

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Л.А. ПЕРГАМЕНЩИК

В статье анализируются претензии различных направлений психологии стать теоретическими основаниями кризисного вмешательства. Рассматривается многомерная модель оказания психологической помощи в посткризисной ситуации жизненного пути.

Ключевые слова: кризисная психология, кризисное вмешательство, психологический код выживания.

С первых дней своего появления кризисная психология искала теоретические основания своего существования, так как практические основания находили психологов сами. От психологов требовалось адекватного и эффективного ответа.

Выбор теоретических оснований кризисной психологии зависело, во многом от личных пристрастий самих психологов. Мне было всегда ближе экзистенциальная психология, поэтому мне надеялся, что она может дать исчерпывающие объяснения поведения человека в пост кризисной ситуации. Действительно, экзистенциальная психология предлагает бытийный объяснительный механизм поведения человека в пост кризисной ситуации. Отличной позиции придерживаются когнитивная психология, теория объектных отношений, бихевиоризм и другие не менее почтительные теории. Мы не собираемся провести сравнительный анализ теорий, которые рассматривают человека в ситуации кризиса с разных позиций. Посмотрим, есть ли что объединяющее эти различные теоретические подходы? Это объединяющее начало скрыто от взгляда, так как лежит не в области объяснительных теорий, а в практике выбора пострадавшим способа преодоления кризисного события.

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

Вместе с тем, как писала Н.Ю. Федунина «сомнение и даже разочарование в результативности работы, фокусированной на негативных посттравматических реакциях, привело к росту исследований по проблемам устойчивости к травме и посттравматическому росту» [8, с. 69].

Таким образом, на смену патогенной парадигмой в недрах кризисной психологии пробивался альтернативный подход, который А. Антоновским назвал **салютогенным**. Подходы к данной парадигме мы обнаруживаем уже у В. Франкла в его концепции «**выживание через веру в себя**» и У.П. Тиллиха в концепции «**мужество быть**». Следующее поколение ученых для объяснения успешности преодоления людьми стрессовых ситуаций выдвигали различные объяснительные механизмы. Так, упомянутый нами, А. Антоновский предложил концепт «**чувство святости**» [5, 10, 11], С. Мадди – «**жизнестойкость**» [4, 11], Дж. Гринберг – «**решительность**» [2]. Анализируя концепцию жизнестойкости С. Мадди, Розенбаум сформулировал подход, получивший название «**информированная находчивость**». Я думаю, что этот список можно продолжить.

Обратимся к первой концепции этого списка концепции «выживание через веру в себя» В. Франкла. Ученый, формулируя теорию логотерапии, отталкивался от идеи Ф. Ницше: «у кого есть, зачем жить, может вынести любое как». Этот выажел философ с большим вниманием и пониманием разбирает психолог и комментирует: «Зачем» – это содержание жизни, а «Как» – это бытийные условия жизни, которые делали жизнь в лагере столь тяжелой, что ее можно было выдержать, лишь принимая во внимание ее «Зачем» [9, 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. И дальше слова психолога, которые нельзя не процитировать: «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» [9, с. 151]. Парадоксаль-

но: смысл, который помогает спастись, не становится основой человеческого бытия.

Что интересно и важно, так это то, что безусловность не означает расплывчатость, беспредметность, но безусловность выводит человек на конкретный смысл его существования.

Перед формулированием безусловного смысла существования, необходимо было еще произвести коперниканский 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 коперниканский 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 различные препоны на пути развитию, угнетает нас, не дает реализоваться, что делать, когда жизнь и все ее радости от нас отвернулись.

Мы можем обреченно 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 жизнь ответила принятием страдающего. Повторяю, от жизни ничего – здесь все понятно, одна сторона взаимодействия себя исчерпала. Вторая сторона – человек, что он может дать, что может предложить своей паре, чтобы оживить бытие.

