

Хрестоматия «Кризисные состояния личности»

Оглавление

Хрестоматия «Кризисные состояния личности»	1
Оглавление	1
Введение	3
Реан А.А. Психические состояния личности	4
Понятие психических состояний и их классификация. Характеристика видов психических состояний	4
1. Понятие психических состояний. Классификация психических состояний	4
2. Общефункциональные состояния психической активности	5
3. Состояние психического напряжения в опасных ситуациях. Адаптивное поведение в экстремальных ситуациях	6
4. Кризисные состояния личности	14
5. Пограничные психические состояния личности. Общая характеристика	16
6. Реактивные состояния	17
7. Невротические состояния – неврозы	18
8. Психопатия	19
9. Умственная отсталость	21
10. Агрессивное состояние	22
Серый А.В. Ценностно-смысловые ориентации личности как фактор переживания последствий психической травмы	24
Осипова А.А. Психология кризиса	30
Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Кризисные состояния и их последствия: критерии и стратегии помощи	38
Критерии кризисного состояния	38
Принципы кризисной интервенции	44
Методы кризисной психотерапии	45
Понятие травматического стресса	47
Ослабление травматического инцидента (ОТИ)	51
Психологическая помощь вскоре после участия в кризисной ситуации – психологический дебрифинг	53
Реан А.А. Стресс и стрессоустойчивость личности	60
1. Стресс как системная реакция человека	60
2. Виды стрессовых состояний и их характеристика	67
3. Устойчивость к психическому стрессу	78
4. Личностно-индивидуальные детерминанты стрессоустойчивости	83
Реан А.А. Адаптация и стрессоустойчивость педагога	84
1. Стресс в педагогической деятельности	84
2. Личностно-субъектные характеристики педагога и его стрессоустойчивость	93
3. Психологическая модель стрессоустойчивости педагога	100
Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Психология кризисных ситуаций и методы их преодоления	110
1. Психология стресса	110
2. Валеология беременности и подготовки к родам	121
3. Патология влечений и их преодоление	133
4. Психологические проблемы взрослого и пожилого возраста	143
Б. Крэйхи. 1. Понятие агрессии и ее измерение	157
Определение агрессии	157
Измерение агрессии	160

Б. Крэйхи. 2. Теории агрессивного поведения	169
Биологические объяснения	170
Психологические объяснения	174
Б. Крэйхи. 3. Индивидуальные различия в агрессии	184
Возникновение агрессивного поведения	185
Личность и агрессия в зрелости	190
Гендерные различия в агрессивном поведении	193
Поздняков В.А. Психология жизненного кризиса	200
Тенюшев Б.И. Теории ПТСР	203
1. Психодинамическая модель ПТСР	203
2. Когнитивные модели ПТСР	203
3. Информационная модель ПТСР	204
4. Психосоциальные модели ПТСР	204
5. Двухфакторная теория ПТСР	205
6. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей	205
7. Мультифакторная концепция ПТСР	206
А.И. Красило. Глава 1. Сущность травматического взаимодействия	207
А.И. Красило. Глава 4. Процесс психологического консультирования	252
3. Социогенная травма	252
4. Сексуальная травма	300

Введение

Кризисная психология – относительно новая, но интенсивно развивающаяся сфера психологической практики. Негативные явления цивилизации – техногенные катастрофы, военные действия, тяжелое психическое состояние людей – настоятельно требует развития этого направления психологии.

Общество постепенно осознало наличие проблем дезадаптации участников экстремальных событий и это заставило развернуть программы по изучению долговременных последствий травматических событий и способов их профилактики и устранения.

Появились клинические теории кризиса, определенные разделы в медицине катастроф. Однако, понимание кризиса и кризисного состояния в психологической практике намного шире. Кризис как поворотный пункт человеческой судьбы, при котором рушатся старые, устоявшиеся основы жизни, а новые еще не сформированы, – требуют особый подход и специфическую помощь человеку в данной ситуации. Правда, большинство людей могут справиться с кризисной ситуацией самостоятельно. Зачастую,

Задача профессионала состоит в выявлении потенциальных возможностей личности в преодолении кризисного состояния и их активизации.

Именно этому посвящено данное пособие. Оно не является полным, а всего лишь раскрывает некоторые темы – в нем дана подборка определенных текстов, которые являются показательными для обучения будущих психологов практическим основам профессиональной помощи человеку в кризисном состоянии.

Реан А.А. Психические состояния личности¹

Понятие психических состояний и их классификация. Характеристика видов психических состояний

1. Понятие психических состояний. Классификация психических состояний

Жизнь человека – непрерывная череда разнообразных психических состояний.

В психических состояниях проявляется степень уравновешенности психики индивида с требованиями среды. Состояния радости и печали, восхищения и разочарования, грусти и восторга возникают в связи с тем, в какие события мы вовлечены и как к ним относимся.

Психическое состояние – это временное своеобразие психической деятельности индивида, обусловленное содержанием и условиями его деятельности, личностным отношением к этой деятельности.

Познавательные, эмоциональные и волевые процессы комплексно проявляются в соответствующих состояниях, определяющих функциональный уровень жизнедеятельности индивида.

Психические состояния являются, как правило, реактивными состояниями – системой реакций на определенную поведенческую ситуацию. Однако все психические состояния отличаются резко выраженной индивидуальной особенностью – являются текущей модификацией психики данной личности. Еще Аристотель отмечал, что добродетель человека состоит, в частности, в том, чтобы на внешние обстоятельства отвечать в соответствии с ними, не превышая и не преуменьшая должного.

Психические состояния подразделяются на **ситуативные** и **личностные**. Ситуативные состояния характеризуются временным своеобразием протекания психической деятельности в зависимости от ситуационных обстоятельств. Они подразделяются на: 1) общефункциональные, определяющие общую поведенческую активность индивида; 2) состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения; 3) конфликтные психические состояния.

К устойчивым психическим состояниям личности относятся: 1) оптимальные и кризисные состояния, 2) пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость); 3) психические состояния нарушенного сознания.

Все психические состояния связаны с нейродинамическими особенностями высшей нервной деятельности, взаимодействием левого и правого полушарий мозга, функциональными связями коры и подкорки, взаимодействием первой и второй сигнальных систем и в конечном итоге – с особенностями психической саморегуляции каждого индивида.

Реакции на воздействия внешней среды включают в себя прямые и вторичные приспособительные эффекты. Первичные реакции – это специфичный ответ на конкретный стимул. Вторичные реакции – изменение общего уровня психофизиологической активности. Исследованиями выявлены три типа психофизиологической саморегуляции, что соответствует трем типам общефункциональных состояний психической активности: 1) вторичные реакции адекватны первичным, 2) вторичные реакции превышают уровень первичных, 3) вторичные реакции слабее необходимых первичных реакций. Второй и третий тип психических состояний вызывают избыточность или недостаточность физиологического

¹ Публикуется по изданию: Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. – 479, [1] с. – (Психология – лучшее).

обеспечения психической активности².

Перейдем к краткой характеристике отдельных психических состояний.

2. Общефункциональные состояния психической активности

Самое общее базовое психическое состояние – **состояние бодрости** – представляет собой **состояние оптимальной ясности сознания**, способности индивида к сознательной деятельности. Оптимальная организованность сознания выражается в согласованности различных сторон деятельности, повышенной внимательности к ее условиям. **Различные уровни внимательности**, как уже отмечалось, это и есть **различные Уровни организованности сознания**.

Уровень оптимальности психической деятельности человека зависит от внутренних и внешних факторов, как земных, так и космических. Состояние здоровья, эмоциональные циклы, время года, суток, различные фазы луны, противостояние планет и звезд, уровень солнечной активности – все это существенные факторы нашей психической активности.

Физиологической основой психической активности являются оптимальное взаимодействие процессов возбуждения и торможения, функционирование очага оптимальной возбудимости (по терминологии И.П. Павлова), доминанты (по терминологии А.А. Ухтомского), возбуждение определенной функциональной системы (по терминологии П.К. Анохина). Энергетический потенциал мозга обеспечивается ретикулярной (сетчатой) формацией, находящейся в основании головного мозга, где происходит первичный анализ поступающих из внешней среды воздействий. Активация же высших, корковых центров обуславливается сигнальной значимостью этих воздействий.

Психическая активность состоит в постоянном анализе значимости поступающей информации и нахождении адекватного поведенческого ответа на них. Бодрствование – состояние активного психического взаимодействия индивида со средой.

Уровень бодрствования обусловлен содержанием деятельности человека, его отношением к этой деятельности, интересами, увлеченностью. Так, вид сосновой рощи по-разному воспринимается фермером, художником и инженером, которому предстоит проложить в ней шоссе. Наиболее высокие уровни психической активности связаны с состоянием вдохновения, медитации, экстаза. Все эти состояния сопряжены с глубоким эмоциональным переживанием наиболее значимых для данной личности явлений.

Бодрствующее состояние – состояние сознательной деятельности. Однако уровни сознательной деятельности могут быть различными – от экстаза и вдохновения до состояния дремоты.

Человек реагирует на различные значимые ситуации модификацией (своеобразием) своего психического состояния. Одни и те же ситуации по-разному оцениваются им в зависимости от его актуализированных потребностей и возможностей их реализации.

Степень психоэнергетической мобилизации зависит от значимости и сложности ситуации для данной личности, от особенностей ее мотивационного состояния. Уровень мотивации должен быть оптимальным: результативность поведения снижается как при очень низкой мотивации, так и при чрезмерной.

В критических состояниях у многих людей ослабляется адекватная взаимосвязь с внешним миром – личность может погружаться в субъективный мир «суженного сознания».

Наибольшая работоспособность появляется у человека через 3 и 10 часов после пробуждения, а наименьшая – в интервале между 3 и 7 часами утра. На общее психическое состояние человека влияют комфортность или дискомфортность обстановки,

² См.: *Карауклис А.А.* Саморегуляция высшей нервной деятельности. Рига, 1964.

эргономическая³ организация среды, мотивация деятельности и условия ее осуществления.

Психическая нагрузка в течение продолжительного времени приводит к состоянию **утомления** – временному снижению работоспособности вследствие истощения психических ресурсов индивида. Резко снижаются точность и скорость совершаемых операций, чувствительность, осмысленность восприятия, возникают сдвиги в эмоционально-волевой сфере. Состояние утомления возникает и при монотонных воздействиях. В этих случаях необходима специально организованная внешняя стимуляция, направленная на преодоление монотонности в деятельности человека (вплоть до использования функциональной музыки, цветовых и динамических изменений визуально воспринимаемой предметной среды).

3. Состояние психического напряжения в опасных ситуациях.

Адаптивное поведение в экстремальных ситуациях

Состояние психического напряжения – это комплекс интеллектуальных и эмоционально-волевых проявлений в сложных условиях деятельности. При адаптации индивида к сложным внешним ситуациям происходят комплексные физиологические и психические сдвиги. В экстремальных ситуациях, возникших внезапно (нападение, отказ двигателя самолета, авария и т.п.), происходит экстренная энергетическая мобилизация организма, модифицируются эндокринные, вегетативные и двигательные функции. В зависимости от остроты ситуации и индивидуальной подготовленности к ее преодолению психическая деятельность индивида может быть дезорганизована (возникает «сужение сознания») или предельно мобилизована на достижение адаптивного результата.

Неспособность распознавать опасные ситуации и адекватно реагировать на них – причина многих несчастных случаев⁴. **Опасная ситуация** – это **обстановка с высокой вероятностью несчастного случая**. В ряде случаев грозящую человеку опасность можно предвидеть, предотвратить или уменьшить ее вредные последствия. Для этого необходимо соответствующее развитие прогностических и адаптивных возможностей индивида.

Предвидя опасную ситуацию, человек просчитывает ее вероятность и возможную тяжесть последствий. Чем выше опасность ситуации, тем выше уровень тревожности, напряженнее психическая саморегуляция индивида.

Неадекватность поведения в экстремальных ситуациях обусловлена, как правило, завышенной самоуверенностью, необоснованной самонадеянностью или неуверенностью в себе, психической демобилизованностью, незнанием системы оптимальных способов поведения в отдельных опасных ситуациях, неспособностью предвидеть последствия своих неправильных действий. **Предвидеть – избегать – при необходимости правильно действовать** – таковы составляющие личной безопасности. Умный человек ищет выход из опасной ситуации, мудрый – стремится не попадать в нее.

В экстремальной ситуации у многих людей происходит «сужение сознания», происходят нейрогуморальные сдвиги, которые повышают импульсивную (часто неадекватную обстоятельствам) активность, снижается логичность и критичность мышления, неадекватно отражаются обстоятельства угрожающей ситуации. Чувство тревоги гиперболизируется, переходя в страх и даже ужас, эмоции приобретают астенический характер: возникает физическая слабость, неподвижность или хаотичность движений. В условиях толпы может возникнуть массовый аффект – паника, быстро

³ Эргономика – наука об оптимизации средств и условий человеческой деятельности. Психическое состояние человека зависит и от того, какие возможные последствия ситуации он предвосхищает и какое значение им придает. Одни и те же обстоятельства могут вызвать у разных людей различные психические состояния. Отдельные элементы ситуации могут приобрести особую значимость в силу психических особенностей индивида.

⁴ См.: Котик М. А. Психология и безопасность. Таллин, 1987.

распространяющаяся по механизму психического заражения. Гиперэмоция блокирует видение реальных возможностей разумного, адаптированного поведения. И нередко люди получают тяжелые травмы и даже гибнут в условиях, когда спасение было объективно возможным.

Тысячи людей ежедневно попадают в опасные «ловушки» в своей собственной квартире в силу неосторожности, легкомысленности, невнимательности: падают и тяжело травмируются из-за неустойчивости стульев, табуреток, переносных лестниц, спотыкаются об игрушки; не смотрят под ноги, падают на скользких местах, травмируются из-за небрежного обращения с газом и электроприборами. Наибольшую же опасность несут в себе аварии, техногенные катастрофы и природные катаклизмы. **Авария** – разрушение технических устройств и сооружений. **Катастрофа** – крупномасштабная авария со значительными человеческими жертвами и разрушениями.

Сферой повышенной опасности является современный транспорт. На месте дорожно-транспортных происшествий гибнет много людей, находящихся внутри транспортных средств.

Ремень безопасности и подголовники уменьшают вероятность гибели при столкновении в три раза, при опрокидывании – в пять раз. Беспечность, самонадеянность и тем более лихачество (бескультурие) за рулем смертельно опасны. Водитель должен постоянно учитывать все возможные причины аварий: нарушение правил дорожного движения, превышение скорости, управление автомобилем в нетрезвом состоянии, дефекты дороги, неисправности автомобиля (тормоза, рулевое управление, колеса и шины). **При неизбежности аварии** следует соблюдать элементарные правила оптимального поведения:

- 1) до предела напрячь все мышцы;
- 2) не покидать машину до ее полной остановки;
- 3) сохранять самообладание и управлять машиной до последней возможности;
- 4) уйти во что бы то ни стало от встречного удара; при отсутствии такой возможности перевести встречный удар в скользящий боковой;
- 5) упереться ногами в пол, защитить голову руками, пассажиру – завалиться на бок (наиболее опасно переднее сиденье);
- 6) после удара определить свое местоположение и двигаться к выходу (через дверь или окно), если двери не открываются – открыть или разбить окно; если машина упала в воду и находится на плаву – не открывать дверь и выходить только через окно;
- 7) при погружении машины на дно с закрытыми дверями и окнами включить фары, делать глубокие вдохи и выдохи, избавиться от лишней одежды, открыв окно, протиснуться наружу, взявшись за крышу автомобиля, и плыть вверх; если дверь и окно заклинило – разбить лобовое стекло (всегда имея в салоне то, чем можно это сделать). При столкновении с неподвижным предметом удар бампером менее опасен, чем крылом (в автомобиле современной конструкции мотор при этом не выдвигается в салон, а уходит вниз).

При пользовании железнодорожным транспортом следует иметь в виду, что лучшие места поезда с точки зрения безопасности находятся в центральных вагонах, в купе с аварийным окном.

При крушении или экстренном торможении следует:

- 1) закрепиться и препятствовать своему перемещению вперед и в стороны, схватиться за поручни и упереться ногами в сиденье или стенку;
- 2) срочно покинуть вагон (так как возможно возгорание) через дверь или аварийные выходы, расположенные обычно в третьем и шестом купе, выходить на полевую сторону железнодорожного пути;
- 3) в случае пожара воспользоваться огнетушителями, всегда обращая внимание, где они находятся; обеспечить защиту дыхания с помощью влажных тряпок (материал облицовки вагонов – малминит – трудногорюч, но при температуре 200°C он выделяет

быстродействующий токсичный газ);

4) вещи, кроме одежды и одеял, не брать;

5) оказавшись снаружи, срочно включаться в спасательные работы, избегая оборванных проводов (которые могут быть под напряжением) и жидкостей, разлитых из цистерн; при разливе топлива необходимо немедленно удалиться на безопасное расстояние, поскольку возможен объемный взрыв.

Адаптивное поведение при авиакатастрофах.

В случае разгерметизации (ее проявление – резкий оглушительный звук в связи с внезапной утечкой воздуха из самолета, резкое снижение видимости, наполнение салона пылью, кроме того, уходит воздух из легких человека, возникает боль в ушах и кишечнике в связи с расширением газов) необходимо:

1) быстро надеть кислородную маску (всегда зная ее местонахождение), не пытаться оказывать помощь другим, пока маска не будет надета;

2) пристегнуть ремни, ибо самолет резко пойдет на снижение (уже при высоте 3000 м содержание кислорода нормализуется), не исключена и «твердая» посадка.

В случае аварии при взлете и посадке:

1) быть в верхней (не синтетической) одежде (она предохранит от ожогов), оставаться в обуви (возможно, придется идти по горящему пластику);

2) перед каждым взлетом и посадкой тщательно пристегнуть ремень безопасности, закрепив его как можно ближе к бедрам;

3) непосредственно перед возможной аварией принять фиксированную безопасную позу – согнуться и крепко сцепить руки под коленями, предельно наклонить голову, ноги крепко упереть в пол (но не под передним креслом); можно также скрестить руки на спинке переднего кресла, прижать голову к рукам;

4) перед полетом освободиться от всех прилегающих к телу предметов (очков, шарфа, авторучки, портсигара и т.п.); проверить, нет ли над головой тяжелых предметов;

5) в момент удара максимально напрячься;

6) знать о расположении всех выходов, мысленно представить свой путь к ближайшему из них;

7) знать, где расположен и как открывается аварийный люк.

При пожаре на самолете:

1) действуя в условиях задымленности, представлять схему расположения выходов и продвигаться к ближайшему из них, не создавая паники; если проход завален, продвигаться по креслам, опуская их спинки;

2) не дышать дымом (первая опасность – дым, а не огонь), защищаться от дыма одеждой (по возможности увлажненной), пригнуться к полу и даже ползти: внизу дыма меньше;

3) защищать кожу одеждой (плащом, пальто, шапкой, одеялом, пледом и др.);

4) не брать с собой ручную кладь;

5) уметь пользоваться огнетушителями; не быть самому причиной пожара;

6) не впадать в ступор, апатию или панику, ни при каких обстоятельствах не прекращать борьбу за спасение.

Адаптивное поведение при захвате самолета. Самолет захватывают дважды – сначала бандиты, а затем группа специального назначения (спецназ).

При захвате самолета преступниками:

1) избежать психического шока, аффекта, сохранить самообладание, сосредоточившись на аналитической деятельности: тщательном анализе места происшествия, возможностей. Для укрытия в случае перестрелки, оценке психического состояния преступников, их экипировки, вооружения; возможны даже миролюбивые контакты с ними (следует вести себя естественно и доброжелательно);

2) если релаксационный (успокаивающий) контакт невозможен, ничем не выделяться из группы заложников, не привлекать внимания преступников никакими

возбуждающими их действиями – не плакать, не вскрикивать, ничем не выражать свой протест; спрашивать разрешение при желании изменить свое местоположение, открыть портфель или сумку;

3) обратить внимание на число захватчиков, их вооружение, на то, в какой части самолета они находятся, кто является главарем, на физическое и моральное состояние террористов, особенности их поведения: агрессивность, решительность – нерешительность, употребление наркотиков, алкоголя; сообщить об этом, оказавшись в числе предварительно освобожденных;

4) отвечая на вопросы посредников (врачи, медсестры, работники аэропорта), постараться сообщить им (незаметно для преступников) как можно больше значимой информации (вышеуказанные «работники», как правило, – переодетые члены группы борьбы с терроризмом);

5) не употреблять алкогольные напитки;

6) отдавать личные вещи по первому требованию террористов;

7) при стрельбе никуда не бежать, лечь на пол или укрыться за креслами; в случае длительного, многодневного задержания не падать духом: освобождение неизбежно.

При освободительных действиях подразделений спецназа:

1) прижаться к стене; не бояться сильных хлопков сначала снаружи самолета (это срабатывают заряды группы спецназа, отделяющие люки от фюзеляжа), а затем и внутри него (хлопки в салоне – разрыв шашек со слезоточивым газом или световых гранат); при этом следует закрыть глаза и не тереть их; задержать дыхание, занять предельно низкое положение;

2) при стрельбе – руки за голову, закрыв ими голову и шею, а локтями – бока и живот; ничем не мешать освобождающим (не бросаться им навстречу), лежать на полу;

3) не суетиться и не выбегать из самолета без приказа;

4) по приказу срочно покинуть самолет, не искать при этом свои вещи, поскольку самолет еще может загореться и взорваться.

Адаптивное поведение при землетрясении.

Признаки приближающегося землетрясения:

1) беспокойство птиц и домашних животных;

2) вспышки зарниц;

3) запах газа на большом пространстве;

4) искрение близко расположенных, но не соприкасающихся проводов. Опасны землетрясения свыше 5 баллов (раскачиваются люстры, падает посуда). От первых толчков до крайне опасных колебаний проходит 20 секунд.

Срочные действия:

1) покинуть здание, если это возможно, в кратчайший срок (из 1-го этажа);

2) находясь на этаже выше первого, занять самое безопасное место – проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные внутренними капитальными стенами, пространство под балками каркаса, под несущими колоннами, около внутренней капитальной стены; опаснее всего находиться у окон;

3) успеть открыть дверь квартиры; погасить любой огонь (газ, электричество);

4) не пользоваться лифтом;

5) при прекращении толчков немедленно покинуть здание и отойти от него;

6) оказавшись в завале, не тратить силы на бесполезные действия, ждать спасателей, сохранять физическую силу и присутствие духа, прислушиваться, подавать голос, подавать сигналы через трубы и батареи, при необходимости пользоваться для питья водой из бачка унитаза, утепляться одеждой и одеялами.

Адаптивное поведение при кораблекрушении:

1) заранее знать кратчайший путь к спасательной шлюпке, несколько раз пройдя к ней (это поможет ориентировке при крене судна или его задымлении);

2) принять все меры к подавлению паники (вероятность спасения при

организованном оставлении судна выше в несколько раз, чем в случае начавшейся паники);

3) посадку в шлюпки и плоты производить только по команде;

4) взять с собой только документы, спички (зажигалку), одеяло, личные лекарства и деньги; одеть побольше теплых вещей, перчатки, шапку;

5) в открытом море всем шлюпкам (плотам) держаться вместе и вблизи места кораблекрушения, если нет надежды достичь берега (о его близости свидетельствуют чайки, плавающий береговой мусор);

6) занять всех людей конкретными делами, преодолевать ослабление воли к выживанию, назначить поочередное несение круглосуточных вахт по наблюдению за горизонтом и по охране воды и пищи, следить за рациональным потреблением воды и пищи.

При аварии железнодорожных и автомобильных цистерн а также при авариях на химических производствах в воздух выбрасываются опасные для здоровья и жизни людей ядовитые вещества. В этих ситуациях необходимо:

1) прикрыть нос и рот влажным носовым платком или полотенцем;

2) быстро покинуть место аварии, избегая проходов через туннели и низины;

3) промыть в безопасном месте водой глаза и открытые участки тела;

4) выпить как можно больше жидкости, исключить физические нагрузки.

Если **производственная газовая авария** застала вас дома:

1) плотно закрыть окна и двери, заклеив щели скотчем или лейкопластырем;

2) отключить электроэнергию;

3) не спускаться на нижние этажи, в погребы и подвалы: токсичные газы скапливаются у поверхности земли.

Адаптивное поведение **при столкновении с угрозой физического насилия:**

1) избегать мгновенного реагирования ответными насильственными действиями;

2) любыми средствами отсрочить агрессивные действия нападающего;

3) если угроза физического нападения становится реальной, оценить как можно больше внешних данных нападающих, обратив внимание на их рост, особенности телосложения, цвет волос, особенности прически и формы лица (форму лба, носа, губ, подбородка, ушей), цвет глаз, особые приметы и одежду (к особым приметам относятся как разнообразные физические особенности (шрамы, родинки и т.п.), так и функциональные (особенности голоса, манера говорить, жестикуляция);

4) демонстрировать нападающему свое спокойствие и уверенность в себе;

5) вступать в спокойный диалог, выяснять цели нападающего (нападение на улице осуществляется, как правило, с целью грабежа);

6) в случае физического превосходства нападающего с целью грабежа и невозможности получения помощи со стороны без сожаления расставаться с требуемыми вещами;

7) проявлять крайнюю агрессивность и даже жестокость, если есть шансы на победу; наносить сильные и частые удары по наиболее уязвимым и болевым местам нападающего (вискам, переносице, гортани, подбородку, ключице, сонной артерии, низу живота, коленям, голени, подъемам стопы, основанию черепа, верхнему шейному позвонку);

8) громко кричать, совершать любые действия, на которые могут откликнуться жильцы соседних домов;

9) попытаться установить, не заплачено ли за это нападение, откупиться большей суммой;

10) говорить с нападающим или главарем шайки на их языке и их тоном;

11) отвлекать внимание нападающих всеми возможными средствами, изыскивать возможность бегства.

При угрозе нападения в помещении:

1) исключить всякую возможность несанкционированного проникновения в ваше помещение; не открывать двери незнакомым лицам;

2) если преступник проник в помещение и угрожает нападением, выслушать все его требования;

3) при невозможности сопротивления выдайте преступнику все, что он требует, хорошо запомнив его внешность и особые приметы; держитесь уверенно и не поддобоострастно;

4) ни при каких условиях не давайте преступникам спиртного: ваше положение после этого только ухудшится (можно предлагать пищу);

5) не подыгрывайте преступникам (они распознают фальшивость вашего поведения), но и ничем не раздражайте их;

6) при возможности оказать физическое сопротивление действуйте очень быстро, энергично, грубо и жестоко, желательно перед этим отвлечь внимание преступника.

По новому уголовному законодательству обороняющийся не обязан обращаться к кому-либо за помощью, если он сам в состоянии пресечь агрессию; при наличии угрозы тяжкого насилия защищающийся может нанести любой вред нападающему на него бандиту. Но чтобы не доказывать на суде, была ли «Угроза тяжкого насилия», лучше по возможности избежать схватки. Никогда не пользуйтесь запрещенным для хранения оружием. Не добивайте поверженного преступника – это превышение необходимой обороны.

Общие рекомендации по безопасности поведения:

1) откажитесь от ночных передвижений;

2) избегайте прогулок в малолюдных местах; в парках и лесопарках отдыхайте на скамейках, расположенных в открытых пространствах (вдали от кустов и деревьев, расположенных с тыльной стороны);

3) не демонстрируйте ценные вещи и драгоценности;

4) не садитесь в пустой вагон электрички, в пустом салоне автобуса или троллейбуса садитесь ближе к водителю;

5) не выделяйтесь своей одеждой;

6) изменяйте маршруты движения, не заводите привычных мест посещения;

7) держите деньги и документы во внутреннем кармане;

8) не носите ключи вместе с документами и бумагами, по которым можно определить ваш адрес;

9) если из затормозившей машины с вами начинают вести разговор, не подходите к машине ближе, чем на расстояние вытянутой руки;

10) идя по проезжей части дороги, держите сумку с противоположной от дороги стороны;

11) если вам кажется, что вас преследуют, перейдите на другую сторону улицы, переждите у освещенного здания;

12) заранее намечайте возможные маршруты бегства в наиболее подозрительных местах;

13) при реальном преследовании громко кричите, разбейте ближайшее окно жилого дома, толкните стоящую поблизости легковую автомашину (возможно срабатывание звуковой сигнализации);

14) избегайте столкновения с группой хулиганов, не отвечайте на их провокационные действия;

15) если вас окружили подозрительные люди, подбросьте малоценную вещь и, воспользовавшись минутным замешательством злоумышленников, убегайте;

16) если на вас замахнулись для нанесения удара, не закрывайте лицо руками, сместите голову или нагнитесь; резко нагнитесь, если вам хотят нанести удар ножом в живот;

17) при нападении защищайтесь всеми средствами, наносите резкие удары любыми

предметами, громко кричите;

18) не оставляйте записок в дверях;

19) не открывайте дверь незнакомым лицам, при появлении служебных лиц узнайте номер их служебного телефона и фамилию, справьтесь по телефону об этих лицах;

20) расставайтесь с любой вещью, если возникает угроза вашей жизни и здоровью;

21) не оставляйте признаков вашего долгого отсутствия (накопления газет в почтовом ящике и т.п.);

22) зашторивайте окна в темное время суток;

23) не входите в квартиру, обнаружив свою дверь открытой; вызывайте милицию от соседей;

24) не говорите по автоответчику, что вас нет дома, скажите, что в данный момент вы не можете снять трубку;

25) рядом с телефонным аппаратом постоянно держите перечень телефонов милиции и всех тех, кто может оказать вам экстренную помощь;

26) уходя из дома в вечернее время, оставляйте включенными свет и радио, поставьте перед шторой манекен или бюст классика;

27) при нападении пользуйтесь газовым пистолетом или дезодорантом с надписью «Опасно для глаз».

Защита женщины от насилия:

1) иметь при себе газовый баллончик или свисток, лак для волос;

2) не пользоваться частным автотранспортом;

3) обходить группы подростков и молодых людей;

4) не входить в лифт с незнакомым мужчиной;

5) при реальной угрозе насилия не терять самообладания, вступать в диалог с насильником, громко кричать, звать на помощь, сопротивляться;

6) усыпить бдительность насильника, пригласив его к себе домой (при возможности освободиться от него по дороге);

7) при обхвате сзади резко ударить головой в лицо напавшего, каблуком по его голени или локтем – в солнечное сплетение. Помнить, что в схватке сила воли важнее, чем физическая сила;

8) заявлять в милицию обо всех правонарушениях, угрозах, шантаже и вымогательстве.

Адаптивное поведение при задержании милицией.

При задержании милицией, в отличие от ареста, не требуется санкция прокурора. Существует административное и уголовно-процессуальное задержание. **Административное задержание** по подозрению в административном правонарушении осуществляется по Кодексу РФ об административных правонарушениях не более чем на три часа. В протоколе задержания должно быть указано время задержания.

Задерживаемый должен вести себя корректно, учитывая, что милиция выполняет свои служебные обязанности. (Отказ предъявить документы или пройти в отделение милиции может повлечь арест до 15 суток; сопротивление работнику милиции или дружиннику может повлечь лишение свободы сроком до одного года; угрозы и насилие в отношении них могут увеличить срок лишения свободы до 5 лет.) Задерживаемый вправе ознакомиться с удостоверением милиционера.

Не опасайтесь подписи протокола задержания – она свидетельствует лишь о вашем ознакомлении с ним. Настаивайте на подробной описи изъятых у вас вещей. В Кодексе об административных правонарушениях предусмотрены формы наказаний за самые разнообразные правонарушения: нарушение или невыполнение правил пожарной безопасности, курение в неустановленных местах на ж.-д. транспорте, судах речного и морского судоходства, повреждение или самовольную вырубку зеленых насаждений в городах, повреждение телефонных автоматов, нецензурную брань в общественном

месте, отправление естественных надобностей вне туалета и др.

Через три часа задержанный по подозрению в административном правонарушении должен быть отпущен, а по факту правонарушения могут быть по постановлению судьи наложены различные взыскания: штраф, лишение специального права (например, управления автомобилем), арест на срок до 15 суток и др.

Уголовно-процессуальное задержание возможно только в трех случаях – если:

- 1) гражданин застигнут при совершении преступления или непосредственно после его совершения;
- 2) очевидцы или потерпевшие прямо укажут на лицо, совершившее преступление;
- 3) если на одежде подозреваемого, при нем или в его жилище будут обнаружены явные следы преступления.

Задержание возможно и для установления личности задержанного. Задержанного подозреваемого милиция вправе обыскать, при этом наряду с протоколом задержания составляется протокол личного обыска. Подозреваемого имеют право сфотографировать и взять у него отпечатки пальцев. Ни в коем случае нельзя прикасаться к «подброшенным доказательствам»! Обращайте внимание понятых на этот факт. В протоколе задержания, кроме точного времени задержания, должно быть указано, по какой статье УК РФ вас задержали, кто задержал. В него могут быть внесены и ваши объяснения. Подозреваемый вправе не давать никаких объяснений. Запомните фамилии и адреса понятых. О задержании подозреваемого следователь обязан в течение 24 часов сообщить прокурору. Подозреваемый имеет право с момента задержания (не позднее 24 часов с момента задержания) начать консультации с адвокатом. В случае избития в отделении милиции необходимо сразу после выхода из отделения обратиться в травмпункт, и ваше заявление должно быть зарегистрировано в журнале приема заявлений районной прокуратуры. (Желательно, чтобы были свидетели на момент задержания и выхода из отделения милиции.)

Заявляйте в прокуратуру обо всех нарушениях законности.

Адаптивное поведение при аресте.

Предвидя арест, необходимо найти адвоката и договориться с ним о совместных действиях и системе условных знаков при дальнейшем общении, проконсультироваться у него о ваших правах при различных следственных действиях, о наиболее целесообразном стиле поведения; узнайте как можно больше о жизни в заключении у «бывалых» людей; подготовьте сумку (чемоданы запрещены), вложив в нее: спортивный костюм, байковую рубашку, свитер, шарф, шерстяную шапку, тапочки, две смены белья (трусы, майку, теплое белье), носки (простые и теплые), носовые платки, мыло в мыльнице, зубную щетку, пасту, расческу, эмалированную кружку, деревянную ложку, мочалку, кипятильник, пачки чая, сахар, сигареты без фильтра (рекомендуется даже некурящим), спички, лекарства, запасные очки, несколько книг. Все вещи должны быть поношенными, неброскими. Пронести до обыска небольшую сумму денег – положенные на ваш счет, они дадут возможность с первых дней пользоваться ларьком. Мобилизуйтесь, не расслабляйтесь, ведите себя корректно и не давайте никаких показаний против себя, требуйте присутствия адвоката. Перед отправлением вас в камеру производится личный обыск: изымая вещи, составляют их опись в присутствии понятых. (В случае допущенного произвола можно об этом сообщить понятым, запомнив их фамилии и адреса.)

Подозреваемый может быть арестован не более чем на 10 суток, после чего ему должно быть предъявлено обвинение. Обвиняемый может содержаться в следственном изоляторе (СИЗО) два месяца, но должностные лица прокуратуры вправе продлить этот срок до полутора лет. **Как выжить в тюрьме?**

- 1) меньше говорить, не доверяться никому;
- 2) не включаться в чужой разговор; не ругаться ни с кем, не использовать нецензурных слов, никого не оскорблять, не врать, на вопрос: «За что попал?» отвечать кратко номером статьи, не вдаваясь в подробности;

3) не играть в карты, не меняться вещами, не трогать чужие вещи, брать вещи только из рук в руки;

4) соблюдать чистоту, мыть руки после туалета, убирать за собой, не пользоваться «парашей», когда что-нибудь в камере принимает пищу;

5) ничего не брать у «опущенных», не прикасаться к их вещам, не садиться на их койку («шконку»);

6) ничего не бояться, не жадничать и не угодничать, соблюдать самодисциплину и физическую форму.

Родственники и близкие арестованного должны постоянно его поддерживать жалобами прокурору, передачами, посылками и свиданиями.

Телефоны в Москве:

Главное управление МВД РФ: 250-98-10; Московская Хельсинкская группа: 206-85-07; 206-81-71; Российский фонд защиты прав граждан, законности и правопорядка: 237-34-01; «Мемориал»: 299-11-80; «Юрист для вас» (платная юридическая консультация по телефону): 946-25-50.

4. Кризисные состояния личности

Для многих людей отдельные житейские и служебные конфликты оборачиваются непереносимой психической травмой, острой непреходящей душевной болью. Индивидуальная психическая уязвимость личности зависит от ее **моральной структуры**, иерархии ценностей, того значения, которое она придает различным жизненным явлениям. У некоторых людей элементы морального сознания могут быть несбалансированы, отдельные нравственные категории могут обрести статус сверхценности, образуются моральные акцентуации личности, ее «слабые места». Некоторые люди высокочувствительны к ущемлению их чести и достоинства, несправедливости, нечестности, другие – к ущемлению их материальных интересов, престижа, внутригруппового статуса. В этих случаях ситуативные конфликты могут перерасти в глубокие кризисные состояния личности.

На психотравмирующие обстоятельства адаптивная личность, как правило, реагирует защитной перестройкой своих установок. Субъективная система ее ценностей направляется на нейтрализацию травмирующего психику воздействия. В процессе такой **психологической защиты** происходит коренная перестройка личностных отношений. Душевный беспорядок, вызванный психической травмой, замещается реорганизованной упорядоченностью, а иногда и псевдоупорядоченностью – социальным отчуждением личности, уходом в мир грез, пристрастием к наркотикам. Социальная дезадаптация индивида может проявиться в различных формах. Назовем некоторые из них.

Состояние негативизма – превалирование у личности отрицательных реакций, утрата положительных социальных контактов.

Ситуационная оппозиция личности – резкая отрицательная оценка отдельных лиц, их поведения и деятельности, агрессивность по отношению к ним.

Социальная отчужденность (аутизм) личности – устойчивая самоизоляция индивида в результате конфликтных взаимодействий с социальным окружением.

Отчужденность личности от социума связана с нарушением ценностных ориентаций индивида, отвержением групповых, а в ряде случаев и общесоциальных норм. При этом другие люди и социальные группы осознаются индивидом как чуждые и даже враждебные. Отчужденность проявляется в особом эмоциональном состоянии личности – устойчивом чувстве одиночества, отверженности, а иногда в озлобленности и даже мизантропии.

Социальная отчужденность может приобрести форму устойчивой личностной аномалии: личность утрачивает способность к социальной рефлексии, учету позиции других людей, резко ослабляется и даже полностью тормозится ее способность к сопереживанию эмоциональных состояний других людей, нарушается социальная

идентификация. На этой почве нарушается стратегическое смыслообразование: индивид перестает заботиться о завтрашнем дне.

Длительные и труднопереносимые нагрузки, непреодолимые конфликты вызывают у человека состояние **депрессии** (от *лат. depressio* – подавление) – отрицательное эмоционально-психическое состояние, сопровождающееся болезненной пассивностью. В состоянии депрессии индивид испытывает мучительно переживаемую подавленность, тоску, отчаяние, отрешенность от жизни, ощущает бесперспективность существования. Резко снижается самооценка личности. Весь социум осознается индивидом как нечто враждебное, противопоставленное ему; происходит **дереализация** – субъект утрачивает чувство реальности происходящего или **деперсонализация** – индивид утрачивает возможность и необходимость быть идеально представленным в жизнедеятельности других людей, не стремится к самоутверждению и проявлению способности быть личностью. Недостаточность энергетической обеспеченности поведения приводит к мучительному отчаянию, вызванному нерешенностью задач, невыполнением принятых обязательств, своего долга. Мироощущение таких людей становится трагическим, а поведение – недейственным.

Итак, в одних психических состояниях проявляются устойчивые личностно характерные состояния. Но бывают и ситуативные, эпизодические **состояния** личности, которые не только не характерны для нее, но даже противоречат общему стилю ее поведения. Причинами этого могут быть различные временные обстоятельства: ослабленность психической саморегуляции, захватившие личность трагические события, психические срывы, обусловленные нарушением обмена веществ, эмоциональными спадами и др.

Тест: «Каковы ваши психические особенности?»

Выберите один из четырех вариантов ответа на каждый из приведенных ниже вопросов: «никогда», «редко», «иногда», «часто».

1. Захлестывают ли вас эмоции?
 2. Пытаетесь ли вы избегать неловких ситуаций и людей, при общении с которыми вы испытываете дискомфорт?
 3. Просите ли вы одобрения ваших поступков у знакомых?
 4. Обладаете ли вы способностью посмотреть на себя со стороны?
 5. Боитесь ли вы оставаться в одиночестве?
 6. Возникает ли у вас ощущение, что вы больше не контролируете ход вашей жизни?
 7. Считаете ли вы, что ощущение подавленности – признак слабости?
 8. Считаете ли вы, что стопроцентно хорошие взаимоотношения в принципе невозможны?
 9. Возникает ли у вас чувство изолированности от окружающего мира?
 10. Бывает ли так, что вы себе не нравитесь?
 11. Впадаете ли вы в депрессию?
 12. Бывает ли у вас такое чувство, что вы уже никому ничего не можете дать?
 13. Не кажется ли вам, что ваши знакомые не очень хорошо о вас отзываются?
 14. Избегаете ли вы контактов с людьми?
 15. Испытываете ли вы недовольство собой и затаиваете ли злобу?
- Подсчитайте очки: «никогда» – 1 очко, «редко» – 2, «иногда» – 3, «часто» – 4 очка.

Оценка ответов

20 очков и менее. Вы – человек рациональный, но вам, возможно, не хватает некоторой оригинальности и блеска.

20–30 очков. Вы – человек здоровый и уравновешенный, но, возможно, негибкий.

30–45 очков. Вы страдаете от сомнений и неудовлетворенности жизнью. Смиритесь с тем, что совершенных людей на свете нет, и старайтесь показать себя с лучшей стороны.

45–60 очков. Вы слишком близко принимаете все к сердцу. Наступил момент, когда вам следует полностью пересмотреть ваш образ жизни.

5. Пограничные психические состояния личности. Общая характеристика

Психические состояния, смежные между нормой и патологией, называются пограничными состояниями. К таким состояниям относятся: реактивные состояния; невроты; психопатоподобные состояния; задержки психического развития (умственная отсталость).

В психологии еще не сформировано понятие психической нормы. Однако для выявления перехода психики человека за грань психической нормы необходимо в общих чертах определить критерии нормы.

Существенными характеристиками психической нормы являются следующие поведенческие особенности:

- 1) адекватность (соответствие) поведенческих реакций внешним воздействиям;
- 2) детерминированность поведения, его концептуальность, упорядоченность в соответствии с оптимальной схемой жизнедеятельности; согласованность целей, мотивов и способов поведения;
- 3) соответствие уровня притязаний реальным возможностям индивида;
- 4) оптимальное взаимодействие с другими людьми, способность к самокоррекции поведения в соответствии с социальными нормами.

Все пограничные состояния аномальны (отклоняющиеся), они связаны с нарушением какой-либо существенной стороны психической саморегуляции.

Процесс психической саморегуляции осуществляется в единстве содержательно-смысловых, генетических и нейродинамических процессов. И здесь возможны как разноуровневые вариации нормы, так и различные парциальные (частичные) аномалии саморегуляции.

При этом интеллект человека в основном сохраняется, но оказываются нарушенными отдельные регуляционные механизмы. Эти нарушения психической саморегуляции сводятся в основном к следующим особенностям.

1. Частая и быстрая смена настроений, недостаточность психознергетических возможностей индивида, повышенная нервно-психическая истощаемость, слабость нервной системы.
2. Ригидность, малоподвижность нервно-психических процессов, обуславливающих замкнутость индивида, уход от контактов с людьми, гипертрофия одиночества, отверженности, противопоставленности окружающей социальной среде.
3. Повышенная возбудимость, импульсивность, гневливость, обидчивость, жестокость, склонность к конфликтным взаимодействиям, завышенность самооценок, эгоистичность.
4. Повышенная конформность, слабохарактерность, интеллектуальная ограниченность, некритичность, умственная отсталость.

Чем менее социализирована личность, тем шире возможности автономизации отдельных регуляционных факторов. Чем ограниченнее психическое развитие человека, тем большую роль в его поведении играют иерархически низшие уровни регуляции.

Понятие «биологическое» не должно трактоваться как проявление в человеке животных инстинктов. Способы существования человека, в отличие от животных, не предопределяются природой, но человек не свободен от анатомо-физиологических и нейродинамических природных предпосылок.

Биологически унаследованные качества человека должны быть поняты как подсистема развития определенных психических качеств.

Некоторые психические аномалии связаны с генетическими аномалиями – синдромом Клайнфельтера (лишняя хромосома X – 47/XXY синдром или лишняя Y хромосома – 47/XYY синдром). Лишняя X-хромосома связывается с повышенной

агрессивностью. Лишняя Y-хромосома связывается с аномалиями в сфере целеполагания и целедостижения, нарушением волевой регуляции поведения. С синдромом Шерешевского-Тернера – недостаток в хромосомном аппарате лиц женского пола одной X-хромосомы (45 XO) – связана умственная недостаточность – дебильность. Достижения современной генетики опровергают ранее сложившиеся представления о сугубо «средовой» обусловленности психики индивида. **Биологическое и социальное образуют сложный системный биосоциальный фактор детерминации человеческого поведения.** Не генотип определяет поведение человека, но, опосредуясь через психику, генетические особенности индивида приобретают существенное значение в модификации его поведения. Генетически закрепленные соотношения нервных структур, их функциональные особенности обуславливают предрасположенность индивида к отдельным поведенческим проявлениям.

Для поведения лиц с психическими аномалиями характерны конфликтность, повышенная импульсивность, спонтанность побуждений, дефекты второй сигнальной системы, ослабленность механизма понятийно-мотивационной регуляции.

Лица с психическими аномалиями склонны в случае возникновения инцидента (противоречий в интересах) к усилению конфликта, усугублению исходной проблемной ситуации.

Непатологические психические аномалии деформируют внутриличностные структуры, мотивационно-ценностную иерархизированность личности, порождают гиперкомпенсаторные тенденции.

Пониженная самооценка лиц с психическими аномалиями повышает их зависимость от внешних влияний, текущих обстоятельств.

Психические аномалии могут быть временными (реактивные состояния, неврозы) и устойчивыми личностными особенностями (психопатия, умственная отсталость).

6. Реактивные состояния

Реактивные состояния – это острые аффективные реакции, шоковые расстройства психики в результате психических травм. Реактивные состояния возникают как вследствие одномоментных психотравмирующих воздействий, так и в результате продолжительного травмирования, а также в силу предрасположенности индивида к психическому срыву (слабый тип высшей нервной деятельности, ослабленность организма после болезни, длительное нервно-психическое напряжение).

С нейрофизиологической точки зрения, реактивные состояния являются срывом нервной деятельности в результате запредельного воздействия, вызывающего перенапряжение возбудительного или тормозного процесса, нарушение взаимодействия этих процессов. Одновременно происходят и гуморальные сдвиги – повышается выделение адреналина, возникает гиперликемия (повышается свёртываемость крови), перестраивается вся внутренняя среда организма, регулируемая гипофизарно-надпочечной системой, изменяется деятельность ретикулярной системы (системы, обеспечивающей энергетику мозга). Нарушается взаимодействие сигнальных систем, возникает рассогласованность функциональных систем, взаимодействия коры и подкорки.

Непатологические реактивные состояния подразделяются на: 1) аффективно-шоковые психические реакции и 2) депрессивно-психогенные реакции.

Аффективно-шоковые психогенные реакции возникают в острых конфликтных ситуациях, содержащих угрозу для жизни или базовых личностных ценностей: при массовых катастрофах – пожарах, наводнениях, землетрясениях, кораблекрушениях, дорожно-транспортных происшествиях, физическом и нравственном насилии. В этих обстоятельствах возникает также гиперкинетическая или гипокинетическая реакция.

При гиперкинетической реакции возникает хаотическая двигательная активность, нарушается пространственная ориентация, совершаются бесконечные действия, человек «не помнит себя». Гипокинетическая реакция проявляется в возникновении ступора-

обездвиженности и мутизма (потери речи), наступает чрезмерная ослабленность мышц, возникает помрачение сознания и последующая амнезия. Следствием, аффективно-шоковой реакции может быть и так называемый *эмоциональный паралич* – последующее индифферентное отношение к действительности.

Депрессивные психогенные реакции (реактивные депрессии) возникают обычно вследствие больших жизненных неудач, потери близких людей, краха больших надежд. Человек переживает горе, находится в состоянии глубокой печали, или депрессии. Травмирующее обстоятельство устойчиво доминирует в психике пострадавшего. Душевные муки нередко усугубляются самообвинением, «угрызением совести», навязчивой детализацией травмирующего события. В поведении индивида могут возникнуть элементы пуэрилизма (появление в речи и мимике взрослого человека особенностей, свойственных детскому возрасту) и псевдодеменции (приобретенного снижения интеллекта).

7. Невротические состояния – неврозы

Неврозы – это срывы нервно-психической деятельности: истерический невроз, неврастения и навязчивые состояния.

