологический

Чернобыльская катастрофа привела к пониманию того, что при исследовании человека, находящегося в кризисе, естественнонаучная парадигма не работает. Можно разделить человека на составляющие, представленные в учебнике по общей психологии (память, внимание, мышление, чувства, эмоции и т.д.). Можно провести на этой основе тщательно выверенные и статистически достоверные исследования. Все это можно.

Однако за помощью к психологу приходит человек, а не его составляющие. И как знание “его частей” помогает оказывать эту самую помощь? “Точные науки, – писал М.Бахтин, – это монологическая форма знания: интеллект созерцает вещь и высказывается о ней... Ему противостоит только безгласная вещь”. И если психолог-исследователь может позволить себе подобную познающую активность, то психолог, оказывающий психологическую помощь, не может обойтись без активности диалогической. Подобная активность становится событийной как для психолога, так и его клиента, когда происходит их встреча. Для монологического познания встреча не нужна: можно ли говорить о встрече, если мы изучаем какую-то часть личности? Итак, “помогающая” психология должна строиться на диалоге, что совершенно необходимо для естественнонаучных или психологии, базирующейся на естественнонаучной парадигме.

Что же делать в диалогической психологии с самим познанием? По-видимому, эта категория должна уступить место другой – категории “понимание”, рассматриваемой как превращение чужого в “свое-чужое”.

Урок третий – методический

Однако сказанное не означает, что познание уходит из арсенала психолога, просто акцент переносится на совершенно другие методы и подходы. Если в естественнонаучной парадигме метод можно сравнить с “выстрелом из засады” (Г.Томе), то в психологии требуется искусство “спрашивания”, беседы. Природу мы не спрашиваем – она нам и не отвечает. Кризисная же психология имеет дело с текстом, полученным от испытуемого, текстом кризисного состояния, который является субъективным отражением катастрофичности мира. Может быть поэтому психологи и наблюдают второе рождение именно психобиографических методов исследований. Хотя

адепты строгой научности по-прежнему делают удивленные лица при упоминании метода, отличного от общепринятого. И вообще: «Какова правомерность претензии на статус методики набора разрозненных и общеизвестных приемов, объединенных под названием “психологическая автобиография”?» (таков вопрос весьма уважаемого ученого-психолога!).

Урок четвертый – кадровый

Из самого названия Государственной программы следует, что предстояло организовать психологическую помощь пострадавшим, в первую очередь детям, их родителям, учителям, т.е. практически всему населению. Но для этого необходимо было иметь кадры психологов, организационные структуры и, кроме того, готовность самого населения решать свои проблемы у специалиста. Разумеется, ничего этого не было. Правда, небольшое количество дипломированных психологов готовы были читать лекции, проводить занятия, еще меньшее – имели навыки исследовательской работы.

Однако оказывать помощь – это уже другая психология, другая идеология, другая жизнь. С решения этой главной, на наш взгляд, проблемы и началась реализация Программы. Уже в 1992 г. в ряде населенных пунктов Беларуси были созданы центры (пункты) психологической помощи. В Гомеле, Мозыре, Брагинке, Речице, Островце у детей, их родителей и учителей появилась реальная возможность получения реальной помощи от реального психолога. Всего же в Республике действуют 15 таких пунктов. Часть из них переросла в мощные центры.

Урок пятый – исследовательский

Итак, за эти годы мы не только научились оказывать психологическую помощь пострадавшим, но и осознали, что изучать детей после катастрофы необходимо совершенно по-другому, иными методами. Статистический подход, который позволяет выявить тенденцию, в лучшем случае – закономерность, не позволял понять того, что происходит с конкретным ребенком, что он переживает, какие события жизненного пути оценивает как травматические.

Проведенное нами исследование (1996-1999 гг.) позволило выявить события, которые для школьников трех возрастных групп являются травмирующими: смерть близкого человека; смерть животного; разрыв отношений с любимым человеком (разочарование, измена); состояние своего здоровья и близких; конфликты с друзьями и в семье; развод родителей. Как следствие травмирующих событий – страхи, суицидальные попытки, употребление токсических средств (алкоголь, наркотики, пикотин).

Влияние черныбыльской катастрофы на дальнейшую судьбу детей прослеживается при анализе значимых событий жизненного пути старшеклассников-мигрантов. “Черныбыльская трагедия”, “Взрыв на ЧАЭС. Отец – ликвидатор”, “Взрыв на ЧАЭС. Большое заражение” – события, которые являются для детей травмирующими; они стоят в списке происшедшего с ними на первом месте и по силе воздействия являются наиболее значительными. Как следствия катастрофы упоми-

наются такие события, как переезд в Минск из загрязненной зоны, смена учебного коллектива, переход в другую школу, изменения в межличностных отношениях (появление новых друзей).

Урок шестой – терапевтический

Состояние нездоровья, в котором оказалась значительная часть населения нашей страны, заставляло искать пути выхода из создавшейся ситуации.

Примерно 70-75% пострадавших самостоятельно выходят из кризисного состояния, используя эффективные способы преодоления. А остальные? Дело в том, что травмированная личность развивается по вполне определенным законам невротических расстройств, и если она самостоятельно или с помощью специалиста не отреагирует на психологическую травму, у нее есть два выхода из сложившейся ситуации. (Как сказал П. Тиллих, если у человека недостает мужества встретить беду, он уходит в отчаяние и невроз.)

Первый. В результате психологической травмы происходит отрицание своего внешнего, социального “Я”, следствием чего становится агрессивное и потребительское поведение.

Второй. В результате психологической травмы происходит отрицание своего внутреннего, реального “Я”. Следствие – стадный конформизм, снятие ответственности за свое поведение, а в конечном счете и за свою жизнь.