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

Отстраненность позволяет человеку противостоять миру, который в свою очередь стремится поглотить человеческое «Я». М. Мамардашвили предложил в 80-х годах XX века формулу, определяющую условие человеческого существования: «чтобы быть надо превосходить». Кого, что превосходить? Какую сторону человеческого бытия надо превосходить? Только отстранившись от своего непосредственного бытия человек в состоянии изме-

нить направление жизни, алгоритм, активность, в состоянии осуществлять жизнь.

Современник В. Франкла – П. Тиллих предложил другой подход, объясняющий выживание человека: **«Мужество как самоутверждение вопреки»**. Пауль Тиллих экзистенциальный философ, теолог, и смелый утверждать психолог, считал, что видом экзистенциальной тревоги, возникающий в особых условиях является патологическая тревога. Тот, кто действует мужественно, принимает в своем самоутверждении тревогу небытия на себя. Если человек неспособен мужественно принять тревогу на себя, он может уклониться от экстремальной ситуации отчаяния, укрывшись в неврозе. И далее П. Тиллих предлагает афористичную формулу невроза: **«Невроз – это способ избавиться от небытия, избежавшись от бытия»** [7, с. 50]. П. Тиллих подробно с разных сторон рассматривает категорию мужество: в соотнесении с патологической тревогой, витальностью; мужество быть частью, мужество быть собой, мужество принять приятие. Но, несмотря на эвристическое значение категории «мужество» она оставалась все же метафорой, работающей метафорой для практической психологии. Требовалась операционализация понятия «мужество быть». Такую работу сделали последователи П. Тиллиха С. Мадди и С. Кобэйса в концепте **жизнестойкость** (термин предложен Д.А. Леонтьевым в 2000 году) [4]. Другие авторы предлагают не перенести данное понятие и фиксировать его в виде кальки как термин «Харти» [3, с. 267–275].

Несколько в стороне, видимо потому, что он работал на стыке социологии и медицины, стоит ученый, предложивший концепцию салютогенеза – Аарон Антоновский. Известность А.Антоновского мало соответствует тому вкладу, который он внес в психологию здоровья и уж совсем не оцененный он оказывается в российской психологии. Антоновский автор концепции салютогенеза, которая возникла в 70-х годах, в попытках ответить на вопрос благодарен ли человек способен остаться соматически и психологически здоровым, несмотря на воздействие стресса. В своей концепции салютогенеза (от лат. *salus* – благополучие, здоровье) ученый сформулировал факторы, благодаря которым человек способен оставаться соматически и психологически здоровым, несмотря на воздействие стрессоров. Концепция отвечала на вопрос: Что помогает людям пережившим, например концентрационные лагеря не только сохранить психологическое здоровье, но и остаться счастливым.

По мнению Антоновского даже сам по себе стресс не всегда является патогенным: при определенных условиях он может быть и салютогенным

фактором. Успешное преодоление кризисной ситуации может привести человека к приобретению позитивного опыта. Кризисную ситуацию можно рассматривать как вызов и задача человека не только научиться функционировать эффективно, несмотря на не благоприятные жизненные условия, но обратить стресс себе на пользу. Последствия стресса зависят от индивидуальных способов реагирования на него. Ученый отмечает, что «исследования показывают, что некоторые люди обладают иммунитетом против действий стресса. Среди личностных характеристик, защищающих от действия стресса, называют «Sense of coherence» [10, 11]. Sense of coherence – личностная черта, отражающая 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 из трех компонентов:

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

Эти три компонента чувства связанности, автор концепции салютогенеза назвал: **постижимость, управляемость и осмысленность.**

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

Итак, незаметно для ученых и практиков исследовательский акцент перешел от «пострадавших» к самостоятельно «выжившим». Психологи приступили к поиску кода выживания. Что это за код выживания, который, безусловно, существует и который определяет психического здоровье человека?

Последующие мои рассуждения будут посвящены концепции Мули Лаада, которую он обозначил BASIC Ph [13, 14]. Мули Лаад известный ученый и практик, директор The Community Stress Prevention Center (Израиль). Его имя знакомо ученым и практическим психологам, которые сталкиваются с кризисами и катастрофами в разных странах мира (Турция, Россия, Англия и др.).