1) **Истерический невроз** возникает в психотравмирующих обстоятельствах преимущественно у лиц с патологическими чертами характера, с художественным типом высшей нервной деятельности. Повышенная тормозность коры у этих лиц обуславливает повышенную возбудимость подкорковых образований – центров эмоционально-инстинктивных реакций. Истерический невроз часто встречается у лиц с повышенной внушаемостью и самовнушаемостью. Он выражается в излишней аффектации, громком и длительном, не поддающемся контролю смехе, театральности, демонстративности поведения.

2) **Неврастения** проявляется в ослаблении нервной деятельности, раздражительной слабости, повышенной утомляемости, истощении. Поведение индивида отличается несдержанностью, эмоциональной неустойчивостью, нетерпеливостью. Резко повышается уровень тревожности⁵, беспокойства, постоянного ожидания неблагоприятного развития событий. Окружающая среда субъективно отражается индивидом как фактор угрозы. Испытывая тревожность, неуверенность в себе, индивид ищет неадекватные средства гиперкомпенсации.

Ослабленность, истощенность нервной системы при неврозах сказывается в ослаблении ее интегрирующей функции, происходит некоторая **дезинтеграция психических образований**, отдельные проявления психики приобретают относительную самостоятельность; это приводит к навязчивым состояниям.

3) **Невроз навязчивых состояний** выражается в навязчивых чувствах, влечениях, представлениях и навязчивых мудрствованиях.

Навязчивые чувства страха называются **фобиями** (от *греч.* phobos – страх). Фобии сопровождаются вегетативными дисфункциями (потливость, учащенность пульса) и поведенческой неадекватностью. Человек при этом осознает навязчивость своих страхов, но не может от них освободиться. Фобии многообразны. Укажем лишь некоторые из них: **нозофобия** – страх различных заболеваний (канцерофобия, кардиофобия и др.), **клаустрофобия** – боязнь закрытых помещений, **агорафобия** – боязнь открытых пространств, **айхмофобия** – боязнь острых предметов, **ксенофобия** – боязнь всего чужого, **социофобия** – страх общения, публичных самопроявлений, **логофобия** – страх речевой деятельности в присутствии других людей и др.

Навязчивые представления – персеверации (от *лат.* perseveratio – упорство) – это циклическое непроизвольное воспроизведение двигательных и сенсорно-перцептивных образов (это то, что помимо нашего желания «лезет в голову»). **На-**

⁵ Тревожность — диффузный страх, порождающий ощущение общего неблагополучия, бессилия индивида перед надвигающимися угрожающими событиями.

вязчивые влечения – произвольные нецелесообразные стремления (считать сумму цифр, читать слова наоборот и т.п.). **Навязчивое мудрствование** – навязчивые размышления о второстепенных вопросах, бессмысленных проблемах («какая рука была бы правой, если бы у человека было четыре руки?»).

При неврозе **навязчивых движений** индивид теряет контроль за своими манерами, совершает неуместные действия (шмыгает носом, почесывает затылок, допускает неуместные ужимки, гримасы и т.п.).

Наиболее распространенный вид навязчивых состояний – **навязчивые сомнения** («Включен ли утюг?», «Правильно ли написал адрес?»). В ряде острокритических ситуаций при доминировании в сознании определенной опасности возникают **навязчивые побуждения к контрастным действиям**, противоположным тем, которые диктуются ситуацией (желание сделать движение вперед, стоя на краю пропасти, выпрыгнуть из кабины «чертова колеса»).

Навязчивые состояния возникают преимущественно у людей со слабым типом нервной системы, в условиях ослабления их психики. Отдельные навязчивые состояния могут быть крайне устойчивыми и криминогенными.

Кроме вышеуказанных существуют и другие разновидности навязчивых состояний, вызывающие неадекватность поведения. Так, при **навязчивой боязни неудачи** человек оказывается неспособным совершить те или иные действия (по этой схеме развиваются некоторые формы заикания, полового бессилия и т.п.). При **неврозах ожидания опасности** человек, переживший испуг в определенной ситуации, начинает панически бояться всех аналогичных ситуаций. (Молодая женщина была напугана угрозами соперницы облить ее серной кислотой; особенно ее страшила возможность потерять зрение. Однажды утром, услышав стук в дверь и открыв ее, она вдруг почувствовала на своем лице что-то мокрое. Женщина с ужасом подумала, что ее облили серной кислотой, и у нее возникла внезапная слепота. На самом же деле на лицо женщины упал лишь чистый снег, скопившийся над дверью и обвалившийся при ее открывании. Но упал он на психически подготовленную почву.) Существуют и **невротические сценарии жизни**, при которых остро переживаются давно прошедшие события.

8. Психопатия

Психопатия (от психо и греч. pathos – страдание) – **врожденная или развившаяся в ранние годы аномалия личности, аномальность высшей нервной деятельности, обуславливающая психическую неполноценность личности.**

Поведение личности модифицируется в зависимости от формы психопатии, приобретая аномальную реактивность на отдельные группы раздражителей. В развитии и течении психопатии различаются стадии обострения психопатических черт, фазы декомпенсации.

Психопатический склад личности возникает на основе взаимодействия врожденной или рано приобретенной биологической неполноценности нервной системы с остро негативными условиями внешней среды. Характерологической особенностью психопатизированной личности является дисгармоничность ее эмоционально-волевой сферы при относительной сохранности интеллекта. Психопатические особенности личности затрудняют ее социальную адаптацию, а при психотравмирующих обстоятельствах ведут к дезадаптивным поведенческим актам.

Психопатам не присущи необратимые дефекты личности. При благоприятных средовых условиях их психические аномалии сглаживаются. Однако во всех психически трудных для них условиях неизбежна реакция срыва, поведенческая дезадаптация. (Среди лиц, совершающих насильственные преступления, психопаты занимают ведущее место.) Для психопатов характерна незрелость психики, проявляющаяся в повышенной внушаемости, склонности к преувеличениям, необоснованной мнительности.

Ведущим фактором психопатизации личности в одних случаях являются

врожденные конституциональные особенности (так называемая *ядерная* психопатия), в других – психогенное воздействие окружающей среды («патохарактериологическое развитие индивида»).

Длительное воздействие неблагоприятных социальных факторов может быть основной причиной психопатического развития личности, ее искаженного психического формирования. Личность, формирующаяся в условиях постоянного грубого подавления, унижения, принижения, начинает проявлять робость, подавленность, неуверенность или, наоборот, повышенную возбудимость, агрессивность, конфронтационность. Обстановка же всеобщего обожания и восхищения, беспрекословного исполнения всех прихотей ребенка может привести к формированию истерического типа личности, к развитию эгоцентризма, самовлюбленности (нарциссизма). Вместе с этим формируются черты эксплозивности (взрывчатости, импульсивности). В ддящихся условиях чрезмерной опеки формируется астеничность, безынициативность, беспомощность, экстернальная поведенческая ориентированность (возложение вины за свои неудачи на внешние обстоятельства). Поскольку патохарактериологическое развитие личности преимущественно обусловлено социальным фактором, возможно прекращение этого процесса при благоприятных социальных условиях. Классификация психопатий пока еще носит дискуссионный характер. Мы выделяем пять их разновидностей: **астеническую, возбудимую (взрывную), истерическую, паранойальную и шизоидную психопатию.**

Психастенические психопаты отличаются повышенным уровнем тревожности, боязливостью, неуверенностью в себе, крайне повышенной чувствительностью к психотравмирующим обстоятельствам, дезадаптированностью в психически напряженных ситуациях. Их интеллектуальные построения, жизненные планы оторваны от реальных условий жизни, они склонны к болезненному мудрствованию («интеллектуальной жвачке»), застою самокопанию (любят «пилить опилки»), навязчивым идеям. Для психастеников характерны функциональный перевес второй сигнальной системы и слабость подкорковых систем, что и проявляется в общей энергетической ослабленности их высшей нервной деятельности, в слабости наиболее хрупкого тормозного процесса. Их мотивационная сфера характеризуется застойными, навязчивыми побуждениями.

Возбудимые (взрывчатые) психопаты отличаются повышенной раздражительностью, постоянным пребыванием в состоянии психического напряжения, взрывной эмоциональной реактивностью, доходящей до неадекватных приступов ярости. Для них характерны повышенная требовательность к окружающим, крайний эгоизм и себялюбие, недоверчивость и подозрительность. Они часто впадают в состояние дисфории – злобной тоски. Они упрямы, неуживчивы, конфликтны, мелочно придирчивы и властны. В общении грубы, а в гневе – крайне агрессивны, способны наносить жестокие побои, не останавливаются даже перед убийством. Их аффективное поведение происходит на фоне суженного сознания. В некоторых случаях злобность и эксплозивность (взрывчатость) смещаются в сторону застойных влечений (пьянство, бродяжничество, азартные игры, сексуальные излишества и извращения).

Истерические психопаты отличаются главным образом жадой признания. Они стремятся к внешнему проявлению своей значительности, демонстрации своего превосходства, склонны к театральности и рисовке, позерству и внешней эффектности. Их тяга к преувеличениям часто граничит с лживостью, а восторги и огорчения проявляются бурно и экспрессивно (театральные жесты, заламывание рук, рыдания и громкий продолжительный смех, восторженные объятия и обиды «на всю жизнь»). Стратегия их жизни – быть в центре внимания любыми средствами – безудержным фантазированием, постоянной ложью (патологические лгуны и мифоманы). В погоне за признанием они не останавливаются даже перед самооговором. Психика этих людей незрела, инфантильна. В нейрофизиологическом плане у них преобладают первая сигнальная система, деятельность правого полушария. Их непосредственные впечатления настолько ярки, что

подавляют критичность мышления.

Паранойяльные психопаты (параноики) отличаются повышенной склонностью к «сверхценным идеям». Это обусловлено крайней узостью их мышления, однонаправленностью интересов, повышенным самомнением, эгоцентризмом, подозрительностью в отношении других людей. Низкая пластичность психики делает их поведение конфликтным, они постоянно в борьбе с мнимыми врагами. Основная их направленность – «изобретательство» и «реформаторство». Непризнание их заслуг приводит к постоянным столкновениям со средой, к сутяжничеству, анонимным доносам и т.п.

Шизоидные психопаты – высокочувствительны, ранимы, но эмоционально ограничены («холодные аристократы»), деспотичны, склонны к резонерству. Психомоторика дефектна – неуклюжа. Педантичны и аутичны – отчуждены. Резко нарушена социальная идентифицированность – враждебность к социальному окружению. У психопатов шизоидного типа отсутствует эмоциональный резонанс к переживаниям других людей. Их социальные контакты затруднены. Они холодны, жестоки и бесцеремонны; их внутренние побуждения малопонятны и нередко обусловлены сверхценными для них ориентациями.

Итак, психопатические индивиды крайне чувствительны к отдельным психотравмирующим воздействиям, они обидчивы и подозрительны. Их настроение подвержено периодическим расстройствам – дисфории. Приливы злобной тоски, страха, подавленности вызывают у них повышенную придирчивость к окружающим.

Психопатические черты личности формируются при крайностях в методах воспитания – угнетение, подавление, принижение формируют подавленный, тормозной тип личности. Систематическая грубость, насилие содействуют формированию агрессивного типа личности. Истерический тип личности формируется при обстановке всемерного обожания и восхищения, исполнения всех капризов и прихотей психопатоподобного индивида.

Психопаты возбуждимого и истерического типа особенно склонны к половым извращениям – гомосексуализму (влечение к лицам своего пола), геронтофилии (влечение к лицам старческого возраста), педофилии (половое влечение к детям). Возможны и иные поведенческие извращения эротического характера – скопофилия (тайное подглядывание за интимными актами других людей), эротический фетишизм (перенос эротических чувств на вещи), трансвестизм (испытание полового удовлетворения при переодевании в одежду противоположного пола), эксгибиционизм (половое удовлетворение при обнажении своего тела в присутствии лиц другого пола), садизм (эротический тиранизм), мазохизм (ауто-садизм).

Все половые извращения – признаки психических расстройств.

9. Умственная отсталость

Термины «умственная отсталость» и «задержка психического развития» – синонимы. И поскольку умственные процессы неразрывно связаны со всеми психическими процессами и личностными образованиями, более корректно пользоваться термином «задержка психического развития».

Каждому возрастному периоду соответствуют определенная мера сформированности познавательных, эмоциональных и волевых процессов, система потребностей и мотивов поведения, т.е. минимум базовых структур психики.

На показателях психического развития основана возрастная периодизация: дошкольный возраст – от 4 до 7 лет; младший школьный возраст – от 7 до 12 лет; средний школьный возраст – от 12 до 15 лет; старший школьный возраст – от 15 до 18 лет.

Психическое развитие индивида происходит неравномерно: формирование отдельных психических свойств может быть опережающим или замедленным. Границы между уровнями психического развития не абсолютны (нельзя, например, точно

определить критерии психического развития по годам жизни). Но в каждой возрастной стадии выделяется определенная совокупность признаков психического развития. В экспертном исследовании можно установить тот возрастной период, которому соответствует психическое развитие индивида.

Показатели задержки психического развития: некритичность мышления, необдуманность действий, недоучет объективных условий деятельности, повышенная отвлекаемость на случайные раздражители. Отдельные внешне привлекательные объекты для умственно отсталых подростков служат спонтанными побудителями к действию, индивид подчинен ситуативному «полю» – полезависим.

Критерием задержки психического развития считается крайне низкий коэффициент умственного развития (IQ). Приняты следующие показатели IQ для оценки умственной отсталости:

легкая умственная отсталость: IQ = 50–70;

умственная отсталость средней тяжести: IQ = 35–50;

резко выраженная умственная отсталость: IQ = 20–35;

глубокая умственная отсталость: IQ = 20.

(При наивысшей умственной одаренности IQ = 180.)

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ.), умственной отсталостью страдает около 3% всего населения. В последние годы наблюдается увеличение количества умственно отсталых людей (это объясняется большей выживаемостью детей с пороками центральной нервной системы).

К пограничным психическим состояниям (непатологическим психическим аномалиям) относится лишь легкая степень слабоумия – **дебильность**. Дебилы способны к обучению и овладению простейшими трудовыми навыками. Их поведение во многих случаях адекватно ситуационным условиям, что может маскировать слабость мышления. Однако все дебилы (как апатичные, так и возбудимые) отличаются дефектами психической саморегуляции (низкий уровень самообладания, неспособность подавлять свои влечения, импульсивность поведения, высокая внушаемость, разорванность мотивов и средств действия). Различаются три степени дебильности: резко выраженная, средняя и легкая. Легкая дебильность – нижняя граница нормального интеллекта.

К психическим аномалиям можно отнести и крайне низкий уровень сознания индивида, его категориально-ценностную ограниченность. Все психические аномалии связаны с определенной степенью сужения сознания, повышением регуляционной роли подсознательных и бессознательных механизмов.

10. Агрессивное состояние

К психическим аномалиям следует отнести и повышенную агрессивность.

Агрессивность – устойчивое стремление индивида нанести другому человеку физический или психотравмирующий вред, ущерб. Агрессия может быть *фрустрационной* (агрессивность против тех, кто препятствует достижению значимых целей), *импульсивной* и *аффективной*. Она может быть также *умышленной* и *инструментальной* (когда агрессия используется лишь как средство достижения цели). Агрессивность как устойчивая черта формируется в неблагоприятных условиях психического развития личности, является показателем несформированности у нее социальной идентификации.

Чем ниже уровень социализированности, тем выше уровень агрессивности индивида. Можно сказать, что степень агрессивности индивида – показатель уровня его десоциализированности.

Агрессивность индивида связана с дефектами социализации, негативным влиянием массовой культуры и общими дефектами в психической саморегуляции индивида. Однако существенную роль здесь играют и генетические аномалии, и особенности эндокринно-гуморальной организации индивида (норадреналиновый тип).

Агрессивность индивида имеет комплексную многофакторную обусловленность. Кроме некоторых биологических предпосылок в ее формировании существенно наущение агрессии, «агрессивный тренинг». Агрессивность субъекта зависит от того, какие стимулы среды он относит к запоровым воздействиям, требующим общеэмоциональной агрессивной реакции. Агрессией индивиды реагируют на ситуации, угрожающие их базовым ценностям.

Как проявление дефекта психической саморегуляции агрессивность связана со слабостью у индивида антистрессовой защиты, импульсивностью, повышенным уровнем тревожности. В формировании агрессивных типов отмечается их ранняя эмоциональная депривация (недостаточность положительных эмоций в раннем детстве), жестокость обращения, суровое отношение родителей и ближайшего окружения. Нередко агрессивность развивается как противодействие авторитарной власти в семье, малых группах, когда у индивида остается единственный шанс на самоутверждение при помощи агрессивных действий.

Итак, общей особенностью поведения психически аномальных индивидов являются неадекватные реакции, неустойчивость к психотравмирующим воздействиям, нарушенность механизмов психологической защиты, готовность к психическому срыву, неконтролируемость отдельных типов реакций. Психическая дезорганизация в личностно трудных ситуациях ведет к общему эмоциональному захвату всей сознательной деятельности индивида – сужению сознания. Эти состояния сопровождаются расстройством логического мышления, повышением внушаемости и самовнушаемости, навязчивыми состояниями, конфликтным взаимодействием со средой.

Серый А.В. Ценностно-смысловые ориентации личности как фактор переживания последствий психической травмы⁶

Посвящено проблеме переживания человеком психологических последствий психической травмы. Выдвигается ряд предположений относительно решения проблемы субъективного восприятия личностью травматического опыта. Дается краткий обзор основных подходов к определению ведущих факторов переживания травматического опыта. Рассматривается роль ценностно-смысловых образований личности в механизмах переживания психической травмы.

Ключевые слова: психическая травма, экстремальное событие, индивидуально-психологические характеристики, ценностно-смысловая сфера личности.

Необходимость изучения переживания личностью последствий психической травмы обусловлена в первую очередь требованиями практики психологической помощи человеку, который в силу различных причин (индивидуально-личностных особенностей, сложившихся обстоятельств) оказался подвержен воздействию факторов психотравмирующей ситуации. В пользу значимости решения этой задачи говорят следующие аргументы. Во-первых, развитие цивилизации создает возможность возникновения крупных, в том числе глобальных катастроф, сопровождающихся ощущением бессилия и беспомощности большого количества людей перед бедствиями. Во-вторых, проблема имеет огромную практическую значимость, поскольку посттравматические стрессовые нарушения получают все большее распространение среди населения. В-третьих, отсутствие четких теоретических концепций, объясняющих причины, механизмы, особенности динамики отдаленных последствий травматического опыта, порождает значительные трудности в диагностике, профилактике и реабилитации пострадавших. Анализ научной литературы позволяет делать заключение об огромном количестве эмпирического материала, накопленного исследователями за время изучения психологических последствий травматического опыта и уже плохо поддающегося систематизации. В представлениях разных авторов относительно причин возникновения отдаленных последствий нет единого мнения. «Успешность» переживания психической травмы обусловлена влиянием на личность ряда факторов как внешних, объективных, то есть имеющих отношение главным образом к характеристикам травмирующей ситуации, социальной среды, так и внутренних, касающихся психофизиологических, характерологических особенностей индивида и его личностных качеств.

Иногда при разработке проблем переживания личностью последствий влияния экстраординарного события акцент делается на выделении некоторых параметров травмирующей ситуации, оказывающих непосредственное влияние на тяжесть психологических последствий травмы. R. Price, не отрицая значимой роли психологических характеристик личности в формировании разного рода психических отклонений, подчеркивает особую важность фокусирования внимания на особенностях ситуации [14, с. 108]. Такое перенесение акцентов, по его мнению, обеспечивает исследователя информацией о стрессорах ситуации, способствующих возникновению психологических проблем. Это повышает возможность диагностирования ситуаций повышенного риска и изменения условий, стимулирующих возникновение долговременных психологических проблем. Ю.А. Александровский [1], Ю.В. Назаренко и соавт. [9] выделяют такие факторы, значимые для возникновения психогенных

⁶ Публикуется по изданию: Серый А.В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2002. – 183 с.

нарушений, как характеристика экстремальной ситуации (интенсивность, внезапность, продолжительность действия), поддержка окружающих.

Однако при определении стрессогенности ситуации мы сталкиваемся с рядом трудностей. Сходного рода долговременные психологические проблемы могут возникать как у людей, переживших экстремальный, уникальный опыт, так и у тех (с меньшей вероятностью, но риск все же имеется), кто столкнулся с трудностями, которые встречаются на своем жизненном пути многие люди, например, тяжелая болезнь, развод, смерть близкого человека. В то же время такой экстремальный по силе воздействия на психику человека случай, как ситуация захвата заложников, пытки, у большинства лиц вызывают возникновение посттравматических стрессовых нарушений, однако незначительная часть освобожденных справляется с психологическими последствиями более или менее успешно. Восприятие одной и той же ситуации каждым конкретным человеком индивидуально, в связи с чем выведение среднестатистических показателей может дать в отношении большой группы определенную прогностическую ценность, но при работе с конкретным человеком имеет мало смысла. Тогда объективный критерий экстремальности теряется, что и вынудило ученых искать его во внутреннем, психологическом плане личности.

Поэтому ряд других исследователей подчеркивают необходимость систематического изучения взаимосвязи стратегий совладания и индивидуально-психологических характеристик личности. По их мнению, без учета преломления ситуации в жизненном мире личности невозможно объяснить вариабельность реакций на одну и ту же ситуацию у разных людей.

Так, в исследовании Дж. Ормел, Р. Сандермана, Р. Стюарта изучались личностные переменные, определяющие отношение к происходящим жизненным ситуациям. Авторы пришли к выводу, что в качестве дефиниций личностной ранимости выступают нейротизм, самооценка и локус контроля [10, с. 348]. А.Г. Амбрумовой [2, с. 107] были выделены варианты личностных структур, обуславливающие предрасположенность к переживанию психологического кризиса в периоды значительных эмоциональных нагрузок. Изучаемые личности были охарактеризованы автором в рамках типологической системы, построенной на основе рассмотрения устойчивости адаптации и глубины социализации. Представленная типология содержит шесть типов: интегрированный, компенсаторно-адаптированный, дискордантно-адаптированный, ригидно-конформный, ограниченно-конформный, тип социально ведомых.

О.А. Кравцова с соавт. [6, с. 35] на примере исследования психических нарушений у ликвидаторов аварии на ЧАЭС предпринимают попытку учета максимального количества факторов как внешних, так и внутренних. Факторы, значимые для формирования психических заболеваний, были условно разделены ими на 3 группы: 1) объективные факторы аварии (радиационное воздействие, реализующееся через длительность, время и место работы на аварийных объектах, химическое воздействие, физические и психические перегрузки); 2) конституциональные факторы (возраст на момент аварии, соматическая заболеваемость); 3) субъективные факторы (восприятие аварии и ее повреждающего действия, оценка своего состояния, своих возможностей, изменение жизненных ценностей). Однако и в данном случае авторам не удается избежать известного противопоставления внешнего и внутреннего, остается неразрешенным вопрос о механизмах преломления особенностей ситуации в субъективном мире личности.

М.Ш. Магомед-Эминов [7, с. 31] указывает на возможность применения к анализу факторов возникновения отдаленных последствий психотравмы еще одного подхода. Им предлагается вариант такого соединения внешних и внутренних факторов, которое порождает образование так называемых «переменных взаимодействия», не являющихся ни личностными, ни ситуационными, а выступающих как теоретические конструкты типа транзакции, в качестве которой может выступать, например, «диссоциация структуры Я».

Сходной позиции придерживается в своих исследованиях Ф.Е. Василюк [4]. По его

мнению, в психологическом мире время от времени обнаруживаются особые феномены, трансцендентные ему, например, трудность и боль. Являясь полностью психологическими, они в то же время указывают на существование самостоятельного бытия, живущего по законам, отличным от жизненного мира данной личности: «Другими словами, феномены трудности и боли вносят в изначально гомогенный психологический мир дифференциацию внутреннего и внешнего, точнее, внутри психологического мира в феноменах трудности и боли проступает внешнее» [Там же. С. 92].

Таким образом, основная проблема исследования долговременных психологических проблем человека, пережившего травматический опыт, заключается в наличии в современной психологической науке противоречивой ситуации, представленной в виде противоположных позиций в интерпретации природы стрессовых нарушений. Главную причину исследовательских затруднений можно определить как отсутствие по настоящее время четких теоретических концепций, определяющих подходы к изучению психологических механизмов развития посттравматических нарушений. Несмотря на растущий интерес к этой проблеме, целый ряд вопросов, касающихся представлений о механизмах функционирования психики человека, переживающего последствия психической травмы, природе и причинах посттравматического стрессового нарушения, не получил однозначных трактовок. В числе наиболее значимых вопросов, требующих ответа в связи со значительными методологическими затруднениями, стоит проблема отражения параметров психотравмирующей ситуации во внутреннем, субъективном мире личности.

На наш взгляд, рассмотрение идеала «удачного» переживания травматического опыта в контексте ликвидации симптоматики стрессовых нарушений, повышения адаптивных возможностей человека существенно обедняет представление о последствиях психической травмы. За редким исключением (Л.И. Анциферова, Ф.Е. Василюк, М.Ш. Магомед-Эминов, В. Франкл, S.R. Maddi) в учет не принимается вероятность позитивного приобретения в процессе переживания, такого, например, как возможность личностного роста, связанного с переживанием высших ценностей, обретение осмысленности жизни. Ф.Е. Василюк неоднократно подчеркивает, что вне зависимости от того, что является исходом кризиса – восстановление жизни, прерванной кризисом, или ее перерождение, человек так или иначе решает проблему самосозидания, самостроительства, что является, по сути дела, творческим процессом, лежащим в основе самоактуализации личности. Превалирование же в исследованиях феномена психической травмы клинического подхода имеет своим следствием выпадение из поля зрения ученых вопроса влияния ценностно-смысловых образований личности на возникновение и динамику психологических проблем, являющихся следствием стрессовых нарушений.

К настоящему моменту уже существует немало исследований, в которых можно найти прямое или косвенное подтверждение связи психических расстройств и кризисных состояний личности с особенностями ее ценностно-смысловой сферы [3–5, 7, 8, 11, 12]. Еще В.Н. Мясищев [8] высказывал мысль о том, что в психогениях патогенную причинную роль имеют нарушения отношений, понимаемые им как целостная система индивидуальных, избирательных связей личности с различными сторонами объективной действительности. Л.И. Анциферова, говоря о состоянии проблемы «копинга», или преодоления, замечает, что эта тема стала разрабатываться отдельно от нравственных проблем. По ее мнению, такая позиция является существенным препятствием на пути раскрытия сущности стратегий преодоления психологического кризиса, потому как к настоящему моменту уже имеются все основания полагать, что эти два направления исследований соединяются тесно и органично [3, с. 15]. Б.В. Зейгарник предполагала, что некоторые особенности личности, в том числе глубина и устойчивость ценностных установок, ориентация, способны воспрепятствовать разрушительному влиянию многих болезненных состояний (как, например, при психической травме) или, по крайней мере, «отодвинуть» их [5, с. 8].

На наш взгляд, принципиально важными положениями в решении проблемы противопоставления внешних и внутренних факторов позволяющих очертить новые направления исследований переживания опыта, травматического для конкретной личности являются следующие:

- Внутренний мир человека не является самозамкнутым феноменом. Взаимодействуя с внешним, он избирательно «присваивает» его себе. Так же и объективный мир в восприятии индивида содержит в себе субъективные измерения, потому психическая травма не может быть рассмотрена ни как простая реакция, возникшая в ответ на экстремальные требования, ни как манифестация одних лишь психологических особенностей личности.
- Основной причиной взаимосвязи параметров внешнего и внутреннего мира является их избирательное соответствие друг другу, обусловленное ценностно-смысловыми образованиями личности. Иными словами, психика человека, переживающего отдаленные последствия воздействия экстремальной ситуации, не просто отражает эту ситуацию, а позволяет выделить из нее то, что в наибольшей степени соответствует особенностям индивида.
- Мы считаем, что ценностно-смысловые образования могут являться «переменными взаимодействия» внешней и внутренней реальности, поскольку они представляют собою связующее звено между внутренним миром личности и объективной действительностью.

По мнению М.Ш. Магомед-Эминова [7, с. 31], экстремальная ситуация способна изменить смысловую сферу личности в направлении формирования биполярной смысловой структуры, элементами которой будут являться смыслы, организованные вокруг идеи «жизни», с одной стороны, и «смерти» – с другой. Нам также близка идея о ведущей роли смыслового конфликта в механизмах переживания последствий психической травмы, однако при рассмотрении событий, вызвавших психотравму, мы не ограничиваемся только так называемыми «аномальными», сталкивающими человека с опытом смерти.

Придерживаясь представления о наличии противоречия в смысловой системе личности, переживающей неблагоприятные психологические последствия травматического опыта, мы делаем акцент на функционировании временных локусов смысла, то есть смыслов настоящего в контексте формирования определенного отношения к будущему и прошлому опыту индивида. Необходимым условием эффективного для индивида функционирования в социуме является синхронизация смысловых локусов. Процесс синхронизации временных локусов формирует особое состояние личности – актуальное смысловое состояние, которое и регулирует процесс интеграции личности и окружающей действительности и во многом определяет адекватность субъективного действия относительно объективной реальности [11].

Данное состояние представляет собой совокупность актуализированных смыслов (опыт, реальность, цели) и выражается в уровне внутренней свободы, а следовательно, в способности индивида принимать на себя ответственность за решение в ситуации выбора. Адекватное осмысление реальности в настоящем возможно при критическом осмыслении прошлого опыта и относительно индивидуальной цели (т.е. будущего). Посредством синхронизации смысловых локусов происходит расширение границ субъективной реальности, т. е. интеграция личности в новые условия жизни.

При невозможности подвергнуть смысловой атрибуции какой-либо объект или ситуацию реальности усиливается внутреннее напряжение, которое сохраняется до тех пор, пока ситуация не будет включена в более широкий паттерн осознания. Некая предельная объяснительная структура, не позволяющая извлечь смысл из ситуации, или наделять ее смыслом, влечет за собой локализацию смысла и фиксирование индивида во временном локусе. Это затрудняет процесс синхронизации смысловых локусов.

Фиксация индивида на одном смысловом локусе может объясняться жесткостью

границ с соседним локусом и ведет к непроницаемости границы осознания (осмысливания) объективной реальности. Т.е. объекты восприятия и осознания становятся односторонними, а сами процессы более узкими и ригидными. Личностные смыслы начинают носить адаптационный характер. Человек осознанно или нет прибегает к различным формам психологической защиты и воспринимает действительность сквозь призму либо прошлого опыта, либо своих представлений относительно будущего, либо его поведение становится респондентным (ситуативным). Длительность этого процесса ведет к неблагоприятным психологическим последствиям для личности. Индивид испытывает состояние когнитивного диссонанса и определенную фрустрационную напряженность. Как следствие он занимает крайне поляризованную оценочную позицию по отношению к элементам объективной реальности и утрачивает ощущение себя как субъекта смыслового отношения. Одновременно происходит и деформация системы личностных смыслов.

Роль ориентировочной реакции в актуальном смысловом состоянии выполняет ценностно-смысловая ориентация личности – интернализованное отношение человека к определенным группам ценностей (материальным, духовным), система его установок, убеждений, предпочтений и целей, выражающаяся в поведении. Ощущение смысла, возникнув, дает начало ценностям, которые в свою очередь, синэргетически усиливают ощущение смысла. Повторяющаяся реакция влечет за собой определенный тип актуального смыслового состояния, которое в свою очередь, становясь фиксированным, приобретает статус личностного свойства, в дальнейшем проявляется как устойчивые черты личности.

По нашему мнению, главным фактором, запускающим процесс нарушения самосознания, связанного с психотравмой, является такое изменение в смысловой сфере личности, в результате которого травматическое событие, лишенное когнитивной переработки и не включенное в процесс осмысления, отделяясь от смысловой структуры личности, диссоциируется, превращаясь в автономное образование. Это позволяет индивиду на время отделить от себя травматическое переживание, что обеспечивает психологическую защиту от внедрения в сознание опыта, не согласующегося с прежней системой оценок и грозящего крахом системе ценностей личности. Однако если травматическое событие не будет осмыслено с формированием ценностного отношения с включением в более широкую временную перспективу, результатом может явиться фиксация во временном локусе прошлого. Возможно, основной задачей деятельности психики в переработке травматического опыта является не только смысловая переработка травмирующего события, но и его адекватное включение в смысловой контекст с формированием ценностного отношения личности.

Таким образом, мы полагаем, что расширение представления о механизмах деятельности психики, функционирующей в кризисном состоянии, требует дополнительного изучения ценностного переживания. На наш взгляд, понимание феномена посттравматического стрессового нарушения как переживания актуального смыслового состояния, вызванного временной локализацией ценностно-смыслового вектора, позволит разрешить существующее противоречие в объяснении психологической природы данного явления.

Выводы. Факторы переживания последствий экстремального опыта многообразны и могут быть разделены на ситуационные, личностные и «переменные взаимодействия».

На настоящий момент можно говорить о существовании четырех основных подходов к изучению причин психической травмы. Согласно первому подходу, особенность переживания экстремального опыта можно спрогнозировать, изучая ситуационные переменные. Сторонники второго подхода акцентируют внимание на индивидуально-психологических характеристиках личности. Третьи предпринимают попытки учета наибольшего количества факторов, как внешних, так и внутренних. Четвертый подход имеет дело с переменными, не сводимыми однозначно ни к внешним,

ни к внутренним факторам.

Изучение ценностно-смысловых ориентаций личности, переживающей отдаленные последствия психической травмы как связующего звена между ее внутренним миром и объективной действительностью, позволит объяснить преломление параметров травмирующего обстоятельства через индивидуально-психологические особенности человека.

Осипова А.А. Психология кризиса⁷

Мир всегда одинаков, воспринимаем
мы его по-разному.

Михаил Пришвин

Жизненный путь человека часто сравнивают с движением реки: то она спокойна и нетороплива, то вдруг бурные повороты, узкие излучины, а кое-где глубокие омуты и ямы. Как жить, с кем жить, с каким качеством жить – вопросы, с которыми вталкивается в своей жизни каждый человек. В окружающей реальности встречаются обстоятельства, которые выглядят резко отличающиеся от других, особые, выходящие за рамки. Эти состояния насыщены разнообразными эмоциями и переживаниями; страх, чувство обиды, вина, злоба, беспомощность, отчаяние, одиночество, безнадежность. Человек стоит как бы на краю жизни. Этот край называется **кризисом**.

Находясь в кризисе, человек иногда испытывает желание уйти из жизни. Однако это желание сосуществует с не менее сильным желанием жить, выжить. Многие чувства, которые в этот момент испытывает человек, необычны для него и в обществе считаются неприемлемыми. В результате человек чувствует себя изолированным от общества, изгоем.

Китайская пиктограмма слова *кризис* отражает идею кризиса. Она состоит из двух основных радикалов: один изображает *возможность*, другой *опасность*. Это своего рода коридор, выход из которого трудный и пугающий. Но состояние напряжения толкает человека к выходу и к дальнейшему развитию. В современной психологии накоплен колоссальный опыт изучения поведения людей в кризисных ситуациях. Необходимо отметить, что с кризисом сталкивается не только сам человек, находящийся в этом состоянии, но и очевидцы, участники спасательных операций, и даже просто телезрители, наблюдающие за происходящим в прямом эфире во время террористических актов или катастроф. И все эти люди сталкиваются с серьезными психологическими проблемами. Еще не все пожары в мире потушены, и во всем мире медики говорят о необходимости психологической реабилитации, о создании специальных программ поддержки людей, пострадавших от кризисных явлений.

Психологи пытаются найти ответ на вопрос, что же такое кризис в жизни человека, каковы его причины, каковы последствия, как избежать разрушающих последствий кризиса, как помочь человеку выйти на новый уровень развития, какие факторы, какие психологические особенности защитят человека от негативных воздействий кризиса.

Кризис (от греческого *kreses* – решение, поворотный пункт, исход) определяется в психологии **как тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной или как резкое изменение статусов персональной жизни**.

Кризисы различаются по *длительности* и *интенсивности* этого состояния. Психологи выделяют три типа кризиса, которые имеют разные причины: это *кризисы развития*, *травматические кризисы* и *кризисы утраты*. О каждом типе кризиса мы подробнее расскажем в соответствующих главах.

Отечественный психолог, известный своими работами по психологии переживания, Ф.Е. Василюк, описывая критическую ситуацию, выделяет четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации: это понятия *стресса*, *фрустрации*, *конфликта* и *кризиса*. Несмотря на большое количество литературы по проблемам стресса и кризиса многие авторы вкладывают различное содержание в эти понятия.

Под **стрессом** (от английского *stress* – напряжение) автор этого термина, Ганс

⁷ Публикуется по изданию: Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов н/Д., 2005. с. 3–18.

Селье, понимал **неспецифическую реакцию организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей перестройки организма, для того чтобы адаптироваться к изменившимся условиям**. Эти условия могут быть *внутренними* – болезнь, усталость, или *внешними* – резкое изменение происходящего вокруг человека. Любая жизненная ситуация, по Селье, вызывает стресс, но не каждая бывает критической. Критическое состояние вызывает дистресс, который переживается как горе, истощение, сопровождается нарушением адаптации и контроля личности.

По образному замечанию Р. Люффа, «многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит в своей кровати». Стресс, по Г. Селье, это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. В то же время выделяют представление о **психологическом стрессе**, который является реакцией, включающей оценку угрозы для человека и защитные процессы организма.

Под фрустрацией (от латинского *frustratio* – обман, тщетные ожидания, расстройство) понимают такое состояние, при котором характерны две вещи: наличие сильной мотивированности достичь цель и преграды, препятствующие достижению этой цели. Такими преградами, барьерами, которые останавливают человека на пути к цели, могут быть *физические барьеры* (например стена тюрьмы), *биологические* – старость, болезнь, *психологические* – страх интеллектуальной недостаточности, или *культуральные* – запреты, правила, нормы, принятые в том или ином обществе.

Барьеры также могут быть *внешние* и *внутренние*. Внешние – это те, которые не дают человеку выйти из ситуации, внутренними барьерами могут являться страх, отсутствие жизненного опыта, незнание способов выхода из той или иной ситуации. Столкнувшись с преградой на пути к сильно желаемой цели, человек испытывает беспокойство, напряжение, ярость, враждебность, зависть, ревность, и если это состояние длится долго, то появляется чувство безразличия, апатия, утрата интереса, вина и тревога. Когда человек сталкивается с фрустрирующей ситуацией, он может вести себя по-разному. Выделяют следующие виды фрустрационного поведения:

- двигательное возбуждение – человек много, беспорядочно движется, кидается из стороны в сторону, не может выбрать одну линию поведения;
- апатия, например, один из детей в фрустрирующей ситуации лег на пол и смотрел в потолок, не принимая никаких действий;
- агрессивное поведение;
- стереотипное поведение – человек начинает повторять какие-то движения, действия, которые когда-то в похожей ситуации ему помогали, но неизвестно, помогут ли они в данной ситуации;
- регрессивное поведение, которое понимается как поведение, характерное для человека в более ранние периоды жизни. Например, дети, уже находясь в более старшем возрасте, начинают сосать палец, у них возвращается сюсюкающая речь и так далее.

Задача определения психологического понятия **конфликта** довольно сложна, конфликт это всегда столкновение чего-то с чем-то. Конфликты могут быть внутри человека, например, между желанием иметь какую-то вещь и страхом (желанием купить автомобиль и страхом попасть в аварию). Конфликты могут быть между людьми, межличностные, между государствами и так далее. Конфликт всегда предполагает столкновение интересов и высокую значимость этих интересов. Внутренние конфликты возможны у человека только при наличии сложного внутреннего мира и осознании человеком этой сложности. У людей примитивных внутриличностных конфликтов практически не встречается, для них в жизни все просто.

И, наконец, четвертое состояние – состояние **кризиса**. Это состояние, которое порождается вставшей перед человеком проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в быстрое время и привычным способом. Различают два типа кризисных ситуаций, в зависимости от того, какую возможность они оставляют для

человека в последующей жизни.

Кризис первого типа – это серьезное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни.

Ситуация второго типа перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения изменение самой личности и смысла ее жизни.

Столкновение человека с непреодолимой преградой – утрата близкого человека, потеря работы, потеря здоровья, порождает кризис. Процесс преодоления этого кризиса отечественный психолог Ф.Е. Василюк назвал **переживаниями**, наполнив этот термин новым смыслом. До сих пор переживание связывалось с эмоцией, отражающей отношение человека к вызвавшему ее фактору.

Василюк рассматривает переживание как **внутреннюю работу по восстановлению душевного равновесия, наполнение новым смыслом человеческой деятельности после преодоления критической ситуации**. Он выделяет следующие четыре типа переживаний.

Гедонистическое переживание игнорирует свершившийся факт и отрицает его – «ничего страшного не случилось», «ну уволили и уволили, найду новую работу», формирует и поддерживает иллюзию благополучия и сохранности нарушенного содержания жизни. Если можно так выразиться, это нарушенная защитная реакция инфантильного сознания.

Реалистическое переживание подчиняется принципу реальности. Человек трезво относится к тому, что происходит, принимает случившееся, приспособляя свои интересы к новому образу и смыслу жизни. При этом ранее содержавшееся в его жизни отношение к вещам уже невозможно, человек бесповоротно отбрасывает прошлое и полностью находится в настоящем и будущем.

Ценностное переживание полностью признает наличие критической ситуации, но отвергает пассивное принятие ударов судьбы. Ставшее невозможным жизненное отношение не сохраняется и не изгоняется. Ценностное переживание строит новое содержание жизни с учетом понесенной утраты. Например, человек, потерявший близких, строит свою жизнь так, чтобы заменить оставшимся близким того, кого он потерял, сохранить, например, семейное дело или продолжить традиции.

Творческое переживание – этот тип характерен для сложившихся волевых личностей. Поскольку такой человек имеет опыт волевого поведения, то в критических ситуациях он сохраняет способность сознательно искать выход из сложившегося критического положения.

Любой кризис предполагает два выхода: либо человек может восстановить прерванную кризисом жизнь, возродить ее, либо жизнь перерождается и человек перерождается, становится совершенно иным, и в этой иной жизни он ставит перед собой иные цели и ищет новые способы их достижения. В данном случае кризис выводит человека на новый уровень личностного развития.

Каждый кризис имеет свое течение, начало и основные фазы. Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии кризиса.

1-я стадия. Первичный рост напряжения, при котором стимулируются обычные, привычные способы решения проблемы.

2-я стадия. Дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными.

3-я стадия. Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников сил.

4-я стадия. Если все оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувством беспомощности, безнадежности и в конечном случае дезорганизации личности.

Кризис может оборваться на любой стадии, если исчезает опасность или

обнаруживается решение.

Ф.Е. Василюк под кризисом понимает критический момент и поворотный пункт на жизненном пути. Несмотря на то, что человеческий мир весьма многообразен и существует множество самых различных кризисов – кризис развития, личностный кризис, кризис утраты, травматический кризис, посттравматическое военное расстройство и так далее, – можно любой кризис описать по следующей схеме:

- источники кризиса: противоречия, проблемы, возникшие у человека;
- симптомы, т.е. особенности отражения переживаний, которые проявляются в поведении человека;
- возможные обстоятельства, углубляющие протекание кризиса;
- обстоятельства, облегчающие выход из кризиса;
- пути выхода из кризиса;
- влияние кризиса на успешность деятельности человека;
- формы «расплаты» за невыход из кризиса;
- особенности психологической помощи, в которой нуждается человек, оказавшийся в кризисной ситуации.

Каждая конкретная критическая ситуация не является каким-то застывшим образованием, она имеет сложную внутреннюю динамику, в которой различные типы ситуаций влияют друг на друга через внутреннее состояние, внешнее поведение человека и его последствия.

В состоянии кризиса меняется эмоциональная сфера человека. Человек может испытывать одно из трех доминирующих чувств: депрессию, деструктивное чувство или одиночество.

Депрессивная реакция проявляется в таких чувствах, как апатия, равнодушие, разочарование, усталость, тоска, подавленность, безразличие.

К *деструктивным чувствам* относится раздражительность, злость, обида, агрессия, ненависть, досада, упрямство, придирчивость, мнительность, зависть.

Одиночество выражается в таких переживаниях, как чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности, пустоты рядом.

У человека, находящегося в кризисе, изменяется объем общения: он либо резко ограничивается (уход в себя), либо резко возрастает (одиночество в толпе). Человек как бы ищет забвения в частоте поверхностных контактов с другими людьми.

В ряде исследований было показано, что есть схемы переживания кризиса, более характерные для женщин и более характерные для мужчин. Схемы, характерные для женщин, связаны с общением. Стереотипы феминности, существующие в общественном сознании, разрешают женщине показать себя слабой, делиться своими проблемами, просить помощи в их решении. Подобное же поведение у мужчины не одобряется, даже осуждается обществом. Поэтому схемы, характерные для мужчин, более связаны с внутренними переживаниями. Стереотип маскулинности предполагает способность самостоятельно справляться с ситуацией, независимость в принятии решений. Следовательно, мужчина вынужден совершать внутреннюю невидимую работу над кризисной ситуацией. Поэтому у мужчин внешнее отсутствие признаков кризиса не означает его действительного отсутствия. В это же время напряжение внутри человека склонно накапливаться и может проявиться, в том числе аутоагрессивно, суицидально.

Исследования показали, что во время кризиса женщина более склонна к проявлению агрессивных эмоций и агрессивного поведения, чем мужчина. Традиционно считается, что мужчина более агрессивен, чем женщина, но в рамках кризиса ситуация кардинально меняется.

По каким признакам мы можем определить начало приближающегося кризиса?

Первое – наличие проблемы, которая создает дискомфорт, распространяющийся на многие сферы жизни. Например, напряженные отношения на работе продолжают крутиться в голове и дома, на отдыхе, при встрече с друзьями. Психическое состояние

начинает влиять на физиологию, теряется аппетит, сон, то, что раньше доставляло радость, совершенно перестает приносить удовольствие. Далее, изменяются в худшую сторону отношения с окружающими и близкими людьми. Начинает раздражать то, на что раньше совершенно не обращали внимание. Возникает ощущение, что нас не понимают и назло нам что-то делают. Возникает стойкое ощущение, что какая-то наша особенность, стиль общения, реакция на замечания, восприятие критики мешает продвижению вперед в самом общем смысле, мешает как карьерному росту, так и личностному совершенствованию.

Психологами, исследующими психологический кризис, было показано, что большинство психологических кризисов такого типа наблюдается у практически здоровых психически и физически людей. Однако существуют различные личностные реакции на кризисное состояние. Известный отечественный исследователь состояния психологического кризиса А.Г. Абрумова выделяет шесть типов ситуационных реакций на стресс.

1. *Реакция эмоционального дисбаланса*, для которой характерно доминирование отрицательных эмоций. У человека снижается общий фон настроения, присутствует чувство дискомфорта в той или иной степени, повышается тревожность, сокращается круг общения, общение становится более поверхностным и формальным. Длительность такого рода реакций – до двух месяцев. У человека резко повышается уровень утомляемости. Но именно в этот момент человек наиболее открыт для психологического воздействия и психологическая помощь при такой реакции наиболее эффективна.

2. *Пессимистическая ситуационная реакция*. Выражается изменением мироощущения, установлением мрачной окраски мировоззрений, суждений, оценок, изменением и переструктурированием системы ценностей. Стойко снижается уровень оптимизма, соответственно снижается продуктивность планирования деятельности в будущем.

На первое место выходят мрачные прогнозы, события и их динамика окрашены в черные тона. Эмоциональные нагрузки воспринимаются как удары судьбы, которые можно только принимать, но им нельзя противодействовать. События представляются неконтролируемыми, а собственная воля – ничтожной. Активность человека при таком типе реакции падает до нуля, человек даже не пытается что-то изменить в своей жизни. При этом оценка своих возможностей может быть завышена. Создается как бы ситуация искусственно преувеличенного стресса. Этот тип реакции имеет самую большую длительность – в среднем три месяца. Психологическая помощь при такой форме реакции крайне затруднена и сложна.

3. *Реакция отрицательного баланса*. Это реакция, для которой характерным является рациональное подведение жизненных итогов, оценка пройденного пути, определение реальных перспектив существования, сравнение положительных и отрицательных моментов продолжения жизни. При наличии преимущественно внутренних конфликтов в личности выводится отрицательный жизненный баланс. Подобные механизмы наблюдаются у лиц с тяжелыми заболеваниями (рак, лейкоз), знающих о неизбежности углубления страданий и печального исхода, у одиноких лиц старшего возраста, критически оценивающих свое прогрессирующее физическое одряхление. Подведение баланса предполагает высокий уровень критичности, четкость и реалистичность суждений. Реакция отрицательного баланса длится в среднем до месяца:

4. *Ситуационная реакция демобилизации* отличается наиболее резкими изменениями в сфере контактов (отказ от привычных контактов или их значительное ограничение), что вызывает устойчивое переживание одиночества, беспомощности, безнадежности. Также наблюдается частичный отказ от деятельности. Практически человек избегает какой-либо деятельности, кроме самых необходимых, жизненно важных сфер деятельности. Продолжительность этого типа реакции в среднем составляет один месяц. Если человеку созданы условия для отдыха, он освобождается от тяжелых забот и

ответственности – то эта ситуация разрешается.