Урок седьмой – стратегический

После Чернобыля к специалистам пришло понимание того, что помощь нужно оказывать своевременно. В связи с этим назову две цифры – 1986 г. и 1991 г. – таков временной разрыв между катастрофой и решением государственных властей приступить к оказанию психологической помощи детям.

Необходимость своевременного оказания помощи обусловлена двумя причинами: сокращаются энергетические затраты и возрастает уверенность в возможности положительного результата.

Профилактический подход в кризисной психологии трансформирует, таким образом, проблему помощи как снятия симптомов в проблему создания условий для повышения способности личности справляться с провоцирующими факторами.

Проиллюстрирую сказанное. Вспомним злополучного Федю из глубочайшего психоаналитического произведения М.Зощенко “Повесть о разуме”.

Любовь Федю обернулась жесточайшей экземой, которая, как ни парадоксально, стала признаком истинного личностного выздоровления. Избавление от любви привело к исчезновению симптомов экземы, что, однако, стало не выздоровлением, а только уходом от возможности здоровья к возможности смерти. Очень трудно, пишет автор повести, распознать за симптомом реальную травму, истоки которой находятся в детстве, а тем более найти смысл этой травмы для данного человека. Вот почему задача психолога – прийти на помощь не только тогда, когда человеку уже плохо, как произошло с героем повести М.Зощенко, но и тогда, когда у него только случилось несчастье.

Количество практических психологов, способных немедленно откликнуться на человеческую беду, в последнее время значительно возросло. Приведу “свежий” пример: трагедия на Немиге. Уже на следующий день психологи были готовы приступить к работе. Понадобилось всего несколько часов, чтобы организовать штаб, информационный центр, создать рабочую группу волонтеров в количестве 30 чел. и распределить обязанности (кстати, ко мне обращались и коллеги из России и Украины с предложением помочь). Психологи работали в больницах, где лежали пострадавшие; обеспечивали психологическое консультирование в помещениях Национального института образования, оказывали специализированную помощь профессионалам (специализация, врачи), участвовавшим в событии 30 мая. Для населения был издан буклет “В помощь пострадавшим в трагедии 30 мая 1999 г.”.

К сожалению, такая практика работы психологов еще не стала правилом. Так, в Беларуси ежегодно происходит 110–130 чрезвычайных происшествий, в ликвидации последствий которых принимают участие специалисты служб Министерства по чрезвычайным ситуациям. Причем число таких происшествий ежегодно растет.

Научные данные показывают, что травматические ситуации негативно действуют на психическое здоровье как пострадавших, так и профессионалов, которые принимают участие в спасении людей. Опыт работы служб спасения из различных стран (Бельгия, Канада, Норвегия) свидетельствует, что для минимизации негативного воздействия травматических событий на психическое здоровье людей в отряды спасателей необходимо включать специалистов-психологов, обученных специальным методам работы в кризисных и посткризисных ситуациях.

Урок восьмой – педагогический

Всегда ли ребенок может уберечься от воздействия стресса? Травматический фон в школе, например, опасен, а в

начальной – опасен вдвойне, так как дети в этом возрасте еще не только не осознают свое право на индивидуальное развитие, но и не владеют способами защиты. Разумеется, внешне существование травматического фона в школах чаще всего не проявляется. Однако рост невротизации, который начинается сразу после прихода ребенка в 1 класс, означает не что иное, как отделение его внутреннего “Я”, его сущности от внешнего (социального) “Я”. Как результат – травматизация личности, хотя в начальной школе она проявляется достаточно безобидно: просто дети перестают задавать вопросы.

Психотравмирующая среда школы одинаково опасна как для учеников, так и учителей. Появление синдрома эмоционального сгорания, например, – тоже следствие школьного травмирующего фона.

Урок девятый – образовательный

После развала Советского Союза психологи Беларуси оказались во многом в изоляции, хотя такая область, как кризисная психология, не может развиваться изолированно. Вот почему в 1993 г. было принято решение о проведении ряда международных конференций, шесть из которых уже состоялись. В работе этих уникальных собраний под общим названием “Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от техногенных и экологических катастроф” приняли участие специалисты не только из многих стран СНГ, но и дальнего зарубежья.

Таковы, на наш взгляд, основные уроки Чернобыля. Но активная работа продолжается, а значит, извлекаются и новые уроки, помогающие осуществить то, ради чего мы трудимся: вселить в человека уверенность, что любые беды преодолимы, если он будет обращаться к резервам своей психики, не боясь брать на себя ответственность за собственную судьбу.

Понемногу о многом

Несколько слов о трагедии на Немиге

Воскресным вечером 30 мая 1999 г. в окрестностях минского Дворца спорта подходил к концу праздник, организованный ГМ-станцией «Мир» в честь собственного двухлетия. Поучаствовать в розыгрыше призов и попить пива от «Оливари», послушать группу «Манго-Манго» собралось несколько тысяч минчан, преимущественно молодых. Внезапно разразилась гроза с крупным градом. Спасаясь от дождя, около двух с половиной тысяч человек бросились в переход станции метро «Немига», куда, навстречу весело улюлюкающей толпе, как раз выходили пассажиры очередного поезда, прибывшие на праздник. На ступеньках перехода произошло столкновение. Подвыпившая толпа отбросила поднимавшихся людей назад. Кто-то упал. Пролилась первая кровь. На ней кто-то то же поскользнулся, стал падать, увлекая за собой соседей. Упавших начали топтать... В давке в подземном переходе погибло более 50 чел., несколько сотен получили увечья...