В истории психологии было сделано несколько попыток теоретически описать человеческий код выживания. М. Лаад все же несколько смещает акцент программ выдающихся психологов. Они пытались объяснить причину человеческого поведения вообще, а проблема выживания была частным случаем, которая со временем переместилась с периферии в центр психологии.

Из этих попыток ученый выводит шесть фундаментальных объяснений человеческого выживания.

1. Фрейд (1933) ставил ударение на мире эффектов – как внутренних (бессознательных), так и открытых (проекция и перенесение). Именно Фрейд заявил, что ранний эмоциональный опыт, конфликты и фиксации определяют метод, с помощью которого человек «встречает мир». Часто бессознательная сторона личности преобладает над явлениями реального мира.

2. Э. Эриксон (1963) и А. Адлер (1956) подчеркивали, хотя и под разным углом, роль общества и социальной обстановки, том, как человек противопоставит миру. При этом А. Адлер в своей теории выдвигает чувство неполноценности и стремление к власти, а Э. Эриксон отмечал все семь стадий развития.

3. К. Юнг, который был вначале учеником Фрейда, подчеркивал символический и архетипический элемент – в воображении, культурное наследие и фантастический внутренний и внешний мир. В качестве одного из своих типов Юнг упоминает интуицию.

4. Психологическая теория бихевиоризма вообще отказалась от идеи души, эмоции все, что нельзя увидеть и объективно зафиксировать. Бихевиоризм сделали попытку описать человеческое поведение в терминах стимула и реакции. М. Лаад предлагает назвать этот подход физиологическим, так он считает, что человеческое поведение представители бихевиоризма объясняют через нейрохимические последовательные реакции (И.П. Павлов, 1927).

5. Когнитивная школа создала свою собственную теорию объяснения поведения человека. Эта теория базируется на положении: человеческое поведение есть производная мыслительных процессов: «Все 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 параллельно А. Маслоу и В. Франклом. В. Франкл, на основании собственного трагического опыта во время Холокоста выстрадал метод логотерапии.

Все эти интереснейшие попытки описать человеческую психику, во многих отношениях несовершенны, так как человеческая жизнь намного

сложнее, чем любая теория, претендующая на истину. Эти теории объединяет стремление описать человека, основываясь на одном или на двух измерениях.

Мулли Лаад формулирует многомерную модель, которая базируется на шести измерениях, описывающих палитру помощи человеку преодолеть негативное влияние кризисного события на здоровье и психологическое благополучие [5].

Вот эти подходы:

1. Категория верования, убеждения и ценности (Belief and values) связана с задачей сообщения кризисному событию нового смысла, с исследованием системы убеждений, нахождением смысла перенесенного страдания.

2. Категория аффекта (Affect) относится к «вербализации», легализации прямых и косвенных эмоциональных проявлений, переживаемых в связи с критическим событием.

3. Социальный фактор (Social) включает социальную поддержку, принадлежность к сообществу, организации, принятие роли. Особое значение приобретает роль руководителя команды, который отвечает за эмоциональное и физическое здоровье, за психологическое благополучие. Человек ответственный за проведение реабилитационных работ, планирует рабочее время, организует обсуждения, обеспечивает официальное признание усилий и помогает членам своей команды создать внутреннюю дистанцию по отношению к происходящему.

4. Воображение и фантазия (Imaginative) связаны с использованием творчества, ролевого проигрывания, облегчения, отвлечение.

5. Познавательный когнитивный фактор (Cognitive) относится к повышению готовности профессионалов к соответствующему поведению в условиях чрезвычайной ситуации, проведение профилактических и обучающих программ, например дебрифинга.

6. Физиологической (физиологической) (Physiological) составляющей акцент переносится на физическую активность как способствующую восстановлению и снижению травматического стресса, на использование релаксации и необходимой диеты.

Комбинация вышеописанных элементов и составляет стиль «выживания каждого» человека, который получил название многомерный подход «BASIC Ph».