5. *Ситуационная реакция оппозиции.* Для нее характерна внешнеобвинительная позиция, человек становится агрессивным, резко отрицательно оценивает окружающих, их деятельность. Эта реакция обычно постепенно угасает сама по себе. Но в случае глубокой и высокой интенсивности требует принятия защитных мер, иначе резко нарушается адаптация человека.

6. *Реакция дезорганизации.* Здесь наблюдаются наиболее выраженные изменения на уровне организма – гипертонические и сосудисто-вегетативные кризы, нарушения сна. Продолжительность этого типа реакции обычно не превышает в среднем двух недель. Эта реакция не несет защитной функции, тогда как предыдущие типы в известном смысле могут быть признаны реакциями психологической защиты, поскольку они как бы экономят психическую энергию, тем или иным способом ограничивая реально практическую деятельность человека без нарушения системы адаптации.

На формирование определенных ситуационных реакций оказывают влияние следующие факторы:

- *активность* или *пассивность* человека, в зависимости от этого реакция будет более длительной или менее длительной, активный энергичный человек включает всю систему защиты, в результате чего срабатывает адаптация и интенсивные отрицательные эмоции быстро изживаются;
- *степень интеллектуального контроля*, а также *коммуникативные* навыки конкретной личности.

Почему же возникают критические ситуации? Причины их возникновения разнообразны.

С одной стороны, на них оказывают влияние социальные и ситуационные факторы, с другой стороны – индивидуальные и биологические особенности самого человека.

Предрасположенность к кризисным состояниям особенно велика у детей, подростков и лиц старшего возраста. Для этих возрастных периодов характерны кризисы, которые будут подробно рассмотрены во второй главе.

К группе риска по развитию кризисных состояний также относятся люди с физическим истощением, имеющие психотравму, пережившие тяжелую потерю. Об этом мы также будем говорить в соответствующей главе.

Большое значение для возникновения кризисных ситуаций имеют характер и интенсивность стрессовой ситуации. Стрессовые факторы могут быть *острыми, внезапно возникающим, опасными для жизни*: природные и техногенные катастрофы, войны, аварии, или *хроническими, постоянными, растянутыми во времени*: социально-экономические трудности, конфликтные ситуации в семье или на работе.

Стрессы подразделяются на *единичные, множественные и периодические*. Кроме того, каждому человеку присущи специфические стрессогенные ситуации: поступление в высшее учебное заведение, служба в армии, вступление в брак, выход на пенсию, резкое изменение служебного положения и так далее.

Кризис в жизни – это всегда неприятно. Жизненные кризисы подобны матрешке: некоторые люди их изживают, а другие накапливают их один за одним. Кризис – это не тупик, а некоторые противоречия, через которые проходит человек на пути своего взросления. Выход из кризиса иногда сравнивают с решением сложного математического уравнения, запись которого занимает целую страницу и которое надо упростить. В результате правильных действий мы получаем простое равенство, неправильные действия приводят к усложнению и запутыванию исходного материала. Вход в кризис – это начало математического уравнения. Главное – правильно сократить компоненты, найти правильный обмен. Сокращая лишнее, мы оставляем сущность. Как только все получается, мы можем сказать, что вышли из кризиса.

Все простое – гениально, а примитивное – вульгарно. Человек, переживший кризис, всегда становится сильнее, потому что у него появляется опыт, которого до

кризиса не было. Как говорят в народе, «за одного битого двух небитых дают». Зная собственную природу, адекватно оценивая себя, нужно выбирать необходимые средства для достижения поставленных целей. Изменение внешнего мира дается нам сложнее. Мы можем изменять себя, хотя для некоторых людей это сложнее, чем изменять внешние обстоятельства. Попытке помочь человеку осмыслить себя и свое место на дороге жизни и посвящена эта книга.

Р.А. Ахмеров (1994 г.) ввел в психологию такое понятие, как биографические кризисы личности. Под **биографическим кризисом** он понимает такую **особенность внутреннего мира человека, которая проявляется в различных формах переживания человеком непродуктивности своего жизненного пути**. В своем исследовании он обнаружил, что источником возникновения подобного кризиса является неоптимальная жизненная программа, которая проявляется в таких явлениях, как излишняя категоричность в оценке вероятности событий, отсутствие конфликтности, т.е. игнорирование межсобытийных связей. Риск кризиса тем выше, чем меньше человек рационален и стратегичен, чем больше он уверен в вероятности высокозначимых событий. Ахмеров показал, что при биографических кризисах снижается оценка человеком продуктивности своей жизни, существенно усиливается переживание своей исчерпанности, опустошенности, бесперспективности, снижается переживание своей реализованности. Как правило, такие кризисы сопровождаются ухудшением здоровья, занижается ожидаемая продолжительность жизни. Оказалось, что женщины в целом более продуктивно оценивают свой жизненный путь, чем мужчины, и менее категоричны в оценке жизненных событий. Источником биографического кризиса является неоптимальная жизненная программа личности, автором которой личность сама и является.

Р.А. Ахмеров выделяет три типа биографических кризисов: кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности.

Кризис нереализованности возникает, когда по тем или иным причинам человек слабо представляет связи событий своей жизни. Возникают переживания, что «вот, моя жизненная программа не выполнена», «жизнь не удалась», «не повезло». Человек не видит или недооценивает свои достижения или успехи, в своем прошлом не видит достаточно существенных событий, полезных с точки зрения настоящего и предстоящего. Одной из причин такого рода кризиса может быть новая социальная среда, в которую человека забросило, с которой он считается, но в которой его прежний опыт не является ценностью.

Кризис опустошенности возникает в ситуациях, когда в субъективной картине жизненного пути слабо представлены связи, ведущие от прошлого в настоящее и будущее. Несмотря на то, что человек осознает наличие у себя к данному времени важных, значимых достижений, у него доминирует переживание, что он уже «прочитанная книга», что у него нет сил и нет заметных привлекательных целей в будущем, а тогда зачем жить? Одной из причин такого состояния может служить некоторая усталость после длительного периода самозабвенной и упорной работы, штурм высоты в жизни и профессии. В этом случае оправданы передышка, отдых от утомившего образа жизни и бурной деятельности. Другой вариант наблюдается при резкой смене социальной или жизненной ситуации, когда у человека возникает ощущение неопределенности, непредсказуемости будущего, когда «не знаешь, за что ухватиться».

Кризис бесперспективности возникает в ситуациях, когда по тем или иным причинам в сознании слабо представлены проекты, планы, мечты о будущем. Дело здесь не в самой по себе неопределенности будущего, оно может быть вполне определенным – гарантированная скука, безнадежный застой, отсутствие перспектив профессионального роста, – а в переживаниях, обозначаемых словами типа «впереди ничего не светит». У человека есть и достижения, и ценные личные качества, но он затрудняется в построении новых жизненных программ, не видит для себя путей самореализации в новых возможных ролях. Реальным показателем наличия такого кризиса является то, что

затянувшееся переживание закономерно вызывает отклонения в телесном здоровье.

Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И.
Кризисные состояния и их последствия:
критерии и стратегии помощи⁸

Критерии кризисного состояния

Понятие психологического кризиса

Кризисная психология и кризисная психотерапия – это новые области науки и практики, поэтому ключевые понятия, такие как кризис и кризисное состояние, пока еще не имеют четких дефиниций. К тому же, в клинической теории кризиса эти понятия обычно связываются с травматическим или катастрофическим событием, а в кризисном психологическом консультировании наряду с этим используется представление о кризисе как о состоянии, характерном для критических периодов в естественном течении человеческой жизни. Это последнее понимание кризиса заимствовано из психологии развития.

Таким образом, психологическое и клиническое определения кризиса различаются. Психологи понимают кризис как острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека, как дискретный момент развития личности.⁹ Характерно то, что человек не может преодолеть кризис способами, известными ему из прошлого опыта.

В клинической теории кризиса это понятие используется для обозначения такой реакции на опасные события, которая переживается как болезненное состояние.¹⁰ Такое понимание кризиса, сужая границы понятия, оказывает влияние на формирование критериев кризисного состояния. Например, в клинической теории кризиса одним из основных критериев считается наличие в недавнем прошлом ситуации, опасной для здоровья или жизни человека. Однако если мы будем определять кризис как состояние экстремального напряжения сил для преодоления принципиально новых препятствий, понимание кризисной помощи и представление о тех, кто в ней нуждается, станет более широким.

Обычно человек может самостоятельно преодолеть кризисное состояние. В начале кризиса усиливаются напряжение и тревога, затем активизируются стратегии решения проблем. Для разрешения кризиса и облегчения состояния используются все психологические и физические ресурсы. В этот период человек восприимчив к самой минимальной помощи и может извлечь значительную пользу из простой поддержки и выслушивания. Поэтому кризисное состояние не входит в категорию болезненных нарушений, это – *нормальная реакция человека на аномальные события*.

В процессе преодоления кризиса человек может приобрести новый опыт, расширить диапазон адаптивных реакций. С другой стороны, в том случае, если человек склонен реагировать на кризис дезадаптивными реакциями, кризис может углубиться, а болезненное состояние – усилиться. Развитие клинических симптомов вызывает новые дезадаптивные реакции, которые могут принять катастрофический характер и привести к тяжелым нарушениям психики, смерти или суициду.¹¹

Негативные изменения в результате кризиса (осложненные кризисы)

Многие негативные изменения мыслей, чувств, поведения и физического состояния

⁸ Публикуется по изданию: Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., 2004. с. 9–26, 31–37, 48–54, 62–64, 92–96, 99–115.

⁹ См.: Кризисная интервенция // Психотерапевтическая энциклопедия / Под. ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 1998. С. 226.

¹⁰ См.: Каплет Г.Я., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия М.: Медицина, 1994. С. 68.

¹¹ Более детальное описание клинической теории кризиса см.: Каплет Г.Я., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия. М.: Медицина, 1994. С. 68–70.

в кризисном состоянии по симптомам соответствуют категориям международной классификации психических болезней (здесь и далее – МКБ-10). Очень часто характер изменений таков, что мы не можем говорить о каком-то конкретном заболевании; изменения проявляются в комплексе, специфичном для разных групп расстройств.

Рассмотрим эти группы в порядке категорий МКБ-10.

Депрессивный эпизод (32)

Рекуррентное депрессивное расстройство (33)

Социальные фобии (40.1)

Специфические (изолированные) фобии (40,2)

Смешанное тревожное и депрессивное расстройство (41.2)

Реакция на тяжелый стресс и нарушение адаптации (43)

Бессонница неорганической природы (51.0)

Ночные ужасы (51.4)

Кошмары (51.5)

Отсутствие или потеря полового влечения (52.0)

Сексуальное отвращение и отсутствие сексуального удовлетворения (52.1)

Вагинизм неорганической природы (52.5)

Тревожное расстройство личности (60.6)

Хроническое изменение личности после пережитой экстремальной ситуации (60.2)

Расстройство сексуальных отношений (66.2)

Конечно, на почве пережитой кризисной ситуации могут возникнуть (или обостриться) и иные нарушения. Фактически все категории МКБ-10 так или иначе соотносятся с рассматриваемой темой, поэтому предложить единый универсальный рецепт кризисной психотерапии не представляется возможным. В каждом конкретном случае приходится проводить тщательную индивидуальную диагностику и индивидуально составлять план терапии, включающий в себя комбинацию разнообразных приемов, не только тех, о которых идет речь в следующих разделах пособия, но и многих других.

Затяжной, хронический (осложненный) кризис приводит к социальной дезадаптации, невротическим и психосоматическим расстройствам, суицидальному поведению. Ниже перечислены и описаны основные типы кризисов.

Травматические кризисы

Травматические кризисы вызываются экстремальными ситуациями, приводящими к серьезным негативным последствиям,¹² то есть ситуациями угрозы потери здоровья или жизни (природные и техногенные катастрофы, дорожные аварии, нападения, несчастные случаи и т.п.¹³). Подобные события, независимо от их результатов, существенно нарушают базовое чувство безопасности человека и могут приводить к развитию болезненных состояний – травматического и посттравматического стресса, других невротических и психических расстройств.¹⁴

Кризис целостности спровоцирован угрозой целям или системе ценностей, «перекрытием» источников жизненного смысла (блокада жизненных целей, представление о невозможности самоактуализации, разрыв между «должным» и «сущим»,

¹² Определение травматических ситуаций также см.: Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. С. 52.

¹³ Ознакомиться с материалами по классификации бедствий, психосоциальными последствиями бедствий и методами психологической помощи пострадавшим можно по книге «Кризисные события и психологические проблемы человека» под ред. Л.А. Пергаменщика (Минск: НИО, 1997. С. 28–48).

¹⁴ Подробно о типах травм, посттравматическом стрессе, его биологических и психологических механизмах и терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) см. в книге Тарабриной Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. С. 16–75.

между собственной жизнью и жизнью окружающих). Результирующая всех этих воздействий выражается в утрате жизненного смысла, интереса к жизни, перспективы, а следовательно, и стимулов к деятельности. Возникают феномены отчуждения и безнадежности. Появляется отрицательное эмоциональное отношение к жизни: от ощущения ее тягостности, мучительности до отвращения. Подобные состояния могут возникать как в итоге длительного ряда жизненных трудностей, так и под действием острых, одномоментных тяжелых психотравм. Любое изменение в жизни означает потерю некоторых аспектов привычных представлений о собственном «Я» и объекте, неизбежно влекущую за собой их постоянное тестирование и ревизию. Такой кризис трудно выявить. Обычно при таком кризисе чаще обращаются к друзьям или родственникам, а не к профессиональным психотерапевтам.

Кризис «пересадки корней» – это ситуация, когда человек как бы переходит в иную культурную, информационную и коммуникативную среду. Для многих людей этот кризис связан со вступлением в брак. Многое зависит от качества «почвы», на которую они попадают.

Кризис лишения представляет собой наиболее частый тип, он связан с утратой близкого человека. Реакция на утрату особенно тяжела, когда отношения с утраченным человеком были сложными и ничего уже не исправить. Это событие может вызвать травматический кризис, если оно неожиданно, если смерть безвременна и трагична. Но даже если это событие естественно и закономерно, оно заставляет страдать и горевать об умершем, по-другому увидеть свою собственную жизнь и изменить систему ценностей.

Ситуационный кризис – это некая утрата, не связанная с потерей близкого человека. Эмоционально значимой утратой, вызывающей переживания, могут оказаться события, не столь трагичные на первый взгляд: разрушение Советского Союза, разрушение социалистической системы (не только для людей старшего поколения), кража, особенно кража из личного жилища, утрата невинности, измена, гибель домашнего животного.

Кризисы становления

На разных этапах жизни люди могут переживать психологические кризисы, оказываясь перед необходимостью выдержать новые испытания, связанные с взрослением и достижением социальной зрелости. Без этого невозможна социализация, поскольку по мере превращения ребенка во взрослого требования к нему и его ответственность возрастают. Вот несколько примеров таких испытаний: поступление в школу, экзамены, первая работа, безработица, смена работы или специальности, эмиграция.

Кризисы развития и кризисы жизни

Эти кризисы связаны с особенностями человеческого существования и постоянными изменениями в жизни человека. Появление новых качеств, физиологических и психологических, зачастую требует перестройки всего организма и личностных изменений, что само по себе может быть трудным и болезненным. С точки зрения статистической нормы, кризисы развития считаются нормативными, однако каждая конкретная история жизни имеет свою вариацию кризисных периодов. Приведем ряд примеров подобных кризисов.

Половое созревание. Период физиологического и психологического взросления может быть кризисным периодом, поскольку подросткам трудно контролировать свои эмоции и сексуальное влечение. Свойственное возрасту стремление к независимости от родителей порождает множество конфликтов. С этим периодом часто связана первая любовь, которая также может привести к кризису, особенно если чувства безответны. Хотя первая влюбленность далеко не всегда надолго сохраняет свою интенсивность, многие ее «жертвы» знают, что ощущение потери при разрыве может быть таким же сильным и оставлять не менее болезненный след, как и при расставании с близким человеком, с которым проведена большая часть жизни.

Начало супружеской жизни. Процесс адаптации партнеров к нуждам и потребностям друг друга сопровождается напряжением, которое может привести к кризису отношений. Часто кризис в начале совместной жизни означает не утрату взаимных чувств, а необходимость научиться жить вместе.

Отцовство и материнство. Беременность, рождение ребенка требует осознания разницы между состояниями «только мы вдвоем» и «мы – семья», ответственности и заботы о ребенке. Этот период также связан с сильным напряжением, которое может привести к серьезному кризису у обоих супругов, к кризису семьи.

Обособление детей от родителей, уход из родительского дома. Родители могут переживать стресс, чувствовать себя ненужными, что тоже иногда приводит к кризису. Кризис становится еще серьезней, если дети не хотят поддерживать близкий контакт с родителями. Тогда изоляция, которой так боялись родители, становится реальностью.

Болезнь. Тяжелое заболевание, в результате которого человек становится частично или полностью нетрудоспособным, – это сильный стресс, который ведет к кризису. С началом заболевания для некоторых людей заканчивается жизнь, к которой они привыкли. Больному необходимо смириться с инвалидизацией, но это нелегко. Его близкие люди, с другой стороны, сталкиваются с необходимостью приспособить свою жизнь к произошедшим изменениям и заботиться о нем.

Самопроизвольное или искусственное прерывание беременности. Выкидыш, который обычно происходит в течение первых трех месяцев беременности, может быть серьезным ударом, особенно если супруги хотят иметь ребенка. Проблема усложняется, если у женщины и раньше были выкидыши или трудности, связанные с беременностью. Искусственное прерывание беременности на ранних стадиях также может привести к кризису, поскольку женщина может испытывать сильное чувство вины, даже если она решила или добровольно согласилась сделать аборт. Решение сделать аборт уже само по себе может быть причиной многочисленных серьезных проблем в зависимости от того, как было принято это решение: самой женщиной либо под давлением мужа (других людей).

Менопауза может привести к многостороннему кризису у женщины, ее мужа, к кризису их отношений. Многие женщины воспринимают потерю способности к деторождению как однозначный признак того, что определенная фаза жизни заканчивается. Они могут переживать депрессивные состояния. Гормональные изменения также вызывают физический дискомфорт, что усугубляет проблемы.

Очень важный кризис – это *кризис середины жизни* в 35–45 лет, делящий жизнь пополам, он переживается обычно весьма болезненно. Он связан с утратой смысла жизни, когда меняются работа, друзья, личная жизнь. Идет обесценивание того, чего человек достиг. К этому периоду накапливаются противоречия.

Если в 30 лет приходится существенно корректировать свои жизненные планы, отказываться от свойственных молодости нереалистических притязаний и опускаться на грешную землю, то в 40 лет все гораздо глубже и сложнее. Может показаться, что жизнь проходит незаметно и совсем не так, как хотелось. Занимаешься не своим делом. Живешь рядом не с теми людьми. Все вроде бы благополучно, но все катастрофически не так. Мужчины и женщины несколько по-разному переживают этот кризис.

Достигшему жизненного апогея мужчине вдруг начинает казаться, что у него остался последний шанс сделать свое дело, такое, которое без него не сможет никто. У сорокалетнего мужчины нередко появляются увлечения на стороне. А у женщины, которая находится с ним рядом, в это же время приближается собственный кризис. Она уже не нужна практически взрослым детям, многие из них просто вылетают из гнезда, оставляя родительский дом пустым. У нее обычно нет таких профессиональных успехов, как у мужа. Ей трудно спрятаться в работу, быстро найти себе достойное профессиональное занятие. Она все чаще разглядывает себя в зеркале, и ее выводы неутешительны. Мужчина в 40 лет тоже начинает предъявлять претензии к своей

внешности: ему не нравится лишний вес, намечающаяся лысина. Страхи мужчины связаны с роковым, как ему кажется, снижением потенции. Мужчина, переживающий этот кризис, становится непредсказуемым даже для самого себя.

Следующий серьезный кризис – это *кризис предпенсионного возраста*, когда человека ожидает автоматическое изменение его социального статуса. Те люди, которые хотели бы, чтобы их оставили на работе, начинают работать даже лучше, чем их коллеги, пребывающие в кризисе среднего возраста. Открывается второе дыхание. Примерно лет в 65 или чуть позже, когда постепенно закончится активная трудовая деятельность, будет еще один возрастной кризис. Главной задачей станет необходимость принять свое прошлое, свою жизненную историю, принять все, что успел в этой жизни сделать. Не отвергать, не стыдиться, не обвинять себя и других, а принять.

Последний кризис – это «*узелковый период*». Он не имеет временных рамок. Условно – это когда человек собирает вещи в узелок и хранит их, готовясь к смерти. Он существует как бы в двух мирах. Некоторые больше себе позволяют, стремятся получить то, чего у них не было. Отсюда поздняя любовь, творчество, большая свобода.

Кризис по определению означает «развилку на дороге» или поворотную точку. Это подразумевает напряженное, тревожное состояние, которое не может переноситься индифферентно. Кризис ограничен во времени: что-то должно измениться, нельзя оставаться в кризисе постоянно. Решение любого кризиса невозможно без решимости на какое-либо действие.

Кризис в жизни – это всегда неприятно. Человек выбивается из привычного ритма. Кризис – это не тупик, а некие противоречия, которые накапливаются у человека.

Все жизненные кризисы подобны матрешке. Тяжело, когда человек не выходит из очередного кризиса, а накапливает их. Множественные кризисы, к сожалению, достаточно обычны и с высокой вероятностью вызывают очень серьезные проблемы. Прежде чем завершится приспособление к первому стрессору, дальнейшее развитие кризиса требует расходования ресурсов, которые и без того уже достаточно истощены. Многочисленные трагические события не обязательно ведут к психологическим нарушениям, но повышают их вероятность больше, чем одиночный кризис.

Каждый кризис характеризуется индивидуальным и, присущим и только ему признаками, соответственно, используются разные виды помощи и выбираются разные профилактические мероприятия. Интервенция, или вмешательство в кризис, осуществляется по определенным принципам, исходя из особенностей данного кризиса.

В отличие от травматических кризисов, когда серьезная психологическая травма связана с травматической ситуацией,¹⁵ кризисы развития и жизненные кризисы разворачиваются в течение определенного периода.

В типичных случаях продолжительность психологического кризиса ограничивается сроком от одной до шести недель. Благоприятный исход психологического кризиса способствует повышению адаптационного уровня индивида, включая его способность противостоять кризисам в будущем.

Негативный исход кризисного состояния ведет к суицидальному поведению либо к патологической дезадаптации индивида, выражающейся в возникновении очерченных психопатологических состояний и расстройств.

Можно условно выделить следующие стадии таких кризисов:

- 1) развитие кризисной проблематики;
- 2) пик проблемы;
- 3) кризис.

1. *Развитие кризисной проблематики.* Можно описать два варианта такого развития: а) накопление нерешенных, второстепенных проблем в конце концов достигает

¹⁵ Травматические ситуации могут быть непродолжительными, но очень интенсивными по воздействию (автомобильная авария, изнасилование и т.п.), либо длительными или регулярно повторяющимися (боевые действия, повторяющееся физическое насилие и т.п.).

кризисной точки. Незначительная последняя проблема обычно является той каплей, которая переполняет чашу терпения; б) человек ожидает важного, центрального события, которого невозможно избежать на самом деле или по его представлениям. В процессе приближения этого события развивается кризис. В качестве примеров можно привести приближение важного экзамена, который необходимо сдать, чтобы продолжить обучение; тяжелую болезнь с предполагаемым смертельным исходом; наступление менопаузы; период, когда дети покидают родительский дом; выход на пенсию.

На стадии развития кризиса человек постоянно думает о том, что проблема усугубляется, он вспоминает о ней часто и произвольно; как следствие, могут возникать тревожные симптомы: ощущение, что «сердце ушло в пятки», сильное сердцебиение, расстройства сна. Приближающееся событие принимает неясное очертание в виде непреодолимого барьера или неотвратимой угрозы.

2. *Пик проблемы.* Страх перед тяжестью проблемы может быть настолько сильным, что, когда она достигает своего пика, у человека не остается психологических ресурсов. Решающая ситуация – экзамен, смерть, развод, побег из дома, потеря работы и т.д. – оказывает громадное давление на человека, который уже исчерпал большую часть психологических сил.

3. *Кризис (после события).* Поскольку для кризиса характерно ощущение невыносимости происходящего, человек напрягает все свои силы, чтобы каким-то образом изменить ситуацию, разрешить проблему всеми известными способами. Если же кризисная ситуация приобрела травмирующий характер, последующий кризис похож на травматический. Кризис – «поворотный пункт»¹⁶, он может привести или к разрешению проблемы, приобретению нового опыта, развитию личности, или к развитию болезни, регрессии, стагнации.

Чувства в кризисе

Как чувствует себя человек во время кризиса? *Тревога* – главное составляющее и универсальное сопровождающее кризис чувство, наиболее распространенное и общее для всех людей. Любая значимая угроза вызывает тревогу, которая помогает мобилизовать силы в этой ситуации. Тревога помогает в мобилизации против угрозы, следовательно, вполне нормальна. Однако сильная тревога создает замешательство, искаженные, негативные суждения, сомнительные решения и пораженческое поведение, дезорганизует деятельность, приводит к неверному восприятию событий, оборонительному поведению. Поскольку в кризисных состояниях всегда выражена сильная тревога и она появляется первой, необходимо выяснить ее связь с другими чувствами.

Другое общее чувство – это *беспомощность*. Почва уходит из-под ног, а происходящие внешние события и множество незнакомых эмоций продуцируют это чувство.

Человеку, находящемуся в состоянии кризиса, намного труднее формулировать мысли и обсуждать деловые проблемы. Сильные эмоции и загруженность психических процессов срочными событиями снижают способность к ясному мышлению. Импульсивные действия во время кризиса нередко создают проблемы, с которыми человек столкнется в будущем. Иногда люди в состоянии кризиса продолжают пытаться решать ответственные и сложные задачи, а затем испытывают чувство подавленности из-за провала, рассматривая его как признак личной слабости.

Часто сопутствующим чувством в кризисе бывает *стыд*. Человек чувствует себя некомпетентным, неспособным справиться с ситуацией, зависимым от других. Человек стыдится этого состояния. Ведь до этого он был уверенным в себе и независимым, чувствовал себя способным решать жизненные проблемы. Стыд, как правило, переживается людьми, которые являются жертвами насилия. Стыд жертвы – один из факторов, из-за которых особенно трудно помочь ей.

¹⁶ В буквальном смысле, ибо в переводе с греческого это слово и обозначает «поворотный пункт».

Печаль обычно отмечается как результат переживания утраты. Это часть общей реакции горя.

Присутствует и *чувство гнева*, которое направлено либо на себя, либо на другого человека, либо на ситуацию. Гнев включается в любой кризис, вызванный потерей, унижением или оскорблением. Однако гнев часто скрыт за другими сильными эмоциями, гнев иногда может переживаться как замещение ущемляющих человеческое достоинство эмоций, таких как страх, стыд или вина. Когда гнев возникает в ситуации кризиса, всегда есть возможность развития событий от плохого к худшему.

Человек переживает *противоречивость*, вызванную внутренней борьбой между потребностью в независимости и ощущением своей зависимости от других, потребностью в помощи.

Все эти чувства отрицательно влияют на самооценку и делают человека, оказавшегося в кризисе, очень уязвимым. Именно снижение самооценки и повышенная ранимость дают основание описывать кризис как состояние, несущее опасность для личности. Однако в кризисе открываются и новые возможности.

Человек, оказавшийся в кризисе, обнаруживает, что его упорядоченный, тщательно выстроенный мир стал шатким и неопределенным. Все привычные способы, с помощью которых он справлялся с жизненными трудностями, подвергаются сомнению, и он вынужден искать новые пути решения проблем, вырабатывать новые способы поведения, которые могут оказаться более эффективными, чем предыдущие. Какие это будут способы, во многом зависит от того, к кому он обращается за помощью.

Принципы кризисной интервенции

Кризисная интервенция – это экстренная психологическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса. Она базируется на принципах краткосрочности, реалистичности, личностной вовлеченности профессионала или добровольца кризисной помощи и симптомо-центрированного контроля.

Ведущими методами кризисной интервенции являются *кризисное консультирование* и *кризисная психотерапия*.

Кризисная психотерапия показана при так называемых *осложненных кризисах*, то есть при развитии или высоком риске развития болезненных состояний у человека, переживающего кризис.

Конечно, любая угрожающая или ранящая ситуация вызывает изменения в чувствах, поведении и мыслях человека. Если эти трансформации подконтрольны человеку и он в силах самостоятельно справиться с ними, то вмешательства психотерапевта не требуется. Если же негативные изменения приобретают длительный характер и оказываются вне зоны самостоятельного контроля, то возникает необходимость в профессиональной психологической и психотерапевтической помощи.

В последующих главах на примере психологической помощи человеку, перенесшему психологическую травму, в состоянии горя, других кризисных состояниях и при суицидальной активности мы рассмотрим подробнее, какую именно помощь в зависимости от прогноза течения кризиса надо предлагать. Данный же раздел посвящен изложению общих подходов к кризисной интервенции и программы кризисной помощи.

Основные принципы кризисной интервенции¹⁷

1. *Эмпатический контакт*. Это важнейшее условие кризисной помощи. Сопереживание и понимание психологического состояния другого человека – это самое простое и самое сложное. С установления эмпатического контакта начинается кризисное вмешательство.

2. *Безотлагательность*. Кризисное вмешательство характеризуется безотлагательностью, предельной срочностью.

¹⁷ Эти принципы применимы и к телефонной кризисной помощи.

3. *Высокий уровень активности консультанта.* Консультант должен проявлять максимальную активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис, и в сборе информации, чтобы как можно скорее оценить ситуацию и наметить план действий.

4. *Ограничение целей.* Ближайшая цель кризисной интервенции – предотвращение катастрофических последствий. Основная цель – обучение пользоваться адаптивными способами преодоления кризиса и восстановление психологического равновесия.

5. *Поддержка.* При работе по преодолению кризиса консультант (доброволец, психолог, психотерапевт) в первую очередь обеспечивает пациенту поддержку.

6. *Фокусированность на основной проблеме.* Кризисное вмешательство должно быть достаточно структурированным, чтобы помочь сосредоточиться на основной проблеме, приведшей к кризису.

7. *Уважение.* Человек, переживающий кризис, воспринимается консультантом как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, способный сделать самостоятельный выбор.

Кризисная помощь должна быть реалистичной и целенаправленной, поэтому ее общая стратегия может быть построена по типу обучения стратегии решения проблем.

Методы кризисной психотерапии

Элементы *рациональной психотерапии* имеют место при каждом контакте с клиентом. Они основаны на принципах логического анализа состояния, разъяснения его природы, причин, симптоматики, течения и прогноза. Этот неспецифический вид терапии устраняет неопределенность в представлениях клиента, способствует уменьшению характерных для психологического кризиса элементов психического напряжения и тревоги.

Когнитивная психотерапия ставит перед собой цель исправления неадаптивных когний, то есть мыслей, вызывающих неадекватные или болезненные эмоции и затрудняющих решение какой-либо проблемы, мыслей, которые привели к кризису. Пациента обучают умению идентифицировать свои неадаптивные когнии и рассматривать их объективно: Необходимо максимально использовать опыт клиента в позитивном решении жизненных задач и генерализации правил их решения на проблемные сферы. Затем наступает этап модификации правил регуляции поведения с целью сделать их более гибкими, менее персонифицированными, более учитывающими реальность.

Гештальт-терапия. Используются методы, направленные на коррекцию процессов восприятия, переработки и актуализации информации клиентом в состоянии кризиса. Известно, что гештальт-подход основывается на пяти ключевых понятиях: отношения фигуры и фона, осознания и сосредоточенности на настоящем, противоположности, функциях защиты, зрелости и ответственности.

«Гештальт» определяется как специфическая организация частей, составляющих определенное целое, которую нельзя изменить без ее разрушения. Мы выбираем из фона то, что важно или значимо для нас, – это становится гештальтом. Как только потребность удовлетворена, гештальт завершается, то есть теряет свою значимость. Формируется новый гештальт. Этот ритм формирования и завершения гештальтов является естественным ритмом жизнедеятельности организма.

В кризисных ситуациях с последующей дезадаптацией гештальт остается незавершенным. Гештальт-приемы помогают найти выражение невыраженным чувствам. Таким образом, травмирующий индивидуума гештальт завершается и возникает возможность перейти к работе над неосознаваемыми проблемами, которые и привели к кризису.

Гештальт-терапия способствует актуализации внутриличностных конфликтов, что может приводить к поиску и личностному росту. Актуальность осознания и

сосредоточенности на настоящем обусловлена тем, что люди, попавшие в кризисные ситуации, имеют тенденцию переживать только травмирующие события прошлого – вспоминать, отчаиваться. Они не живут в настоящем и постоянно не обращают внимания на необходимость осознания того, что происходит в данный момент в мире и внутри себя.

Гипноз и трансовые техники. Гипносуггестивный метод применяется при кризисных ситуациях, связанных с актуальной утратой (смертью) близкого человека; при дезактуализации кризисных состояний, сопровождаемых аффектами гнева и обиды (в тех случаях, когда ни рациональные, ни групповые методы психотерапии не эффективны, например, у ригидных и инфантильных личностей в связи с эффектами отрицания и вытеснения).

Гипнотерапия применяется также как симптоматическая методика для снятия психического напряжения при реакциях острого горя, для купирования астенической и фобической симптоматики, нормализации вегетативных функций.

Экзистенциальная терапия. Основная цель экзистенциальной терапии – помочь человеку лучше разобраться в своей жизни, лучше понять предоставляемые ею возможности и границы этих возможностей. При этом экзистенциальная терапия не претендует на изменение клиента, на перестройку его личности; все внимание сосредоточено на понимании процесса конкретной жизни, в ее повседневности проявляющихся противоречий и парадоксов. Если человек воспринимает реальность не искаженной, он избавляется от иллюзий и самообмана, отчетливее видит свое призвание и свои цели в жизни, видит смысл в повседневных заботах, находит в себе мужество быть свободным и ответственным за эту свободу. Другими словами, экзистенциальная терапия не столько лечит, сколько учит дисциплине жизни. Это также можно назвать гармонизацией жизни человека.

Другой фундаментальной особенностью экзистенциальной терапии является стремление к пониманию человека через призму его внутренних онтологических характеристик, или универсальных экзистенциальных факторов. Это факторы, которым подвластна жизнь каждого человека. Выделяется семь таких универсальных характеристик человека:

- 1) чувство бытия;
- 2) свобода, ее ограниченность и ответственность за нее;
- 3) конечность человека, или смерть;
- 4) экзистенциальная тревога;
- 5) экзистенциальная вина;
- 6) жизнь во времени;
- 7) смысл и бессмысленность.

В процессе психотерапии рассматриваются установки клиента по отношению к этим универсальным обстоятельствам жизни, в которых и скрыты корни психологических трудностей и проблем.

Психологическое здоровье и возможность психологических расстройств связывается с подлинным и неподлинным способами существования. Жить подлинной жизнью, согласно экзистенциальному терапевту Дж. Бьюдженталу, значит полностью осознавать настоящий момент жизни; выбрать, как прожить этот момент, и принять ответственность за свой выбор. В реальности это достаточно сложно, поэтому большую часть жизни люди живут неподлинной жизнью, то есть склоняются к конформизму, отказываются от риска, связанного с выбором, ответственность за свою жизнь пытаются переложить на других. Неподлинный способ жизни неминуемо приводит к обострению чувства вины, страха перед смертью, потере смысла жизни. Однако, не осознавая неподлинность своего существования, человек может мучиться от страха, боли, апатии, либо пережить кризис, в процессе которого «прозреет», станет мудрее.

В экзистенциальной терапии терапевтические изменения связываются, прежде всего, с расширением сознания клиента, с появлением нового понимания своей жизни и

возникающих в ней проблем. Что делать с этим новопоявившимся пониманием – дело и ответственность самого клиента. С другой стороны, реальные результаты терапии должны проявляться не только во внутренних изменениях, но и обязательно в реальных решениях и действиях. Тем не менее, эти действия должны быть обдуманными, учитывая их возможные негативные последствия, скорее сознательными, чем спонтанными.

Метод прогрессивной мышечной релаксации, метод аутогенной тренировки. Кризис вызывает мышечное напряжение, однако очень часто это состояние не осознается тем, кто его переживает. Мышечное напряжение влечет за собой много неприятных последствий: беспокойство, усталость, бессонницу, боли в спине, нарушения координации. Вместе с другими характерными трудностями кризиса, проявляющимися в плохой концентрации внимания, перечисленные состояния повышают риск возникновения несчастного случая. Поэтому борьбе с мышечным напряжением всегда следует уделять первостепенное внимание. Широкое применение в системе психотерапевтических воздействий находят *методы прогрессивной мышечной релаксации и метод аутогенной тренировки*, ориентированные на снижение напряжения и активацию личности. Ближайшая цель – ускорить выход из кризисного состояния, купировать сопутствующие аффективные и вегетативные расстройства, создать базу для дальнейшей психотерапевтической работы. Более отдаленная цель – обучить клиентов навыкам саморегуляции в стрессовых ситуациях в будущем.

В аутогенную тренировку входят приемы создания позитивного эмоционального фона, отреагирования агрессивных тенденций; конечная цель этих упражнений эмоционально-образной регуляции – повышение самооценки и уверенности в себе, ощущение внутренней свободы и раскованности, повышение уровня оптимизма, усиление контроля над эмоциями и поведением.

Групповая поведенческая терапия. Эта форма психотерапии основана на обучении знаниям и отдельным навыкам. В ходе групповой психотерапии также создаются благоприятные условия для отреагирования чувств или, по крайней мере, появляется возможность переключения с изучения и фиксации собственных переживаний на отвлекающую деятельность. В результате терапии изменяются когнитивные стереотипы восприятия клиентами себя, ситуации и окружающего мира. Поощрение к выражению агрессивности помогает клиентам преодолеть неуверенность в себе, так как наличие эмоции гнева в норме свидетельствует о силе и наличии ресурсов для изменения. Вовлечение в совместную деятельность, каковой, по существу, является групповая психотерапия, способствует возрастанию активности и спонтанности поведения, его направленности на преодоление ситуаций безвыходности и безнадежности, стимулирует поиск адекватных средств решения проблемы. В конечном итоге групповая терапия достигает своей главной цели – обеспечения личностной самореализации, депривация которой является постоянным и кардинальным условием психологического кризиса.

Поведение клиента в группе помогает психотерапевту и психологу увидеть систему отношений в том виде, как она реализуется в жизни клиента. Поведенческая терапия может включать в себя элементы других психотерапевтических методов (например, психодраматические приемы и техники).

Понятие травматического стресса

Травматический стресс – особая форма общей стрессовой реакции. Когда стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту, он становится травматическим. Далеко не каждое событие способно вызвать травматический стресс. Были выделены следующие четыре характеристики травмы:

- 1) происшедшее событие осознается, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние;
- 2) это состояние обусловлено внешними причинами;

- 3) пережитое разрушает привычный образ жизни;
- 4) происшедшее событие вызывает ужас и ощущение беспомощности, бессилия что-либо сделать или предпринять.

Травматический стресс – это переживание особого рода, результат особого взаимодействия человека и окружающего мира. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, состояние, возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта, например, угрозу жизни, смерть или ранение другого человека, участие в боевых действиях, насилие, стихийные бедствия и катастрофы и т.п. Круг явлений, вызывающих травматические стрессовые нарушения, достаточно широк и охватывает множество ситуаций, когда возникает угроза собственной жизни или жизни близкого человека, угроза физическому здоровью или образу «Я».

Психологическая реакция на травму включает в себя три относительно самостоятельные фазы, что позволяет охарактеризовать ее как развернутый во времени процесс.

Первая фаза – *фаза психологического шока* – содержит два основных компонента:

- угнетение активности, нарушение ориентировки в окружающей среде, дезорганизацию деятельности;
- отрицание происшедшего (своеобразную охранительную реакцию психики).

В норме эта фаза достаточно кратковременна.

Вторая фаза – *воздействие* – характеризуется выраженными эмоциональными реакциями на событие и его последствия. Это могут быть сильный страх, ужас, тревога, гнев, плач, обвинение – эмоции, отличающиеся непосредственностью проявления и крайней интенсивностью. Постепенно эти эмоции сменяются реакцией *критики* или *сомнения в себе*. Она протекает по типу «что было бы, если бы...» и сопровождается болезненным осознанием неотвратимости происшедшего, признанием собственного бессилия и самобичеванием. Характерный пример – описанное в литературе чувство «вины выжившего», нередко доходящее до уровня глубокой депрессии.

Рассматриваемая фаза является критической в том отношении, что после нее начинается либо процесс выздоровления (отреагирование, принятие реальности, адаптация к вновь возникшим обстоятельствам), то есть третья фаза нормального реагирования, либо происходит фиксация на травме и последующая хронификация постстрессового состояния.

Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы, затрагивают все уровни человеческого функционирования (физиологический, личностный, уровень межличностного и социального взаимодействия), приводят к стойким личностным изменениям не только у людей, непосредственно переживших стресс, но и у очевидцев, и у членов их семей.

Результаты многочисленных исследований показали, что состояние, развивающееся под действием травматического стресса, не попадает ни в одну из имеющихся в клинической практике классификаций. Последствия травмы могут проявиться внезапно, через продолжительное время, на фоне общего благополучия человека, и со временем ухудшение состояния становится все более выраженным. Было описано множество разнообразных симптомов подобного изменения состояния, однако долгое время не было четких критериев его диагностики. Также не существовало единого термина для его обозначения. Только к 1980 году было накоплено и проанализировано достаточное для обобщения количество информации, полученной в ходе экспериментальных исследований. Комплекс симптомов, наблюдавшихся у тех, кто пережил травматический стресс, получил название «*посттравматическое стрессовое расстройство*» (PTSD – Posttraumatic Stress Disorder). Критерии диагностики этого расстройства были включены в американский национальный психиатрический стандарт. С 1994 года эти критерии включены и в европейский диагностический стандарт МКБ-10.

Согласно МКБ-10, вслед за травмирующими событиями, которые выходят за рамки

обычного человеческого опыта, может развиваться посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Под «обычным» человеческим опытом понимают такие события как утрата близкого человека, произошедшая в силу естественных причин, хроническая тяжелая болезнь, потеря работы или семейный конфликт. К стрессорам, выходящим за рамки обычного человеческого опыта, относятся те события, которые способны травмировать психику практически любого здорового человека: стихийные бедствия, техногенные катастрофы, а также события, являющиеся результатом целенаправленной, часто преступной деятельности (диверсии, террористические акты, пытки, массовое насилие, боевые действия, попадание в «ситуацию заложника», разрушение собственного дома и т.д.).

ПТСР представляет собой комплекс реакций человека на травму, где травма определяется как переживание, потрясение, которое у большинства людей вызывает страх, ужас, беспомощность. Это, в первую очередь, ситуации, когда человек сам пережил угрозу собственной жизни, смерть или Ранение другого человека. Предполагается, что симптомы могут появиться сразу после пребывания в травматической ситуации, а могут возникнуть спустя много лет – в этом особая каверзность посттравматического стрессового расстройства. Описаны случаи, когда у ветеранов второй мировой войны симптомы ПТСР проявились спустя сорок лет после окончания военных действий.

В соответствии с особенностями проявления и течения различают три подвиды посттравматических стрессовых расстройств:

- *острое*, развивающееся в сроки до трех месяцев (его не следует смешивать с острым стрессовым расстройством, которое развивается в течение одного месяца после критического инцидента);
- *хроническое*, имеющее продолжительность более трех месяцев;
- *отсроченное*, когда расстройство возникло спустя шесть и более месяцев после травматизации.

В настоящее время ряд зарубежных авторов предлагает дополнить диагностику постстрессовых нарушений еще одной категорией – *посттравматическими личностными расстройствами* (или *PTPD* – posttraumatic personality disorder), что представляется достаточно логичным шагом, поскольку присутствие хронических симптомов ПТСР часто отмечается на протяжении всей последующей жизни человека, пережившего массивную психотравму. Безусловно, что такая травма способна оставить неизгладимый отпечаток в душе человека и привести к патологической трансформации всей его личности.

Схематически взаимосвязь различных по времени возникновения, продолжительности и глубине стадий формирования постстрессовых нарушений представлена на следующей схеме (рис. 1).

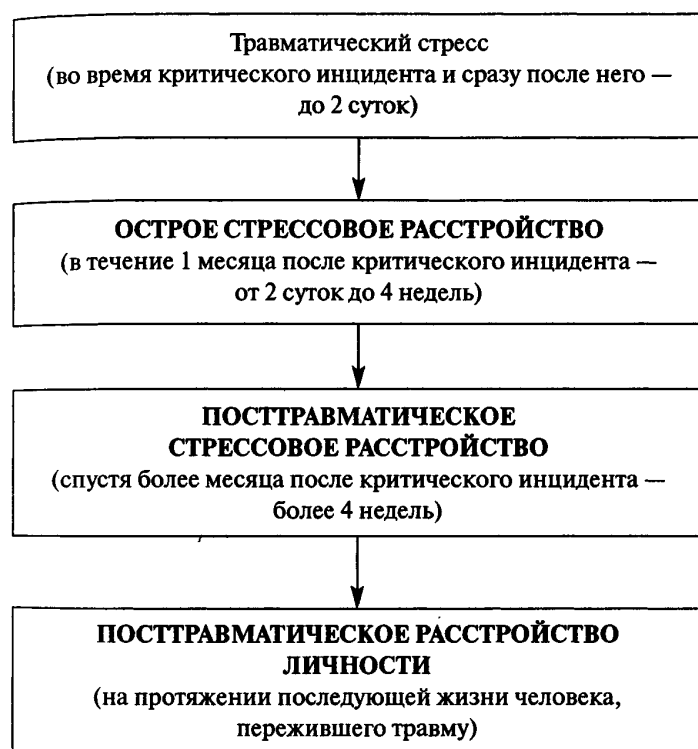


Рис. 1. Стадии формирования постстрессовых нарушений

«Черной дырой травмы» назвал состояние посттравматического стресса один из американских исследователей Р. Питман. Это тяжелая ноша, которую носит в своем сердце и мыслях вернувшийся в мирную, нормальную жизнь человек.

Разрушительное действие войны, пережитой катастрофы, террористического акта продолжает оказывать влияние на всю жизнь, лишая чрезвычайно важных, определяющих поведение человека чувств безопасности и самоконтроля. Это вызывает сильное, порой непереносимое напряжение. И если это напряжение не снимается, то целостности психики угрожает реальная опасность. В общих чертах это и есть тот путь, по которому идёт развитие посттравматического стрессового состояния.

Психологические механизмы возникновения посттравматического стресса

Пострадавший от травмы человек часто говорит себе: «Я стараюсь забыть то, что со мной произошло», «Мне надо взять себя в руки, мне надо успокоиться, отвлечься, и тогда все забудется». То есть он хочет сделать так, чтобы травма перестала причинять душевную боль, хочет избавиться от болезненных переживаний, не меняя ничего в себе. Эти переживания отторгаются сознанием, поскольку они слишком тяжелы и непереносимы. По сути дела, человек как бы отделяет их от себя, помещая их, условно говоря, в «контейнер»... В результате эмоциональные состояния не развиваются, оставаясь фиксированными на травме.

В метафорический «контейнер» заключены травматические переживания чрезвычайно негативные, разрушительные: гнев, вина, страх и др.

Травмированный человек, переживший чрезвычайно сильные, разрушительные эмоции, больше всего на свете боится их повторения. Он предпринимает все возможное, чтобы избежать эмоций, связанных с травматическим событием. Если же им удастся вырваться наружу, травмированный человек, как правило, теряет контроль над собой. Зная это, он вынужден прилагать титанические усилия, чтобы «контейнер» не расконсервировался и разрушительные сверхсильные эмоции не вырвались наружу.

Личность, имеющая подобный «контейнер», может казаться и себе и другим вполне благополучной, так как на первый взгляд полученная рана зажила и как будто не

напоминает о себе.

Однако любой стимул, напоминающий травматическую ситуацию (запах, звук и т.д.), мгновенно оживляет все переживания, и человек вновь и вновь вынужден погружаться туда, где меньше всего на свете хотел бы оказаться. Тогда возникает то, что называется «неконтролируемым опорожнением контейнера» – человек ощущает, что захлестнут чувствами и для окружающих выглядит в этот момент сумасшедшим. Иногда в эти моменты он может совершать непоправимые поступки, о которых будет сожалеть в дальнейшем.

Поэтому человек вынужден защищать свой «контейнер» от того, чтобы случайно не наткнуться на соответствующий стимул, – он вынужден постоянно быть внимательным, избегать всего, что может напомнить травматическую ситуацию. Всякое переживание, похожее на травму, усугубляет положение. Так, при частой демонстрации по телевидению сцен насилия жертвы насилия многократно сталкиваются со своими травматическими переживаниями. Чтение газетных статей с этой же тематикой может вернуть соответствующие воспоминания. Таким образом, возможности и пространства, где личности удастся избежать воспоминаний и осознания травмы, становится меньше и меньше.

Сохранение «контейнера» со временем требует все больше и больше сил и, в конце концов, может получиться так, что вся энергия человека начнет уходить на это, истощая его. Отсюда переутомление, бессонница, раздражительность, нарушение внимания, памяти и другое. Человек истощается в борьбе с самим собой. Хроническое эмоциональное напряжение приводит к ухудшению физического здоровья. Возникают так называемые психосоматические нарушения, расстройства. Поэтому люди, перенесшие психологическую травму, часто имеют проблемы с физическим здоровьем, причем можно установить связь между телесными проблемами и типом травмы.

«Контейнеры» имеют свойство объединяться. Так, если кто-то в детстве подвергся насилию, а впоследствии прошел войну в Афганистане, то его травматические переживания не составляют два отдельных эпизода. Они объединяются, и в итоге создается одна, но многокомпонентная, большая травма, в основе которой лежит, например, идея о том, что все люди вокруг – насильники.

Ослабление травматического инцидента (ОТИ)

Автор методики – Франк Джербод. Техника ослабления травматического инцидента состоит в просмотре, визуализации, повторном переживании происшедшей травмы (без прерываний, интерпретаций и ободрений). Это может быть просмотр одного обособленного события или серии событий, обобщенных одной темой (Основное или Тематическое ОТИ), которая ведет к сути травмы. При помощи этого метода происходит когнитивная переоценка события.

В этом методе подчеркивается нейтральность терапевта. Клиенты в этом методе – обозреватели, терапевт – фасилитатор, а процесс называется «просмотр».

Необходимыми условиями для работы является достаточно бодрое состояние клиента в начале сеанса, доверие к терапевту и готовность разрешать проблему. Одна из задач психотерапевта – обеспечить клиенту безопасное терапевтическое окружение, а также убедиться в том, что он хочет работать с проблемой.

Место для терапии должно быть изолированным, чтобы ходу работы ничего не мешало. Процедура может занять много времени, но ни психотерапевт, ни клиент не должны торопиться.

Общение с клиентом схематично, четко определено. Никаких интерпретаций! Психотерапевт нейтрален, он принимает без комментариев все, что бы клиент ни говорил. Психотерапевт не должен позволять себе оценку ни в каком виде. Возможно, клиент начнет угрожать психотерапевту, но и в этом случае – никаких обсуждений. Даже если у психотерапевта возникают эмоциональные реакции, их не следует проявлять. У клиента

может быть сильная эмоциональная реакция, он может захотеть остановиться – психотерапевт должен его поддержать, чтобы он продолжал работу, помочь ему вновь встретиться с тем, что он пережил во время травматического события. Задача терапевта – довести сессию до успешного завершения.

Техник проведения ОТИ очень простая. Терапевт объясняет основные правила и описывает процедуру: «Вам нужно следовать инструкции и делать то, что я скажу. Мы должны работать не прерываясь. Ваша задача – вспомнить эпизод, пройти через него многократно. Работаем до результата, остановимся, когда почувствуете себя лучше. Возможно, вам захочется со мной что-либо обсудить, спросить совет, но этого мы не будем делать. Я не буду давать советы, не буду вас оценивать. Что было, то было. Сейчас перед нами стоит задача, чтобы эти воспоминания не мешали жить. Мы не будем подробно обсуждать ваш случай, я объясню, что нужно делать. Вам не следует с кем-либо обсуждать то, что произойдет на сеансе.

Процедура ОТИ

Вспомните травматический инцидент. Представьте себе, что вы об этом смотрите фильм на видео. Просмотрите событие и скажите:

1 шаг. Когда это произошло?

2 шаг. Где это произошло?

3 шаг. Как долго это длилось? Если это цепочка событий, вспомните первое.

Когда вы определите, как долго длилось событие, то:

4 шаг. Вернитесь к началу инцидента.

5 шаг. Включите кнопку «видео», начните просмотр, (Если необходимо, закройте глаза.) Что Вы представляете, видите, чувствуете? Кратко расскажите об этом.

6 шаг. Просмотрите событие, пройдите через инцидент до конца. Дайте мне знать, когда завершите просмотр.

7 шаг. Скажите, что произошло? Что вы представляете, видите, слышите, чувствуете? Кратко расскажите.

8 шаг. Вам нужно пройти через этот эпизод много раз. Это похоже на повторный просмотр фильма, когда его смотришь несколько раз и замечаешь все больше деталей и менее эмоционально реагируешь. Скажите вслух «начало», когда вернетесь к началу эпизода, просмотрите эпизод вновь. Можете рассказать то, что захотите, можете мне рассказать только о новых деталях, которые вы замечаете при повторном просмотре. Когда закончите просмотр опять возвращайтесь в начало. Пройдите все до конца.

9. После того, как вы несколько раз просмотрите, я хочу узнать, лучше вам или хуже. Инцидент становится легче или тяжелее?

Если клиент говорит, что легче, необходимо начать сначала; если тяжелее или без изменений, спросите: «Может, инцидент начался раньше?» При положительном ответе следует попросить обратиться к более раннему эпизоду, пройдя шаги 5–8.

Если клиент не может вспомнить более ранние эпизоды, следует спросить клиента, есть ли в его опыте что-либо, напоминающее ситуацию травмы? Если ответ положительный, терапевт просит клиента вспомнить это событие, свои чувства, мысли. В этом случае следует повторить шаги 1–8.

Когда у психотерапевта создается впечатление, что клиент достиг «финала», он задает вопросы типа: «Как инцидент представляется Вам теперь? Сознаете ли, какие решения вы принимали во время события?»; «Есть ли что-либо, что Вы хотели бы спросить или сказать до конца сессии?»

Как узнать, что можно закончить процедуру ОТИ? Обычно можно наблюдать изменение эмоциональных и вегетативных реакций. Кроме этого, клиент при каждом просмотре замечает больше деталей, делает больше комментариев, высказывает больше суждений. Можно задать вопрос, стало ли ему легче? Если хуже, то либо событие начиналось раньше, либо еще есть травматичные события, которые связаны с прорабатываемым.

Если психотерапевту приходится работать с неопределенным запросом, например: «Я боюсь быть среди людей», то необходимо предложить клиенту просмотре последний случай, когда он испытывал это чувство, за тем возвращаться до первичной травмы.

Психологическая помощь вскоре после участия в кризисной ситуации – психологический дебрифинг

Психологический дебрифинг – это особым образом организованное обсуждение, которое может проводиться психологом, так и специально обученным волонтером.

Процедуру дебрифинга рекомендуется проводить для участников и свидетелей травмирующего инцидента.

Психологический дебрифинг представляет собой особо организованное обсуждение и используется в группах людей, совместно переживших стрессогенное или травматическое событие. Общая цель группового обсуждения минимизация психологических страданий. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- «проработка» впечатлений, реакций и чувств;
- когнитивная организация переживаемого опыта средством понимания структуры и смысла происшедших событий, реакций на них;
- уменьшение индивидуального и группового напряжения;
- уменьшение ощущения уникальности и патологичности собственных реакций. Эта задача разрешается при помощи группового обсуждения чувств;
- мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности и понимания;
- подготовка к переживанию тех симптомов или акций, которые могут возникнуть;
- определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости.

Тот, кто руководит дебрифингом, должен ясно представлять себе, что он не «консультант» и уж, конечно, не групповой терапевт в традиционном смысле. Дебрифинг нельзя назвать «лечением». Его смысл – в попытках минимизировать вероятность тяжелых психологических последствий после стресса. Дебрифинг не может предупредить их возникновение, но препятствует их развитию и продолжению, способствует пониманию причин и осознанию действий, которые необходимо предпринимать. Поэтому одновременно это метод и кризисной интервенции, и профилактики.

Психологический дебрифинг применяется при самых разнообразных происшествиях, объединенных двумя общими характеристиками: это ситуации угрозы, которая осознавалась участниками, в ней участвовали все члены группы дебрифинга.

Оптимальное время для проведения дебрифинга – не раньше, чем через 48 часов после события. К этому моменту завершится период особых реакций сразу же после события и участники событий, возможно, будут в состоянии осуществлять рефлекссию и самоанализ.

Но если времени пройдет слишком много, воспоминания станут расплывчатыми, туманными. В таких случаях при необходимости воссоздания пережитых чувств и состояний могут использоваться видеозаписи или фильмы о событии.

Идеальной обстановкой для дебрифинга является комната, где группа изолирована от внешних вмешательств, таких, например, как возможность телефонного звонка. Участники располагаются вокруг стола. Это лучше, чем использование традиционной модели групповой терапии, когда стулья расположены по кругу с пустым пространством посередине, поскольку такая организация пространства может быть непривычной и поэтому восприниматься как несущая угрозу.

Те, кто руководит дебрифингом, должны быть знакомы с групповой работой, с проблемами, связанными с тревожностью, травмой и горем. Им необходимо быть уверенными и спокойными при интенсивном проявлении эмоций у членов группы.

Конечно, самой важной является организация самого группового обсуждения. Оно

включает говорение, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке «приведение» встречи к удовлетворительному заверите и позитивному результату. У ведущего имеются и другие функции, например, использование закономерностей групповой динамики, контроль над перемещением членов группы внутри и вне комнаты, контроль над временем, индифференциальные контакты с теми, чье состояние ухудшилось, и запись происходящего. Но хотя эти функции важны, они должны быть подчинены главным задачам действия.

В группе дебрифинга может быть до пятнадцати человек, если нет особых обстоятельств. Когда же необходима работа с большим количеством участников (например это может быть необходимо после стихийного бедствия, теракта, когда в результате происшествия пострадало большое количество людей), возможно проводить процедуру дебрифинга одновременно в нескольких группах по 15 человек.

Если число участников превышает 15, то может быть предпочтительнее разделить группу на маленькие группы, поскольку каждый из присутствующих переживает предположительно те же проблемы. Посторонних, не участвовавших в инциденте и не связанных с ним ключевым образом, не следует подключать к работе группы.

В дебрифинге принято выделять три части и семь отчетливо выраженных фаз:

- часть I – проработка основных чувств участников и измерение интенсивности стресса;
- часть II – детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства защищенности и поддержки;
- часть III – мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее.

Ниже сформулированы и описаны семь фаз дебрифинга.

1. Вводная фаза

Вводная фаза очень важна: если она проведена на хорошем уровне, организовано, это уменьшает вероятность того, что группа будет плохо функционировать в дальнейшем. Чем больше времени потрачено на введение, тем меньше шансов, что что-нибудь пойдет неверно. Типичное время, которое тратится на введение, – 15 минут.

Ведущий группы представляет себя, команду дебрифинга и поясняет цели встречи примерно таким образом: «Я – Н... Такую процедуру обсуждения того, что случилось, я использовал много раз раньше в таких-то ситуациях, после сложных, стрессогенных инцидентов, таких, как... Эти обсуждения большинство людей признают полезными. Они дают возможность выразить и понять мысли и чувства, которые возникли у нас в связи с тем, что произошло. Поэтому все, что будет здесь обсуждаться, мы будем считать нормальным. Это поможет вам разобраться в своем состоянии и чувствах, которые сейчас кажутся вам странными и непреодолимыми».

Ведущий представляет собравшимся основные задачи дебрифинга. Участники могут выражать опасения, что они не сумеют что-либо сообщить по факту или не смогут сформулировать свою проблему.

Ведущий разъясняет, что дебрифинг – это новое для них занятие, в котором они никогда не участвовали прежде. Поэтому то, насколько хорошо они будут это делать, выяснится в процессе обсуждения. Такой подход задает определенную систему ожиданий: всем присутствующим предстоит говорить о своих мыслях и чувствах и всем им стоит попытаться найти это занятие полезным.

Затем ведущий определяет *правила для дебрифинга*. Правила обозначаются, чтобы минимизировать тревогу, которая может быть у участников.

1. Обычно члены группы успокаиваются, услышав о том, что ни одного из них не будут вынуждать говорить что-либо вообще, если он не пожелает этого делать. Единственное требование заключается в том, что они должны назвать свое имя и выразить отношение к катастрофе или к тому событию, участником или свидетелем которого они

были. Однако членов группы просят стараться выслушивать, не перебивая, и давать высказаться

2. Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциальности содержания встречи. Руководитель или ответственный дает гарантию, что все сказанное не выйдет за рамки этого круга общения. Аналогично членов группы просят не передавать кому-либо за пределами этого круга личной информации о других участниках, «не сплетничать» о том, что они могут сказать прямо друг другу. Слово «сплетни» здесь предпочтительно, так как многие смутно представляют себе, что реально означает «конфиденциальность», и поэтому им легче понять инструкцию с употреблением бытовой лексики.

Необходимо снять страх, успокоить участников относительно того, что ответы не будут записывать помимо их воли. Они не должны опасаться скрытых записывающих устройств. Однако, с другой стороны, им можно сообщить, что было бы полезным для команды дебрифинга сделать запись фактов и мыслей без указания авторства. Если затем это быстро перепечатать, то впоследствии люди смогут еще раз обратиться к материалу, который обсуждался в группе, для снятия иллюзий, которые возникают по поводу того, что происходило.

3. Нужно, чтобы члены группы знали, что дебрифинг не предполагает оценок, критики и приговоров. Это не трибунал, а лишь процедурное обсуждение. Подобная установка предупреждает споры, взаимные обвинения, которые могут возникнуть из-за расхождения в ожиданиях, мыслях и чувствах.

Однако ведущие психологического дебрифинга могут позволить открыто высказываться по поводу процесса обсуждения, критиковать, иначе люди будут заниматься этим после дебрифинга.

4. Участников предупреждают, что во время самого обсуждения они могут почувствовать себя хуже, но это – нормальное явление, обычное следствие прикосновения к болезненным проблемам. Ведущий должен обозначить, что это *часть платы за возможность впоследствии противостоять стрессам*.

5. Членам группы рекомендуют работать без перерыва. Поэтому им можно предложить перекусить или посетить туалет до начала дебрифинга. Кстати, полезно иметь кофеварку или чайник, дабы каждый мог обслужить себя во время дебрифинга.

6. Участникам сообщают, что у них есть возможности тихо выйти и вернуться обратно. Однако их просят сообщать ведущему, если они уходят в подавленном состоянии, и тогда членам команды, одному или нескольким, нужно сопровождать их.

7. Членам группы предоставляется возможность обсуждать нечто, что выходит за рамки заданной тем и задавать любые вопросы. Важно помнить, что у участников может быть минимальный опыт обсуждения, проявлений своего «Я» в групповом контексте. У иных такого опыта может и вовсе не быть. На команде дебрифинга лежит ответственность за поощрение и успокоение членов группы, особенно в начале дебрифинга.

2. Фаза фактов

На этой фазе каждый человек кратко описывает, произошло с ним во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели событие и какова была последовательность этапов. Ведущий команды дебрифинга должен поощрять фактологические перекрестные вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющихся в распоряжении членов группы. Это важно, поскольку и масштаба инцидента и ошибок восприятия каждый человек реконструирует картину по-своему. Это могут быть просто неверные переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Чувство времени также часто бывает нарушено.

Например, две семьи оказались захваченными в качестве заложников по отдельности, но впоследствии были помещены вместе. При обсуждении обнаружилось,

что в рассказах семей детали настолько различались, что было невозможно воссоздать полное представление о мужчине, который взял их в заложники. Продолжительность фазы фактов может варьироваться. Но чем дольше длился инцидент, тем длиннее должна быть фаза фактов.

Знание фактов и их последовательности помогает упорядочить происшедшее, создать структуру события. Это одна из главных задач дебрифинга – дать людям возможность более объективно увидеть ситуацию, что блокирует фантазии и спекуляции, подогревающие тревогу.

3. Фаза мыслей

На фазе мыслей дебрифинг фокусируется на процессах принятия решения и мышления. Вопросы, открывающие эту фазу, могут быть такого типа: «Какими были ваши первые мысли, когда это произошло? Когда вы возвратились на место действия? и т.п.»

Люди часто сопротивляются тому, чтобы поделиться своими первыми мыслями, потому что они, эти мысли, им кажутся неуместными, причудливыми, отражающими интенсивное чувство страха. Первая мысль может отражать то, что впоследствии составляет сердцевину тревоги. Например, у одной женщины первая мысль была: «Боже, что мои дети будут делать без матери?» Позже у нее начались ночные кошмары, в которых ее дети были брошены, или они были в горящем доме, а она не могла спасти их.

Затем следует спросить: «Что вы делали во время инцидента? Почему вы решили делать именно то, что вы делали?» Этот последний вопрос часто высвечивает стремление защитить тех, к кому обращаются первые мысли. В качестве примера можно привести случай, когда во время воздушного крушения во Флориде в 1990 году самолет упал в реку Потомак в Вашингтоне. Пожарный грубо заставил своего подчиненного выйти из воды. Подчиненный был чрезвычайно фрустрирован, так как он не мог продолжить спасение людей, и из-за этого был очень сердит на начальника. Во время дебрифинга разъяснилась причина поступка, оказалось, что пожарный почувствовал запах реактивного топлива. Этот же запах он чувствовал ранее, при других обстоятельствах, когда двое его подчиненных погибли от удушья при подобном эпизоде. В его представлении ситуации связались, и он просто не смог оставить кого-то в условиях чрезмерного риска.

Аналогичное намерение было выявлено при обсуждении инцидента с заложниками. Захваченного в качестве заложника и избитого отца семейства привязали к кровати. Осознавая свою беспомощность, он попытался притвориться тяжело раненым и начал громко стонать, чтобы террористы более мягко обращались с его дочерью. Его жена, которую поместили в той же комнате, иначе поняла смысл его действий и была разгневана. Она думала, что его притворство слишком очевидно и представляет угрозу для всей семьи. Но рассказать ему о своих переживаниях она смогла только в процессе дебрифинга.

Злость как реакция на приказы, которые непонятны и, по мнению работников, «штампуются» от нечего делать в штабе, может возникнуть у персонала служб быстрого реагирования.

Так, в дебрифинге после катастрофы в Мабодалене (когда в Швейцарии в 1988 г. В горах опрокинулся автобус с детьми) один из командиров спасателей говорил о том, насколько тяжело для него было давление начальства. Те многократно требовали проверять, сколько было погибших детей и сколько взрослых для того, чтобы узнать, сколько осталось в живых. Он должен был приказывать одному из подчиненных ему пересчитывать тела несколько раз, чтобы уточнить количество мертвых. Это вызвало огромный стресс у офицера, который вынужден был идти и приподнимать накидки, покрывавшие множество детских тел. Рациональные основания такого командирского приказа прояснились только в процессе дебрифинга.

В конце этой фазы участники могут обсуждать свои непосредственные впечатления. Можно задать вопросы типа: «Каковы были ваши впечатления о том, что

происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, обоняли, видели?»

Эти обсуждения чувственных впечатлений позволяют в дальнейшем избежать образов и мыслей, которые могут оказывать разрушительные воздействия после события. Вот примеры такого типа впечатлений: «Все, что я мог видеть тогда, – это было дуло ружья и глаза, сверлящие меня через щель прицела...»; «Носилки были такими легкими...» (с умершими детьми); «...Такие вещи как жилетки, детские медвежата и магнитофон были сделаны так живо и напоминали нам, что это были такие же люди, как мы, и это могли быть мои дети...»; «До сих пор я как будто чувствую кудри маленького ребенка в моей руке...»; «Запах горелых человеческих тел был ужасен. Я никогда не забуду его...»; «Рука упала мне на спину с дерева». Сопоставление этих воспоминаний и проговаривание делает не столь мощным их разрушительный эффект.

4. Фаза реагирования

Вопросы о мыслях, впечатлениях и действиях способствуют чувственному отреагированию. Эта фаза, в которой исследуются чувства, часто самая длительная часть дебрифинга. Для того, чтобы достичь успеха в этой фазе, ведущему нужно помогать людям рассказывать о переживаниях, даже болезненных. Это может уменьшить разрушительные последствия таких чувств.

Когда люди описывают причины принятия ими или иных решений, они очень часто говорят о страхе, беспомощности, одиночестве, самоупреках и фрустрациях. Типичны следующие комментарии: «Я так боялся сделать ошибки...»; «Я знал, что если я не смогу...»; «Я никогда в своей жизни не был так испуган. Мои руки тряслись и тряслись...»; «Я не знал: или я сохраняю жизни, или отбираю их...»; «Я был так одинок, что должен был принимать все решения самостоятельно...».

В процессе рассказа о чувствах у членов группы создаются ощущения схожести, общности и естественности реакций. Групповой принцип универсальности является здесь ключевым. Этому способствуют вопросы типа: «Как вы реагировали на событие?..»; «Что для вас было самым ужасным из того, что случилось?..»; «Переживали ли вы в вашей жизни раньше что-либо подобное?..»; «Что вызывало у вас такие же чувства: грусть, расстройство, фрустрацию?.. страх?»; «Как вы себя чувствовали, когда произошло событие?..».

Ответ на вопрос о самых тяжелых чувствах помогает проработать наиболее конфликтные переживания.

Ведущий дебрифинга должен позволить каждому участвовать в общении. Он вмешивается, если правила дебрифинга нарушены или если имеет место деструктивный критицизм. Это особенно важно иметь в виду, поскольку один из главных терапевтических процессов дебрифинга – моделирование стратегий, определяющих, как справляться с эмоциональными проблемами у себя, друг у друга, в семье, с друзьями. Участники должны научиться выражать чувства, зная, что это безопасно, понимать, что они имеют право обсудить свои проблемы с другими.

Если у кого-то из участников ухудшается состояние, то это – ключевой момент для мобилизации групповой поддержки, сигнал соседу: положить руку на плечо человека, который находится в состоянии дистресса, или просто вербализировать поддержку, сказав, что слезы здесь совершенно уместны и приемлемы. Люди, которые работают вместе, особенно если это мужчины, часто испытывают затруднения, когда нужно прикоснуться к коллеге, даже чтобы утешить, и поэтому нуждаются в специальном разрешении. Если кто-то уходит, один из ведущих должен последовать за ним, удостовериться в его благополучии и способствовать его возвращению в дебрифинг.

Важно присматриваться к тем, кто кажется особенно сильно пострадавшим, к тем, кто молчит или у кого есть особенно выраженные симптомы. Это могут быть те, кто более всего подвергался риску. С такими участниками с дуэт продолжить индивидуальную работу после окончания дебрифинга, предложив индивидуальную программу поддержки.

Иногда могут всплыть прошлые события, относящиеся к прошлым инцидентам, которые не были проработаны, или личные проблемы. Лидер дебрифинга должен предложить и пути проработки более ранних реакций.

5. Фаза симптомов

Во время фазы симптомов некоторые реакции должны быть обсуждены более детально. Участников просят описывать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, когда они возвратились домой, в течение последующих дней и в настоящее время. Вопросы о необычных переживаниях, о трудностях возврата и восстановления нормального режима жизни и работы – обязательны.

К характерным чертам посттравматического стресса относятся переживание феномена избегания, оцепенение и другие. Страх может вызвать изменения в поведении. Фобические реакции (страхи) могут проявляться в том, что люди не могут вернуться в то место, где произошло событие (особенно проблематичным это становится, если это место их основной работы). После подобных инцидентов люди иногда вынуждены менять место жительства, переезжая в другой дом, могут бояться спать без света или уменьшать скорость езды в автомобиле, когда представляют, что может случиться.

Особое внимание следует уделить проблеме влияния вовлеченности в событие на семейную жизнь. Человек может чувствовать, что его семья не в состоянии понять его переживания. Как описал один пострадавший: «Я не смог ответить на вопрос моей жены о том, что мы будем делать в выходные. Это был такой контраст с тем, о чем я думал, что я взорвался, и мы поссорились»; «...Это может казаться диким – принять «обычное» решение после решений, касающихся жизни и смерти»... Иногда может быть полезно включать семьи в некоторые моменты процесса дебрифинга, возможно, для начала передав им письменные материалы. Другой вариант – отдельные встречи с семьями тех, кто был вовлечен в инцидент. В некоторых случаях семьям может быть показан фильм о подобном инциденте, чтобы они яснее представляли себе, что пережил человек, которого они любят.

6. Завершающая фаза

В этой фазе один из ведущих должен попытаться обобщить реакции участников. Это лучше предпринять тем членам команды, кто записывает и осуществляет диагностику общих реакций участников, а затем пытается нормализовать состояние группы.

Возможен путь, когда обсуждаются личные события из жизни участвующих и используются материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Этот акцент на анализе реакций демонстрирует собравшимся, что их реакция вполне нормальна, что это «нормальная реакция на ненормальные события». Но индивидуальность каждого также должна быть акцентирована. У участников не должно сложиться впечатление, что они обязаны выражать реакции, но они должны знать, что они всегда смогут сделать это, если захотят. Полезно использовать имеющиеся записи с зафиксированным материалом, которые помогают точнее определить реакции и восстановить то, что происходило. Разумеется, этого не следует делать во время дебрифинга и в конце, чтобы не разрушать процесса. Хорошо иметь большой плакат с перечнем возможных симптомов и их детальным описанием; этот плакат может быть помещен где-нибудь в комнате, чтобы люди могли добавлять свои симптомы к перечню.

Полезно организовать работу так, чтобы участники могли бы еще раз встретиться через неделю после дебрифинга. Знание о предстоящей встрече позволяет участникам задуматься над формированием собственной стратегии преодоления своих переживаний. Важно отметить такие реакции, как насильственно внедряющиеся образы и мысли, возрастание тревоги, чувства уязвимости, проблемы со сном и с концентрацией внимания. Наряду с ожиданиями, они должны быть обобщены. Необходимо отметить, что ничего страшного в этих реакциях нет, и при нормальном развитии событий со временем

симптомы будут уменьшаться.

7. Фаза реадaptации

В этой фазе обсуждается и планируется будущее, намечаются стратегии преодоления, особенно в терминах семейной и групповой поддержки. Одной из главных целей дебрифинга, помимо всего прочего, является создание внутригруппового психологического контекста. Переживания, вызванные отсутствием понимания со стороны окружающих, – возможно, один из самых травмирующих аспектов посттравматического инцидентного стресса. Полезно обсудить также, в каких случаях участник должен искать дальнейшую помощь. Здесь определяющими могут быть следующие показания:

- если симптомы не уменьшились спустя 6 недель,
- если со временем симптомы усилились или появились новые,
- если человек не в состоянии адекватно функционировать на работе и дома.

Направление дальнейшей помощи следует уточнить. Группа может принять решение о необходимости следующего дебрифинга или, как минимум, отметить его возможность, если инцидент был особенно травматичным или не удалось справиться с проблемами. Руководитель дебрифинга предлагает участникам продумать, как они смогут общаться друг с другом в дальнейшем, и, например, обменяться телефонами и адресами.

Дебрифинг может иметь продолжение спустя несколько недель или даже месяцев. Этот процесс уже менее структурированный, чем первый, и его главная задача – проследить прогресс участников в терминах симптомов и действий, предпринятых, чтобы справиться с ними. В это время также могут появиться участники, нуждающиеся в более интенсивной психологической помощи.

Реан А.А. Стресс и стрессоустойчивость личности¹⁸

1. Стресс как системная реакция человека

Различные аспекты понятия «стресс»

Понятие «стресс» в настоящее время получило чрезвычайно широкое распространение. Основной причиной такой экстраординарной популярности является то, что концепция стресса претендует на объяснение многих явлений жизни: реакций человека на психотравмирующие ситуации, опасные работы, различные конфликты и заболевания. Впервые стресс как неспецифическая генерализованная реакция организма в ответ на любые неблагоприятные воздействия (голод, усталость, холод, угроза, боль и др.) был описан Г. Селье (H. Selye, 1979). С этого момента в науке появилось понятие общего адаптационного синдрома (см. п. 1.1.2), в развитии которого автор выделяет три стадии: стадию тревоги, стадию резистентности (сопротивления) и, наконец, если сам агент, вызвавший реакцию стресса, продолжает действовать длительное время или является чрезмерно сильным, наступает последняя стадия – стадия истощения и, как крайний вариант этой стадии, – летальный исход.

Автор подчеркивал, что не всякий стресс вреден, более того, он полагал, что «даже в состоянии расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс» (Г. Селье, 1979, р. 30). Для обозначения опасного стресса он ввел понятие дистресса, который связан с постепенным истощением сил организма.

Наряду с формулировкой Г. Селье в 50-60-е годы XX века западные авторы определяли стресс как

- состояние нарушения гомеопатического равновесия или сумму реакций, направленных на восстановление этого равновесия (C. Ulrich, 1960);
- состояние организма, который воспринимает угрозу его благополучию (или целостности) и направляет всю энергию на свою защиту (C.N. Cotler, 1964);
- любое состояние, вызванное нарушением нормального функционирования организма (M. Arnold, 1967).

В приведенных формулировках и в теории Г. Селье стресс рассматривается в большей степени как гормональный синдром, однако понимание стресса как неспецифической реакции организма вошло в определения исследователей, стремящихся выявить психологическую сущность данного явления.

С этих позиций стресс определяется, например, как

- неспецифические физиологические и психические проявления адаптационной активности при действии любых значимых для организма факторов (П.А. Китаев-Смык, 1983, с. 23–24);

или как

- неспецифическая реакция на ситуацию, требующую функциональной перестройки организма (Л.П. Гримак, 1989, с. 189).

Близко к указанным определениям представление о стрессе как о крайней психической напряженности (М.И. Дьяченко и др., 1985; Н.И. Наенко, 1976), которая может выражаться в дезинтеграции поведения и деятельности вплоть до появления нервно-эмоционального срыва.

В этих случаях говорят об *информационном* (возникающем в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений) и *эмоциональном* стрессе, проявляющемся в ситуациях

¹⁸ Публикуется по изданию: Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. – 479, [1] с. – (Психология – лучшее).

угрозы, опасности, обиды и пр. (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, М., 1990, с. 386–387).

Интересен подход Ф.Е. Василюка (Ф.Е. Василюк, 1984, с. 35), который стремится совместить в понимании стресса идею «экстремальности» и идею «неспецифичности», то есть «обнаружить минимально необходимые условия, точнее, специфические условия порождения неспецифического образования – стресса». В качестве этих условий он называет внутреннюю необходимость личности «реализовать установку на здесь-и-теперь удовлетворение» всякой потребности. Ф.Е. Василюк пишет:

Любое требование среды может вызвать критическую экстремальную ситуацию... у существа, жизненный мир которого «легок» и «прост»... проявляясь в виде установки на здесь-и-теперь удовлетворение или в том, что З. Фрейд назвал «принципом удовольствия» (Ф.Е. Василюк, 1984, С. 35–36).

Словом, Ф.Е. Василюк выводит категориальное поле явления стресса сугубо из внутренних субъективных установок личности.

В работе С.С. Чшмаритян (1990) существующие определения стресса в зависимости от психологических направлений, в русле которых они сформировались, проанализированы и сгруппированы на *бихевиористические, интер- и транзакционистские, психоаналитические и марксистские*, в каждом из них выделены ценные для объяснения различных сторон целостного явления стресса моменты. Основной объединяющей идеей обозначенных выше направлений психологической мысли на природу стресса служит положение о том, что стресс может оказывать различное воздействие на поведение человека – от улучшения деятельности до дезорганизации, как повышая адаптационные возможности, так и понижая приспособляемость человека к среде (П.К. Анохин, 1975; Б.Ф. Ломов, 1984; К.В. Судаков, 1975).

Таким образом, на сегодняшний день исследователями однозначно показано, что, по своей сути, стресс более сложное явление, чем его первоначально понимал Г. Селье, и в этой связи становится понятной безуспешность попыток объяснить адаптационное поведение (особенно социальную адаптацию) только на основании анализа физиологических реакций. В дальнейшем сам Г. Селье выделяет в общем адаптационном синдроме эмоциональный компонент, что и позволило включить данный феномен в ракурсы исследования психологической науки. Как результат такого вычленения возникает понятие *эмоциональный стресс*, который детерминирован различными психологическими воздействиями (Л.А. Китаев-Смык, 1983).

Стресс как особое психическое состояние связан с проявлением эмоций, но он не исчерпывается только эмоциональными феноменами, а детерминируется и отражается в когнитивных, мотивационно-волевых, характерологических и других структурных компонентах личности. Стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром (R.S. Lazarus, R.S. Launier, 1978). Он в большой степени является производным от наших когнитивных (интеллектуальных) процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных ресурсов, степени владения способами управления и стратегиями поведения, их адекватного выбора. И этим объясняется, почему условия возникновения и характер проявления стресса у одного человека не аналогичны таким же для другого.

Современный подход к изучению стресса. В соответствии с системным подходом в наше время стресс изучается с позиций физиологического, психологического и поведенческого уровней. Одна из первых таких попыток была предпринята Р. Лазарусом (1970). Стресс физиологической природы представляет собой, по мнению автора, непосредственную реакцию организма, сопровождающуюся выраженными физиологическими сдвигами, на воздействие различных внешних и внутренних стимулов физико-химической природы. При этом величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента.

По его мнению, физиологический и психологический стрессы отличаются друг от

друга по особенностям воздействующего стимула, механизму возникновения и характеру ответной реакции.

Анализ *психологического стресса* требует учета таких факторов, как значимость ситуации для субъекта, особенности интеллектуальных процессов, личностные характеристики. Данные психологические факторы определяют и специфику ответных реакций. В отличие от физиологического стресса, при котором реакции являются высокостереотипными, при психологическом стрессе они индивидуальны и не всегда могут быть предсказаны.

Отличительные особенности психологического стресса заключаются в том, что он вызывается психическими стимулами, которые оцениваются как угрожающие. Другими словами, оценка угрозы представляет собой предвосхищение человеком возможности опасных последствий воздействующей на него ситуации. Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, включают не только относительно простые перцептивные функции, но и процессы памяти, способность к абстрактному мышлению, элементы прошлого опыта субъекта, его обучение и т.п.

Необходимо дифференцировать три типа стрессовых оценок:

- 1) травмирующей утраты чего-либо, что имеет большую личную значимость (смерть близкого, неизлечимая болезнь, потеря работы и т.п.);
- 2) угрозы воздействия, требующего от человека больших способностей по противодействию, чем он имеет;
- 3) трудной задачи, проблемы, ответственной и потенциально рискованной ситуации.

Понятие угрозы – центральное в когнитивной теории психологического стресса. На его основе описывается установленный в эмпирических исследованиях сложный комплекс явлений, связанных с поведением человека в экстремальных, сложных условиях. Так, угроза запускает защитные импульсы, имеющие те же характеристики, какие обычно приписываются эмоциональным состояниям. Они направлены на устранение или уменьшение предполагаемых опасных воздействий и выражаются в различном отношении к негативным последствиям, например в отрицании ситуации, ее преодолении или принятии. Природа защитных механизмов зависит как от ситуационных, так и от личностных факторов. Акцентируется необходимость разграничения оценок угрозы от оценок процесса ее преодоления с целью устранения или уменьшения ожидаемых деструктивных влияний.

Из этого следует, что развитие психологического стресса возможно без материального присутствия его источника, а только благодаря способности индивида предвосхищать предстоящие и даже чаще всего лишь возможные столкновения с какой-либо опасной для него ситуацией. Характер и интенсивность стрессовой ситуации в основном определяются степенью расхождения между требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность к личности, и теми потенциями, которыми обладает субъект.

В связи с этим небезынтересно рассмотреть два направления в психологии стресса по выяснению причин его возникновения.

Представители первого направления, объективистского толка, рассматривают стресс как порождение внешней ситуации, или, как определяет Л.М. Аболин, эмоциональная ситуация отождествляется со стрессором (Л.М. Аболин, 1987, с. 47). Иначе говоря, стресс воспринимается как реакция на какие-либо воздействия или как сами эти воздействия.

- Показательны будут следующие определения объективистского толка:
- L. Levi (1974, с. 9): стресс – неспецифическая стереотипизированная реакция организма на требования, возлагаемые на него.
- A. Fishman (1983, с. 165): стресс возникает, когда появляются такие условия, с которыми организм не способен легко справиться.

- I. Udrys (1982, с. 13): стрессор – фактор, исходящий из окружающей действительности, влияющий на индивида.
- Т. Кокс (1981, с. 16): стресс – любое влияние, которое нарушает естественное равновесие организма. В него включаются физические ранения, различные воздействия, лишения, все болезни и эмоциональные расстройства.

На наш взгляд, объективистский подход не учитывает того (и здесь мы согласны с Л.М. Аболиным), что внешние напряженные условия являются стрессогенными только потенциально и не обязательно приводят к развитию стресса.

Субъективисты обозначают свой подход как интеракционную проблему, и представитель данного направления N. Endler (N. Endler, 1989), рассуждая о любых проявлениях личности, и том числе о стрессе, отмечал в нем специфический способ взаимодействия субъекта с самим собой и с окружающей средой.

Основоположником субъективистского подхода считается уже упоминавшийся нами ранее Р. Лазарус, который обуславливал стресс двумя личностными особенностями:

- 1) представлениями о мире и себе и способностью брать на себя обязательства;
- 2) представлением о своих способностях влиять на последствия.

Похожие представления об эмоциональном стрессе можно найти и у В.Э. Мильмана (1980), который рассматривает стресс как функцию двух факторов: величины потребности в достижении и субъективной оценки вероятности достижения.

Представитель данного подхода S. Breznitz (1983) дает следующее определение:

Стресс – спутник жизни, и преодоление его связано с преодолением границы между возможным и актуальным.

A. Lehconen (1982) также заявляет:

Стресс – это разрыв между личными ожиданиями (или ценностями) и воспринимаемой действительностью.

Также и Н. Пид (1976) при описании одной из сильнейших стрессовых эмоций – страха – указывал на то, что чувство страха представляет собой сложную реакцию на восприятие, оценку, осознание опасности.

Оба подхода, наряду с недостатками, имеют и свои достоинства, но с точки зрения управления стрессом, на наш взгляд, более продуктивным является субъективистское направление, несущее то начало, которое можно использовать в психокоррекционной практике.

Конструктивное соединение двух подходов в понимании стресса продемонстрировал Л.А. Китаев-Смык (1983, с. 51), подчеркнув, что стресс является плюрикаузальным синдромом.

В каком-то смысле близкие взгляды на феноменологию стресса можно найти в оригинальном подходе G. French (1963) и R. Harrison (1978), утверждающих, что человек состоит из двух часто взаимоисключающих компонентов – *объективной* и *субъективной* личности. «Объективная личность» указывает на реальные физические, эмоциональные и ментальные атрибуты личности, а «субъективная личность» – на восприятие индивидом самого себя и своих способностей.

Из тех же сторон – объективной и субъективной – строится и среда. В роли объективной среды выступает физическое и социальное окружение в том виде, в каком оно существует в действительности, а среды субъективной – окружение в том виде, в каком его воспринимает человек.

В связи с этим, заявляет G. French, возможны четыре аспекта соотношений между индивидом и средой, обуславливающие несоответствия, приводящие к стрессу. Во-первых, это противоречие между средами – объективной и субъективной, то есть нарушение «контакта личности с реальностью». Далее существуют противоречия между объективной и субъективной личностью, то есть нарушение точности, адекватности самооценки. И наконец, противоречие в степени соответствия объективной среды потребностям, стремлениям и интересам личности, а также в соответствии способностей

личности условиям деятельности.

Концепция стресса по В.А. Ганзену. Значительный вклад в изучение психологии стресса внес В.А. Ганзен (1984), рассматривающий состояние стресса как полидетерминированное, интегральное качество личности и использующий при его описании системный подход. Так, в общей структуре психического состояния он выделяет три подструктуры.

Первая – иерархическая – состоит из характеристик четырех уровней организации состояния: физиологического, психофизиологического, психологического и социально-психологического.

Вторая раскрывает наличие в каждом из состояний субъективных (переживания) и объективных (наблюдаемых) сторон.

Третья подструктура образует три группы характеристик: *общие, особенные и индивидуальные.*

Аналогичного взгляда относительно сущности данного явления придерживается и ряд других ученых (Е.П. Ильин, 1981; В.И. Медведев, 1982).

Вслед за В.А. Ганзеном, Е.П. Ильиным и В.И. Медведевым мы понимаем стресс как целостную реакцию личности на внешние и внутренние стимулы, направленную на достижение полезного результата.

Данное определение стресса не только отвечает принципу системности, но и, что особенно важно, акцентирует внимание на человеке как личности.

В последние годы многими исследователями показано, что одни и те же стрессоры могут как оказывать мобилизирующее влияние на поведение и деятельность, так и приводить к полной дезорганизации деятельности (Б.А. Вяткин, 1983; Л.А. Китаев-Смык, 1983; Ф.З. Меерсон, 1981; В.Э. Мильман, 1983; Г.С. Никифоров, 1989).

Недостаточную продуктивность деятельности при низком уровне стресса некоторые исследователи склонны рассматривать как результат малой вовлеченности адаптационных резервов в процессы, ее осуществляющие. Снижение продуктивности деятельности при превышении критического уровня стресса, то есть переход стресса в дистресс, объясняется тем, что эмоциональное напряжение «сужает» внимание. При этом первоначально в механизмах поведения человека происходит, как пишет Л.М. Аболин (1987, с. 22):

...отбрасывание менее значимых и «балластных» сигналов, что способствует сохранению эффективности деятельности. Затем дальнейшее сужение внимания сверх критического порога ведет к потере значимых сигналов и к снижению эффективности как внимания, так и деятельности в целом.

По-видимому, подобный механизм влияния нервно-психического напряжения на деятельность универсален при различных формах стресс-состояний: фрустрации, аффекте, депрессии и т.п.

Субсиндромы стресса. На основании исследования функционального состояния людей при длительном нервно-психическом напряжении было выявлено четыре субсиндрома стресса.

1. *Когнитивный* субсиндром стресса проявляется в виде изменений восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, находящемуся в экстремальной ситуации; в изменении его представления о внешней и внутренней пространственной среде; в изменении направленности его мышления и т.д.

2. *Эмоционально-поведенческий* субсиндром стресса заключается в эмоционально-чувственных реакциях на экстремальные, критические условия, ситуации и пр.

3. *Социально-психологический* субсиндром стресса проявляется в изменениях общения людей, находящихся в стрессогенных ситуациях. Эти изменения могут проявляться в виде социально-позитивных тенденций: в сплочении людей, в увеличении взаимопомощи, в склонности поддерживать лидера, следовать за ним и т.п. При стрессе могут складываться социально-негативные формы общения: самоизоляция, склонность к

конфронтации с окружающими людьми и т.п.

4. *Вегетативный* субсиндром стресса проявляется в возникновении либо тотальных, либо локальных физиологических стрессовых реакций, которые имеют адаптационную сущность, но могут становиться основанием для развития так называемых болезней стресса (Л.А. Китаев-Смык, 1983).

1.1. Стресс и адаптация

В силу того, что мы исследуем проблему стресса – адаптационного синдрома – в ракурсе профессий социономического типа, интересным представляется анализ процесса социальной адаптации в рамках психологического знания.

Как можно увидеть, большинство приведенных в таблице авторов теорий личности считают, что личность является пластичным образованием, в том или иной мере способным к адаптации. Во многих концепциях личности (Оллпорт, Айзенк, Юнг) адаптационные механизмы выполняют интегрирующую, системообразующую функцию.

Таблица №2.1

Сравнительные характеристики адаптационного процесса в различных концепциях личности

Автор концепции	Адаптивные механизмы	Причины нарушения адаптации
Оллпорт	Личностные диспозиции	Недостаточное распространение (развитие) Я
Айзенк	Экстра-интроверсия, нейротизм	Врожденные свойства нервной системы
Гилфорд	Свойства темперамента, способности, интересы, установки	Не определены конкретно
Гелен	Способность к дифференцированной оценке ситуации	Нечувствительность к нюансам ситуации
Лерш	Высшие чувства	Преобладание эмоциональной реактивности
Мюррей	Потребности	Несовпадение давлений среды и давлений Я
Томэ	«Техника бытия»	Неадекватные когнитивные репрезентации ситуаций
Левин	Дифференцированность личностного пространства	Простая структура личностного пространства
Салливан	Интерперсональные отношения	Жесткие персонификации динамизма (страха враждебности)
Юнг	Экстра-интроверсия	Жесткость структуры Я
Фромм	Тип ориентации	Иррациональные убеждения

Сравнение личностных концепций показывает, что одним из ведущих факторов дезадаптации, как и в процессе стрессогенеза, является когнитивный фактор, описываемый такими понятиями, как структурированность личностного пространства и жесткость структуры «Я» (Левин, Юнг, Салливан), когнитивная непредставленность ситуации (Гелен, Томэ), иррациональные убеждения и чувства (Фромм).

Н.А. Милославова (1975, с. 143) полагает:

Процесс социальной адаптации может выступать не только как объективный механизм приспособления, принобления к социальной среде (пассивное приспособление кого-либо к чему-либо), но и как механизм субъективной деятельности, направленный на приспособливание индивида к тем или иным нормам, стандартам, меркам (активное приспособливание кем-либо кого-либо).

На активной природе механизма социальной адаптации делается акцент в концепции А.А. Реана. В связи с анализом типов адаптационного процесса в этой концепции подчеркивается активность так называемого «пассивного» типа. В данном

случае речь идет об активном приспособлении личности, об активном самоизменении, самокоррекции в соответствии с требованиями среды. Просто пассивного принятия ценностных ориентаций среды без активного самоизменения быть не может, если речь действительно идет о процессе адаптации.

Таким образом, критерием различения типов адаптационного процесса мы предлагаем считать не «активность-пассивность», а **вектор активности**, его направленность.

Направленности вектора «наружу» соответствует один тип адаптации. Он характеризуется активным влиянием личности на среду, ее освоением и приспособлением к себе.

Направленности вектора активности «внутри» соответствует другой тип адаптационного процесса. Он связан с активным изменением личностью себя самой, с коррекцией собственных социальных установок и привычных инструментальных поведенческих стереотипов. Это тип активного самоизменения и активного самоприспособления к среде (А.А. Реал, 1995, 1999).

И здесь уместно обратить внимание на определение понятия адаптации, сформулированное на основе теоретических и экспериментальных изысканий Т.В. Середой (1987, с. 32), которое объединяет на содержательном уровне оба исследуемых феномена (стресс и адаптацию):

Адаптация – это диалектический, системный процесс активного приспособления биосистемы к неадекватным условиям среды ценой дополнительных энергетических затрат, результатом которого является возможность биосистемы оптимально функционировать.

Адаптация, по А.А. Ершову (1991), понимается как единство *стресса* (общего адаптационного синдрома), *памяти* и *доминанты*. Адаптация и преобразование как виды активности человека взаимообусловлены. Адаптация подчиняется не только закону сохранения равновесия, но и законам развития, экономии сил.

Для преобразовательной, творческой деятельности человека необходимы такая регуляция и саморегуляция, которые позволяют ему оптимально приспособиться, усвоить диктуемые условия среды, формы, нормы, ценности поведения, поиска, активности, чтобы достичь свободы действия. Максимально активная личность оптимально приспособлена к среде.

Цель адаптации – достичь оптимума эффективности деятельности, обеспечить развитие организма, человека и, как минимум, сохранить их жизнеспособность, функционирование в своей целостности. Всякая адаптация временна, имеет пределы. Так, биологические пределы адаптации организма заключены в генах, психофизиологическая адаптация к среде обусловлена возможностями темперамента, социальная адаптация осуществляется в рамках объективно складывающихся норм, ценностей, отношений, целей и убеждений (А.А. Ершов, 1991).

Социально-психологическая адаптация заключается во взаимном приспособлении личностей, групп путем усвоения ролей, норм, способов, форм взаимодействия в определенных условиях. Так, человек вначале «входит» в группу, приспособляется к ней, разделяя убеждения и представления ее членов, а затем воздействует на них, изменяя их взгляды (Н.И. Сарджвеладзе, 1989).

Обобщая приведенные мнения указанных выше авторов, можно заключить, что за приспособительной активностью социальной и профессиональной адаптации усматривается преобразовательный характер этой активности, которая свойственна лишь высшему уровню организации биосистемы – человеку. Причем ее преобразовательный эффект может быть направлен как во вне, так и на перестройку личностной структуры. Такая преобразовательная активность сближает, на наш взгляд, социальный, психологический, физиологический и общебиологический аспекты понятий общего адаптационного синдрома – стресса и адаптации.

2. Виды стрессовых состояний и их характеристика

Определение понятия психического состояния

С целью анализа понятия *стрессовое состояние* обратимся к категории *психическое состояние*. В литературе существует большое количество теоретических и экспериментальных работ, посвященных изучению психических состояний человека (Л.М. Аболин, 1987; Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, 1987; В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко, 1981; М.Ю. Денисов, 1992; Е.П. Ильин, 1981; Л.В. Куликов, 1999; Н.Д. Левитов, 1955, 1964; А.В. Махнач, 1995; Н.И. Наенко, 1976; Ю.Б. Некрасова, 1994; А.О. Прохоров, 1991; А.С. Сунцова, 1996; М. Arnold, 1967; Н. Basowits et al., 1955; и др.).

В отечественной психологии Н.Д. Левитов (1955) впервые поставил вопрос о психических состояниях как об особой категории, отличной от психических процессов и свойств личности. Он определил психическое состояние как целостную характеристику психической деятельности за определенный период времени, указал на сложность и динамичность структуры психических состояний.