Несомненно, человеческая реакция протекает более чем в одном из этих каналов и люди в принципе могут пользоваться всеми шести. Тем не менее,

каждый вырабатывает свою собственную конфигурацию. У большинства из нас в разные времена бывают разные предпочтения в этой области, и мы широко используем выработанные и апробированные методы совладания со стрессом.

Из наблюдений и опросов людей в стрессовых состояниях (Lahad, 1981, 1984) становится ясно, что каждый индивидуум по-своему комбинирует механизмы борьбы с этими состояниями.

В исследованиях (Lahad, 1984, 1989) было обнаружено существование различных и, тем не менее, эффективных методов совладания со стрессом.

Некоторые предпочитают метод когнитивно-поведенческий. Когнитивные стратегии включают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений. Список, который составил Робинзон и который ему помог, ничего не изменив в его жизни по существу [6].

Другой тип совладания использует аффективные или эмоциональные методы: плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-нибудь, а также возможно рисование, чтение или письмо.

Третий тип изберет социальный метод совладания и найдет поддержку в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-то роль и быть частью организации.

Четвертый воспользуется своим воображением, чтобы замаскировать грубые факты реальности, он может грузить наяву, предаваться сладким мечтам и отвлекать собственное внимание с помощью «управляемой образности». Он может представить себе дополнительные решения проблем – решения, выходящие за пределы реалистических импровизаций.

Пятый тип найдет опору в вере и духовных ценностях, которые помогут ему пережить тяжелые времена напряжения и перелома. Здесь может быть как религиозная вера, так и политические убеждения, чувство миссии (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.

Люди типа «Ph» используют физические, телесные методы борьбы со стрессом. Эти методы включают релаксацию, десенситизацию, физические упражнения и физическую деятельность вообще.

Трата энергии – важнейшая составная часть многих методов совладания.

Следует отметить такие особенности, характерные исключительно для модели BASIC Ph: во-первых, многочисленные превентивные программы, основанные на этой модели и во-вторых, благодаря своим психолингвисти-

ческим компонентам, эта модель одновременно является инструментом как оценки, так и психологического картографирования.

И последнее замечание для этого текста концепция самовосстанавливаемости «BASIC Ph» обогащена алгоритмом составления бизнес-плана работы в кризисных точках, методом диагностики, методами анализа и психологической помощи. Это «**принцип непрерывности**», «**шести шагов**», «**модель диагностики**», «**модель присоединись и направляй**». Но это темы уже следующих статей, которые появятся на страницах журнала в рубрике «кризисная психология» и будут, надеюсь, интересны и полезны читателям журнала.

-
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. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
 3. Кризисная психология. Справочник практического психолога / сост. С.Л. Соловьев. – 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. *Лэхэд М.* «Тьма над бездной» Супер-лига бригады экстренно помощи / М. Лэхэд // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 4. – С. 158–174.
 6. *Осин, Е.Н.* Чувство связанности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 22–40.
 7. *Пергаменщик, Л.А.* Список Робинзона: психологический практикум / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Ильин В.П., 1996. – 128 с.
 8. *Тиллих, П.* Избранное: Теология культуры / П. Тиллих. – М.: Юрист, 1995. – 479 с.
 9. *Федулина, Н.Ю.* Путь к устойчивости к травме и посттравматического роста / Н.Ю. Федулина // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 4. – С. 69–80.
 10. *Франкл, В.* Человек в поисках смысла: сборник / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
 11. *Antonovsky, A.* Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
 12. *Antonovsky, A.* Travelling the Mystery of Health. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
 13. *Laddi, S.P., Khoshaba, D.M.* Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Vol. 63. – № 2
 14. *Lahad, M.* (1992) Storymaking in assessment method for coping with stress. In S. Jennings (ed.), dramatherapy Theory and Practice || (pp. 150–163). London: Routledge
 15. *Lahad, M.* BASIC Ph – The story of coping resources, Community Stress Prevention (Vol. 1) (eds.) Lahad