Ю.Е. Сосновикова при анализе психических состояний применила категорию времени, основные параметры которого (длительность, необратимость, дискретность, периодичность, бесконечность и др.) включила в характеристику психических состояний. Через эти свойства автор раскрыла динамику развития и перехода одного состояния в другое. Определяя психическое состояние как «относительно устойчивую структурную организацию всех компонентов психики... представленную в данный момент времени конкретной ситуацией» (Ю.Е. Сосновикова, 1995, с. 20), она показала, что в психическом состоянии, которое всегда существует в настоящем, соотносятся прошлый опыт личности в виде испытанных в различные периоды жизни состояний и будущее человека, представленное в его планах, идеальных установках, представлениях и т.д.

В работах А.О. Прохорова (1991, 1994) и М.Ю. Денисова (1992) подробно исследуются положения о связи и единстве психических состояний с переживаниями и поведением личности, а также проблема обусловленности состояния ситуацией. Психическое состояние рассматривается как целостная, активная реакция личности на внешние и внутренние воздействия (А.О. Прохоров, 1991), как отражение личностью ситуации в виде устойчивого синдрома в динамике психической деятельности (М.Ю. Денисов, 1992, с. 14). Важным в исследовании А.О. Прохорова (1991) является положение о детерминированности психического состояния личностным смыслом, который выступает в качестве индивидуализированного отражения отношения личности к элементам, объектам ситуации и осознается ею как определенное значение.

Интересный анализ сущности, функций, детерминант и ведущих характеристик психического состояния несут в себе изыскания Л.В. Куликова (1995, 1999). Так, наиболее значимым для проникновения в сущность «психического состояния» Л.В. Куликов (1999, с. 9) определяет понятие *согласования* меняющихся потребностей, возможностей и условий. Устранение рассогласования между внешними условиями деятельности и внутренними ресурсами человека для состояния является системообразующим фактором. Состояния согласовывают потребности и устремления индивида с его возможностями и ресурсами (осуществляют соответствие между ними), обеспечивая его развитие в конкретных условиях среды. Другими словами, психическое состояние – это согласование личностных стремлений и возможностей с особенностями средовых факторов и силой их воздействия (Л.В. Куликов, 1999, с. 10). Отсюда следует, что основными функциями состояния являются *регулятивная*, заключающаяся в поддержании гармоничных отношений между структурами и образованиями личности и организма, и *интегративная*, отвечающая за объединение отдельных психических состояний и образование функциональных единиц (*процесс – состояние – свойство*), состоящих из иерархически организованных в единую целостную совокупность психических процессов и психологических свойств (А.О. Прохоров, 1994). Кроме регулятивной и интегративной (синтезирующей) можно выделить и ряд других функций психического состояния:

активизирующая, приспособительная, ориентирующая и др. Проведенный в работе В.А. Ганзена и В. Н. Юрченко (1981) системный анализ показал, что основное назначение психического состояния состоит в сохранении характера динамики и взаимодействия подсистем психики в различных изменениях среды.

В виде детерминант состояния выступают:

- потребности, желания и стремления человека (или, более точно, осознанные и неосознанные потребности, стремления и желания);
- его возможности (проявившиеся способности и скрытые потенциалы);
- условия среды (объективное воздействие и субъективное восприятие и понимание текущей ситуации).

Соотношение между этими тремя составляющими и определяет главные характеристики состояния. Главными, по мнению Л.В. Куликова (1999, с. 16), являются следующие характеристики состояний:

- *активационные* (отражающие интенсивность психических процессов);
- *тонические* (отражающие тонус, ресурс сил индивида);
- *тензионные* (отражающие степень напряжения);
- *временные* (отражающие продолжительность, устойчивость состояний);
- *эмоциональные* (эти характеристики иногда называют модальностными, понимая под модальностью качественное своеобразие: тревога, наслаждение, созерцание и т.п.);
- *полярность* состояний, другими словами, *знак* описываемого состояния (благоприятное, положительное или неблагоприятное, отрицательное).

Как можно видеть, общим у вышеназванных авторов является понимание психического состояния в качестве активного целостного психического образования, представляющего собой реакцию (либо отражение) личности на ситуацию, рассматриваемую как комплекс внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека. При этом акцент делается на исследовании психологического уровня проявления психического состояния, а в качестве основной единицы при его анализе берется, как правило, категория «переживания».

В литературе мы встречаем и несколько иное, но принципиально не противоречащее первому, понимание психического состояния как фона, на котором развиваются психические процессы, либо как общего функционального уровня, на фоне которого развиваются психические процессы (В.Н. Мясисев, 1960; С.Л. Рубинштейн, 1957; К.М. Гуревич, 1970; А.Б. Леонова, 1984, и др.). Здесь фоновое состояние выражает определенную меру мобилизации сил, активности личности, ее готовность или неготовность к действию, поступку (И.И. Чеснокова, 1987, с. 22). В таком контексте состояние выступает как одно из внутренних условий, способствующих или препятствующих течению различных психических процессов.

Функциональное состояние. Ряд авторов считают, что к пониманию состояния как фона психической деятельности близко по своей сути стоит понятие *функционального состояния* (М.Ю. Денисов, 1992; Л.О. Прохоров, 1991), проблематика которого широко представлена в литературе (Л.Г. Дикая, 1990; А.Г. Кузнецов, 1979; В.И. Лебедев, 1989; В.И. Медведев, 1979; Т.А. Немчин, 1979, и др.). В этих работах внимание исследователей в основном привлекают состояния человека, возникающие в острых, экстремальных условиях (при стихийных бедствиях, в условиях изоляции, при аварийных ситуациях на предприятиях и т.п.) и в профессиональной деятельности, требующей высокой мобилизации психики (космонавтов, летчиков, спортсменов, операторов, врачей-хирургов и др.). Здесь чаще всего исследователей интересует вопрос о функциях психического состояния, которое может выступать мобилизирующим или, напротив, деструктивным фактором в процессе деятельности. Использование термина «функциональное состояние» подчеркивает специфичность подхода к анализу состояний, оно вводится для характеристики «эффективной стороны деятельности человека... предполагает,

прежде всего, решение вопроса о возможностях человека, находящегося в том или ином состоянии, выполнять конкретный вид деятельности» (А.Б. Леонова, 1984, с. 5). В экспериментальных исследованиях изучаются такие функциональные состояния, как состояние нервно-психического напряжения (Н.И. Наенко, 1976; Т.А. Немчин, 1983, и др.), состояния монотонии и психического пресыщения при разных видах деятельности (В.П. Ильин, М.Н. Ильина, 1981; Н.П. Фетискин, 1984), состояние тревожности в процессе подготовки летных экипажей (Г.С. Никифоров, С.Р. Демидов, 1981), различные состояния человека в экстремальных условиях деятельности (В.А. Бодров, 1995; А.Г. Кузнецов, 1979; В.И. Лебедев, 1989 и др.).

Исследователи функциональных состояний исходят из положения о принципиальной связи состояния с деятельностью и понимают под состоянием качественно своеобразный ответ функциональных систем разных уровней на внешние и внутренние воздействия, возникающие при выполнении значимой для человека деятельности (А.Б. Леонова, 1984, и др.). При характеристике функциональных состояний берется показатель эффективности деятельности, по которому состояния человека делят на состояния адекватной мобилизации и состояния динамического рассогласования. Иными словами, состояние человека может способствовать эффективному выполнению деятельности даже в очень трудных ситуациях, когда оно характеризуется соответствием степени напряжения функциональных возможностей человека требованиям, предъявляемым конкретными условиями деятельности; в случае, когда требуемые психофизиологические затраты превышают актуальные возможности человека (Н.И. Наенко, 1976), возникает состояние динамического рассогласования, и человек не справляется с поставленными задачами.

При изучении этих состояний в основном исследуются показатели уровня функционирования различных физиологических систем, изменения в протекании тех или иных психологических процессов, то есть преобладающими являются физиологические и психофизиологические методы. Для нас выводы авторов, сделанные на основе изучения функциональных состояний, представляют актуальный интерес, поскольку в трудных, необычных условиях деятельности чаще всего возникают стрессовые состояния, которые имеют яркие проявления в поведении и деятельности человека и могут являться индикаторами его личностных характеристик.

Суммируя представления исследователей относительно характеристики психических состояний человека, мы должны отметить следующее.

Авторы исходят из понимания состояния человека как сложного, целостного полифункционального и полиструктурного явления психической жизни, то есть рассматривают его в качестве системного объекта изучения.

Целостность психического состояния подразумевает определенный уровень организации, стабильности входящих в него компонентов, синтез их в определенную иерархическую структуру (М.Ю. Денисов, 1992; Е.П. Ильин, 1985).

В процессе формирования психического состояния можно проследить участие трех систем человека (Е.П. Ильин, 1980):

1) *моторной* – обеспечивающей двигательную поведенческую реакцию человека (так, в агрессивном состоянии усиливается тонус мышц и наблюдаются двигательные действия наступательного характера);

2) *вегетативного обеспечения ответа* на внутренние или внешние воздействия (например, повышение частоты пульса и артериального давления при стрессе или противоположные изменения этих показателей в состоянии апатии);

3) *психической сферы* – проявляющейся в изменении динамики познавательных процессов и преобладании положительных или отрицательных эмоциональных переживаний.

Только при сопоставлении показателей всех трех компонентов друг с другом можно правильно оценить психическое состояние человека. В такой комплексной реакции

человека заключается первая отличительная характеристика психического состояния.

Второй характерной чертой любого состояния является латентный (от лат. *latens* – скрытый, невидимый) период его развития. Задержка в развитии психического состояния может колебаться от нескольких секунд, как это наблюдается при испуге (быстрое появление устрашающего образа в поле зрения), минут и часов, прошедших до начала мышечного или умственного утомления (на что влияет наличие запаса физических или духовных сил), и доходит до нескольких дней и недель при развитии состояния хронического стресса (во время подготовки к выпускным или вступительным экзаменам). То есть необходима определенная величина и длительность действия условий, вызывающих появление конкретного состояния.

Третьей, и последней, общей характеристикой любого психического состояния по Е.П. Ильину является активная природа развития самого состояния. Активность состояния заключается, с одной стороны, в сложности происходящих в организме человека процессов, направленных на формирование и стабилизацию текущего состояния, и, с другой стороны, в противодействии развитию нового психического состояния.

Структурированность проявляется в способности психического состояния сохранять определенный уровень организации компонентов при тех или иных энергетических затратах, проявляющихся в степени выраженности переживаний и сдвигов в функциональных системах человека (В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко, 1981; Л.В. Куликов, 1999; А.О. Прохоров, 1991).

В структуре психического состояния выделяют физиологический, психофизиологический, психологический и социально-психологический подуровни (В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко, 1981).

Физиологический уровень включает нейрофизиологические характеристики, морфологические и биохимические изменения.

Психофизиологический уровень – вегетативные реакции, изменения психомоторики, сенсорики.

Психологический уровень – изменения психических функций и настроения человека.

Социально-психологический уровень объединяет характеристики поведения, деятельности, отношения человека в том или ином состоянии.

Все перечисленные аспекты – это различные взаимосвязанные стороны одного и того же целостного явления, разделяющиеся условно для проведения качественного и количественного анализа.

Являясь активной целостной единицей психической жизни личности, психическое состояние понимается и как фон, на котором протекает развитие психических процессов.

Классификация психических состояний

В зависимости от доминирующего компонента в образовании психического состояния можно различать эмоциональные, функциональные, мотивационные, когнитивные и другие психические состояния. Также психические состояния могут быть проклассифицированы и на следующей основе (Л.Д. Столяренко, С.И. Смамыгин, 2000, с. 102):

- в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении психических состояний – личностные и ситуативные;
- в зависимости от доминирующих (ведущих) компонентов (если таковые явно выступают) – интеллектуальные, волевые, эмоциональные и т.д.;
- в зависимости от степени глубины – состояния (более или менее) глубокие либо поверхностные;
- в зависимости от времени протекания – кратковременные, затяжные, длительные и т.д.;
- в зависимости от влияния на личность – положительные и отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельность, и астенические;

- в зависимости от степени осознанности – состояния более или менее осознанные;
- в зависимости от причин, их вызывающих;
- в зависимости от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки.

Классификация состояний по Л.В. Куликову

Показательной, и, на наш взгляд, очень продуктивной в прикладном аспекте, является классификация состояний Л.В. Куликова (1999), разработанная в соответствии с предложенными им же основными характеристиками психического состояния, рассмотренными нами ранее. Внутри каждого выделенного класса состояний психические состояния приводятся в порядке уменьшения степени их положительного воздействия. Характеристики состояний приводятся нами с некоторыми сокращениями и в незначительно переработанной форме, не меняющей сути описываемых Л.В. Куликовым явлений.

Активационные состояния

Азарт – состояние возбуждения, связанного с сильным желанием положительного результата собственной деятельности или того, за кого переживают.

Вдохновение – состояние высокой активности и ясности сознания. Характеризуется высоким уровнем организованности поведения, положительным эмоциональным фоном.

Деятельное (работоспособное) состояние – характеризуется достаточно высоким уровнем работоспособности для выполнения текущих задач поведения и деятельности.

Состояние вялости – характеризуется сниженной активацией, пассивным отношением к жизненной ситуации, пониженным настроением, преобладанием отрицательного эмоционального фона.

Апатия – состояние бездеятельности, безразличия к себе, близким и происходящему вокруг, а также обеднением эмоциональных проявлений.

Тонические состояния (отражающие тонус, ресурс сил)

Бодрствование – функциональное состояние, противоположное сну. Соединяя тонические характеристики состояния с активационными, в бодрствовании можно выделить различные уровни – от максимально активного уровня бодрствования до полностью пассивного.

Утомление – состояние снижения активности, работоспособности, являющееся закономерным итогом любой длительной активности. При утомлении наблюдается снижение чувствительности анализаторов и наличие чувства усталости.

Сон – функциональное состояние мозга и всего организма, характеризующееся торможением активного взаимодействия организма с окружающей средой.

Терминальное (конечное) состояние – состояние, непосредственно предшествующее полному прекращению жизнедеятельности.

Тензионные состояния (отражающие степень напряжения)

Созерцание – состояние инертности, пассивности, бездеятельности на фоне чувств успокоенности и умиротворения.

Монотония – психическое состояние, характеризующееся снижением внимания, способности к волевому усилию, сонливостью, ощущением скуки.

Стресс – состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма.

Состояние фрустрации – характеризуется переживанием неудачи, разочарования, напряженностью. В зависимости от ситуации переживания могут быть различны: от вины и подавленности до раздражения и гнева.

Предстартовая лихорадка – резко выраженное состояние перед началом ответственной деятельности, в положительном результате которой у субъекта нет полной уверенности, характеризующееся снижением способности к саморегуляции (сознательного самоуправления) поведения.

Эмоциональные состояния

Эйфория – состояние с повышенным настроением, благодушием, неадекватной веселостью, беззаботностью, беспечностью, с пониженной критичностью мышления и восприятия действительности.

Состояние удовлетворения – характеризуется чувством удовольствия от удовлетворения значимых жизненных потребностей и пониженным уровнем активности.

Состояние синтонии – нейтральное состояние, выражающееся в уравновешенном, среднем, ровном, нейтральном настроении со слабо выраженными переживаниями удовлетворения и отсутствием дискомфорта.

Состояние тревоги – дискомфортное, обусловленное ожиданием угрозы, предчувствием неясной опасности, наступлением неблагоприятных событий психическое состояние.

Состояние страха – состояние, в котором доминирует сильное чувство угрозы биологическому или социальному существованию индивида, характеризующееся крайне негативным эмоциональным фоном, множеством отрицательных последствий и дезадаптацией.

Паника – состояние потери способности саморегуляции, дезорганизации поведения и деятельности, характеризуется хаотичной, бессмысленной активностью, выступающей двигательной разрядкой сильных эмоций.

Как можно заметить, в представленной классификации Л.В. Куликова выделение конкретного вида психического состояния и его отнесение к той или иной группе довольно условно, и, говоря о проблеме дифференциации состояний, можно заключить, что принципы разграничения состояний пересекаются, и это достаточно характерное явление для психологии в целом.

Виды стрессовых состояний

Изучение стрессовых психических состояний в литературе идет по двум направлениям:

1. При характеристике функциональных состояний в связи с исследованием качества и эффективности выполнения человеком деятельности в трудных, опасных, экстремальных условиях. Здесь под стрессовым критическим состоянием (дистрессом) понимается крайняя точка (крайняя степень) напряжения физиологических и психических функций организма. Как синонимы стрессовому состоянию употребляют понятия «предельное состояние», «состояние динамического рассогласования», «критическое состояние», «состояние нервно-психического напряжения», «экстремальное состояние» и др. Главное, что интересует исследователей стрессового функционального состояния, – это его роль в понижении устойчивости психических и двигательных функций человека вплоть до дезинтеграции деятельности.

2. Изучение стрессовых состояний, являющихся результатом воздействия трудных, критических ситуаций, возникающих в семейно-бытовых отношениях, в профессиональном межличностном взаимодействии и в других сферах жизнедеятельности, «носящих характер испытаний для человека» (Н.И. Наенко, 1976, с. 7). Здесь стрессовые состояния описываются в основном такими понятиями, как «дистресс», «конфликт», «кризис», «аффект», «фрустрация».

В психологической науке существуют целые направления, разрабатывающие, наряду с концепцией стресса, теорию фрустрации, теорию кризисов и т.д. Авторы по-разному рассматривают природу происхождения и механизмы протекания названных стрессовых состояний. Существует неоднозначность в их определениях, классификациях и описании. Мы приводим наиболее часто встречающиеся и общепринятые в психологии представления о названных стрессовых состояниях.

Фрустрация

Под **фрустрацией** в психологии принято понимать психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми)

трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи (Л.П. Гримак, 1989; Н.С. Лейтес, 1978; В.П. Петрунук, 1987; С.С. Чшмаритян, 1990; В.А. Якунин, М.М. Силенок, 1983).

То есть для возникновения фрустрации необходимо наличие двух моментов: сильной мотивированности достичь цель и преграды, препятствующей этому достижению (Ф.Е. Василюк, 1984; Л.П. Гримак, 1989). Встречается понимание фрустрации и как внутриличностного конфликта, возникающего вследствие противоречия личных желаний человека и ограничений, налагаемых общественными нормами и моралью (D. Krech, R. Crutchfield, N. Linson, 1974).

Анализируя литературу, отметим, что исследователи фрустрации в основном обращают внимание на изучение трех аспектов:

1) выделение и описание фрустраторов (преград, барьеров), вызывающих фрустрацию. Их делят на физические (например, лишение свободы), биологические (болезнь, старение), психологические (страх, интеллектуальная недостаточность), социокультурные (нормы, правила, запреты) (Ф.Е. Василюк, 1984; Л.П. Гримак, 1989). У С. Розенцвейга выделено три типа фрустрирующих ситуаций: лишения, отсутствие необходимых средств для достижения цели; потери (потеря близкого человека, родного дома); внешние и внутренние конфликты человека (цит. по Н.С. Лейтес, 1978);

2) описание видов фрустрационного поведения, например таких как двигательное возбуждение, апатия, агрессия, деструкция, бегство от ситуации и др. (Ф.Е. Василюк, 1984; Л.И. Ермолаева, 1993; Н.С. Лейтес, 1978; D. Krech, R. Crutchfield, N. Linson, 1974);

3) изучение проблемы толерантности и фрустрации, понимаемой как терпеливость, выносливость, отсутствие тяжелых переживаний и резких реакций, несмотря на наличие фрустраторов (Н.С. Лейтес, 1978), или как «определенная пороговая величина уровня напряжения, превышение которой ведет к качественно иным воздействиям на поведение» (D. Krech, R. Crutchfield, N. Linson, 1974, с. 71).

Характеристика же самого психического состояния фрустрированной личности, анализ психологического смысла этого состояния представлены в литературе недостаточно. Н.Д. Левитов по этому поводу отмечает лишь то, что состояния фрустрации, вызванные различными фрустраторами, весьма различны в зависимости от силы фрустратора, значимости его действия, индивидуальных особенностей субъекта (Н.Д. Левитов, 1967, с. 123). Другие авторы ограничиваются описанием того, что фрустрированная личность испытывает беспокойство, напряжение, чувство безразличия, апатию, утрату интереса, тревогу, ярость и т.п. Однако заметим, что эти же самые чувства и переживания личность может испытывать не только при фрустрации, но и при других психических состояниях.

В качестве главной характеристики, раскрывающей психологический смысл явления фрустрации, Ф.Е. Василюк называет потерю терпения и надежды. Возникновение фрустрации, по мнению автора, осуществляется в двух измерениях – по линии утраты контроля со стороны воли, то есть дезорганизации поведения, и по линии утраты контроля со стороны сознания, то есть утраты «мотивосообразности» поведения. Категориальное поле понятия фрустрации изображено автором через жизненный мир, главным условием существования в котором является трудность, а внутренней необходимостью – реализация мотива. Деятельное преодоление трудностей – «норма» такой жизни, фрустрация возникает, когда трудность становится непреодолимой (Ф.Е. Василюк, 1984, с. 42).

Внутриличностный конфликт. Рассмотрим понятие *внутриличностного конфликта*. В общем понимании конфликт означает столкновение.

Во внутриличностном конфликте могут сталкиваться цели, идеи, желания, ценности человека, то есть феномены сознания. Конфликт также понимается как одновременная актуализация двух или более мотивов человека (Х. Ремшмидт, 1994) и как порождение амбивалентных стремлений субъекта (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, 1990, с. 175).

Конфликтные тенденции могут быть внутренне противоположны по содержанию и не совместимы не принципиально, а лишь по условиям места и времени (Ф.Е. Василюк, 1984; D. Krech, R. Crutchfield, N. Linson, 1974). Конфликт вызывается не четко выраженной внешней причиной – конкретной ситуацией, а обуславливается сугубо внутренними субъективными противоречиями, причем осознанными индивидом. Исследователи отмечают, что конфликт предполагает наличие у человека довольно сложного внутреннего мира и актуализацию этой сложности требованиями жизни; также в качестве условий, в которых может развиваться конфликт, выступает осознание личностью своих чувств и наличие внутренней системы ценностей (Ф.Е. Василюк, 1984; Л.Г. Дикая, 1990). Таким образом, решающая роль в возникновении конфликта принадлежит сознанию, внутренняя активность которого состоит в достижении согласованности и непротиворечивости внутреннего мира личности. Сознание призвано соизмерять мотивы, побуждения, желания; критическое конфликтное состояние возникает тогда, когда субъективно невозможно ни выйти из ситуации конфликта, ни разрешить ее, найдя компромисс между противоречащими тенденциями, словом, когда сознание капитулирует перед субъективно неразрешимым противоречием (Ф.Е. Василюк, 1994).

Кризис. Понятие «кризис» разрабатывается в психологии применительно к семье, малым и большим группам; самостоятельное направление имеет изучение проблематики возрастных кризисов человека. Что касается теории внутриличностных кризисов, исследователи отмечают ее сравнительно недавнее рождение и, как следствие, слабое развитие теоретических представлений и недостаточное количество экспериментальных данных, характеризующих подходы, методики и способы научного анализа кризисов (Ф.Е. Василюк, 1994; Р. М. Загайнов, 1992).

Как формы кризисов описывают многообразные явления – всевозможные нарушения на уровне организма и на уровне личности: неврозы и другие пограничные состояния, алкоголизм, психозы, органические и соматические заболевания (Р.М. Загайнов, 1992).

Л.П. Гримак различает два типа кризисов в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в реализации последующей жизни. Кризис первого типа представляет собой серьезное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни; кризис второго типа – бесповоротно перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения модификацию самой личности, ее смысла жизни (Л.П. Гримак, 1989, с. 191).

Из всей совокупности форм кризисов выделяют две основные группы (Р.М. Загайнов, 1992): кризисы основной деятельности и биографические, вызванные кризисными ситуациями жизни. Анализ кризисов первой группы проводится в диссертации Р.М. Загайнова на примере спортивной деятельности. Под кризисом автор понимает следствие непреодоления специфических для данной деятельности кризисных ситуаций, критерием для определения которых выступают два признака: затрудненность решения стоящей перед человеком задачи и высокая значимость результата выполняемой им деятельности.

Биографические жизненные кризисы могут быть вызваны такими значимыми объективными событиями в жизни человека, как тяжелое заболевание, изменение социального статуса, смерть близкого человека и т.п. Естественно, что эти события вызывают у людей кризисы разного характера, различной глубины и симптоматики в зависимости от индивидуальных и пр. особенностей.

В работе Ф.Е. Василюка дано представление о кризисе в глобальном смысле как о кризисе всей жизни человека:

Кризис – это кризис жизни, критический момент и поворотный пункт жизненного пути (Ф.Е. Василюк, с. 47).

За системообразующую категорию концепции кризиса автор предлагает взять категорию индивидуальной жизни человека, внутренней необходимостью которой

является реализация своего пути, своего жизненного замысла. Сквозь трудности и сложности мира жизненные замыслы проводит психологический «орган» – воля; кризис возникает в случае, когда воля оказывается бессильной перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека (Ф.Е. Василюк, с. 47).

Таким образом, Ф.Е. Василюк дает понимание кризиса как состояния, присущего зрелой личности, обладающей жизненным опытом, в целостном и последовательном жизненном пути которой возникла фундаментальная кризисная ситуация. Нам представляется подобный подход автора к пониманию сущности кризиса весьма ценным, однако заметим, что кризис может возникнуть и в более юном возрасте как кризис мировоззрения, кризис, вызванный изменениями образа жизни и т.п., у личности с достаточным интеллектуальным уровнем и высоким уровнем нравственного отношения к жизни. В любом случае, кризис возникает тогда, когда создается потенциальная или актуальная угроза фундаментальным потребностям человека, когда перед личностью встает внутренняя проблема, от которой нельзя уйти и которую невозможно разрешить в короткое время и привычным способом.

Аффект. Как критическое рассматривается в ряде работ и состояние аффекта (Л.М. Аболин, 1987; Н.Д. Левитов, 1964; Л.С. Славина, 1966).

Под **аффектом** в психологии понимается:

- сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, 1990. с. 33);
- бурно протекающая эмоциональная вспышка (Н.Д. Левитов, 1964, с. 130);
- испытываемое человеком резкое потрясение (Л.А. Рогачевский, 1984, с. 5), связанное с неожиданным изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств.

Среди характерных признаков аффекта называют:

- властность, что означает подчиненность человека аффективному состоянию (Н.Д. Левитов, 1964) когда упрощается процесс мышления, падает активность высших уровней психики, «проявляется дефектность восприятия (так называемое сужение сознания), при котором сознание фиксируется только на том, что вызвало аффект» (Л.А. Рогачевский, 1984, с. 5–6) и целиком поглощается породившими аффект обстоятельствами и навязанными ими действиями (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, 1990);
- бурность, которая «сказывается в интенсивности переживания, его остроте и яркости» (Н.Д. Левитов, 1964, с. 33). Бурность аффекта находит свое проявление во внешнем облике человека, резко выраженных движениях, речи и т.д.;
- неожиданность возникновения, что делает человека неподготовленным к более спокойному восприятию аффективной ситуации и определяет силу и бурность протекания аффективного состояния (Н.Д. Левитов, 1964; А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, 1990).

Среди аффектов различают аффект *страха* (Н.Д. Левитов), аффект *гнева*, аффект *ужаса* (Л.А. Рогачевский, 1984).

Л.С. Славина изучила аффект *неадекватности*, связанный с неадекватной реакцией ребенка на неуспех. Автор использовала понятие аффективных переживаний, являющихся причиной длительного проявления форм аффективного поведения, которые возникают в случае неудовлетворения притязаний ребенка в областях, имеющих для него большое значение. К аффективным формам поведения Л.С. Славина относит такие, как повышенная обидчивость, упрямство, негативизм, замкнутость, заторможенность, эмоциональная неустойчивость (Л.С. Славина, 1966).

В контексте же анализа стрессовых состояний аффект чаще всего понимается как эмоциональная вспышка, являющаяся первой реакцией человека на неожиданно возникшее событие, воспринимаемое им как однозначно отрицательное. Аффект, как правило, быстро проходит (Л.В. Алексеева, 1996) и вслед за ним возникает другого рода

психическое состояние. Аффективный способ реагирования опасен тем, что он может закрепиться в опыте столкновения и переживания личностью негативных событий, хотя исследователи отмечают, что «устойчивость к вовлечению в состояние аффекта зависит от уровня моральной мотивации личности» (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, 1990, с. 34).

Последствия преодоления стресса. Рассмотрев основные разновидности стрессовых состояний, отметим, что их возникновение, безусловно, является психотравмирующим фактором. Однако эффективное преодоление дистрессового состояния предоставляет возможность для роста и развития личности. Неспособность к преодолению состояния стресса несет в себе опасность возникновения пограничных расстройств и патологических заболеваний, таких как неврозы. В психиатрии под неврозами понимаются нервно-психические заболевания разной степени глубины и выраженности – от легких обратимых психических нарушений, находящихся как бы на грани психической нормы и патологии, до грубых и сильно выраженных психических заболеваний, при которых нарушается сознание и связность частей психики (М.И. Буянов, 1992; А.С. Спиваковская, 1988; Г.К. Ушаков, 1987).

Среди форм проявления неврозов различают *невротическую реакцию, невротическое состояние и невротическое формирование характера* (М.И. Буянов, 1992, с. 78–79). Невроз может являться следствием несовладания со стрессовым состоянием и может быть вызван сильной психической травмой.

Детерминация стрессового состояния и жизненные ситуации. Обратимся к вопросу о детерминации психического стрессового состояния, рассмотрение которого поможет уяснить психологическую сущность развития данного явления. Очевидно, что причиной возникновения стрессового состояния может являться особая критическая (стрессогенная) ситуация, которая состоит из объективных обстоятельств и может квалифицироваться как «крайне сложная, трудная и опасная ситуация, ставящая перед личностью дилемму – поражение, психологическая капитуляция или победа» (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко, 1985, с. 27).

Таким образом, становится очевидным, что адекватное понимание психического состояния личности вне конкретной жизненной ситуации невозможно, поскольку между человеком и условиями его жизнедеятельности обнаруживается неразрывная связь.

В наиболее общем виде под **жизненной ситуацией** понимается естественный сегмент социальной жизни, определяющийся вовлеченными в нее людьми, местом действия, сущностью деятельности и др. (Е.Ю. Коржова, 1997, с. 75).

Первые исследования в области жизненных ситуаций датированы 1917 годом, когда К. Левин начинал разрабатывать теорию поля. На современном этапе понятием «ситуация» оперируют интеракционизм, психология социального научения, психология среды и психологическая экология, социо- и психолингвистика, социальная психология, психология обучения, а также клиническая психология. Можно встретить сотни работ, оперирующих понятием «ситуация», причем в самых различных областях науки и практики.

В психологии прослеживаются два основных направления к пониманию ситуации (А.С. Сунцова, 1996).

В *первом подходе* ситуация трактуется как внешние условия протекания жизнедеятельности на ее определенном этапе (Д. Магнуссон, 1983; L. Fergusson, 1952; W. Mischel, 1984, и др.). Следовательно, структура ситуации включает в себя: а) действующих лиц; б) осуществляемую субъектами деятельность; в) временные и пространственные аспекты деятельности.

Второй подход несет в себе представления о ситуации как системе субъективных и объективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности (Т. Шибутани, 1969; Н. Thomaе, 1988), в связи с чем выделяются объективные и субъективные ситуации в зависимости от преобладающей роли внешних обстоятельств или личности. В отечественной психологии подобной точки зрения на ситуацию придерживаются

авторы, оперирующие категорией *личностного смысла* (А.Н. Леонтьев, 1975), понимаемого как оценка жизненного значения для субъекта объективных обстоятельств и его действий в них, а также представители грузинской научной школы (Д.Н. Узнадзе, 1966; Ш.А. Надирашвили, 1974), согласно которой реакция индивида, помимо стимула, обуславливается установкой как целостным психическим состоянием индивида, формирующимся у субъекта под воздействием действительности.

Разработчик теории отношений В.Н. Мясичев (1960) предложил понятие *значимой ситуации*, подчеркнув при этом уязвимость личности к определенным факторам среды.

В совместном исследовании В.Н. Воронина и В.Н. Князева (1989) ситуация рассматривается как когнитивный конструкт личности, отражающий часть объективной реальности, существующей в пространстве и во времени и характеризующейся тем или иным социальным контекстом.

Выделяется несколько подходов к анализу ситуаций. Прежде всего, следует различать структурный и содержательный аспекты анализа ситуаций. Другая классификация подходов к анализу ситуаций (Н. Пезешкиан, 1993) включает в себя следующие аспекты: 1) анализ особенностей восприятия ситуаций; 2) анализ мотивационной стороны; 3) анализ реакций на ситуацию. Таким образом, становится ясно, что в работах, опирающихся на понятия субъективной ситуации, интерпретации ситуации, субъективности ситуации, а также в какой-то мере ситуации как когнитивных конструктов, установок, значимой ситуации, личностного смысла, подразумевается именно перцептивный аспект ситуаций, если последние понимать как элементы среды. Тем самым, как заявляет Е.Ю. Коржова (1997, с. 77), «снимается кажущееся противоречие между подходами к определению понятия “ситуация”».

В настоящее время психологи склонны придерживаться модели личностно-ситуационного взаимодействия в детерминации психических состояний.

Критические ситуации и их классификации. Ф.Е. Василюк называет жизненную ситуацию *критической*, если никакое преобразование не способно ее исправить, если ситуация необратима и личность утратила возможность реализации своих стремлений, мотивов и ценностей – всего того, что может быть вызвано внутренними необходимостями жизни (Ф.Е. Василюк, 1984).

Категория критической жизненной ситуации включает в себя широкий спектр жизненных невзгод, негативных событий, неудач, трудностей и т.д., связанных с системой отношений человека с окружающим миром.

Л.И. Анцыферова выделяет три типа жизненных невзгод:

- 1) повседневные неприятности;
- 2) негативные события, связанные с различными периодами жизни и возрастными изменениями (неудача при поступлении в вуз, понижение в должности, уход в отставку);
- 3) непредвиденные несчастья и горести (опасная болезнь, невосполнимый ущерб, трагическая потеря) (Л.И. Анцыферова, 1994, с. 11).

М. Тышкова среди трудных ситуаций, способных вызвать стресс, различает:

- трудные жизненные ситуации (болезнь, опасность, инвалидность);
- трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием (ситуации «публичного поведения», оценки, критика, конфликты);
- трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи (М. Тышкова, 1987, с. 28).

В литературе мы встречаем также классификации стрессоров и фрустраторов (Н.Д. Левитов), экстремальных факторов (В.И. Лебедев), чрезвычайных условий (В.Д. Небылицын) и др. Однако классифицировать сами по себе критические ситуации сложно; определить степень трудности, стрессогенности различных ситуаций представляется почти невозможным. Исследователи указывают на тот факт, что не всегда объективные экстремальные и трудные условия вызывают у человека стрессовое состояние и что одно и то же событие у разных людей может вызвать различные

состояния: породить острые переживания, негативные чувства или пройти почти незамеченными. С другой стороны, стрессовое состояние может иметь сугубо внутриличностное, внутриспсихическое происхождение (возрастные кризисы, противоречивые тенденции в самооценке, противоречия между мотивами и др.).

Условная модель возникновения стресса. С учетом данных обстоятельств может быть предложен условный механизм возникновения стресса как процесс перехода из одного состояния в другое: из комфортного в дискомфортное, из эмоционально устойчивого в неустойчивое, напряженное, экстремальное. Возникновению стрессового состояния предшествует появление причины внешнего или внутреннего характера (стрессора, фрустратора, экстремальной ситуации, трудных обстоятельств).

Следующим этапом является индивидуальное отражение объективной реальности в сознании человека, восприятие ситуации посредством обработки информации на когнитивном и эмоциональном уровнях, в результате чего складывается субъективная оценка ситуации: степени ее опасности, трудности, неразрешимости, предположение о возможных последствиях.

Оценка ситуации формируется как с учетом характеристик самой ситуации, так и исходя из мотивов, целей, ценностей личности. В оценке может преобладать эмоциональный либо рациональный компонент. На данном этапе, при субъективном отражении и оценивании личностью ситуации, возникает, а затем и развивается состояние стресса. Однако при сильном психотравмирующем факторе (например, катастрофе, пожаре) главную роль в возникновении дистрессового состояния (чаще всего аффекта) может играть не столько оценка ситуации, сколько резкая эмоциональная реакция человека на событие, а при последующем рациональном анализе обстоятельств, когда личность видит или интуитивно чувствует потенциальный выход, может произойти преодоление стрессового состояния.

Резюме

В заключение можно обозначить ряд важных положений. Во-первых, одинаковые внешние события могут привести к развитию стрессового состояния или будут индифферентными для разных людей, – степень их стрессорного значения для конкретного субъекта определяют личностные когнитивные оценки внешних событий.

Во-вторых, одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессогенное, а в другом как обычное, нормальное, – такие различия могут быть связаны с изменениями в физиологическом или в психическом статусах субъекта.

В-третьих, не каждое даже эмоционально-негативное воздействие способствует развитию последующей стресс-реакции. Стрессоподобной может быть признана только такая реакция (состояние), которая достигает пороговых уровней, где физиологические и психологические интегративные способности человека напряжены до предела.

3. Устойчивость к психическому стрессу

Как было ранее показано, между внешней причиной и стрессовым состоянием личности существует опосредующий фактор. Или, как пишет Е.П. Ильин: «...причина еще не означает, что состояние, ею вызываемое, уже развилось» (Е.П. Ильин, 1980, с. 118). Так, например, ограничение двигательной активности, обозначаемое как гиподинамия, не свидетельствует еще о том, что у человека уже сформировалось состояние гипокинезии. Аналогично и наличие фрустрационной ситуации (когда желаемая цель не достигнута) еще не служит доказательством того, что развилось состояние фрустрации. Необходима определенная, пороговая длительность и интенсивность воздействий какого-либо фактора (стрессогена) для развития того или иного стрессового состояния. Величина этого порога и определяет устойчивость человека к развитию неблагоприятных состояний (Е.П. Ильин, 1980).

В качестве различных факторов, влияющих на устойчивость человека

к психическому стрессу, исследователи называют различные явления: значимость события для личности (Л.И. Ермолаева, 1993; Н.Д. Левитов, 1964; Ю.Е. Сосновикова, 1975), субъективная оценка личностью ситуации (Н.И. Наенко, 1975; Ю.Б. Некрасова, 1994; Т.А. Немчин, 1979; М. Тышкова, 1987), ценности человека (К.А. Абульханова-Славская, 1991; Л.И. Анцыферова, 1994), личностный смысл (М.Ю. Денисов, 1992; А.О. Прохоров, 1991), психологическая переработка (Л.И. Анцыферова, 1994, и др.), что в совокупности можно назвать теми внутренними субъективными условиями, которые определяют психологическую сущность личности.

Другого рода факторы, от которых зависит быстрота возникновения того или иного вида стрессового состояния, сила переживаний, особенности поведенческих реакций личности и т.п., характеризуются как физиологические, психические, нейродинамические.

К ним относят эмоциональную устойчивость человека (Л.М. Аболин, 1987; Л.А. Китаев-Смык, 1983), индивидуальную выносливость и диапазон функциональных возможностей отдельных систем организма (В.Д. Небылицын, 1976), барьер психической адаптации (Л.П. Гримак, 1989), силу-слабость нервной системы (В.Д. Небылицын, 1976), толерантность личности (Н.Д. Левитов, 1964; Б.М. Теплов, 1985), имеющийся опыт личности в переживании напряженных ситуаций (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко, 1985; Г.К. Ушаков, 1987).

Важно учитывать и то предшествующее состояние, в котором личность находилась до случившейся беды, так как, «если человек недавно испытал неудачи или перенес горе, даже небольшая житейская неприятность может восприняться им как катастрофа и вызвать аффективную реакцию» (Г.К. Ушаков, 1987, с. 4). Такое многообразие точек зрения на детерминанты устойчивости человека к стрессу требует провести тщательный разбор психологической сути феномена стрессоустойчивости.

Определение психической устойчивости в широком смысле слова

Анализ стрессоустойчивости начнем с конкретизации определения психической устойчивости в широком аспекте. Закономерности индивидуального развития не могут быть полностью выявлены, если рассматривать данное понятие только как сохраняемость определенных состояний. Устойчивость, в отличие от сохранения, носит активный характер, то есть выражает, как замечает В.М. Генковская, «...момент сопротивления, который проявляет данная система к внешним воздействиям» (В.М. Генковская, 1990, с. 6).

Когда воздействие кратковременно, единично, тогда устойчивость проявляется в том, насколько быстро система вернется к прежнему состоянию. Если воздействия продолжительны по времени или многократно повторяются, то устойчивость проявляется в том, что система переходит из одного состояния в другое, при этом сохраняя основные внутренние взаимосвязи. С точки зрения системно-структурного подхода данная система предполагает наличие признака устойчивости как способности сохранять себя в условиях изменяющейся, в некоторых пределах, среды. Если система устойчива, то она относительно инвариантна, что не противоречит изменению состояния в границах некоторого допустимого диапазона (В.А. Денисов, 1985). По мнению В.Н. Генковской (1990, с. 6):

Понятие «инвариантность» для понимания сущности устойчивости является весьма важным. Живые системы способны в одно и то же время к активному самосохранению своей организации и к самодвижению, к саморазвитию.

Соответственно, устойчивость нельзя свести только к поддержанию определенных состояний, она охватывает сохраняемость процесса в целом – последовательность состояний во времени. Ее отличает активный характер (можно рассматривать как процесс и как результат), она является неотъемлемой частью развития, стороной процесса адаптации. Устойчивость, в широком смысле, нужно рассматривать как функцию двух переменных – *окружающей среды и внутренней структуры системы*. Можно определить устойчивость как особую организацию существования личности как системы, которая обеспечивает максимально эффективное ее функционирование. Соответственно

стрессоустойчивость можно считать частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов. Специфичность же стресс-агентов будет определяться конкретным видом профессиональной деятельности, на анализе которых мы остановимся в соответствующем разделе.

Различные определения стрессоустойчивости

А сейчас перейдем к рассмотрению того многообразия определений понятия *стрессоустойчивость*, которое сложилось на данный момент в психологической науке. Но прежде оговорим, что под термином «стрессоустойчивость» мы вслед за С.В. Субботиным будем понимать и такие частные его составляющие, как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность. «Представляется, – заключает С.В. Субботин (1993, с. 37), – что все эти наименования суть название одного явления».

В психологической литературе довольно часто используются такие два очень близких по произношению термина, как «эмоциональная устойчивость» и «устойчивость эмоций». Их внешняя одинаковость часто скрывает принципиальное различие этих понятий.

Устойчивость эмоций обозначает некоторое постоянство возникшего эмоционального переживания, главным образом устойчивость знака переживаемой эмоции. Этот термин обозначает качественную особенность эмоционального переживания личности, заключающуюся, с одной стороны, в известной склонности сохранять более или менее продолжительное время состояние определенного эмоционального переживания, а с другой – в какой-то степени предрасположенность личности к преимущественному переживанию эмоций определенного знака.

Так понимаемая устойчивость эмоций не совпадает с содержанием понятия, которое выражается термином *эмоциональная устойчивость* (стрессоустойчивость). Иногда термин «эмоциональная устойчивость» используется в значении некоторой устойчивости уровня интенсивности и качественных особенностей эмоционального переживания (О.А. Черникова, 1967). Подобной точки зрения придерживается и С.М. Оя (1969), определяя эмоциональную устойчивость через способность быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности.

Об эмоциональной неустойчивости в смысле частой смены эмоций противоположных знаков пишет В.Г. Норакидзе (1966). Эмоциональную неустойчивость Н.Д. Левитов (1964) связывает с неустойчивостью настроений и эмоций как следствием неустойчивости чувств, податливости подражанию.

Более широкую трактовку эмоциональной устойчивости можно найти у К.К. Платонова и В.Л. Марищука (1970), которые вкладывают в это понятие способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряженности, несмотря на эмоциогенные воздействия.

Особенно большое значение приобрело изучение феноменов устойчивости организма и личности в связи с изменившейся ролью и удельным весом информационного фактора. В.И. Медведев (1982) считает, что значимость полезной информации резко увеличилась, и это оказывает влияние на формирование устойчивости. В то же время появляются механизмы обеспечения информационной защиты от избыточной или от ненужной информации. Кроме того, в формировании механизмов устойчивости возрастает роль психических факторов, которые регулируют соотношение социальных и биологических процессов, имеющих подчас противоположную направленность.

Автор акцентирует внимание на возможности изучения устойчивости на трех уровнях иерархии ее механизмов. Первый уровень отражает устойчивость через механизмы нейрогуморальной-гормональной регуляции процессов приспособления организма. Второй связан с изучением характера и особенностей физиологических

реакций, преимущественно на системном и межсистемном уровнях. На третьем уровне подвергаются анализу причинно-следственные связи, детерминирующие стратегию приспособительных реакций. В процессе изучения вскрываются факторы, определяющие содержание и структуру этих реакций, их целевую направленность и выраженность. Тесная взаимосвязь этих иерархических уровней не вызывает сомнений: так, стратегия определяет выбор механизмов реализации, а имеющиеся возможности этих механизмов реализации определяют выбор стратегии.

Я. Рейковский (1979) под эмоциональной устойчивостью понимает способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций. Он считает, что некоторым лицам свойственна высокая степень стрессоустойчивости из-за низкой эмоциональной чувствительности. Поэтому для того, чтобы вызвать у них проявления эмоционального возбуждения, необходимо применять более сильные раздражители. Следовательно, в определение понятия «стрессоустойчивость» Я. Рейковский включает параметр чувствительности к эмоциогенным раздражителям.

Мысль о том, что эмоциональная устойчивость должна рассматриваться шире, чем понятие эмоциональной возбудимости, содержится в следующем высказывании К.К. Платонова:

...решающим является не сама по себе большая или меньшая эмоциональная возбудимость, а большее или меньшее отрицательное влияние на навыки, на деятельность человека (К.К. Платонов, 1984, с. 131).

Несколько позже, развивая эту идею, автор рассматривает анализируемое понятие как взаимодействие эмоционально-волевых качеств личности (степень волевого владения достаточно сильными эмоциями) в их отношении к характеру деятельности и подразделяет эмоциональную устойчивость на *эмоционально-моторную, эмоционально-сенсорную и эмоционально-волевою* (К.К. Платонов, 1984, с. 170–171).

Такой подход активно используется инженерными психологами, так как он позволяет понимать стрессоустойчивость как устойчивость моторных, сенсорных и умственных компонентов деятельности при возникшем эмоциональном переживании.

В инженерной психологии проблема стрессоустойчивости рассматривается как устойчивость деятельности человека-оператора в экстремальных (особых) условиях, где она анализируется в единстве трех ее аспектов: предметно-действенного, физиологического и психологического. И если, как заявляют В.А. Бодров и В.Я. Орлов (1998), предметно-действенный анализ устойчивости отражает результирующие параметры деятельности, характеризующие изменения предмета труда, его эффективность и качество, то физиологический и психологический подходы определяют процессуальные основания поддержания и обеспечения устойчивой деятельности.

В психологическом плане устойчивость деятельности отражает функциональные характеристики профессионально значимых психических процессов, качеств и свойств личности, а также степень адекватности психологической системы деятельности требованиям конкретных рабочих ситуаций.

Физиологическое содержание проблемы устойчивости деятельности связано с вопросами адаптивной и гомеостатической регуляции организма при воздействии экстремальных факторов внешней среды. В особых, экстремальных условиях операторской деятельности преходящие функциональные нарушения отражают, по-видимому, именно те ограничения механизмов естественной адаптации, которые обусловлены факторами информационно-энергетической напряженности. Данный механизм функциональной регуляции профессиональной устойчивости получил экспериментальное обоснование в исследованиях особенностей деятельности космонавтов.

Б.Х. Варданян (1983) определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных:

Стрессоустойчивость можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности (Б.Х. Варданян, 1983, с. 542).

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б. Зильберман (1974), говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней

...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимально успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке (П.Б. Зильберман, 1984, с. 152).

Близкое по сути определение стрессоустойчивости с позиций теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина (1986) предлагает в своем диссертационном исследовании С.В. Субботин:

Стрессоустойчивость – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности (С.В. Субботин, 1993, с. 48).

Как следует из всех приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности.

И только в определениях Б.Х. Варданяна и С.В. Субботина прослеживается идея о двойственной природе стрессоустойчивости. Эта особенность проявляется в рассмотрении стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности (успешность-неуспешность) и как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности как системы. А с этих позиций можно рассматривать стрессоустойчивость как показатель деятельности и личностный.

В качестве примера можно привести факты из литературы, свидетельствующие о том, что некоторые лица, проявившие при обследовании очень сильные эмоциональные реакции при эмоциогенных воздействиях, но сохранившие при этом работоспособность и устойчивость психических функций, продуктивность (деятельностный «внешний» показатель стрессоустойчивости), были через несколько лет дисквалифицированы врачебными комиссиями из-за заболеваний неврологического происхождения (Горбов Ф.Д., Лебедев В.И., 1975). «Внутренний» личностный компонент стрессоустойчивости проявляет свою активность при несоответствии потенций субъекта условиям, требованиям конкретной деятельности. Роль этого компонента заключается в выработке такой системы защиты личности от стресс-факторов, которая обеспечила бы устойчивость (защищенность) человека от развития дистрессового состояния.

Как пишет Л.М. Митина, способность противостоять трудностям формируется в процессе жизнедеятельности и теснейшим образом связана

...с отражением собственных возможностей человека, опытом разрешения аналогичных ситуаций, с выбором способа преодоления препятствий в сложной ситуации (Л.М. Митина, 1994, с. 64).

Классификация способов преодоления трудностей. Все многообразие способов преодоления трудностей можно сгруппировать в два основных класса: *конструктивные* и *неконструктивные* способы.

В основе *неконструктивных* способов преодоления трудностей, по мнению многих (хотя и не всех) психологов, лежат механизмы *психологической защиты*.

Психологическую защиту З. Фрейд (1991) определяет как общее обозначение всех приемов, которыми «Я» пользуется в ситуации конфликтов, способных привести к неврозу.

Прототипом всех специальных способов защиты является «вытеснение», а мотив и цель всякого «вытеснения» составляет не что иное, как избегание неудовольствия. Главной целью защиты считается достижение непротиворечивости и целостности внутреннего мира, устранение тревоги и напряженности (стресса), а все остальные цели рассматриваются как промежуточные.

З. Фрейд выделял девять типов защитных механизмов: регрессия, подавление, отрицание, обращение против себя, проекция, интроекция, реверсия, реактивные образования, изоляция. Подробную интерпретацию каждого типа можно найти в соответствующей литературе (З. Фрейд, 1989, 1991; А. Фрейд, 1993, и др.). Мы же только отметим, что защитные механизмы представлены ригидными процессами, действующими нереалистично, без учета целостности ситуации и долговременной перспективы. Неудивительно, что цели психологической защиты если и достигаются, то ценой объективной дезинтеграции поведения, ценой уступок, самообмана или даже неврозов.

Основу *конструктивных* способов преодоления конфликтов и трудностей составляют механизмы психологической регуляции или совладания, главнейшими задачами которых считаются достижение реалистического приспособления к окружающему миру, реалистический учет целостной ситуации, умение пожертвовать частным, ситуативным, способность разбивать всю проблему на потенциально разрешимые задачи (Ф.Е. Василюк, 1984; С.Р. Rogers, 1993).

Ведущая функция, которая приписывается исследователями совладающего поведения защитным процессам, состоит в предоставлении времени для подготовки других, более продуктивных способов совладания. Адекватное совладающее поведение описывается как повышающее адекватные возможности человека, как реалистическое, гибкое, включающее произвольный выбор, активное поведение, в котором человек стремится к самоактуализации, совершенству и реализации своих потенциальных возможностей (Л.М. Митина, 1994; С.Р. Rogers, 1993).

Способы психической регуляции стрессоустойчивости. Исходя из того, что в исследованиях стрессоустойчивости решающее значение придается психологическим механизмам регуляции (Л.М. Аболин, 1987; Я. Рейковский, 1979), Б.Х. Варданян условно выделяет два способа психической регуляции стрессоустойчивости, то есть два способа восстановления нарушенного отношения между отдельными компонентами деятельности – «внутренний» и «внешний». Так, к «внутренним» способам он относит такие приемы преодоления эмоциогенной ситуации, которые адресованы внутренним субъективным факторам возникновения этой ситуации. Способы же «внешнего» преодоления направлены на устранение внешних условий возникновения эмоциогенной ситуации – в первую очередь на изменение операционального состава деятельности (Б.Х. Варданян, 1983, с. 542).

Можно заключить, что мера устойчивости к стрессу будет определяться именно эффективностью функционирования обоих рассмотренных компонентов. Иными словами, степень и мера устойчивости к стрессу опосредована особенностями личностной организации (темперамент, характер, мотивация, установки, ценности) и уровнем развития операциональных характеристик человека как субъекта (стили деятельности и поведения, познавательная активность, профессиональные способности и умения).

4. Личностно-индивидуальные детерминанты стрессоустойчивости

Характеристики личности. Различные точки зрения в понимании сущности личности нашли свое отражение в работах таких исследователей, как Л.С. Выготский,

С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясичев, А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, В.С. Мерлин и др. Согласно их концепциям, личность характеризуется:

1) *субъективностью*, которая является высшим уровнем психического отражения (самосознания) и регуляции (саморегуляции), как способностью быть источником собственной активности, причиной поступков, способностью изменять себя и мир, относительной независимостью от внешних условий (Б.Г. Ананьев, 1980; Л.С. Выготский, 1960; С.Л. Рубинштейн, 1946);

2) *направленностью*, представляющей собой овладение личностью своими психическими процессами и своими личностными структурами (установками, интересами и др.); активностью личности и ее тенденциями (А.Н. Леонтьев, 1975; В.Н. Мясичев, 1969; С.Л. Рубинштейн, 1946);

3) *социальностью*, понимаемой как социальное свойство, социальное качество индивида, обуславливающее общественно значимое поведение и деятельность личности (В.М. Бехтерев, 1926; Л.С. Выготский, 1960; С.Л. Рубинштейн, 1946);

4) *нравственностью* как важнейшим модусом бытия человека в мире (Б.Г. Ананьев, 1980; Л.И. Божович, 1968; Л.С. Выготский, 1960);

5) *трансцендентальностью*, выражающей творчество и способ бытия личности, постоянное развитие и стремление к достижению целей (К.А. Абульханова-Славская, 1980; В.С. Мерлин, 1986; С.Л. Рубинштейн, 1946);

6) *неповторимостью и уникальностью*, отражающих своеобразие внутреннего мира личности (Б.Г. Ананьев, 1980; А.Н. Леонтьев, 1975; С.Л. Рубинштейн, 1946).

Структура личности. Соответственно представленным точкам зрения на личность человека может быть определена и ее структура. Как мы уже отмечали, в нашем рассмотрении феномена стрессоустойчивости мы исходим из представления о личности как о целостности врожденного и приобретенного (Э. Фромм), к которому из отечественных концепций более всего приближаются представление о личности Б.Г. Ананьева и интегральной индивидуальности В.С. Мерлина. Так, Б.Г. Ананьев отмечал:

[в структуру личности] могут войти свойства индивида, многократно опосредованные социальными свойствами личности... но сами относящиеся к биофизиологическим характеристикам (Б.Г. Ананьев, 1980, с. 151).

Реан А.А. Адаптация и стрессоустойчивость педагога¹⁹

1. Стресс в педагогической деятельности

Введение

В отечественной педагогической психологии и педагогике традиционно большое внимание уделяется вопросам, связанным с изучением профессиональных способностей учителя (Ф.Н. Гоноболин, Н.В. Кузьмина и др.), особенностей его педагогической деятельности (В.И. Гинецинский, Н.В. Кузьмина, А.А. Реан, В.А. Якунин и др.), профессионально значимых качеств личности педагога (Ф.Н. Гоноболин, А.К. Маркова и др.), проблемам формирования знаний, навыков, умений (В.А. Сластенин, А.И. Щербаков), эффективности педагогического общения (И.А. Зимняя, В.А. Кан-Калик, А.А. Леонтьев).

При этом многие исследователи (Л.М. Аболин, 1987; Г.Ф. Заремба, 1982; Л.М. Митина, 1992; С.В. Субботин, 1992) отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, что, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к такой

¹⁹ Публикуется по изданию: Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. – 479, [1] с. – (Психология – лучшее).

интегральной комплексной характеристике, как стрессоустойчивость.

Интерес к изучению стрессоустойчивости приобретает особую значимость в связи со все возрастающим стрессогенным характером педагогической деятельности (А.К. Маркова, 1993; Л.М. Митина, 1992, 1994; А. И. Щербаков, 1980), обусловленным ломкой социальных стереотипов, социальным заказом на воспитание молодого поколения с учетом новых стратегий развития общества, возрастающей конкуренцией и т.п.

Между тем на сегодняшний день насчитывается ограниченное количество работ, посвященных изучению стрессоустойчивости учителя (М.Б. Журавкова, 1995; Л.М. Митина, 1993; С.В. Субботин, 1993), что явно свидетельствует о недостаточном внимании, уделяемом исследователями педагогического труда разработке данной проблемы.

Эта глава посвящена анализу педагогической деятельности, выявлению детерминант устойчивости к психическому стрессу, ее проявлениям в педагогическом труде, а также ее роли в профессиональном становлении и личностном росте учителя.

Предпринята попытка изучить механизмы стрессоустойчивости учителей высокого профессионального мастерства (ВПМ) и низкого профессионального мастерства (НПМ) во взаимосвязи с их личностными и деятельностными характеристиками. На основе анализа отечественной и иностранной психологической мысли проведен анализ состояния проблемы стресс-толерантности учителя и предложена (теоретически обоснована и эмпирически проверена) психологическая модель стрессоустойчивости педагога.

Опираясь на основные положения системного подхода, на общепсихологическую концепцию Б.Г. Ананьева о единстве и взаимосвязи свойств человека как личности и субъекта деятельности, в структуре которых функционируют природные свойства человека как индивида, а также на учение Г. Селье об адаптационном неспецифическом синдроме (стрессе) стрессоустойчивость педагога мы рассматриваем как интегральное, комплексное, системное образование, детерминированное индивидуальными, личностными и субъектно-деятельностными особенностями учителя. Доказывается, что ведущими факторами стрессоустойчивости учителя являются педагогические умения, соответствующие конкретному этапу профессиональной деятельности. Установлено общее (универсальное) и особенное (специфическое) в процессе обеспечения стрессоустойчивости учителей-мастеров и учителей-немастеров.

Показано, что психологические механизмы стрессоустойчивости у педагогов ВПМ обладают преобразовательной, активной направленностью, тогда как у учителей НПМ эти механизмы имеют приспособительный, подстроечный характер.

Особенности труда педагога и его стрессогенность

Напомним, что во всех рассмотренных нами ранее работах стрессоустойчивость связывается с результирующей стороной деятельности – продуктивностью.

Продуктивность педагогической деятельности напрямую, в свою очередь, зависит от профессионального мастерства педагога. А так как центральным аспектом в этом разделе является изучение взаимоотношения механизмов стрессоустойчивости с уровнем профессионального мастерства учителя, то необходимо обозначить, что мы понимаем под данным феноменом.

Над проблемой профессионального мастерства учителя трудились и продолжают работать многие исследователи-психологи и педагоги (В.И. Гинецинский, 1992; Ф.Н. Гоноболин, 1965; И.А. Зимняя, 1997; Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, 1992; Л.М. Митина, 1994; А.А. Реан, 1990 и др.)

С общепсихологических позиций высказывание о профессиональном мастерстве можно найти у Б.Ф. Ломова (1984, с. 229):

Система знаний и система навыков создают готовность человека к самостоятельному решению поставленных перед ним задач. Уровнем же развития знаний, умений и навыков определяется профессиональное мастерство, но только этим оно не исчерпывается.

По Б.Ф. Ломову, необходимой составляющей профессионального мастерства является творчество, которое проявляется в практическом мышлении.

Так, Ф.Н. Гоноболин в своих трудах об учителе убедительно показал, что решающим фактором успеха в педагогической работе является личность учителя в целом, во всем многообразии ее психологических черт (1965, с. 155).

А.Д. Деминцев, давая определение педагогического мастерства, включает в него в самом общем виде основные факторы, являющиеся условием успешности педагогической деятельности, а именно: личностные качества, научное образование, направленность, профессиональные умения, знания, навыки (1972, с. 4). Кроме названных факторов он также особо отмечает: «творческую активность, которая является не только составным компонентом мастерства, но и важнейшим условием его совершенствования».

Анализируя структуру педагогической деятельности, В.Л. Сластенин выделяет в ней в качестве исходной ячейки педагогическое действие, доведение которого до умения достаточно высокого уровня обобщенности позволяет переносить его на решение широкого класса конкретных педагогических задач. Высокий уровень развития ряда профессиональных умений, по мнению автора, дает мастерство (1976, с. 124). К факторам, определяющим педагогическое мастерство, он относит и «профессиональную выразительность речи», а также «способность учителя к ориентировке и перестройке способов деятельности в изменяющихся условиях», которая указывает на творческий характер педагогической деятельности.

А.К. Маркова же считает, что «...педагогическое мастерство и педагогическое творчество тесно связаны, но не тождественны», и продолжает: «...возможны разные их отношения, например, и такие: устоявшееся мастерство без склонности к новым решениям и творчество как следствие дефицита общеизвестных решений при недостаточном мастерстве (у молодого учителя)» (1993, с. 50).

Она же предлагает свое определение профессионального мастерства:

...выполнение учителем своего труда на уровне высоких образцов и эталонов, отработанных в практике и уже описанных в методических разработках и рекомендациях. Мастерство – это хорошее владение основами профессии, успешное применение известных в науке и практике приемов (А.К. Маркова, 1993, с. 51).

Мастерство, по мнению А.К. Марковой, означает хорошее знание учителем своего учебного предмета, достижение стабильных высоких результатов в обученности, главным образом в знаниях учащихся. Каждый учитель, при желании и настойчивости, может стать мастером своего дела. Педагогическое творчество, подчеркивает А.К. Маркова, это всегда поиск и нахождение нового (1993, с. 51).

У А.Н. Щербакова находим, что мастерство учителя определяется относительно устойчивой системой теоретически обоснованных и практически оправдавших себя педагогических действий и операций, обеспечивающих высокий уровень информационного взаимодействия между учителем и учащимися, а следовательно, высокое качество их обучения и воспитания (1980, с. 15).

Включение творчества в структуру педагогического мастерства характерно и для подхода В.А. Кан-Калика (1976).

Трактуя понятие мастерства в русле концепции Н.В. Кузьминой, Е.Н. Жучева пишет: «Мы будем говорить о деятельности мастера, если эта деятельность продуктивная и успешная» (1983, с. 30). Сама же Н.В. Кузьмина совместно с В.И. Гинецинским определяет педагогическое мастерство (умелость) как своеобразный сплав качеств личности педагога, его профессиональных знаний и степени овладения профессиональной техникой (1982, с. 65).

В результате приведенного обзора можно заключить, что в психологии труда учителя определение педагогического мастерства дается исследователями неоднозначно и опирается на собственный подход авторов при анализе педагогической деятельности.

И в то же время можно констатировать, что принципиальной разницы в определении профессионального мастерства в современной педагогической психологии не существует.

Поэтому в рамках изучения нашего предмета термины «успешность», «продуктивность», «профессионализм» и «мастерство», применяемые относительно педагогической деятельности, мы будем употреблять как синонимы.

Стресс-факторы в деятельности учителя. О типичности стресса для педагогической деятельности из-за ее насыщенности такими стресс-агентами и, как социальная оценка, физическая опасность, неопределенность, повседневная рутина, говорят С.Н. Lay et al. (1989). Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Например, I. Dunham выделяет в первую очередь такие, как фрустрированность, тревожность, изможденность и выгорание (1966, с. 87–92). Подобные стресс-реакции Е. Paykel (1974), I. Dunham (1966) и другие зарубежные авторы связывают со следующими особенностями преподавательского труда:

- восприятие и осмысление одновременных коммуникаций разнообразного рода;
- изменение микросоциальной ситуации;
- взаимодействие с различными социальными группами (учащимися, родителями, учениками);
- ролевая неопределенность (обилие социально-ролевых ожиданий);
- поведение и отношение детей.

Из отечественных авторов Р.А. Макаревич (1989, с. 66) в перечень стресс-реакций учителей включает до четырнадцати различных проявлений.

При всех разновидностях эмоциональных переживаний учителей, вызываемых стрессорами, стрессовые состояния, по мнению В.И. Журавлева (1995, с. 166–167), поддаются группировке. Ниже мы приводим для иллюстрации его классификацию основных стрессогенных проявлений в труде учителя. Условно при укрупненном подходе им выделяется три группы стрессовых состояний учителей.

Группа 1. Стрессовые состояния психические:

- гневное самовыражение в словах, поступках;
- депрессия;
- дурные предчувствия;
- озлобленность против учащихся;
- озлобленность против коллег и администрации;
- нервное потрясение;
- когнитивная ригидность (переживание трудностей перестройки восприятий и представлений в изменившейся обстановке);
- страх (переживание угрозы нормальной жизнедеятельности и профессиональной самореализации учителя);
- тревожность;
- стыд;
- фрустрация (переживание неудачи).

Группа 2. Стрессовые состояния нравственно-психические:

- озлобленность против партнеров по педагогической деятельности, включая учащихся, учителей, проявляемая в поведении и поступках;
- отвращение к коллегам, демонстрируемое в поведении и отношениях;
- чувство неопределенности в месте работы, проживания;
- чувство неустроенности в социальном плане;
- утрата интереса к работе.

Группа 3. Стрессовые состояния, пограничные с патологией:

- навязчивые идеи физической расправы с виновниками стресса;
- навязчивые мысли о суициде;

- недомогание, разрушающее работоспособность;
- потеря сна;
- усталость, парализующая способность сопротивляться обстоятельствам;
- ярость, сопровождающаяся потерей самообладания.

Каждая из групп, в свою очередь, может быть детализирована на подгруппы по разным основаниям: глубине, длительности, тяжести нервных потрясений.

Напряженность, свойственная педагогической деятельности, позволяет Л.М. Митиной (1994) рассматривать стрессоустойчивость как профессионально значимое качество.

Г.Ф. Заремба в своем диссертационном исследовании отмечает фрустрационную толерантность как профессионально значимое качество личности учителя (1982).

По нашему мнению, имманентное приписывание педагогической деятельности стрессогенного свойства без анализа конкретных стресс-факторов учительской профессии затрудняет процесс управления стрессом и, соответственно, делает малореалистичной идею повышения стрессоустойчивости педагога (А.А. Баранов, 1997).

Продуктивным при вычленении стресс-факторов, на наш взгляд, будет подход, в котором найдут отражение такие особенности педагогической деятельности, проявляющиеся в ее структурных и функциональных компонентах, которые и детерминируют стрессогенность труда учителя. Для реализации названного подхода проанализируем существующие модели педагогической деятельности.

Модели педагогической деятельности. Так, А.И. Щербаков определяет следующие основные функции в труде учителя:

- 1) информационная;
- 2) мобилизационная;
- 3) развивающая;
- 4) ориентационная;
- 5) конструктивная;
- 6) коммуникативная;
- 7) организаторская;
- 8) исследовательская (1980, с. 12–18).

А.К. Маркова (1993) предлагает для анализа педагогического труда (профессиональной компетентности учителя) пять основных аспектов, наделяя каждый конкретным содержанием:

1. Педагогическая деятельность как профессиональная активность учителя, в которой с помощью различных средств воздействия на учащихся решаются задачи их обучения и воспитания.

Выделяется три основных компонента педагогической деятельности:

- постановка учителем педагогической цели и задач;
- выбор и применение средств воздействия на учащихся;
- контроль и оценка учителем своих собственных педагогических воздействий (педагогический самоанализ).

2. Педагогическое общение, которое строится из следующих составляющих:

- коммуникативные задачи, которые ставит учитель;
- способы общения, стили, позиции, роли, маски в общении;
- самоанализ учителем хода и результатов общения.

3. Личность учителя, которая определяет сущность педагогической деятельности и общения: ради чего трудится учитель, какие он ставит цели и задачи, какие выбирает способы и средства достижения целей и задач.

4. Обученность и обучаемость школьников.

Обученность – это те характеристики психического развития ребенка, которые сложились в результате всего предыдущего хода обучения. Под **обучаемостью** же понимаются резервы развития психики ребенка, будущие его возможности.

5. Воспитанность и воспитуемость школьников.

Под **воспитанностью** подразумевается согласованность между знанием, убеждением и поведением. А **воспитуемость** трактуется А.К. Марковой как способность ученика к дальнейшему личностному росту в сотрудничестве со взрослыми, восприимчивость к воспитанию.

В рамках своей концепции А.К. Маркова (1993) выделяет и подробно описывает десять групп педагогических умений. Рассмотрим, с некоторыми сокращениями, содержание и смысл выделенных в данной системе педагогических умений.

Первая группа педагогических умений включает в себя умение увидеть в педагогической ситуации проблему и сформулировать ее в виде педагогических задач, умение при постановке педагогической задачи ориентироваться на ученика как на активного развивающегося соучастника учебно-воспитательного процесса; умение изучать и преобразовывать педагогическую ситуацию; умение конкретизировать педагогические задачи, принимать оптимальное педагогическое решение в условиях неопределенности; умение предвидеть близкие и отдаленные результаты решения педагогических задач и др.

Вторую группу педагогических умений составляют: умение работать с содержанием учебного материала; способность к педагогической интерпретации разнообразной информации; формирование у школьников общеучебных и социальных умений и навыков, осуществление межпредметных связей; умения изучать у учащихся состояние отдельных психических функций, обученности и воспитанности школьников, изучать реальные учебные возможности школьников, предвидеть возможные и учитывать типичные затруднения учащихся; умение исходить из мотивации самих учащихся при планировании и организации учебно-воспитательного процесса; умение отбирать и применять сочетания приемов и форм обучения и воспитания, учитывать затрату сил и времени учащихся и учителя и др.

Третья группа педагогических умений: умения использовать психолого-педагогические знания и осведомленность о современном состоянии психологии и педагогики; умение соотносить затруднения учащихся с недочетами в своей работе; умение строить планы развития своей педагогической деятельности и др.

Четвертая группа умений – это приемы постановки широкого спектра коммуникативных задач, из которых самыми главными являются создание условий психологической безопасности в общении и реализация внутренних резервов партнера по общению.

Пятая группа умений включает в себя приемы, способствующие достижению высоких уровней общения. К ним относятся: умение понять позицию другого в общении, проявить интерес к его личности, ориентация на развитие личности ученика; умение интерпретировать и «читать» его внутреннее состояние по нюансам поведения, владение средствами невербального общения (мимика, жесты); умение встать на точку зрения ученика; умение создать обстановку доверительности, терпимости к непохожести другого человека; владение средствами, усиливающими воздействие (приемы риторики); преимущественное использование организующих воздействий по сравнению с оценивающими и особенно дисциплинирующими; преобладание демократического стиля руководства; умение с юмором отнестись к отдельным аспектам педагогической ситуации.

Шестая группа умений – это прежде всего умение удерживать устойчивую профессиональную позицию педагога, понимающего значимость своей профессии; умения реализации и развития своих педагогических способностей; умения управлять своими эмоциональными состояниями, придавая им конструктивный, а не разрушительный характер; умения воспринимать позитивные возможности себя и учащихся и тем самым способствовать упрочению своей позитивной Я-концепции.

Седьмая группа умений – это умение осознавать перспективу своего

профессионального развития, определять особенности своего индивидуального стиля, максимально использовать все положительное из своих природных данных; умения укреплять свои сильные стороны.

Восьмая группа умений включает в себя умение определять характеристики знаний учащихся в начале и в конце учебного года; умение определять состояние деятельности, умений и навыков, видов самоконтроля и самооценки в учебной деятельности в начале и в конце года; умение выявить отдельные показатели обучаемости; умение стимулировать готовность к самообучению и непрерывному образованию.

Девятая группа умений – это оценивание учителем состояния воспитанности и воспитуемости школьников; умение распознавать по поведению учащихся согласованность нравственных норм и убеждений школьников; умение учителя увидеть личность ученика в целом – во взаимосвязи того, что он говорит, думает и как поступает; умение создавать условия для стимуляции слаборазвитых черт личности отдельных учащихся.

Десятая группа умений – это интегральные умения учителя оценить свой труд в целом: умение увидеть причинно-следственные зависимости между его задачами, целями, способами, средствами, условиями, результатами; умение учителя перейти от оценки отдельных педагогических умений к оценке своей результативности и профессионализма.

Подобные взгляды на учительский труд можно обнаружить и у Л.М. Митиной (1994), в концепции которой он представлен состоящим из трех структурных образований:

- педагогической деятельности, определение которой идентично определению А.К. Марковой (с. 15–18);
- личности учителя, которая представлена структурно-иерархической моделью (с. 19–26);
- педагогического общения, со свойственными ему специфическими функциями (с. 22–27).

Последние два рассмотренных подхода к анализу педагогической деятельности, в сравнении с концепцией Л.И. Щербакова, более широко, обобщенно описывают труд педагога, но от этого, как нам представляется, не выигрывают в системности взглядов на преподавательскую профессию. А критерий системности является тем определяющим условием, которое вооружает исследователя необходимой научно-практической технологией.

С этих позиций нам видится более удачной концепция В.А. Сластенина (1976), где он представляет деятельность учителя через процесс решения психолого-педагогических задач, раскрывая при этом поэтапный характер данного процесса.

Первый этап, по В.А. Сластенину, заключается в анализе педагогической ситуации, проектировании результата, планировании педагогических воздействий и развитии необходимых умений.

Второй этап состоит из конструирования и реализации учебно-воспитательного процесса на основе педагогически важных умений.

Третий этап отражает регулирование и реализацию учебно-воспитательного процесса и также предполагает определенные педагогические умения.

Четвертый этап представляет собой итоговый учет, оценку полученных результатов и определение новых педагогических задач.

В процессе этапности решения педагогических задач (по В.А. Сластенину) можно проследить основные компоненты общепсихологической модели деятельности Б.Ф. Ломова (1984). Так, по Б.Ф. Ломову, модель деятельности имеет следующую структуру: мотив, цель, планирование, переработка текущей информации, оперативный образ, принятие решения, действия, проверка результатов и коррекция действий.

Данная модель деятельности отвечает основным требованиям системности, так как образует такой комплекс избирательного вовлечения компонентов, у которых, по словам

П.К. Анохина, взаимодействие и взаимоотношение приобретают характер взаимодействия, направленный на получение фокусированного полезного результата (1978).

Но указанная общепсихологическая модель деятельности есть модель деятельности индивидуальной, а педагогическая деятельность по сути своей является деятельностью совместной, которая строится по законам общения. Учитывая это положение, нам кажется не совсем корректно переносить без оговорок идеи данного подхода на педагогическую деятельность, однако в ней можно выделить все эти компоненты, наполняя, естественно, каждый из них специфическим содержанием (А.А. Реан, 1994).

Специфика коммуникативной стороны труда учителя отражается в такой емкой категории, как педагогическое общение (А.А. Леонтьев), которое, в свою очередь, отражается в индивидуально-своеобразных формах реализации педагога – стилях педагогического общения (И.А. Зимняя, А.К. Маркова, А.Я. Никонова).

Индивидуальный стиль деятельности и общения педагога, по А.К. Марковой (1993, с. 46) – характерное для данного учителя устойчивое сочетание задач, средств и способов педагогической деятельности и общения, а также более частные особенности, такие, например, как ритм работы, определяемый психофизиологическими особенностями и прошлым опытом.

Если сформировался оптимальный (соответствующий личностным качествам и требованиям деятельности) индивидуальный стиль, то обеспечивается наибольший результат при минимальных затратах времени и сил. Работая в своем стиле, учитель испытывает незначительное нервно-психическое напряжение и меньше устает.

Показательным в этом смысле является исследование педагогических стилей, проведенное А.К. Марковой и А.Я. Никоновой (1993, с. 181–182).

Критериями для дифференциации стилей явились следующие основания: содержательные характеристики стиля (преимущественная ориентация учителя на процесс или результат своего труда, развертывание учителем ориентировочного и контрольно-оценочного этапов в своем труде); динамические характеристики стиля (гибкость, устойчивость, переключаемость и др.); результативность (уровень знаний и навыков учения у школьников, а также интерес учеников к предмету). На основе этого был выделен ряд индивидуальных стилей, описанных ниже.

Эмоционально-импровизационный стиль (ЭИС). Учителя с ЭИС отличает преимущественная ориентация на процесс обучения. Объяснение нового материала такой учитель строит логично, интересно, однако в процессе объяснения у него часто отсутствует обратная связь с учениками. Во время опроса учитель с ЭИС обращается к большому числу учеников, в основном – сильных, интересующих его, опрашивает их в быстром темпе, задает неформальные вопросы, но мало дает им говорить, не дожидается, пока они сформулируют ответ самостоятельно. Для учителя с ЭИС характерно недостаточно адекватное планирование учебно-воспитательного процесса. Для отработки на уроке он выбирает наиболее интересный учебный материал; менее интересный материал, хотя и важный, он оставляет для самостоятельного разбора учащимися. В деятельности учителя с ЭИС недостаточно представлены закрепление и повторение учебного материала, контроль знаний учащихся. Учителя с ЭИС отличает высокая оперативность, использование большого арсенала разнообразных методов обучения. Он часто практикует коллективные обсуждения, стимулирует спонтанные высказывания учащихся. Для учителя с ЭИС характерна интуитивность, выражающаяся в частом неумении проанализировать особенности и результативность своей деятельности на уроке.

Эмоционально-методичный стиль (ЭМС). Для учителя с ЭМС характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно-воспитательного процесса, некоторое преобладание интуитивности над рефлексивностью. Ориентируясь как на процесс, так и на результаты обучения, такой учитель поэтапно

отрабатывает весь учебный материал, внимательно следит за уровнем знаний всех учащихся (как сильных, так и слабых), в его деятельности постоянно представлены закрепление и повторение учебного материала, контроль знаний учащихся. Такого учителя отличает высокая оперативность, он часто меняет виды работы на уроке, практикует коллективные обсуждения. Используя столь же богатый арсенал методических приемов при отработке учебного материала, что и учитель с ЭИС, учитель с ЭМС, в отличие от последнего, стремится активизировать детей не внешней развлекательностью, а прочно заинтересовать особенностями самого предмета.

Рассуждающе-импровизационный стиль (РИС). Для учителя с РИС характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно-воспитательного процесса. По сравнению с учителями эмоциональных стилей учитель с РИС проявляет меньшую изобретательность в подборе и варьировании методов обучения, не всегда способен обеспечить высокий темп работы, реже практикует коллективные обсуждения, относительное время спонтанной речи его учащихся во время уроков меньше, чем у учителей с эмоциональным стилем. Учитель с РИС меньше говорит сам, особенно во время опроса, предпочитая воздействовать на учащихся косвенным путем (посредством подсказок, уточнений и т.д.), давая возможность отвечающим детально оформить ответ.

Рассуждающе-методичный стиль (РМС). Ориентируясь преимущественно на результаты обучения и адекватно планируя учебно-воспитательный процесс, учитель с РМС проявляет консервативность в использовании средств и способов педагогической деятельности. Высокая методичность (систематичность закрепления, повторения учебного материала, контроля знаний учащихся) сочетается с малым, стандартным набором используемых методов обучения, предпочтением репродуктивной деятельности учащихся, редким проведением коллективных обсуждений. В процессе опроса учитель с РМС обращается к небольшому количеству учеников, давая каждому много времени на ответ, особое внимание уделяя слабым ученикам. Для учителя с РМС характерна в целом рефлексивность.

Удачное применение системного подхода в теории профессиональной педагогической деятельности представлено в работах Н.В. Кузьминой (1989, 1990).

Так, по ее теории, каждая педагогическая система состоит из структурных и функциональных компонентов. Многолетние исследования показали, что таких структурных компонентов пять: субъект и объект педагогического воздействия, предмет их совместной деятельности, цели обучения и средства педагогической коммуникации.

Наряду со структурными Н.В. Кузьмина выделяет и пять функциональных компонентов (1989, с. 37):

- 1) гностический (или информационный);
- 2) проектировочный;
- 3) конструктивный;
- 4) коммуникативный;
- 5) организаторский;

Выделенные функциональные элементы построены по принципу кумулятивной шкалы, то есть каждый последующий элемент включает в себя все предыдущие, но может рассматриваться и отдельно.

Развивая взгляды Н.В. Кузьминой относительно структуры деятельности и рассматривая обучение как процесс управления, В.А. Якунин (1988) выделяет следующие функциональные компоненты педагогической деятельности.

1. *Целеопределение* – выступает как процесс проектирования личности обучаемого, воспитуемого или формирования модели будущего специалиста.
2. *Информационный* – включает в себя содержание обучения и воспитания.
3. *Прогнозирование* – заключается в предсказании ближних и дальних психологических результатов обучения в определенных условиях его осуществления.

4. *Принятие решений* – направлен на выбор оптимальных способов индивидуального и коллективного влияния на личность.

5. *Организация исполнения* – связан с реализацией учебно-воспитательных планов, программ и педагогических решений.

6. *Общение и коммуникации* – представляет собой различные формы и способы взаимодействия участников учебного процесса.

7. *Контроль* – предполагает оценку фактических результатов обучения и воспитания в разные интервалы времени.

8. *Коррекция* – означает устранение нежелательных отклонений и изменений в психике и поведении участников учебного процесса.

Все составные элементы управления образуют единую функциональную систему обучения; системообразующим фактором в ней являются цели обучения и воспитания, на которые сориентированы и которым подчинены все другие функции управления (1988, с. 20).

Учитывая все достоинства модели В.А. Якунина (структурный состав, кольцевой характер, управляемость), мы, при анализе педагогической деятельности относительно стрессоустойчивости учителя – субъекта деятельности, остановили свой выбор на этом подходе.

2. Личностно-субъектные характеристики педагога и его стрессоустойчивость

Трудности в педагогическом процессе как основной источник стресса

Понятие затруднения. Наш обзор определения трудностей начнем с рассмотрения содержания понятия *затруднение*. Пояснение содержания этого понятия отсутствует в психологических и педагогических словарях, в Педагогической энциклопедии, то есть с психологической точки зрения оно не раскрывается даже в описательном плане. В других словарях даются следующие его определения: «**затруднение** – препятствие, трудно преодолеваемая помеха; трудность – большой труд, напряжение, усилие» (В.И. Даль, 1952); Словарь современного русского языка (1966) толкует слово **трудность** как «с трудом преодолеваемое препятствие, затруднение, сложность; **трудности** – условия, обстоятельства протекания какого-либо процесса, требующие усилий для преодоления; тяготы».

В психологии понятие «трудность» принято применять в том случае, когда субъект встречает в процессе своей деятельности препятствие или если появляется «разрыв в деятельности» (А.Н. Леонтьев, 1972).

К.К. Платонов (1984, с. 153) считает «переживание трудности или, напротив, легкости и соответствующую этому различную степень волевого напряжения» элементом психологической динамической структуры действия. Совокупность же действий, объединенных общей целью и выполняющих определенную общественную функцию, составляет *деятельность* (Б.Ф. Ломов, 1984).

Таким образом, затруднение возникает в деятельности индивида как специфическое психическое состояние личности.

К.Д. Ушинский (1974) полагал, что деятельность по самой сущности этого понятия есть неперенная борьба и преодоление препятствий. Никакая деятельность, по мнению К.Д. Ушинского, немыслима: а) без препятствий; б) без стремления их преодолевать; в) без деятельности по их преодолению.

По А.К. Марковой (1993, с. 80), «**затруднение** – это субъективно воспринимаемые человеком состояния остановки или перерыва в деятельности, столкновения с преградой или помехой, невозможности перехода к следующему звену деятельности».

Итак, понятие «трудность» связано с понятием «деятельность» и органически присуще субъекту деятельности, а следовательно, является чисто психологическим феноменом.

Изучение затруднений. Первое солидное исследование проблемы затруднений в педагогической деятельности принадлежит Н.В. Кузьминой (1967).

Она выявила сущность педагогических трудностей, их динамику и структуру, причины затруднений и условную их классификацию, а также соотношение трудностей в работе учителя. Удачно использованы статистические и социологические методы, исследована зависимость интенсивности трудностей от многих характеристик. Установлены аспекты деятельности, вызывающие наибольшие затруднения. Н.В. Кузьмина (1967) начала работу по изучению недостатков и трудностей у студентов в процессе обучения в педагогическом учебном заведении. В дальнейшем эту работу под ее руководством продолжила большая группа сотрудников.

Так, Г.А. Засобиной (1971), А.П. Акимовой (1972), З.Г. Полуяковой (1971) изучены основные затруднения, возникающие у студентов в процессе формирования педагогических умений.

Э.А. Максимова (1974) рассмотрела роль представлений учителя о трудностях учащихся при овладении новым материалом.

Особое внимание на состояние напряженности как характерного признака затруднений при формировании педагогического мастерства обратил А.А. Деркач (1974).

Ю.К. Бабанский и А.Д. Деминцев (1974) провели изучение дидактических затруднений учителей и причин их преодоления. Ими подробно исследованы трудности учителей в процессе работы по предупреждению и преодолению неуспеваемости. Особо следует выделить работу Т.С. Поляковой (1983) по исследованию доминирующих педагогических затруднений, в которой она предложила программу диагностики и коррекции трудностей, возникающих на разных этапах профессионального становления учителя.

Причины затруднений. Большинство исследователей сходятся во мнении о том, что причины затруднений обусловлены двумя факторами: *объективными* и *субъективными* (Н.В. Кузьмина, 1967; А.К. Маркова, 1993; Л.М. Митина, 1994; Т.С. Полякова, 1983; Б.Л. Якунин, 1989).

Так, А.К. Маркова (1993, с. 82) к объективным причинам относит реальную сложность педагогических ситуаций, изначально независимую от учителя (например, когда учитель получил новый класс). Вместе с тем она подчеркивает, что между объективной сложностью педагогической ситуации и субъективными затруднениями учителя нет прямой связи. Сложность педагогической ситуации поэтому не является абсолютной (например, опытный сильный учитель берет «трудный» класс).

К субъективным, внутренним причинам затруднений, по ее мнению, можно отнести проблемы углубления в свою профессию, продолжающиеся всю жизнь, постановки перед собой все более сложных задач.

Того же мнения относительно субъективных причин придерживается Л.М. Митина (1994, с. 11), но при характеристике затруднений дополняет причины, их вызывающие, «индивидуальными особенностями личности и психическими состояниями (тревожность, волнение, страх и т.п.)».

Вслед за Н.В. Кузьминой В.Л. Якунин (1988, с. 73) относит к объективным причинам затруднений сложность ситуации, а к субъективным – трудность и пишет:

Сложность... определяется объективными свойствами проблемной ситуации, составом ее элементов и числом связей между ними, степенью их изменчивости, неопределенности. Отражение сложной ситуации субъективно воспринимается человеком как трудность, мера переживания которой зависит от его индивидуально-психологических особенностей, наличия опыта, уровня развития интеллекта, общей подготовки, знаний, умений, навыков, отношения к задаче и др.

Интересным представляется факт неоднозначной связи трудностей с эффективностью деятельности, педагогическим мастерством. Так, имея в виду учителя низкого профессионального мастерства, А.К. Маркова (1993, с. 81) указывает, что

у педагога могут быть недостатки, но при этом субъективных трудностей он может не испытывать. Или напротив – учитель может не иметь существенных недостатков в педагогической деятельности, а лично и субъективно испытывать большие затруднения.

На устранение прежде всего внутренних причин трудностей влияет процесс овладения педагогическим мастерством, который, в свою очередь, реализуется в продуктивном разрешении затруднений.

О двуединстве этих процессов (разрешения трудностей и роста профессионального мастерства) рассуждает Н.В. Кузьмина (1967, с. 80), подчеркивая в то же время, что «характер трудностей по мере овладения педагогическим мастерством изменяется».

Она условно делит причины трудностей на четыре группы:

1. *Объективные*, непосредственно связанные с *производственной деятельностью*, не зависящие от учителя (недостаточное внимание родителей к воспитанию детей, переполняемость класса и т.п.).

2. *Объективные*, связанные с *условиями жизни и быта учителей* (большая семья, плохие квартирные условия и т.п.).

3. *Субъективно-объективные*, которые коренятся в самом учителе (недостаток опыта, профподготовки и т.п.).

4. *Субъективные* (случайность выбора педагогической профессии, слабость воли и характера).

Можно заключить, что по своей детерминированности трудности педагогической деятельности как показатель напряженности (стресса) имеют «внешнее» (объективное) и «внутреннее» (субъективное) выражение.

Функции затруднений. Из приведенных выше исследований, посвященных педагогическим затруднениям, следует, что не в самих трудностях коренится причина, влияющая на успешность педагогической деятельности, и даже не в их количестве, так как умение формулировать и выдвигать новые педагогические задачи (то есть трудности) есть показатель профессионального мастерства, а в умении их продуктивно разрешать, то есть речь идет о функциях затруднений.

Мнения психологов совпадают в том, что функции затруднений в труде учителя могут выполнять как позитивные, так и негативные роли (Л.Г. Ахтариева, 1978; А.К. Маркова, 1993; Л.М. Митина, 1983).

По-видимому, на педагогов низкого профессионального мастерства трудности педагогического процесса будут оказывать негативное влияние, которое проявляется, по мнению Т.С. Поляковой (1983), в сдерживающей функции (в случае отсутствия условий для преодоления затруднений, наличия неудовлетворенности, низкого развития педагогических умений и т.д.) и, по утверждению А.К. Марковой (1993), в деструктивной функции, которая оказывает разрушительное действие (когда затруднения приводят к остановке, распаду деятельности, желанию уйти из школы и поменять профессию).

Для педагогов же высокого мастерства трудности играют позитивную роль, которая представлена двумя функциями:

1) *индикаторной*, которая служит, по представлениям Т.С. Поляковой (1983, с. 14-16): а) показателем неоптимально функционирующих звеньев процесса подготовки к деятельности учителя; б) показателем актуальности определенного аспекта деятельности; в) показателем несоблюдения меры трудностей; г) показателем изменения в структуре педагогического труда;

2) *стимулирующей* – проявляется в активном отношении к педагогическим задачам, мобилизационной готовности к их решению, в приобретении опыта решения педагогических задач (там же, с. 12).

Связь затруднений и стресса. У всех авторов, занимавшихся исследованием трудностей педагогической деятельности, прослеживается мысль о связи затруднении с нервно-психической напряженностью (стрессом).

Так, И.В. Кузьмина (1967, с. 63) утверждает:

Трудность – субъективное состояние напряженности, тяжести, неудовлетворенности, которое вызывается внешними факторами деятельности и зависит от характера самих факторов, образовательной, нравственной и физической подготовленности человека к деятельности и от отношения к ней.

Не только результирующее влияние на состояние напряжения (стресса), но и пути противодействия ему (стрессоустойчивость,) заложены в определении трудностей В.Л. Якунина (1988):

Трудность – это мера неопределенности или противоречивости для субъекта тех или иных аспектов задачи, поэтому решить задачу – это значит отыскать способ и путь выхода из затруднений...

Определяя дидактическое затруднение, Т.С. Полякова (1983, с. 13) оговаривает: «это затруднение учителя в процессе обучения, то есть психологическое состояние напряженности...»; также она утверждает: «выражением психической напряженности является стрессовое состояние».

Итак, можно констатировать, что основными стресс-факторами педагогической деятельности являются те трудности, с которыми сталкиваются учителя в ходе осуществления учебно-воспитательного процесса, при решении педагогических задач.

Стрессоустойчивость же будет проявляться в успешности преодоления трудностей, которая, в свою очередь, зависит от развития педагогических умений, характеризующих учителя как субъекта деятельности, и от совокупности особенностей психической сферы, присущих педагогу как личности.

Структура личности учителя. Н.В. Кузьмина, В.Л. Сластенин, Л.И. Щербаков и другие психологи в качестве основных элементов структуры личности учителя выделяют педагогическую направленность и педагогические (общие и специальные) способности.

Под *направленностью личности* Н.В. Кузьмина (1990, с. 16) понимает совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от различных ситуаций. Признаками направленности являются интересы, склонности, убеждения, идеалы, в которых выражается мировоззрение человека. Важнейшими признаками педагогической направленности, по мнению Н.В. Кузьминой, являются интерес к педагогической профессии, склонность заниматься ею, осознание своих способностей и характера как соответствующих данной профессии.

По определению Н.В. Кузьминой (1972, с. 14), педагогические способности представляют собой индивидуальные устойчивые свойства личности, состоящие в специфической чувствительности к объекту, средствам, условиям педагогического труда и созданию продуктивных моделей формирования искомых качеств в личности воспитуемого.

П.В. Кузьмина выделяет в педагогических способностях два уровня:

1) *перцептивно-рефлексивный*, характеризующийся особой чувствительностью к объектам реальной действительности, вызывающей интеллектуальный и эмоциональный отклик у объекта педагогического воздействия.

2) *проективный*, заключающийся в особой чувствительности к долговременному проектированию результатов и способов воздействия.

Выделенные признаки проективного уровня находят свое отражение в следующих педагогических способностях: гностических, проектировочных, конструктивных, коммуникативных, организаторских.

Л.М. Митина (1994, с. 19) предложила структурно-иерархическую модель личности учителя, центральный уровень которой состоит из педагогической направленности, педагогического мышления, педагогического целеполагания, педагогической рефлексии и педагогического такта.

Верхний уровень структурно-иерархической модели личности учителя составляют

проектировочно-гностические и рефлексивно-перцептивные способности. Нижний уровень модели представлен пятнадцатью группами личностных свойств, характеризующих каждое профессионально значимое качество центрального уровня. Все элементы системы (модели) связаны друг с другом на горизонтальном и вертикальном уровнях и образуют единое целое – личность учителя.

По А.К. Марковой (1993, с. 41), структура личности учителя включает в себя три компонента:

- 1) *мотивацию личности* (направленность и ее виды);
- 2) *свойства личности* (педагогические способности, характер и его черты, психические процессы и состояния личности);
- 3) *интегральные характеристики личности* (педагогическое самосознание, индивидуальный стиль деятельности, креативность как творческий потенциал).

Можно сделать вывод о том, что в структуру личности учителя авторы рассмотренных выше подходов обязательно включают следующие три компонента:

1. *Направленность* – как систему доминирующих мотивов педагогической деятельности.

2. *Характер* – как систему отношений педагога к профессии, к труду, к коллегам, учащимися и к себе.

3. *Педагогические способности* – сказывающиеся на результативности деятельности и проявляющиеся в соответствующих педагогических умениях, детерминирующих уровень профессионального мастерства учителя.

Ниже мы проследим, как мотивация (направленность), удовлетворенность профессией и особенности самоотношения (ядро характера) учителя сказываются на степени его стрессоустойчивости.

Факторы стрессоустойчивости учителя. Удовлетворенность профессией (Л.А. Реан, 1999) имеет значимые корреляционные связи с оптимальностью мотивационного комплекса педагога (положительная связь $r = +0,409$) и с уровнем эмоциональной нестабильности (отрицательная зависимость $r = -0,585$). Иначе говоря, удовлетворенность педагога избранной профессией тем выше, чем оптимальнее у него мотивационный комплекс: высокий вес внутренней и внешней положительной мотивации и низкий – внешней отрицательной.

Высокая эмоциональная нестабильность связана со снижением удовлетворенности профессией. Однако мы полагаем, что говорить здесь о причинах и следствии надо с осторожностью – вряд ли возможно их однозначно дифференцировать, тем более что сам по себе корреляционный анализ может лишь выявлять связи, но не определяет, что есть причина, а что – следствие. Действительно, одной стороны, эмоциональная нестабильность личности сама по себе может обуславливать снижение удовлетворенности профессией в целом ряде случаев. Но с другой стороны, низкая удовлетворенность, вызванная другими причинами (внутриличностный конфликт, профессиональные неудачи, невозможность удовлетворения основных потребностей и др.), может приводить к повышению эмоциональной нестабильности. Первое влияет на второе, второе – на первое; общий негативный эффект при этом постоянно поддерживается на высоком уровне или повышается. Подтверждает сказанное и обнаруженная в исследовании отрицательная корреляционная зависимость между оптимальностью мотивационного комплекса и уровнем эмоциональной нестабильности личности педагога (А.А. Реан, 1997). Чем оптимальнее мотивационный комплекс, чем более активность педагога мотивирована самим содержанием педагогической деятельности, стремлением достичь в ней определенных позитивных результатов, тем ниже эмоциональная нестабильность. И наоборот, чем более деятельность педагога обусловлена мотивами избегания, порицания, желанием «не попасть впросак» (которые начинают превалировать над мотивами, связанными с ценностью самой педагогической деятельности, а также над внешней положительной мотивацией), тем выше уровень эмоциональной нестабильности.

Профессиональная Я-концепция педагога

Я-концепция – это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности, или, как еще можно сказать, Я-концепция – это «теория самого себя». Важно заметить, что Я-концепция является не статичным, а динамичным психологическим образованием. Формирование, развитие и изменение Я-концепции обусловлены факторами внутреннего и внешнего порядка. Социальная среда оказывает сильнейшее влияние на формирование Я-концепции. В самом общем виде, напомним, в психологии принято выделять две формы Я-концепции – реальную и идеальную. Однако возможны и более частные ее виды, например профессиональная Я-концепция личности, или Я-профессиональное. В свою очередь, профессиональная Я-концепция личности также может быть реальной и идеальной.

Понятие «реальная» отнюдь не предполагает, что эта концепция реалистична. Главное здесь – представление личности о себе, о том, «какой я есть». Идеальная же Я-концепция (идеальное «Я») – это представление личности о себе в соответствии с желаниями («каким бы я хотел быть»). Конечно, реальная и идеальная профессиональная Я-концепции не только могут не совпадать, но и в значительном числе случаев обязательно различаются. Расхождение между реальной и идеальной профессиональной Я-концепцией может приводить к различным, как негативным, так и позитивным, следствиям. С одной стороны, рассогласование между реальным и идеальным Я может стать источником серьезных внутриличностных конфликтов, с другой – несовпадение реальной и идеальной профессиональной Я-концепции является источником профессионального самосовершенствования личности и стремления к развитию. Можно сказать, что многое определяется мерой этого рассогласования, а также интерпретацией его личностью.

Я-концепция, самооценка и самоотношение. Несмотря на очевидную близость, психологические понятия самооценки и Я-концепции имеют отличия.

Я-концепция представляет набор скорее описательных, чем оценочных представлений о себе. Хотя, конечно, та или иная часть Я-концепции может быть окрашена положительно или отрицательно.

Понятие самооценки, наоборот, непосредственно связано с тем, как человек оценивает себя, свои собственные качества. Заметим, что одни и те же качества в структуре самооценки различных личностей могут интерпретироваться одним человеком в позитивном плане (и тогда они повышают самооценку), а другим – в негативном (и тогда они понижают самооценку). В целом, понятие «Я-концепция» шире, чем понятие «самооценка». Профессиональная самооценка может быть рассмотрена как важнейший элемент в структуре профессиональной Я-концепции личности.

Самооценка относится к центральным образованиям личности, ее ядру и в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что и само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия, под влиянием социума.

Самооценка является понятием более частным в сравнении с понятием «самоотношение». Самоотношение описывает общую направленность и «знак» отношения человека к самому себе. Самооценка является конкретным оценочным выражением самоотношения, часто представляемым даже и количественно. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношении человека к миру (Б. Ананьев, В. Мясисев, Б. Карвасарский). Однако, несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому), в структуре отношений личности самооценке принадлежит особо важное место.

В структуре самооценки вообще и профессиональной самооценки в особенности, по А.А. Реану, целесообразно выделять: а) операционально-деятельностный и б) личностный аспект.

Операционально-деятельностный аспект самооценки связан с оценкой себя как субъекта деятельности и выражается в самооценке уровня профессиональной умелости (сформированность умений и навыков) и уровня профессиональной компетентности (система знаний).

Личностный аспект профессиональной самооценки выражается в оценке своих личностных качеств в связи с идеалом образа «Я-профессионального». Самооценка по этим двум аспектам не обязательно является конкордантной. Дискордантность (рассогласование) самооценки по операционально-деятельностному и личностному аспекту влияет на профессиональную адаптацию, профессиональную успешность и профессиональное развитие.

Также в структуре профессиональной самооценки целесообразно выделять (А.А. Реан, 1999): а) самооценку результата и б) самооценку потенциала.

Самооценка результата связана с оценкой достигнутого результата деятельности (общего и парциального) и отражает удовлетворенность–неудовлетворенность достижениями.

Самооценка потенциала связана с оценкой собственного профессионального потенциала, своих возможностей, и отражает, таким образом, веру в себя и уверенность в своих силах. Низкая самооценка результата вовсе не обязательно говорит о «комплексе профессиональной неполноценности». Более того, напротив, низкая самооценка результата в сочетании с высокой самооценкой потенциала является фактором профессионального саморазвития. *Указанный самооценочный паттерн лежит в основе позитивной мотивации саморазвития и коррелирует с социальным и профессиональным успехом личности*, в том числе и с успешностью в профессионально-педагогической деятельности. В настоящее время уже имеется достаточно много эмпирических фактов (А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина, А.А. Реан), которые позволяют нам делать вышеозначенные обобщения.

В теоретическом и прикладном плане важно изучать не просто недифференцированную самооценку, а конкретные ее составляющие и их соотношение. Именно с *самооценочными паттернами*, а не с упрощенной обобщенной самооценкой связаны объяснительные механизмы профессиональной успешности и динамического профессионального развития личности.

Оптимальной структурой самооценки учителя, по утверждению А.К. Марковой, является та, в которой существуют минимальные различия между актуальной и рефлексивной самооценкой и максимальные различия между ретроспективной и актуальной, между актуальной и идеальной самооценками.

Экспериментальное исследование Г.И. Метельского (1979) выявило следующий факт: с повышением степени тревожности у учителя наблюдается снижение случаев переоценки и увеличение примеров пониженной самооценки. Схожие данные получены в исследовании Е.А. Залученова и Л.В. Бороздина (1993).

В литературе имеются сведения, свидетельствующие о том, что активный выход из затруднений связан с высокой самооценкой, а эмоциональный взрыв – с низкой (Раусте фон Брихт, 1982).

Лица с низкой самооценкой отличаются склонностью к психической изоляции, социальной пассивностью и неадаптивностью. Их неуверенность продуцирует выраженную пассивность в поведении, порождаемую стремлением избежать возможной неудачи (А.И. Захаров, 1976).

Следовательно, можно заключить, что уровень самооценки и оптимальность ее структуры являются индикаторами и регуляторами стрессоустойчивости педагога.

Таким образом, вышеизложенное свидетельствует о том, что:

1. Стрессогенность педагогической деятельности обусловлена мерой и количеством трудностей, возникающих при решении педагогических задач.
2. Трудности педагогической деятельности являются специфичными для каждого

этапа учебно-воспитательного процесса.

3. Педагогические затруднения детерминированы, с одной стороны («внешний» фактор), сложностью педагогической ситуации, а с другой («внутренний» фактор) – субъектно-деятельностными и личностными свойствами учителя.

4. Личностные черты и педагогические умения, определяющие успешность преодоления стрессогенных факторов – стрессоустойчивость, связаны с уровнем профессионального мастерства учителя.

5. Уровень профессионального мастерства определяет специфичность влияния на учителя трудностей, возникающих в педагогической деятельности.

6. Трудности оказывают позитивное (стимулирующее) влияние на учителей высокого уровня профессионального мастерства и негативно (дезорганизирующе) сказываются на деятельности педагогов низкого уровня мастерства.

7. Основная роль в преодолении трудностей, сопровождающих учебно-воспитательный процесс, принадлежит соответствующим конкретному этапу педагогической деятельности профессионально-педагогическим умениям учителя.

8. Стессоустойчивость учителя зависит от сформированности общих и специальных педагогических умений и интеллектуального развития, характеризующих педагога как субъекта деятельности, и от особенностей структурных элементов личности учителя, включающих в себя педагогическую направленность, характерологические проявления и индивидуальные свойства.

3. Психологическая модель стрессоустойчивости педагога

Теоретическое обоснование модели стрессоустойчивости учителя

При анализе стрессоустойчивости в педагогической деятельности мы, опираясь на системно-моделирующий подход, на чем настаивают Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский (1993), предлагаем свою теоретическую разработку.

Так, исходя из общепринятого в психолого-педагогической литературе положения о том, что педагогическая деятельность представляет собой «процесс бесчисленного ряда решения педагогических задач» (Н.В. Кузьмина, 1990), в котором учитель представлен в единстве субъектно-деятельностных и личностных характеристик, мы предлагаем следующую психологическую модель стрессоустойчивости педагога (рис. 4.1).

Модель состоит из трех взаимосвязанных блоков-уровней, опосредующих деятельность учителя, направленную на противодействие стрессогенным агентам. Структурно-функциональный состав представленных уровней является, с одной стороны, образованием довольно устойчивым – согласно принципу системности, но, с другой стороны, динамичным, претерпевающим постоянные возрастные и ситуационные изменения, то есть находящимся в развитии.



Рис. 4.1. Психологическая модель стрессоустойчивости педагога

Мы также считаем необходимым акцентировать внимание на том, что стрессоустойчивость учителя не является простой суммой этих факторов, а выступает как сложная, гибкая система, сложившаяся в результате их взаимодействия, с взаимодополнениями и взаимными компенсациями.

Данная модель отражает общие основы стрессоустойчивости, тогда как сущностная характеристика функционирования представленной системы может иметь разную направленность. Так, по мнению Л.В. Куликова, «характер преодоления стресса зависит в первую очередь от активности личности и ее социальной адаптированности».

По утверждению же А.А. Реана, необходимо различать направленность активности («наружу» или «внутрь»), а также тип адаптационного процесса (истинная адаптация, псевдоадаптация или дезадаптация) (1995).

Анализ представленных выше положений позволяет нам утверждать, что тип адаптации связан с уровнем профессионального мастерства учителя. Соответственно и психологические механизмы стрессоустойчивости, отражающие работу всех ее уровней (согласно нашей модели), будут также различны.

Так, мы считаем, что у высокоуспешных педагогов ведущая роль в системе противодействия стрессу принадлежит процессу истинной (реальной) адаптации, которая заключается в продуктивном разрешении педагогических проблемных ситуаций и задач. Потому что, как замечает Л.В. Куликов (1995):

Активность личности предстает прежде всего как стремление, потребность в самореализации, раскрытие своих потенциалов и способностей.

Подобные проявления в большой степени присущи именно учителям-мастерам своего дела (Н.В. Кузьмина, Л.И. Щербаков). По своей сути педагогическая деятельность

– одна из напряженнейших в психологическом плане сфер социальной деятельности, и при недостаточном профессионализме у педагогов будет развиваться дистресс. А дистресс, по словам Л.В. Куликова,

препятствует самореализации личности, направленность адаптационных процессов меняется: с обеспечения самореализации, самораскрытия – на обеспечение выживания.

То есть у педагогов низкого профессионального уровня стрессоустойчивость функционирует в большей мере на основе подстраивания под изменяющиеся ситуации с целью понижения эмоциональной напряженности текущего психического состояния, но не устраняет собственно источник стресса (проблему) и, соответственно, имеет псевдоадаптационный тип процесса адаптации.

Механизмы стрессоустойчивости у педагогов с разным уровнем профессионализма

Перейдем к детальному анализу механизмов стрессоустойчивости высокопрофессиональных и низкопрофессиональных педагогов. На наш взгляд, существенных различий по индивидуальным свойствам между рассматриваемыми группами быть не должно. Это заключение основывается на общепсихологическом положении, утверждающем, что нейродинамические и темпераментные свойства отражают лишь формально-динамическую сторону функционирования психики человека (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн) и напрямую не определяют ее сущностных характеристик.

Так, к примеру, свойство силы нервной системы при его низкой выраженности, то есть при слабой нервной системе (чувствительности), способствует развитию эмпатии и рефлексии, которые являются педагогически ценными качествами, позволяющими успешнее преодолевать трудности учебно-воспитательного процесса (Е.П. Ильин, 1987; С.И. Вострокнутов, 1999). В то же время высокая чувствительность, обусловленная слабостью нервной системы и темпераментным свойством – сензитивностью, повышает вероятность развития застенчивости, тревожности, мнительности и других нежелательных для учителя качеств, свидетельствующих о развитии стресса (Л.М. Митина, 1993).

Так же неоднозначно на формирование педагогических качеств может влиять и высокая степень выраженности силы нервной системы. С одной стороны, эта характеристика может затруднить развитие способности к проникновению и пониманию другого человека (ученика), снижая функционирование механизмов идентификации и сопереживания (С.В. Субботин, 1993), а с другой – будет способствовать, по мнению Е.П. Ильина, проявлению такого волевого качества, как выдержка, наличие которого для педагога является необходимым (И.В. Кузьмина, А.И. Щербаков).

Подобного влияния на развитие профессионально-значимых качеств и личностных свойств, лежащих в основе стрессоустойчивости, можно ожидать и со стороны таких нейродинамических особенностей, как *инертность-подвижность* и *уравновешенность нервной системы*. Подвижность и неуравновешенность, понижая устойчивость к стресс-агентам, в то же время, по утверждению Е.П. Ильина, благоприятно сказываются на проявлении артистических способностей, которые также высоко значимы для учителя.

Инертность нервных процессов негативно сказывается на переключаемости внимания, что порождает дополнительные трудности для учителя, но это же свойство обеспечивает четкую последовательность при изложении учебного материала за счет наличия хорошей сосредоточенности.

Следовательно, можно заключить, что индивидуальные механизмы стрессоустойчивости высоко- и низкопрофессиональных учителей будут сказываться на степени устойчивости к стрессу через личностные и субъектно-деятельностные характеристики педагога.

В личностном блоке обеспечения стрессоустойчивости должны наблюдаться существенные различия в особенностях функционирования всех структурных элементов личности учителя в зависимости от его уровня профмастерства.

Так, в направленности педагога высокого уровня профессионального мастерства

ождается превалирование внутренней мотивации (мотивы самореализации, удовлетворенности от процесса и результата работы) над внешней отрицательной мотивацией (мотивы избегания наказания и неудачи). При встрече с трудностями для учителей низкого профессионального мастерства будет характерна реакция ухода от проблемных ситуаций, исполнение своего профессионального долга на основе мотивов избегания наказания и неудачи.

Такая мотивационная структура с одной стороны, способствует снижению количества стрессогенных ситуаций за счет сознательного ухода от их решения, а с другой – задерживает развитие профессиональных качеств, которые помогают справиться с затруднениями при решении педагогических задач.

Характерологические свойства педагога высокого уровня профессионального мастерства, заключающиеся в отношении к деятельности, по нашему мнению, отражают высокую степень удовлетворенности учебно-воспитательным процессом, что, в целом, свидетельствует об отсутствии дистрессовых состояний у учителя.

Конечно, обязательно нужно подчеркнуть, что учителя высокого профессионального мастерства часто бывают не удовлетворены результатами своей работы, что и служит стимулом к самосовершенствованию, но, в целом, им присуща удовлетворенность своей профессией и деятельностью.

Для учителей низкого уровня профессионального мастерства по отношению к выполняемой ими деятельности наблюдается меньшая степень удовлетворенности работой (хотя это может сочетаться с высокой удовлетворенностью собой в деятельности), подкрепляемая внешней негативной оценкой их труда со стороны коллег и администрации, так как для них характерны неудачи при поиске выхода из затруднений в процессе решения педагогических задач.

В межличностных отношениях учителей-мастеров отличают аттитюды позитивной направленности: социально-психологическая терпимость, повышенные просоциальные ожидания от участников совместной деятельности, доброжелательность, ориентация на сотрудничество, межличностная интернальность. Подтверждением вышеперечисленных положений в какой-то степени может служить исследование Л.Е. Кузьминой, выявившей факт прямо пропорциональной зависимости уровня оценивания педагога учебной группой от степени его профессионального мастерства (цит. по: Н.В. Кузьмина, 1989).

О низком развитии терпимости как профессионально значимого качества у немастеров, косвенно свидетельствуют эксперименты по определению экстра-/интрапунитивности, проведенные Л.М. Митиной. Так, ею установлено, что высокопрофессиональным учителям-новаторам соответствует меньшее количество как внешне-, так и самообвинительных реакций в ситуациях фрустрации в сравнении с учителями, не использующими новейшие педагогические технологии.

Превалирование экстернальных установок при наличии существенных затруднений в деятельности педагогов обнаружено в исследовании А.А. Реана (1990). Этот факт имеет место, когда обилие субъективных трудностей в собственной педагогической деятельности объясняется различными объективными (внешними по отношению к себе) негативами в личности учащихся: «трудный контингент», «безответственные личности», «случайные для профессии люди» и т.п. Подобные высказывания есть проявление своеобразной психологической защиты.

Вышеприведенное исследование в ракурсе наших изысканий представляется особо важным, так как в нем описывается механизм, отражающий противодействие стресс-факторам (трудностям) на основе психологической защиты, или «защитной» экстернальности, характерной для учителей-немастеров (К. Муздыбаев).

Еще о самооценке и стрессоустойчивости. Интегральным показателем и регулятором самоотношения является, как уже говорилось, самооценка педагога. Факты, полученные рядом исследователей самооценки высоко- и низкопрофессиональных учителей (Н.В. Кузьмина, Г.И. Мительский, Г.И. Михалевская), а также в результате

проведенного нами экспериментального исследования (А.А. Баранов, 1995), мы проанализируем в связи с проблемой стрессоустойчивости.

Так, заниженную самооценку профессиональных качеств, знаний и умений учителей-мастеров мы склонны рассматривать не только как фактор, стимулирующий потребность в самосовершенствовании, но и как механизм повышения стрессоустойчивости, обеспечивающий определенный «запас прочности», необходимый для поддержания самоуважения при встрече с объективно неразрешимыми сложностями (трудностями).

Отмечаемое исследователями переоценивание учителями низкого профессионального мастерства степени развития своих педагогически значимых качеств и умений мы рассматриваем как проявление механизма противодействия стресс-агентам. Неадекватность самооценки учителей НПМ детерминируется, по мнению А.Л. Реана и Н.В. Кузьминой, низким развитием рефлексивно-перцептивных умений.

Рефлексивно-перцептивные умения не только помогают педагогу в познании личности учащихся, но и отражают осознание им собственной личности, своих слабых и сильных сторон, установок, индивидуальных особенностей реагирования в различных педагогических ситуациях.

Низкое развитие перцептивно-рефлексивных умений блокирует потребность в самоанализе и характерно для преподавателей НПМ.

Такое положение дел позволяет учителям НПМ не замечать неудачи в своей деятельности и за счет этого поддерживать необходимый уровень самоуважения, выступая, таким образом, «психопрофилактическим» средством от стресса.

Интеллект и стрессоустойчивость. Уровень проявления перцептивно-рефлексивных умений напрямую связан с интеллектуальным развитием педагога (Н.В. Кузьмина, 1989, с. 109), и мы переходим к описанию механизмов стрессоустойчивости учителя как субъекта педагогической деятельности (познания, общения, труда).

Напомним, что структуру учителя как субъекта деятельности составляют педагогические способности, профессиональные умения и общий интеллект. Б.Г. Ананьев, Ж. Пиаже и другие психологи называют совокупность общих способностей *одаренностью* и связывают ее с понятием общего интеллекта.

Для изучения нашей проблемы представляют интерес факты, полученные М.Д. Дворяшиной (1973). Она обнаружила, что чем выше интеллектуальный уровень человека, тем меньшими затратами сопровождается его состояние в экстремальных ситуациях.

В своем диссертационном исследовании Л.Г. Ахтариева (1978, с. 33) доказательно представляет данные, полученные как по тесту Векслера, так и по методике Кеттелла, свидетельствующие о достоверном превосходстве по уровню общего интеллекта учителей-мастеров над немастерами.

О необходимости включения интеллекта, поиска логической связи между негативным стимулом и возможной ответной реакцией с целью повышения фрустрационной толерантности учителя заявляет Г.Ф. Заремба (1982, с. 15).

Но строго односторонне выводить зависимость степени стрессоустойчивости человека от уровня его интеллектуального развития будет по меньшей мере рискованно.

В свое время еще Р. Лазарус отмечал, что способность человека не только реагировать на наличную ситуацию, но и прогнозировать ее возможные последствия может как предотвращать возникновение стресса, так и провоцировать его развитие.

В какой-то степени об этом же свидетельствует и следующее утверждение Т.А. Немчина (1983, с. 15): «Интеллектуальные и эмоциональные компоненты личности могут иметь неодинаковое значение в развитии синдрома адаптации прежде всего из-за возможностей различного уровня развития интеллекта и эмоциональной сферы у одного и того же человека».

В то же время С.Л. Рубинштейном, Ж. Пиаже и другими учеными затруднение (эмоциональный компонент) рассматривается как начало мыслительного акта и исток интеллектуальных процессов, направленных на решение задачи, проблемы.

На мыслительные особенности учителей разного уровня профессионального мастерства при решении педагогических задач указывает и Н.В. Кузьмина:

...немастер воспринимает каждую педагогическую задачу в отдельности и решает ее как самостоятельную, не связанную с другими. Мастер видит педагогические задачи в диалектическом единстве с другими и принимает решение с дальним прицелом (И.В. Кузьмина, 1967, с. 60).

И далее Н.В. Кузьмина продолжает:

Различия в структуре деятельности немастера и учителя-мастера заключаются не только в способе решения педагогических задач, но и в установлении того, какие из них являются узловыми. Немастер не знает, какой должна быть последовательность педагогических действий, мастер обычно знает, какие действия приводят к положительному результату.

Рассмотренные нами теоретические и экспериментальные исследования позволяют утверждать, что успешней решают мыслительные задачи учителя-мастера. Но этот факт не говорит о том, что они встречают меньше трудностей в своей деятельности в сравнении с низкопрофессиональными педагогами. Основное отличие состоит в качестве трудностей: у мастеров затруднения возникают при решении задач большей степени сложности, чем у немастеров.

Очевидным является факт положительного влияния высокого интеллектуального развития учителей-мастеров на успешность преодоления ими стрессогенных воздействий, присущих педагогической деятельности. И в этой группе учителей высокий интеллект может служить проявлением специфического механизма обеспечения стресс-толерантности.

В то же время невысокое интеллектуальное развитие учителей НПМ мы склонны считать фактором, с одной стороны, способствующим развитию стрессового состояния за счет большого количества и интенсивности затруднений, но с другой – выполняющим функцию барьера в проникновении в сферу сознания учителя проблемных ситуаций и задач, требующих решения. В данном случае, скорее всего, имеет место такой феномен, по определению Я. Рейковского (1979, с. 185), как «перцептивная защита».

Так, он утверждает, что

...перцептивное игнорирование некоторых раздражителей было обнаружено во время клинических наблюдений и в естественных условиях.

И позже (с. 210), ссылаясь а своей работе на исследования Мак-Клелланда, замечает, что

...эмоциональный процесс способствует таким интеллектуальным процессам, которые могут помочь устранить источник эмоций. Другими словами, эмоциональный процесс можно рассматривать как нечто вроде механизмов селекции.

Подобную же функцию, по-видимому, выполняют и описанные З. Фрейдом (1989) и А. Фрейд (1993) защитные механизмы (вытеснение, и др.).

О необходимости осознания стоящей перед учителем задачи для возникновения затруднений заявляет и Н.В. Кузьмина (1976, с. 63, 74):

...трудности в процессе педагогической деятельности возникают лишь при определенных условиях: когда учитель осознает стоящую перед ним задачу, но не знает, как ее решить... А поскольку для них [не мастеров]... нет конкретных и сложных задач, нет ощущения трудностей в их решении.

Таковы специфические механизмы влияния интеллектуального развития учителя как субъектно-деятельностной особенности на его устойчивость к психическому стрессу.

Педагогические способности и стрессоустойчивость. Говоря о влиянии

педагогических способностей на успешность противодействия стресс-факторам педагогической деятельности (данному вопросу мы уделили достаточное внимание в главе 1), подчеркнем лишь, что как перцептивно-рефлексивные способности (первый уровень по Н.В. Кузьминой), так и проективные способности (второй уровень) положительно сказываются на степени стрессоустойчивости педагога. Свое непосредственное выражение способности находят в уровне развития соответствующих умений: перцептивно-рефлексивных (первая группа), гностических, проектировочных, конструктивных, коммуникативных и организаторских (вторая группа).

Педагогические умения лежат в основе профессиональной подготовленности, которая является одним из условий предупреждения стресса в любой профессиональной деятельности.

На рис. 4.2 и 4.3 представлены схемы механизмов стрессоустойчивости учителей-мастеров и педагогов низкого профессионального мастерства.

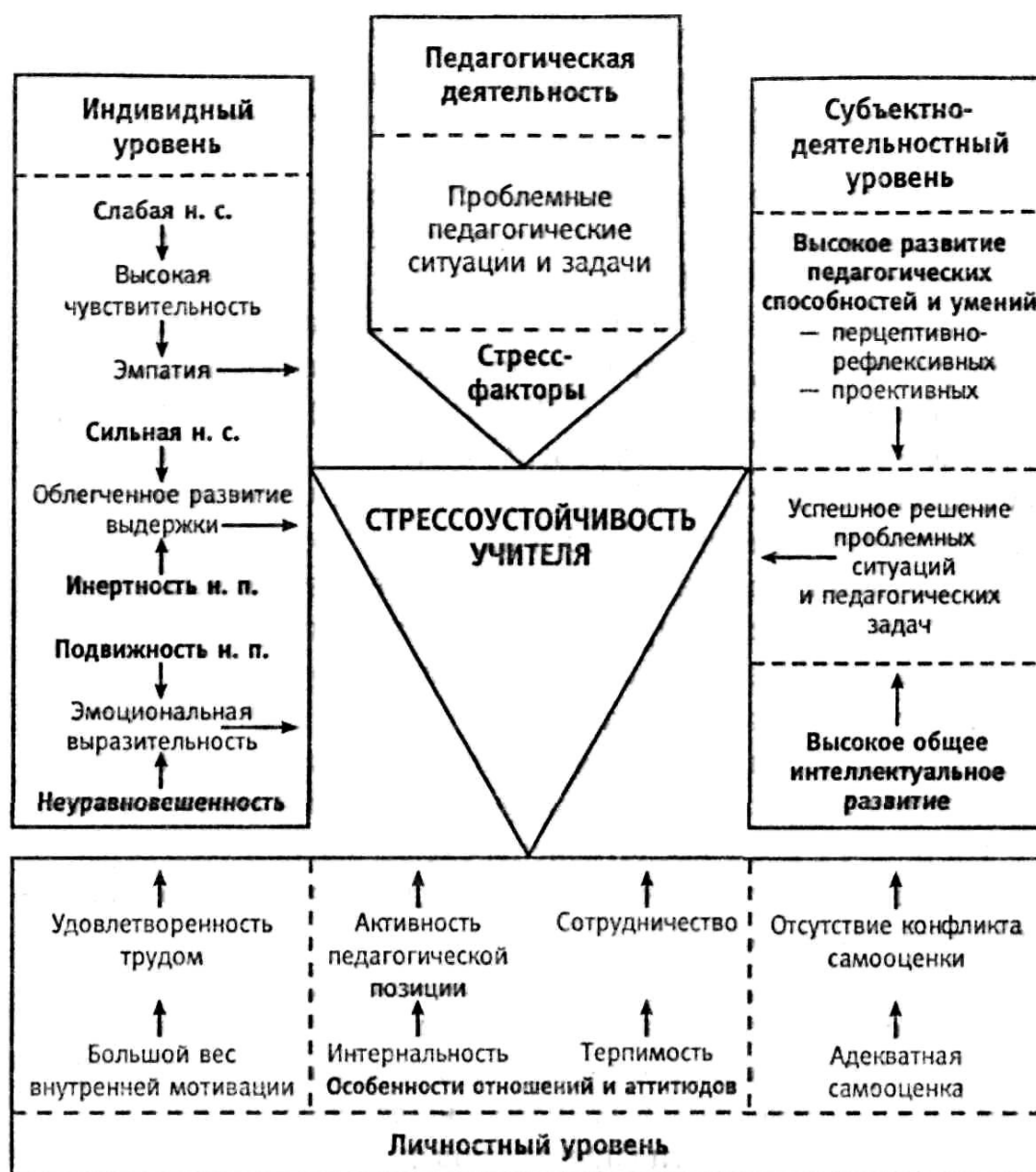


Рис. 4.2. Механизмы стрессоустойчивости учителей ВПМ

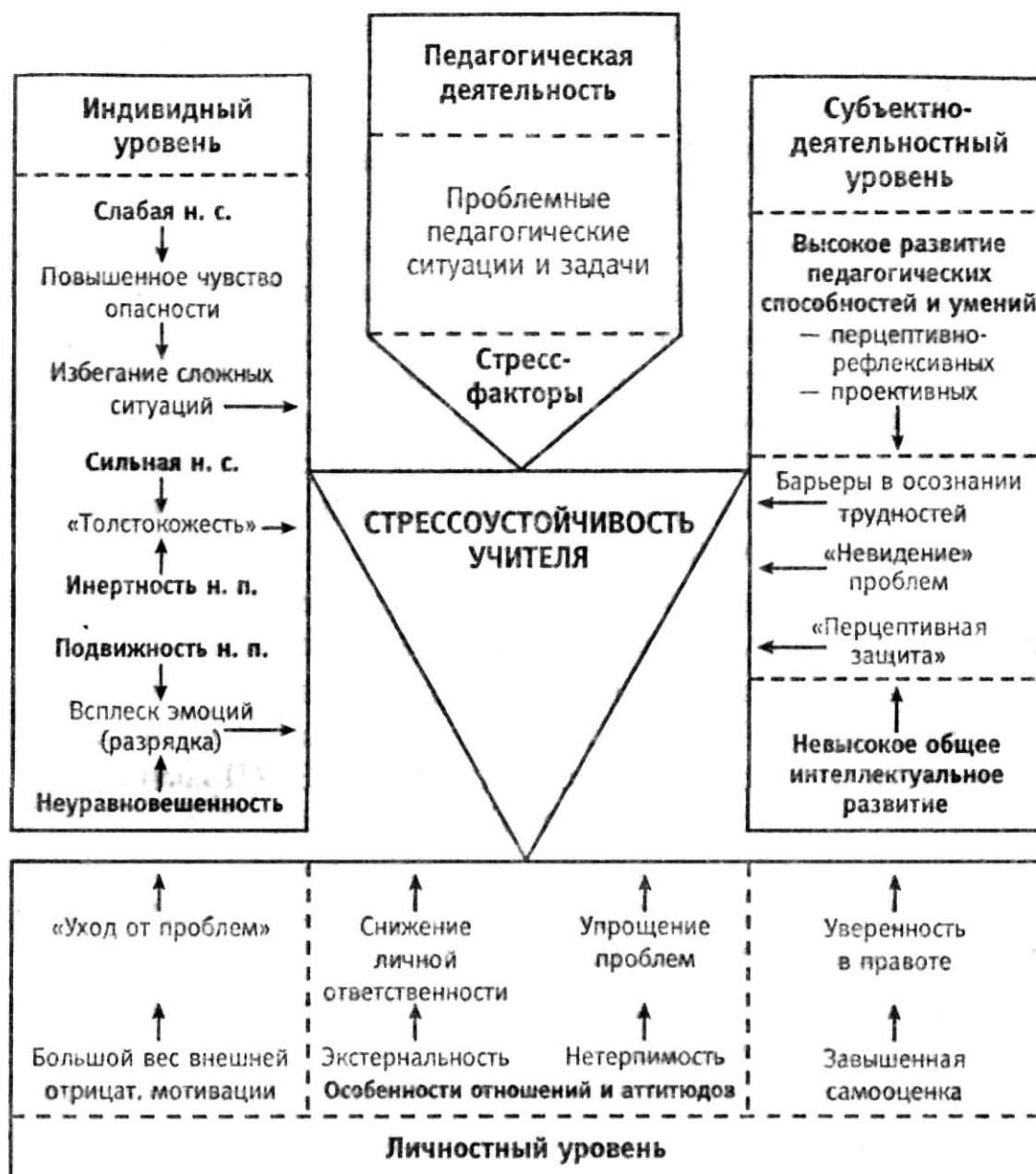


Рис. 4.3. Механизмы стрессоустойчивости учителей НПМ

Как можно видеть из предложенных схем и их описаний в тексте, система стрессоустойчивости учителей-мастеров имеет явно выраженный истинно адаптационный характер, направленный на снятие стрессогенного начала, способствующий самореализации личности (превалирование и большой вес внутренней мотивации), выражающийся в активности педагогической позиции (интернальность), в социально-психологической терпимости, в отсутствии интерактивного конфликта самооценки и в успешном разрешении педагогических задач.

Механизмы стресс-толерантности учителей НПМ свидетельствуют, в рамках наших теоретических взглядов, о псевдо-адаптационной направленности процесса адаптации, способствующей только ситуативному снятию стресса и выражающейся в «уходе от решения задач» (большой вес внешней отрицательной мотивации), в снижении личной ответственности при значимых событиях (экстернальность) и в «невидении» проблем (невысокий интеллект и низкий уровень развития перцептивно-рефлексивных и проективных способностей и умений).

Организация эмпирической проверки теоретической модели стрессоустойчивости учителя

Методика проверки. Объект исследования: учителя, работающие в среднем и старшем звене (5–11-е классы) средних общеобразовательных школ в составе 117 человек (из них 12 мужчин и 105 женщин). Обязательным условием для составления общей выборки было то, что стаж учителей не должен быть менее одного года и все педагоги должны иметь высшее образование (неварьируемые признаки).

Важнейшим принципом организации экспериментального научного исследования является принцип соответствия методического и теоретического обеспечения (А.А. Бодалев, В.В. Столин, 1987).

Данное условие мы учли в методическом обеспечении нашей работы.

Большинство авторов, разрабатывающих проблему диагностики стрессоустойчивости, отдают предпочтение группе методов, основанных на сборе данных при помощи анамнеза, оценки и самооценки; очевидно, это связано со следующими достоинствами подобного подхода:

- портативность (возможность снятия параметров в «полевых» условиях);
- малые временные издержки;
- простота в обработке и интерпретации первичных данных;
- субъективная природа стресса.

Учитывая достоинства этой группы методов, мы остановили свой выбор на ней в качестве инструментального обеспечения экспериментальной части нашей работы.

Согласно предложенной нами психологической модели, стрессоустойчивость учителя детерминируется индивидуальными, личностными и субъектно-деятельностными характеристиками. Исходя из сказанного, нами использовались соответствующие диагностические методики.

Так, для исследования *степени стрессоустойчивости учителя* мы пользовались следующими показателями:

1) шкалами 3 (депрессивность), 4 (раздражительность), 8 (застенчивость) и 11 (эмоциональная лабильность) личностного опросника FPI (модифицированная форма В) (Практикум по экспериментальной и прикладной психологии, 1990, с. 51–60);

2) экспертной оценкой стрессоустойчивости (эмоциональной возбудимости, лабильности) по ретроспективным поведенческим проявлениям (П.Б. Шошин, 1987).

При изучении *индивидуальных свойств педагога* нами применялись такие методики, как:

1) теппинг-тест Е.П. Ильина (1978) на определение выраженности силы нервной системы (через выносливость);

2) личностный опросник FPI (форма В): шкала 6 (уравновешенность) и шкала 10 (экстраверсия-интроверсия);

3) анкетные данные о половой принадлежности и возрастном развитии.

Структурные элементы личности учителя (направленность и характер) изучались нами на основе следующих диагностических средств.

1. Методики К. Замфир в модификации А.А. Реана (1990, с. 49) для оценки мотивации профессионально-педагогической деятельности. В основу методики положена концепция о внутренней и внешней (положительной и отрицательной) мотивации. Кроме преобладания определенной направленности в структуре мотивации педагога, методика позволяет определить оптимальность мотивационного комплекса.

2. Методика А.А. Реана (1988) «Удовлетворенность избранной профессией» (на базе методики В.А. Ядова в модификации Н.В. Кузьминой).

Удовлетворенность профессией является тем интегральным показателем, который отражает отношение личности к профессии.

3. Тест УСК, позволяющий определить экстернальность-интернальность – как обобщенную характеристику личности (общую интернальность), так и ряд частных ее

проявлений (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд, 1988). Эта характерологическая особенность служит в нашем исследовании индикатором отношений личности к другим людям.

4. Личностный опросник FPI (форма В), позволяющий определить такие характерологические свойства, отражающие отношение человека к социальному окружению, как терпимость (шкалы спонтанной и реактивной агрессивности во взаимосвязи со шкалой раздражительности), общительность, открытость, маскулинность-феминность и невротизация.

5. Экспертная оценка бесконфликтности во взаимоотношениях с коллегами.

6. Методика самооценки учителем своих педагогических качеств, разработанная нами на основе общеизвестной методики Дембо-Рубинштейн. Методика позволяет определить уровень самооценки сформированности у учителя следующих профессионально значимых качеств (на основе десятибалльной шкалы):

- знание преподаваемого предмета (гностические умения);
- знание психологии учащихся (гностические и перцептивно-рефлексивные умения);
- знания и умения в области методики преподавания (гностические, конструктивные и другие умения);
- коммуникативные умения;
- умение организовывать деятельность учащихся (организаторские умения);
- умения в области самоорганизации (организаторские умения);
- уровень профессионального мастерства (интегральная характеристика развития педагогических умений).

7. Степень адекватности самооценки учителем своих педагогических качеств определялась нами через разницу между самооценкой и оценкой экспертами уровня развития соответствующих профессиональных умений. Процедура обработки данных заимствована из разработанной А.А. Реаном (1993, с. 24–27) методики диагностики интерактивного конфликта самооценки.

Изучение *субъектно-деятельностных показателей учителей* проводилось на основе следующих методических приемов:

1) метода экспертных оценок проявления сформированности, соответствующих функциональным компонентам (по Н.В. Кузьминой), педагогических умений. Экспертному оцениванию по десятибалльной шкале подверглись те же профессиональные качества, которые учителя (подэкспертные) определяли у себя;

2) шкалы В 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла, свидетельствующая об уровне общего интеллектуального развития;

3) анкетного опроса, позволившего узнать педагогический стаж и квалификационный разряд (категорию) учителей.

Петрушин В.И., Петрушина Н.В.
Психология кризисных ситуаций и методы их преодоления²⁰

1. Психология стресса

Даже в состоянии полного расслабления
спящий человек испытывает стресс...
Полная свобода от стресса означает смерть.

Г. Селье

Чтобы знать, как преодолевать негативные последствия общественных изменений, надо для начала иметь представление о том, какие процессы происходят в организме в ответ на воздействие неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды. Описание этих процессов дано в учении канадского физиолога Г. Селье о стрессе.

Под термином «стресс» в специальной литературе понимаются неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при воздействии на организм любых значимых для него факторов. Стресс, как его определил Селье, – это общая комплексная реакция на раздражитель, которая заключается в мобилизации организма для самозащиты, приспособления к новой ситуации и достижения в ней определенной устойчивости.

Психологами было обнаружено, что определенный уровень эмоционального возбуждения обеспечивает повышение эффективности деятельности человека. В то же время эмоциональное перенапряжение может привести к снижению работоспособности. В начале XX в. исследователи Р. Йорк и Дж. Додсон установили, что продуктивность и качество деятельности, связанные с уровнем активации, могут выражаться графически в виде перевернутой V-образной кривой. Из этого следует, что по мере роста эмоционального напряжения продуктивность сначала быстро увеличивается, затем резко замедляется, а после некоторой критической точки происходит резкое падение продуктивности. При этом чем сложнее и труднее деятельность, тем раньше наступает критическая точка спада продуктивности. Снижение работоспособности проявляется в постоянном чувстве усталости, вялости, сонливости. Одновременно снижается способность к концентрации внимания, появляются рассеянность и трудности с запоминанием.

Было выявлено, что любимая работа не вызывает быстрого утомления и реже приводит к перенапряжению.

В 1936 г. в своей первой статье, напечатанной в журнале «Nature» под названием «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами», Селье определил совокупность изменений, происходящих в организме под воздействием любых сильных факторов, как общий «генерализованный адаптационный синдром» (ГАС). Было выявлено три стадии этого синдрома: *реакция тревоги, стадия резистентности (адаптации) и стадия истощения*.

На первой стадии происходит мобилизация защитных сил организма, которая повышает его устойчивость к конкретному травмирующему воздействию. Однако адаптационные возможности организма не безграничны. Селье указывает: «Ни один организм не может постоянно находиться в состоянии тревоги. Если агент настолько силен, что значительное воздействие его становится несовместимым с жизнью, то животное погибает еще в стадии тревоги в течение трех часов или дня. Если оно выживает, за первоначальной реакцией обязательно следует «стадия резистентности»²¹.

²⁰ Публикуется по изданию: Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учеб. пособие. – М.: Гардарики, 2003. – 432 с. С. 339–410.

²¹ Селье Г. На уровне цельного организма. М., 1972. С. 35.

Это вторая стадия – стадия сбалансированного расходования адаптационных резервов. Ее проявления совершенно отличны от тех, которые характеризуют реакцию тревоги. Если в ходе реакции тревоги клетки коры надпочечников выделяют секреторные гранулы в ток крови и таким образом истощают свои запасы, то в стадии резистентности, наоборот, кора надпочечников становится особенно богатой секреторными гранулами. Если в ходе реакции тревоги наблюдается сгущение крови (гипохлоремия) и процессы распада (катаболизма) в тканях усиливаются, то на стадии резистентности отмечаются разжижение крови (гиперхлоремия) и усиление в тканях процессов синтеза (анаболизм).

Таким образом, все параметры, выведенные из равновесия на первой стадии, закрепляются на стадии резистентности на новом, уровне. При этом все параметры как будто стабилизируются, но если стресс продолжается долго, то в связи с ограниченностью резервов организма достигнутая адаптация теряется и неизбежно наступает: третья стадия – истощение.

Симптомы этой стадии напоминают проявление реакции тревоги. Но если на первой стадии в ответ на раздражитель раскрываются внутренние резервы организма, то на третьей стадии помощь может прийти только извне – либо в виде физической и моральной поддержки, либо в форме устранения источника стресса, изнуряющего организм.

По образному сравнению Селье, три эти стадии общего адаптационного синдрома напоминают стадии человеческой жизни – детство с присущими этому возрасту сопротивляемостью и чрезмерными реакциями на раздражители; зрелость, когда происходит адаптация к наиболее частым воздействиям и увеличивается сопротивляемость; старость, когда происходят необратимые потери сопротивляемости и начинается постепенное одряхление организма, заканчивающееся его смертью.

По мнению Селье, ведущее место при всех проявлениях стресса и обеспечении его протекания по стадиям занимает система гипоталамус – гипофиз – кора надпочечников. Именно эта система обеспечивает большинство из наиболее поразительных эффектов стресса. Вот как он описывает механизм управления стрессом: «Посредством какого-то неизвестного «первичного медиатора»... стрессор возбуждает гипоталамус, в нем продуцируется вещество, дающее сигнал гипофизу выделять в кровь адренокортикотропный гормон (АКТГ). Под влиянием АКТГ внешняя корковая часть надпочечников выделяет кортикоиды. Это приводит к сморщиванию вилочковой железы и многим другим сопутствующим изменениям: атрофии лимфатических узлов, торможению воспалительных реакций и продуцированию сахара»²². Другая типичная картина стрессовой ситуации – образование язвочек пищеварительного тракта (в желудке и кишечнике). Их возникновение облегчается высоким содержанием кортикоидов в крови, но автономная нервная система, как указывает Селье, тоже играет роль в их появлении.

Описывая схему возникновения и развития стресса, особое внимание следует уделять самим факторам, вызывающим состояние нервно-эмоциональной напряженности, т.е. стрессорам. Эмоционально-стрессовая реакция может быть вызвана самыми разнообразными стимулами. Это могут быть и физические раздражители (жара, холод, травма), и психические (конфликты, любые сильные переживания, как с положительным, так и с отрицательным знаком). Сюда же следует отнести необходимость принятия особо ответственных решений. Человек может эмоционально реагировать не только на действительную опасность, но и на угрозу или на напоминание о ней. И это тоже логично отнести к стрессам.

Исследования показали, что стрессорами, т.е. источниками эмоциональной напряженности, для человека могут стать не только негативные, но и положительные факторы. Сам Селье выделял два типа стресса – дистресс и эустресс. Первый вызывается отрицательными, нежелательными для человека ситуациями и сопровождается

²² Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979. С. 37, 38.

неприятными переживаниями; второй – приятными событиями и соответствующими переживаниями.

Дальнейшие исследования показали, что стресс можно более точно определить как часть комплексной и динамической системы человек – среда. В этой системе предлагается различать требования среды к человеку и требования человека к среде. Реальное или предполагаемое неудовлетворение требований обеих сторон ведет к дистрессу, а их удовлетворение способствует возникновению эустресса.

Исходя из своего открытия как положительных, так и отрицательных стрессогенных факторов, Селье и определил стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное к нему требование. Совершенно разные факторы могут вызвать одинаковые проявления стресса. При этом не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой сталкивается человек. Так, к примеру, специфические результаты двух событий – горя и радости прямо противоположны, но их стрессовое действие – неспецифическое требование приспособиться к новой ситуации – может быть одинаковым. Другими словами, человек может перенапрячь свои адаптационные возможности и заболеть как от радости, так и от горя. Последнее, однако, случается чаще.

Одно из важных наблюдений Селье заключается в том, что стрессор малой интенсивности, не способный вызвать стрессовое состояние, повышает устойчивость организма к действию такого же или любого другого интенсивного стрессора. Оказалось, например, что животные, подвергавшиеся предварительному воздействию стресса в виде усиленной мышечной нагрузки, становились устойчивыми к стрессу, воздействовавшему на сердце. Раздражители небольшой интенсивности вызывают местный адаптационный синдром, который повышает общие адаптационные возможности человека. Однако при чрезмерной интенсивности стрессора, превышающей адаптационные возможности человека, либо при неадекватной реакции гормональной системы на действие раздражителя в организме возникают нарушения, которые проявляются в виде заболеваний. Это могут быть гипертоническая и язвенная болезнь, астма, мигрень, другие формы сосудистой патологии.

В процессе жизни каждому человеку приходится сталкиваться со многими из перечисленных стрессовых ситуаций, вызывающих негативное психоэмоциональное напряжение. Задача врачей и медиков – по возможности смягчать и предотвращать их негативное воздействие. В современных условиях, как показывает медицинская статистика, происходит значительное увеличение разного рода нервных расстройств. За последние 65 лет частота неврозов выросла в 24 раза, в то время как частота психических заболеваний увеличилась в 1,6 раза.

Профессия, которую человек выбирает, может стать для него источником стресса. В середине 50-х гг. лондонская газета «Санди таймс» опубликовала данные, в которых частота стрессовых ситуаций, зависящих от профессии, измерялась по десятибалльной шкале. Первую строчку в этом списке заняла профессия шахтера (8,3 балла), вторую – полицейского (7,7 балла), затем шли летчики и журналисты (7,5 балла), врач-стоматологи (7,3 балла) и т.д. Последнее место в списке заняла профессия библиотекаря – 2 балла.

Интересным нюансом явилось то, что наряду с действительно опасными профессиями в списке значились и такие, как артист, кинорежиссер, музыкант, художник. Оказалось, что творческие люди подвергаются стрессам гораздо чаще, чем те, кто занимаются другими, обычными, видами труда. Это связано с тем, что занятие искусством требует большого эмоционального напряжения, и художник создает и воспринимает свое творение, испытывая сильные переживания. Известно, что у некоторых впечатлительных людей посещение музеев и перегрузка эстетическими переживаниями вызывают расстройство нервной системы. Это явление было названо искусствоведами синдромом Стендаля. Так, П.И. Чайковский после посещения художественных музеев в Италии чувствовал себя совершенно обессиленным.

Классификация стрессовых ситуаций

Многие исследователи проблем стресса предпринимали попытки классифицировать ситуации, вызывающие у человека стрессовую реакцию. В обобщенном виде к таковым относятся следующие ситуации:

необходимость ускоренной обработки информации в условиях дефицита времени;
вредные экологические стимулы окружающей среды;
осознаваемая угроза значимых для человека ценностей и целей;
нарушение физиологических функций;
изоляция от коллектива, заключение, остракизм, бойкот;
отсутствие контроля над событиями и невозможность что-либо изменить в ситуации.

В исследовании нашего отечественного психолога А.С. Разумова была сделана успешная, на наш взгляд, попытка условного разделения имеющихся стрессовых факторов на следующие четыре группы:

Стрессоры активной деятельности. Их воздействие на организм человека осуществляется в процессе выполнения какого-либо целенаправленного акта. Они способны не только нарушать процесс деятельности, но и усиливать и мобилизовывать ее. Это могут быть:

экстремальные стрессоры – боевые действия и все другие ситуации, связанные с риском;

производственные стрессоры – работа, требующая большой доли ответственности при дефиците времени;

стрессоры психосоциальной мотивации – разного рода соревнования и конкурсы.

Стрессоры оценок. Им свойственна эмоциональная окраска настоящей или предстоящей деятельности. Стрессоры оценок могут действовать на человека задолго до осуществления деятельности или непосредственно перед ней, сразу после окончания действия или через большой промежуток после его совершения. Так, многие взрослые помнят обидные клички, которые давали им учителя в школе. Сюда входят также:

старт-стрессоры и стрессоры памяти – предстоящие состязания, защита диплома, участие в концерте, внезапное воспоминание о пережитом горе;

стрессоры побед и поражений – успехи в карьере, искусстве и спорте. Любовь, женитьба, рождение ребенка, поражения, неудачи, непризнание в работе, болезнь близкого человека;

стрессоры зрелищ – спортивные соревнования, фильмы, театральные представления, изобразительное искусство и т.д.

Стрессоры рассогласования деятельности:

стрессоры разобщения – конфликтные ситуации, угроза, неожиданное, но значимое известие и т.д.;

стрессоры ограничений (психосоциальных и физиологических) – заболевания, ограничивающие обычную сферу деятельности, тюремная изоляция, дискомфорт, сексуальная дисгармония, голод, жажда и т.д.

Физические и природные стрессоры. Мускульные нагрузки, хирургические вмешательства, медицинские процедуры, травмы, темнота, яркий свет, сильный неприятный звук, вибрация, качка, высота, холод, жара, землетрясения и т.д.

Позитивный психологический климат на производстве и в семье является мощным профилактическим средством возникновения стрессов. В этом случае, общаясь друг с другом, с близкими по духу людьми, человек получает заряд бодрости и оптимизма. Однако если в коллективе существует некоторая психологическая несовместимость, ослабление сплоченности, то это чревато конфликтами и стрессами.

Одной из причин возникновения стресса может явиться слишком тесное принудительное общение людей. Сужение круга и углубление общения быстро истощают информационную ценность каждого из членов группы, что в конечном счете

приводит к напряженности во взаимоотношениях и стремление каждого члена группы к уединению. Эффективным средством снятия напряженности может служить физическая или социальная изоляция людей друг от друга.

Синдром хронической усталости

Одной из разновидностей стресса можно назвать синдром хронической усталости (СХУ), который медики уже окрестили новой чумой XX в. По данным американских исследований, в США этим заболеванием страдают от 3 млн до 10 млн человек. По данным немецких ученых, в их стране 3% населения страдают этим заболеванием, а потенциальными носителями этого заболевания являются 90% жителей.

Истинные причины заболевания неизвестны. Гипотезы ученых на этот счет – особые разновидности вирусов, неблагоприятная экологическая обстановка. Но все же большинство исследователей приходит к выводу, что в основе заболевания лежит чрезмерная нагрузка на организм, попросту говоря – стресс.

Болезнь начинается как банальный грипп, и ее симптомами на *физиологическом уровне* являются:

- небольшое повышение температуры;
- боль и першение в горле;
- увеличение лимфатических узлов на затылке и под мышками;
- боли в мышцах и суставах;
- расстройство сна.

На *психологическом уровне* возникают:

- чувство непреходящей усталости и слабости;
- депрессия;
- снижение интеллектуальных возможностей;
- быстрая утомляемость;
- раздражительность.

Преодолеть синдром хронической усталости возможно на основе укрепления иммунной системы организма путем физиотерапии, употребления витаминов группы А, В, С и Е, закаливания, снижения рабочей нагрузки. Последнее очень важно, так как другое название этой болезни – грипп молодых карьеристов.

Психосоматические последствия стресса

Г. Селье полагал, что при чрезмерной интенсивности стрессора или при неадекватной реакции гормональной системы на действие раздражителя в организме возникают нарушения, которые проявляются на соматическом уровне. Особенно часто под влиянием стресса возникают язвенная болезнь желудка и гипертония вкупе со многими другими формами сосудистой патологии. К болезням на почве стресса относятся инфаркт, инсульт, стенокардия, некоторые злокачественные опухоли, а также кариез и атрофия десен.

Исследованиями психосоматической медицины была выявлена устойчивая связь между личностными особенностями человека, психологическим климатом, в котором ему приходится работать, и тем заболеванием, которым он заболел. Если человек стремился занять в коллективе место, не соответствующее его реальным возможностям, т.е. обладал завышенным уровнем притязаний, то риск сердечно-сосудистых заболеваний у него возрастал. Так, больные гипертонией в течение длительного времени не находят достойного, по их мнению, признания их заслуг в глазах окружающих. «Проглатывание обиды» приводит к гипертонии. В свою очередь у людей целеустремленных с ярко выраженным честолюбием хронические сердечные заболевания встречаются гораздо чаще по сравнению с теми, кто удовлетворен своим положением.

В одном из экспериментов вожака стада обезьян, который, занимая лидирующее положение в стаде, ел первым, отделили от стада и у него на глазах в течение нескольких дней кормили остальных членов стада раньше, чем его. В результате наблюдения за этим

«безобразием» у вожака стада развилась гипертония. Аналогичный результат был получен, когда клетку с кошкой поместили недалеко от клетки с собакой, которая постоянно лаяла на кошку и тем самым заставляла ее находиться в постоянном напряжении. В результате такого соседства кошка через некоторое время заболела гипертонией.

Исследуя характер людей, больных язвенной болезнью, ученые обнаружили, что для них характерны тревожность, раздражительность, повышенная исполнительность и обостренное чувство долга. Им свойственны также пониженная самооценка, чрезмерная ранимость, стеснительность и застенчивость, неуверенность в себе и в то же время повышенная требовательность к себе. Такие люди часто стремятся сделать больше, чем реально могут. Для них типично активное преодоление трудностей в сочетании с внутренней тревогой. Постоянное перенапряжение и тревога приводят к ухудшению кровоснабжения пищеварительных органов и снижению сопротивляемости организма.

Большая личная ответственность за какое-то дело также является фактором, провоцирующим стресс. Была установлена зависимость между степенью эмоционального напряжения и частотой пульса как показателя меры ответственности. У переводчиков-синхронистов частота сердечных сокращений достигает 160 ударов в минуту. Это же наблюдается и у банковских контролеров при подсчете денежных купюр большого достоинства.

Селье наблюдал проявления последствий стресса у авиационных диспетчеров, работа которых связана с большой ответственностью, – секундная задержка в принятии диспетчером правильного решения может привести к катастрофе. Возникающий в этих условиях хронический стресс вызывал у 35% исследованных диспетчеров язвенную болезнь, которая была даже отнесена к профессиональным заболеваниям работников этого профиля.

В одном из исследований американскими учеными было установлено, что патологические сердечные изменения у хирургов обнаруживаются в четыре раза чаще, чем у рабочих литейных заводов, и 50% хирургов США умирают от сосудистых поражений, не дожив до 50 лет.

Можно привести также интересное исследование американского физиолога Д. Брэди. Двух взрослых обезьян помещали рядом на специальных стульях, ограничивающих их движения. Перед каждой из обезьян находился рычаг, при помощи которого можно было отключать электрический ток, ударам которого они время от времени подвергались. Обе обезьяны одновременно получали этот самый удар по ногам через каждые 20 с. Однако обе они могли избежать неприятного удара, если одна из них (ответственная обезьяна) предварительно нажимала на рычаг. У второй обезьяны рычаг не был прикреплен к цепи, удерживающей ее на стуле. Через некоторое время ответственная обезьяна научилась нажимать на рычаг, другая не обращала на него никакого внимания. Уже через час после начала эксперимента в желудке обезьян начиналось усиленное выделение соляной кислоты. Через 23 дня эксперимента в режиме 6 часов воздействия током – 6 часов перерыв ответственная обезьяна умерла от язвы двенадцатиперстной кишки. Но у второй обезьяны к этому времени отчетливых признаков болезни не обнаружили, хотя она получила такое же количество ударов, что и первая²³.

Таким образом, сильное психическое напряжение, всевозможные неудачи, страхи, чувство повышенной опасности являются для человека наиболее разрушительными стрессорами. Помимо негативных физиологических изменений в организме человека, приводящих к соматическим заболеваниям, психологическим следствием стресса является невроз, который в общих чертах можно охарактеризовать как потерю вкуса к жизни и моральную неспособность успешно справляться со своими социальными обязанностями – профессиональными, семейными, межличностными.

²³ См.: Вулдридж Д. Механизмы мозга. М., 1965. С. 186.

Профилактика стресса

При стрессе резко повышается тревожность и чувствительность к сигналам, идущим в кору головного мозга из внутренней и внешней среды. Повышенная чувствительность, с одной стороны, выступает как механизм, приспособливающий организм к недостатку информации. Тем самым обеспечивается приток дополнительных стимулов, с помощью которых можно было бы разрешить трудную ситуацию. Но, с другой стороны, повышенная чувствительность делает человека более уязвимым, раздражительным и нетерпеливым. Для снятия напряжения полезно изменить направленность переработки сигналов с внутренней реакции на внешнюю. Достижению этой цели служат все виды физической нагрузки, о чем уже говорилось в предыдущих главах.

Другим важным элементом борьбы со стрессом является аналитический разбор возникшей ситуации, пересмотр своего отношения к ней, снижение уровня потребности в достижении определенной цели. Большими возможностями здесь располагает методика саногенного мышления, разрабатываемая Ю.М. Орловым.

Излишняя чувствительность и раздражительность могут привести к так называемому бегству в болезнь, заменяющему разрешение проблемы. Этот уход удобен тем, что избавляет человека от необходимости принимать важное решение, переключая внимание на заботу о своем здоровье и тем самым снимая на время актуальность травмирующей ситуации. Однако это не является подлинным выходом из проблемы и ее разрешением, так как эмоциональное напряжение при этом не исчезает.

Для достижения оптимального психического состояния необходима прежде всего правильная оценка значимости события, поскольку на человека воздействуют не столько сами события окружающей его жизни, сколько их субъективная значимость. Если событие на уровне личных ценностей рассматривается как чрезвычайное, то даже раздражитель небольшой интенсивности может вызвать дезадаптацию за весьма короткое время. Дезадаптация, характеризующаяся сильным возбуждением, сопровождается неверной оценкой ситуации. При этом хороший прогноз становится еще более оптимистичным, а плохой – еще более мрачным. Только достаточное количество информации, которой располагает человек, может помочь ему правильно оценить значимость события. Согласно информационной теории эмоций известного отечественного физиолога П.В. Симонова, чем большим объемом информации по волнующему его вопросу располагает человек, тем меньше вероятность эмоционального срыва. Так, известно, что чаще всего на экзаменах волнуются преимущественно те студенты, которые недостаточно хорошо к ним подготовились.

Сложность в овладении всей полнотой информации заключается в том, что при сильном переживании и концентрации внимания на одном-единственном предмете человек начинает воспринимать окружающий мир исходя только из тех сведений, которые ему известны по данному вопросу. В этом случае теряется возможность объективно и всесторонне оценивать ситуацию, что в свою очередь приводит к тревоге и беспокойству.

В этой жизни никто не застрахован от несчастных случаев, невозможных потерь, трудноразрешимых ситуаций. И лучший способ преодолеть трудную ситуацию – не ограничиваться переживаниями, не сосредоточиваться на них, не уступать депрессии и апатии, а действовать, искать выход, пробовать все новые и новые варианты. Современными учеными была выдвинута концепция преодоления, основанная на активной попытке овладеть сложившейся ситуацией. Ее суть составляет двигательная и психическая активность человека, направленная на изменение взаимоотношений с окружающей средой. В результате появляются либо подготовительные защитные меры, либо агрессия, либо реакция избегания. Так, испытывая тревогу перед экзаменом, студент или начинает активно готовиться к нему, или агрессивно спорит с преподавателем по поводу оценки, или отрицает важность экзамена и берет у врача справку о своей мнимой болезни.

Поскольку на человека воздействуют не столько интенсивность и сила раздражителя, сколько его субъективная оценка, то для достижения оптимального эмоционального состояния очень важно посмотреть на проблему с другой точки зрения.

Активная и осознанная деятельность человека во внешней среде препятствует фиксации внимания на собственных переживаниях. Изменение направления мыслей отвлекает от причин душевного потрясения и тем самым помогает выйти из состояния прострации. Как показывает практика, человека, пережившего несчастье, потерявшего стимулы к жизни, следует побуждать к любой деятельности, пусть даже на первый взгляд не очень целесообразной.

Отрицательные последствия морально-психологических перегрузок усугубляются при физических недогрузках организма. Поэтому чем более напряженным в психологическом плане был день, тем большую физическую нагрузку необходимо давать своему организму. Когда человек начинает интенсивно двигаться, его эмоциональное напряжение уменьшается, так как в этом случае происходит усиленный распад остаточных продуктов обмена веществ, ядовитых шлаков, генерирующих отрицательные переживания. После удаления их из организма настроение человека резко улучшается.

Особое значение для преодоления стресса имеет формирование в коре головного мозга нового доминантного очага возбуждения. Если он достаточно силен, то может подавить очаг, связанный с психической травмой.

Одной из важных особенностей динамики корковых процессов головного мозга является то, что при одновременном существовании двух доминантных очагов происходит их ослабление. В медицинской практике известно много случаев, когда человек, долгое время болевший неврозом из-за внутреннего конфликта, внезапно выздоравливал, оказавшись перед лицом реальной физической угрозы или узнав, что угроза нависла над близким ему человеком. Переключение на новые виды деятельности, постановка и реализация значимых целей означают трансцендентный выход человека за пределы ситуации и являют собой процесс личностного роста.

Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор по душам с близким другом. Известная латинская пословица гласит: «Сказал и тем облегчил душу».

Преодолеть негативные эмоции можно и с помощью искусства – создания стихов, песен, рассказов, драм и романов. Как писал поэт Е.А. Баратынский:

Болящий дух врачует песнопенье,
Гармонии таинственная власть
Тяжелое искупит испуганье
И усмирит бушующую страсть.

Для многих людей естественной и привычной формой снятия напряжения являются слезы. «Слеза всегда смывает что-то и утешение несет», – писал В. Гюго.

Хорошей профилактикой стресса является активизация чувства юмора. Однако суть этого чувства, как считал один из основателей отечественной школы С.Л. Рубинштейн, состоит не в том, чтобы видеть и чувствовать комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует на серьезность без достаточных на то оснований. Юмор всегда несет в себе переоценку событий. Благодаря ему появляется способность относиться к чему-то волнующему как к явлению малозначащему и недостойному внимания. Улыбка и смех снимают напряжение, улучшают настроение, способствуют налаживанию контактов. Это становится возможным в результате глубокой связи между мимическими реакциями и переживаемыми эмоциями. Улыбка способствует повышению количества артериальной крови, протекающей через мозг, что в свою очередь улучшает снабжение мозга кислородом. Общий эффект от умеренного смеха заключается в том, что в результате вибраций и сотрясений мозг интенсивно освобождается от продуктов обмена, после чего в нем возникает ощущение

приятной свежести. Смех несовместим с повышенной чувствительностью, тревожностью и обычно сопровождается их быстрым устранением. Именно поэтому смех является хорошим профилактическим средством стресса.

Ирония, улыбка, смех способствуют переоценке значимости события и помогают пережить трудные моменты жизни. «Каждая радость уже есть новый путь, новая возможность, – писал Н.А. Рерих. – А каждое уныние уже будет потерей даже того малого, чем в данный час мы располагаем. Каждое взаимное ожесточение, каждое прощение обиды уже будет прямым самоубийством или явною попыткой к нему. Окриком не спасешь, приказом не убедишь, но светлое «радуйся», истинное, как светильник во тьме, рассеет все сердечные стеснения и затмения»²⁴.

Ключевую роль в защите от стрессов и сопутствующих им неврозов играют осознание своих жизненных целей и соотнесение с ними конкретных жизненных ситуаций. Человек, сделавший главный в своей жизни выбор, в значительной мере предпринял все дальнейшие решения и тем самым избавил себя от колебаний и страхов. Его жизнь становится свободнее и проще. Попадая в трудную жизненную ситуацию, он соотносит ее значение с главными жизненными ценностями, и своевременность подобного соотнесения нормализует его состояние. В этом случае критическая ситуация рассматривается не в сравнении с другим событием, а оценивается на фоне общей перспективы всей жизни и общечеловеческих ценностей.

Селье в связи с этим писал: «Чтобы придать смысл нашей жизни, мы должны поставить перед собой сложную и своевременную задачу. Нам следует стремиться к цели, достижение которой требует напряженной работы. Отсутствие же таковой цели – один из самых сильных стрессов, вызывающих язву желудка, инфаркт, гипертонию или просто обрекающих человека на безрадостное прозябание»²⁵.

Синдром посттравматического стресса

В начале 80-х гг. в психологической практике появился новый термин – синдром посттравматического стресса (СПТС), который психологи находили у участников афганской войны. Впоследствии, после ряда экологических и промышленных катастроф, этот термин стал применяться к состояниям, возникающим у человека после сильной психической травмы, вызвавшей у него чувства страха, ужаса и беспомощности. Эти переживания оказываются настолько мощными, что создают в коре головного мозга стойкий очаг негативного возбуждения, надолго лишаящий человека способности к нормальной жизнедеятельности. Этот синдром, как отмечает американский психолог Б. Колодзин, долгое время работавший с ветеранами войны во Вьетнаме, характеризуется следующими проявлениями:

немотивированная бдительность – слежение за всем, что происходит вокруг, словно человеку постоянно угрожает опасность;

взрывная реакция – при малейшей неожиданности человек стремительно становится в боевую защитную стойку или бросается на землю;

притупление эмоций – человеку оказываются недоступными чувства любви, радости, дружбы;

агрессивность – стремление решать даже простые проблемы с помощью грубой физической силы;

нарушения памяти и концентрации внимания – при малейшем напряжении внимание и память начинают работать плохо;

депрессия – ощущение подавленности, бессмысленности и бесполезности любых усилий;

общая тревожность – постоянные беспокойство и озабоченность с ощущениями

²⁴ Цит. по: Грановская Р.Н. Элементы практической психологии. Л., 1988. С. 222.

²⁵ Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979. С. 86.

преследования, страха, неуверенности и чувства вины;

приступы ярости – по незначительному поводу, чаще всего под воздействием алкоголя или наркотиков;

злоупотребление наркотиками и лекарствами как способ избежать травмирующих воспоминаний;

непрощенные воспоминания – как во сне, так и во время бодрствования на человека накатывают тяжелые переживания, связанные с воспоминаниями о травме. Пот по ночам, сжатые кулаки и скулы во сне, чувство усталости и разбитости днем;

галлюцинаторные переживания – память о травме выступает настолько ярко, что реальная действительность отходит на второй план. Человек ведет себя так, будто снова находится в уже прошедшей ситуации;

бессонница – человек боится заснуть и снова увидеть кошмарный сон. Постоянное недосыпание приводит организм к крайнему нервному истощению;

мысли о самоубийстве – жизнь представляется более пугающей и болезненной, чем смерть. Мысль покончить со страданиями начинает казаться заманчивой²⁶. Все, кто нашел в себе силы жить, отмечает Б. Колодзин, пришли к выводу: нужны желание и упорство, и со временем появятся более светлые перспективы.

Способы лечения синдрома посттравматического стресса очень разнообразны. Помимо соблюдения принципов здорового образа жизни, здесь используется весь арсенал современной психотерапии, начиная гипнозом и кончая гештальттерапией, психосинтезом и нейролингвистическим программированием. Во многих случаях бывает необходима специальная медикаментозная помощь, неоднократное обсуждение проблемы наедине с психологом и в психотерапевтической группе, использование в этой группе специальных психотехнических игр и упражнений.

Психологами из английского города Кента в начале 80-х гг. была разработана программа помощи людям, пережившим катастрофу парома «Геральд Ферри». В основе ее лежит принцип – дать ход огромной гамме негативных чувств, переполняющих потерпевшего, среди которых страх, беспомощность, тоска, вина, стыд, гнев. Человеку также дают понять, что его поведение – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, но это негативное состояние может быть преодолено.

Вот некоторые рекомендации этой программы:

- не скрывайте свои чувства, проявляйте эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;
- не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими. Позвольте себе быть частью группы людей, которая заботится о вас;
- не позволяйте чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить;
- не ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами и будут посещать вас в течение длительного времени;
- выделите время для сна, отдыха, размышлений вместе со своей семьей и близкими друзьями;
- проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них в семье, с друзьями и на работе;
- постарайтесь сохранять нормальный распорядок жизни, насколько это возможно;
- позволяйте вашим детям говорить вам и другим людям о своих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках;
- сохраняйте распорядок жизни и учебы ваших детей, позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям;

²⁶ Колодзин Б. Как жить после психической травмы. М., 1992.

- управляйте машиной более осторожно и будьте более осторожны дома;
- помните – несчастные случаи становятся более вероятными после нескольких стрессов;
- запомните, что боль от психологической травмы ведет к ее излечению. Вы можете выйти из кризиса более сильным, мудрым и зрелым человеком;
- запомните – в своей основе вы тот же самый человек, который был перед катастрофой;
- запомните – есть свет в конце туннеля²⁷.

Преодоление негативных последствий стресса на основе достижений современной психологической науки – важная практическая задача. Осуществляется это преодоление в процессе профилактики, которая имеет социальный, психологический и медицинский аспекты.

Социальный аспект профилактики включает в себя создание средовых общественных условий, которые предотвращают психический травматизм. Сюда относят в первую очередь ликвидацию материальных трудностей и лишений, связанных с жилищно-бытовыми условиями, безработицей, невыплатой зарплаты. Улучшение экологической обстановки также входит в социальные задачи профилактики неврозов.

Психологическая профилактика стрессов включает в себя:

- выработку человеком четкой концепции собственной жизни;
- постановку им общественно значимых жизненных целей;
- упорядочение межличностных отношений в семье и на производстве;
- создание оптимального психологического климата на основе групповой совместимости;
- обучение правильным навыкам межличностной коммуникации;
- воспитание психологической готовности к встрече со стрессами и к их нейтрализации;
- научную организацию труда;
- создание условий для личностного роста как в рабочем коллективе, так и в специально организованных психотерапевтических группах.

Медицинская профилактика включает в себя:

- пропаганду здорового образа жизни;
- психогигиеническое просвещение населения с учетом возрастных и половых особенностей отдельных его групп;
- закалку организма в детские годы;
- регулярные занятия спортом, овладение навыками саморегуляции и дыхательной гимнастики;
- обучение населения навыкам здорового образа жизни.

Краткие итоги

⇒ Жизнь современного человека протекает по большей части на фоне борьбы за существование и достижение трудных целей. Напряженный труд на фоне сложной экологической обстановки, гиподинамия, плохое питание и всякого рода общественные конфликты усугубляют состояние нервно-психической напряженности, именуемой стрессом. Каждый человек, как отмечал Г. Селье, «должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее “комфортно”, какое бы занятие он ни избрал. Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела либо постоянной чрезмерной перегрузкой»²⁸.

²⁷ См.: Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь в экстремальных условиях. М., 1995.

²⁸ Селье Г. Стресс без болезней // Стресс жизни. Понять, противостоять и управлять им. СПб.,

- ⇒ Катастрофы и военные конфликты, которые не редкость в современных социальных условиях, способны надолго лишить многих людей нормальной жизни. Знание методов преодоления последствий кризисных ситуаций становится необходимой частью психологической культуры каждого человека.

Вопросы для контроля

1. В чем заключаются физиологические механизмы стресса?
2. Как факторы и условия могут вызывать стрессовые состояния?
3. Какие существуют методы профилактики стресса?
4. Что такое посттравматический синдром и каковы его особенности?
5. Перечислите основные направления борьбы со стрессами в общественной жизни.

Темы рефератов

1. Стрессы повседневной жизни и методы их преодоления.
2. Психофизиологические механизмы стресса.
3. Синдром посттравматического стресса и пути его преодоления.

Литература

- Биологический энциклопедический словарь. М., 1989. С. 613.
Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л., 1988.
Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983.
Колодзин Б. Как жить после психической травмы. М., 1992.
Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979.
Тигранян Р.Л. Стресс и его значение для организма. М., 1988.
Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 1976.

2. Валеология беременности и подготовки к родам

Сердце матери – это бездна, в глубине которой всегда найдется прощение.

О. Бальзак

Здоровье любого человека начинается со здоровья его матери. Поэтому валеология должна уделять большое внимание проблемам беременности.

Появляясь на свет, каждый человек испытывает первый и один из самых сильных кризисов в своей жизни, связанный с отделением от материнского лона. Одновременно с этим рождение ребенка – сложное и волнующее событие в жизни женщины, к которому ей надо быть хорошо готовой. Благополучный исход родов зависит не только от здоровья будущей матери, но и от того, насколько хорошо психологически и физически она к ним подготовлена.

Не секрет, что эмансипация и обладание равными правами с мужчинами для многих женщин оказались связанными с психологическими и моральными перегрузками. Работа наравне с мужчинами часто приводит к осложнению главной задачи женщины – рождению и воспитанию ребенка.

По данным российской Ассоциации содействия укреплению здоровья «Древо жизни», только 6% выпускниц элитных московских школ можно считать здоровыми. Как правило, все, кто сидел над учебниками, не разгибая спины и параллельно посещал языковые курсы, музыкальные или художественные школы, вместе с хорошими оценками заработали близорукость, хронический насморк, заболевания желудочно-кишечного тракта. У юных мам с большими академическими успехами беременность чаще

осложняется токсикозом, гипотонией или гипертонией, у них чаще случаются травмы родовых путей и преждевременные роды.

У отличниц аномальная родовая деятельность встречается в 2 раза чаще и почти в 2,5 раза увеличивается необходимость оперативного вмешательства при родах.

Но не только чрезмерное усердие в постижении наук вызывает бесплодие. На второй национальной Ассамблее по охране репродуктивного здоровья населения, состоявшейся весной 1998 г., говорилось о том, что в настоящее время заболеваемость сифилисом у детей и подростков по сравнению с 1989 г. увеличилась в 45 раз, а среди взрослых – в 30. Около 15% девушек уже в школе имеют серьезные гинекологические заболевания, 23% – дисгармонию в физическом состоянии, которое затем негативно сказывается на детородной функции. У 35% имеются хронические заболевания соматической природы, что не способствует рождению здоровых детей. Условно здоровой можно признать только каждую четвертую девушку. Поэтому растет число бесплодных супружеских пар²⁹.

Очень многие женщины с ослабленным здоровьем испытывают страх перед родами и это снижает их желание завести ребенка.

Для рождения здорового ребенка очень важно соблюдение будущими матерью и отцом ряда гигиенических условий. Расхожее мнение чаще всего винит в бесплодии женщину. Однако в 35–40% случаев виновниками бесплодия оказываются мужчины, точнее – качество их спермы.

Для рождения здорового ребенка необходимо:

- отказаться от курения и потребления спиртных напитков, так как они снижают способность эндокринной системы вырабатывать здоровые семенные клетки. Новая по своему физиологическому качеству сперма появляется только через три месяца. Поэтому перед зачатием супруги, как минимум этот срок, должны вести здоровый образ жизни. Следует помнить, что никотин может откладываться в костях и у заядлых курильщиков полностью выйти из организма только через семь лет. По данным «Британского медицинского журнала» младенцы, рожденные от курящих мам, как правило, страдают дефектами развития конечностей. Синдром Блаунта – кривые ноги – расплата младенца за грехи родителей, злоупотреблявших курением. У курящих родителей могут родиться дети с синдромом преждевременного полового созревания, при котором в восемь лет у девочки начинаются месячные, а в 12 лет наступает климакс;
- снизить физические и умственные нагрузки. У мужчин при большой физической нагрузке производство спермы снижается из-за повышения температуры яичников;
- мужчинам следить за температурой мошонки и стараться избегать ее перегрева. Поэтому плотно обтягивающие плавки следует заменить свободным нижним бельем. Не злоупотреблять сауной, парной баней и горячими ваннами, ведущими к сильному перегреву организма;
- отказаться от приема антибиотиков, снижающих активность семенных клеток;
- увеличить прием витаминов С и Е, благотворно влияющих на качество мужской спермы и потенцию.

Главной помощью роженице по праву считается обезболивание родов. В нашей стране обезболивание стало практиковаться с середины 30-х гг. по решению Девятого съезда гинекологов, а с 50-х гг. система психопрофилактического обезболивания родов прочно вошла в практику родильных домов. Как показывает практика, у женщин, рожаящих по системе, разработанной И.З. Вельвовским и А.Л. Гройсманом, осложнения при родах наблюдаются реже, а продолжительность родов меньше, чем у

²⁹ Московский комсомолец. 1998. 4 апр.

неподготовленных рожениц, на два–четыре часа. Отмечаются также ритмичность и регулярность родовых схваток, уменьшение количества поздних токсикозов, сокращение как случаев преждевременных родов, так и перенашивания.

У подготовленных рожениц не отмечено ни одного случая дородовой смерти плода, а общая детская перинатальная смертность у них в 6 раз меньше, чем у неподготовленных.

Валеологическая подготовка рожениц обеспечивает необходимое для родов благоприятное состояние центральной нервной системы, активизирует сознание роженицы, устраняет излишнюю заторможенность коры головного мозга. Такая подготовка делает женщину позитивно активной, что положительно сказывается на ее поведении во время родов.

Большое значение при валеологической подготовке имеет устранение у беременной женщины тревожных ожиданий, связанных с родами, и освобождение ее от страхов, опасений и ложных представлений. Отрицательные эмоции плохо сказываются на состоянии нервной системы, понижают порог чувствительности к болевым раздражениям, следствием чего являются интенсивные боли.

Прогноз родов делают врач и акушерка на основе специального обследования. Наличие в истории болезни сведений об осложненных и болезненных родах, осложнениях после абортов, о токсикозах во второй половине беременности и т.п. побуждает их проводить необходимые лечебно-профилактические мероприятия. При подготовке к родам одинаково важны физические, валеологические и психологические факторы. В комплекс *физических* факторов входят специальные гимнастические упражнения, водные процедуры, ультрафиолетовое облучение, диета. Организм женщины во время беременности несет значительную физическую нагрузку, при которой хрупкая граница между нормой и патологией может быть легко нарушена. Поэтому укрепление этой границы – важнейшая задача при подготовке к родам. Из многообразных средств физической культуры на первом месте здесь стоит специальная гимнастика для беременных. Противопоказаниями к проведению такой гимнастики являются: острые лихорадочные заболевания, острые заболевания почек и мочевого пузыря, резко выраженные токсикозы беременности, привычные выкидыши и маточные кровотечения, сердечно-сосудистые заболевания с расстройствами кровообращения.

Сеансы ультрафиолетового облучения производят в организме беременной женщины множество положительных изменений, среди которых можно назвать следующие:

- усиление окислительных процессов в организме;
- улучшение процесса выработки новых кровеносных тел и повышение иммунитета;
- улучшение кровоснабжения и предупреждение застойных явлений на периферии тела;
- образование биологически активных веществ, в том числе витамина D, который защищает плод от рахита;
- усиление пигментации кожи, что предупреждает появление трещин сосков.

Специальная валеологическая подготовка начинается с 32 недель беременности, когда женщина уходит в дородовой отпуск. Обычно подготовка заканчивается за 10–15 дней до ожидаемого срока родов. Подготовка должна осуществляться под акушерским наблюдением.

В комплекс *валеологических факторов* включаются специальные занятия, нацеленные на формирование правильных представлений о гигиенических требованиях и соответствующем режиме. Беременность, как правило, благоприятно влияет на организм женщины, способствует более полному его развитию и расцвету. Многие болезни внутренних половых органов при этом исчезают сами собой.

При правильном образе жизни беременность протекает легко. В то же время

негигиенический образ жизни, неправильное питание, переутомление и другие неблагоприятные факторы приводят к функциональным нарушениям в организме будущей матери. Тщательные исследования состояния плода показывают, что даже обычной дневной усталости матери достаточно, чтобы вызвать учащенное шевелений плода и изменение частоты его сердцебиений. Это означает, что к вечеру в результате утомления матери ухудшаются условия дыхания и питания плода.

Организм беременной женщины не должен испытывать больших нагрузок. Принятую в обычной медицинской практике разгрузку при помощи полного покоя и постельного режима надо признать малоприменимой. Длительный покой действительно освобождает организм от лишних нагрузок, но одновременно с этим существует опасность замедления обменных процессов. Поэтому к постельному режиму можно прибегать только в крайних случаях.

Большое значение для беременной женщины имеет нормальный сон. Исследования показывают, что у женщин с хорошим и удлиненным ночным сном реже возникают токсикозы второй половины беременности и слабость при родах по сравнению с теми, у кого ночной сон был нарушен. Важное значение имеет привычка ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Рекомендуется укладываться спать не позже 11 ч вечера. Постель должна быть достаточно широкой и не очень мягкой. Перед сном полезно не наедаться и совершать прогулку.

Кроме ночного сна, два последних месяца беременности рекомендуется спать днем от полутора до двух часов, ложиться следует через час после еды. В теплое время года лучше отдыхать на свежем воздухе или в комнате при открытых окнах. Во время дневного отдыха полезно принять воздушную ванну продолжительностью 10–20 мин.

Работая по дому, не следует делать резких движений: колоть дрова, вытряхивать дорожки, выбивать ковры, носить и передвигать тяжелые вещи. Не рекомендуется длительное стояние на ногах – это может привести к варикозному расширению вен.

Близкие и родные беременной женщины должны помнить, что в этот период важно оберегать ее от всевозможных огорчений, обид и неприятностей. Мужу и родителям надо стараться поддерживать у нее бодрое и оптимистическое настроение.

Правила гигиены

Уход за телом и кожей. Чистота кожи способствует усилению кожного дыхания и выведению с потом вредных для организма продуктов обмена веществ. Улучшение очистительной функции кожи облегчает работу почек, которые при беременности функционируют с большой нагрузкой. Это происходит потому, что материнскому организму приходится брать на себя и удаление ненужных продуктов обмена из тела плода. Чистота кожи является хорошей профилактикой инфекционных заболеваний.

Рекомендуется 1–2 раза в месяц брить волосы в подмышечных впадинах, что не даст развиваться дрожжеподобным грибкам, которые у матери могут вызвать заболевания сосков, а у ребенка – заболевание молочницей.

Во время беременности надо регулярно проводить интимный туалет, так как количество выделений из влагалища увеличивается. Смешиваясь с выделениями потовых и сальных желез, они могут стать почвой для размножения вредных микробов. Будущая мать должна 2 раза в день обмывать наружные половые органы теплой водой с мылом. До туалета необходимо тщательно вымыть руки. Обмывание следует производить, сидя на корточках над тазом, правой рукой, держа в левой кувшин или кружку с водой. Движения надо делать от лона к анальному проходу, который обмывается в последнюю очередь. После подмывания вытереться специальным чистым полотенцем, которое следует часто стирать и обязательно кипятить.

Последние месяцы беременности рекомендуется мыться теплой водой под душем или сидя на скамейке, поставленной в ванну. Купание в ванной нежелательно, так как из загрязненной воды болезнетворные микробы могут проникнуть во влагалище. Посещение бани нежелательно – из-за высокой температуры, влажности и духоты у беременной

могут возникнуть обморочные состояния. К тому же пол в банях скользкий, что небезопасно.

При уходе за молочными железами грудь обмывают водой комнатной температуры, пользуясь при этом детским мылом. Вытираться следует махровым или холщовым полотенцем. При самопроизвольном выделении молозива и образовании корочек их не следует отдирать – это может привести к повреждению кожи. Рекомендуется вечером на больное место приложить салфетку, пропитанную вазелином. Утром корочка отойдет сама.

Важен массаж сосков. Кроме нормальной цилиндрической формы, у некоторых женщин соски бывают плоскими и даже втянутыми. В этих случаях проводят процедуру «вытяжения» соска, которую проводят 2 раза в день по пять минут. Для этого чисто вымытыми руками женщина захватывает сосок тремя пальцами и осторожно несколько раз оттягивает его.

Одежда беременной должна быть удобной, свободной, без стесняющих тело поясов, подвязок, трико и тугих лифчиков. С 7–8 месяца беременности женщина должна носить бандаж, подобранный по размеру живота. Одевают бандаж поверх сорочки.

При движении беременные женщины часто откидывают тело назад, чтобы сохранять равновесие. От этого мышцы спины находятся в длительном напряжении, что приводит к болям в пояснице. Чтобы избежать их, а также плоскостопия, следует отказаться от туфель на высоких и тонких каблуках и заменить их на обувь с широкими носками и каблуками.

Гимнастические упражнения, которые должна выполнять беременная женщина, направлены на тренировку мышц живота, спины, тазового дна, на ликвидацию застойных явлений в малом тазу и конечностях. Они призваны регулировать работу сердечно-сосудистой системы, пищеварительного аппарата, органов дыхания.

Важное значение следует придавать и навыкам самоконтроля. При значительном утомлении после физических упражнений, учащении пульса более чем на 10 ударов в минуту, появлении одышки, усилении движений плода необходимо обратиться к врачу.

Перед выполнением упражнений необходимо давать себе словесную установку на активизацию или расслабление функциональных систем организма. Например: «Физические упражнения необходимы мне и моему ребенку для хорошего самочувствия. Они улучшают кровоснабжение всех частей организма и хорошо служат здоровью», «Умелое расслабление мышц таза облегчает рождение ребенка. Это ускоряет роды и способствует их безболезненному протеканию».

Дыхательные упражнения необходимы для удовлетворения повышенной потребности организма беременной женщины в кислороде и выполняются во время прогулок, продолжительность которых в летнее время составляет от трех до четырех часов, а зимой – 1–2 часа. Во время прогулки выполняется ритмичное дыхание: на два шага – вдох и на два шага – выдох. Затем следует ритм на три и на четыре шага.

Водные процедуры. В них входят обтирание, обливание, душ. Водные процедуры хорошо укрепляют организм. Их проводят утром после гимнастики при температуре воздуха не ниже +18, 19°C. Полезен освежающий душ летом. Сначала температура воды может быть +35°C с последующим ее понижением до +25–28°C. Купание в естественных водоемах разрешается только до восьмого месяца беременности, лишь при хорошей погоде, в проточной воде и при ровном дне водоема. Лучшее время для купания утром с 9 до 11 ч. вечером – с 17 до 18 ч. Женщина не должна находиться в воде одна, плавать можно только возле берега.

Диета

Состояние организма матери и характер ее питания существенно влияют на развитие плода. Несмотря на значительные затраты организма на рост плода, нет достаточных оснований для большого повышения калорийности питания в первые месяцы беременности, организм женщины в этот период работает очень экономно. Только во

второй половине беременности калорийность питания может быть увеличена примерно на 10%. С учетом веса, роста, физической нагрузки и климатических условий организм беременной женщины должен получать около 2500–3000 калорий в день. Калорийная ценность продуктов различна. В среднем 1 г жира дает 9,3 калории, 1 г белков или углеводов – 4,1 калории. Калорийность различных продуктов колеблется в зависимости от содержания в них белков, жиров и углеводов.

Белки. Долгое время существовало представление о вреде животных белков (мяса) во второй половине беременности в связи с предполагаемой перегрузкой органов выделения, в частности почек. Но в настоящее время установлено, что полноценное белковое питание имеет существенное значение, оно уменьшает вероятность преждевременных родов и является профилактикой токсикозов. Суточная потребность взрослого человека в белках составляет 1 г на 1 кг веса. При сроке беременности больше четырех месяцев требуется 1,5 г, а к концу беременности – до 2 г на 1 кг веса тела, т.е. 110–120 г белка. Количество калорий, получаемых за счет белковой пищи, должно составлять около 12%.

Большое количество белка содержится, помимо мяса и рыбы, в яйцах, сыре, молочных продуктах (твороге). Особенно важно, чтобы в питании было достаточное количество полноценных белков животного происхождения. Неполноценными белками, как об этом говорилось в главе о питании, считаются белки растительного происхождения, бобовые культуры, соя.

Во второй половине беременности следует избегать мясных супов и костных отваров – бульонов, в которых содержатся экстрактивные вещества, действующие как раздражители на нервную систему и почки.

Углеводы. Норма потребления углеводов по отношению к белкам составляет 5:1, т.е. примерно 500 г в сутки. При избыточном весе норму углеводов уменьшают до 250–300 г в сутки. Легко усвояемые углеводы (сахар, мед, варенье) способствуют возникновению отеков в конце беременности, так как увеличивают проницаемость тканей для воды. Поэтому в этот период рекомендуется умеренное употребление этих продуктов. Полезны углеводы, содержащиеся в овощах и фруктах, они способствуют улучшению деятельности кишечника.

Жиры. Их норма по отношению к белкам составляет 1:1, приблизительно около 100 г в сутки. Половина необходимого количества жиров содержится в различных продуктах – мясе, сметане, молоке. Поэтому в чистом виде масло можно потреблять в количестве 25–50 г. Должны включаться в рацион и растительные масла – подсолнечное, кукурузное, оливковое.

Вода и минеральные соли. Суточная потребность в воде беременной женщины – около 30–35 г на 1 кг веса, что составляет в среднем около 1,5–2 л. Значительную часть этой нормы организм может получить в виде молока, чая, жидких обеденных блюд, а также овощей и фруктов. Во второй половине беременности количество жидкости надо ограничить до 1,5 л, а при наличии отеков – до 0,8 л. В жаркое время года значительное количество жидкости организм теряет через кожу. Утолять жажду можно некрепким чаем, молоком, кефиром, фруктами, а еще лучше – кислыми ягодами. Можно снизить жажду длительным полосканием горла водой.

Минеральные соли и витамины. Поваренная соль задерживает воду в организме. Ее суточное потребление не должно превышать 8–10 г, кроме тех 2 г которые содержатся в природных продуктах, главным образом в овощах. За два месяца до родов норма потребления соли должна быть снижена до 5–7 г.

Для нормального развития плода в питании беременной женщины в достаточном количестве должны быть:

- соли кальция, которые можно получить, потребляя молочные продукты и яйца. К концу беременности недостаток солей кальция приводит к тому, что некоторые женщины начинают есть мел и зубной порошок. Но кальций,

содержащийся в подобного вида «продуктах», плохо усваивается организмом;

- соли фосфора, которые содержатся в хлебе, крахмале, молочных и мясных продуктах. Эти соли необходимы для формирования скелета ребенка и нервной ткани;
- соли магния, которые содержатся больше всего в морской рыбе, муке грубого помола, гречневой и ячневой крупе. Эти соли имеют важное значение для нормальной деятельности сердечнососудистой системы;
- соли железа, которых много в свежих овощах и фруктах. Они участвуют в кроветворении, выработке гемоглобина и клеточных ферментов, необходимых плоду. При готовке овощи надо класть в кипящую воду для лучшего сохранения витаминов. Варить овощи лучше не в металлической, а в эмалированной посуде;
- витамины групп А, В, С, D, Е. При их недостатке нарушаются обменные процессы, снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. При недостатке витамина А, который содержится в печени животных и трески, сливочном масле, у матери может нарушиться зрение, возрастает вероятность инфекционных заболеваний. При нехватке витамина Е, которого много в зелени, молочных продуктах, проросших пшеничных зернах, у будущего малыша может развиваться малокровие, мышечная дистрофия. Особенно важен витамин С, которого в крови плода оказывается в 2 раза больше, чем в крови матери.

Питание беременной женщины должно быть разнообразным и состоять преимущественно из молочных и растительных продуктов, что сдвигает баланс внутренней среды ее организма в сторону щелочного компонента. Некоторые женщины полагают, что во время беременности надо есть за двоих, не понимая, что в этом случае пища плохо удваивается и лишь перегружает пищеварительную систему организма. Для обеспечения правильного соотношения основных элементов и витаминов можно рекомендовать следующий набор продуктов для однодневного питания (2800 калорий):

хлеб ржаной – 100 г, пшеничный – 200 г;

мясо, рыба – 120 г;

сыр, творог – 150 г;

сметана, сливки – 30 г;

сливочное масло – 30 г;

растительное масло – 15 г;

сахар – 50 г;

крупа, макаронные изделия – 50 г;

картофель – 200 г;

сухофрукты – 25 г;

фрукты и свежие ягоды – 400 г.

Питаться следует 5–6 раз в день. Первый завтрак в 7, 8 ч утра (20% рациона); второй завтрак в 11 ч (15%); обед – в 15 ч (40%); ужин в 19 ч (15%); вечером в 21, 22 ч – стакан простокваши или фрукты (10% рациона).

При склонности к запорам рекомендуется послабляющая диета – кисломолочные продукты (кефир, ряженка), 1,5 столовые ложки постного масла с томатным соком, кислые фрукты – яблоки, свежий или сушеный чернослив, овощи с большим количеством клетчатки, гречневая каша, хлеб из отрубей, ржаной хлеб.

Будущей матери важно знать, что соблюдение правил личной гигиены имеет большое значение для предупреждения послеродовых заболеваний. Последние два месяца беременности следует воздерживаться от половых контактов, так как во время них может быть занесена инфекция, к тому же эти контакты становятся болезненными.

Физиология родов

Беременность предъявляет повышенные требования к работе сердечно-сосудистой системы и кроветворных органов. В этот период в 1,5 раза увеличивается количество

крови, выбрасываемой сердцем в сосуды. Сократительная способность сердца увеличивается, благодаря чему в 4–6 раз увеличивается количество крови, притекающей к матке. Общее количество крови увеличивается в среднем на 600–800 мг. Расход энергии у беременных растет по мере прогрессирования беременности, что видно по росту потребления кислорода.

В организме происходят изменения, которые в будущем будут благоприятствовать нормальному протеканию родов. Так, на протяжении всей беременности и особенно в конце ее наружные половые органы становятся влажными. Стенка влагалища удлиняется, расширяется, складки слизистой выступают резче. Влагалищные выделения становятся более обильными, бактериально более чистыми. Матка из-за переполнения кровью становится мягкой, ее шейка увеличивается и размягчается, что делает ее губкообразной и способной к расширению. К моменту родов плод имеет вес 3000–3500 г и длину около 50 см. Средний вес и длина мальчиков несколько больше, чем девочек. Во время родов плод обычно располагается продольно, при этом ножки плода притянуты к животу перекрещены и согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ручки согнуты в локтях и скрещены на груди, спинка согнута. В таком положении плод имеет яйцевидную форму. Головка, как правило, обращена к входу в таз. Если среди женщин, проходящих подготовку, есть беременные с тазовым прилежанием плода, то целесообразно считать такое положение плода тоже правильным.

У беременных женщин ввиду роста плода происходит смещение центра тяжести тела, поэтому их походка приобретает характерные черты, В. Шекспир называл ее «гордой походкой беременных».

Период беременности продолжается в среднем около 280 дней, 10 лунных (акушерских) месяцев. Примерно в одной трети случаев этот период может быть больше или меньше.

Роды происходят после достижения плодом определенной стадии зрелости. Они протекают в три периода:

- первый – от начала регулярных схваток до полного раскрытия наружного маточного зева;
- второй – от полного раскрытия шейки матки до рождения ребенка;
- третий – от рождения ребенка до появления последа.

Все физиологические процессы в организме человека протекают безболезненно. Боли при родах составляют исключение. Чтобы предотвратить развитие болей, надо знать, что определяет их возникновение. Своеобразие родовых болей заключается в том, что они возникают при физиологически нормальных ролах. Сила боли зависит как от интенсивности раздражителя, действующего на нервные окончания, так и от «переработки» этого раздражения в центральной нервной системе – коре головного мозга. Известно, что одинаковые по силе болевые раздражения могут совершенно по-разному восприниматься различными людьми. Небольшой порез у одного человека вызывает лишь легкую гримасу, в то время как другой будет стонать, кричать и плакать. Более того, один и тот же человек, находясь в различных психологических состояниях, может по-разному воспринимать одинаковые по силе болевые раздражения. Боль усиливается, если человек находится в подавленном состоянии, боится боли и со страхом ожидает ее прихода. Но тот же самый человек легче воспринимает сильные раздражители, если он активен, находится в бодром, приподнятом настроении, спокоен и уверен в благоприятном исходе событий.

Различия в отношении к болевому раздражителю зависят от психологических особенностей людей и свойств их нервной системы. Есть женщины спокойные, которые редко раздражаются и выходят из себя. Есть среди них и выдержанные, организованные, дисциплинированные, которые подавляют свои болевые ощущения. У них роды протекают без особых трудностей. Есть и такие, которые легко выходят из себя по малейшему поводу. У них роды сопровождаются сильными болями.

Болевые ощущения при схватках и потугах не являются необходимым условием нормального течения родов. По некоторым данным, около 15% родов протекают безболезненно. Эти данные относятся к родам, при которых не применялись никакие обезболивающие средства.

Наиболее частой причиной возникновения болей является не столько сама боль, сколько страх, идущий от веками укоренившегося представления, что роды обязательно должны сопровождаться мучительными болями. Этому способствуют религиозные установки и некоторые произведения литературы, в которых этот нормальный физиологический акт описывается через призму большого страдания. Это является причиной особого настороженного отношения к родам и в наши дни. Многие женщины, роды, у которых проходили с использованием психопрофилактической системы и завершились благополучно, отмечают, что они ощущали боли, но не сильные, и продолжались они сравнительно недолго. Если подготовка к родам была проведена своевременно, полноценно и в полном объеме, то «срывы» обезболивания бывают редко, примерно у одной из 10–15 рожениц.

Самым частым признаком начала родов может быть появление регулярных схваток, которые повторяются примерно каждые 15 мин. Их возникновение связано с сокращением мышц матки и одновременно с растяжением шейки. Схватки воспринимаются роженицей как сжатие, давление, начинающееся в нижней части живота и отдающее в поясницу и крестец.

Иногда роды начинаются с того, что выделяется густая желеобразная слизь, имеющая розоватую окраску. Иногда при малоощутимых схватках или полном их отсутствии отходят воды, что также должно побудить женщину немедленно отправиться в родильный дом.

У некоторых женщин за две-три недели до родов явно опускается дно матки, после чего роженице становится легче дышать. За три дня до родов у 9% рожаящих женщин происходит некоторое снижение веса тела, примерно на 1 кг, что также может иметь значение для определения срока родов.

Постепенность нарастающих схваток и их рефлекторный характер помогают раскрытию матки постепенно и без повреждений. Сами по себе сокращения матки так же безболезненны, как и сокращения любых других мышц, например мышц руки.

Обезболивание родов

Комплекс приемов обезболивания родов включает в себя следующие элементы:

ритмичное углубленное дыхание – во время схваток оно помогает удовлетворять возросшую потребность организма в кислороде, который положительно влияет на чувствительность тканей, снижая ее и таким образом обезболивая роды. Кислород нужен и плоду, так как при интенсивных схватках сосуды, подводящие кровь к плаценте, сдавливаются, что затрудняет поступление кислорода к плоду. Поэтому необходимо, чтобы кровь матери была насыщена кислородом. Роженице за несколько недель до родов следует упражняться в глубоком дыхании каждое утро 3–4 мин лежа в постели;

массаж кожи живота – этот прием применяют, когда схватки становятся особенно интенсивными (через каждые 2–3 мин) и продолжаются 50–60 с. При выполнении массажа кисти рук и ладони свободно кладутся на переднюю стенку живота, несколько ниже пупка у средней линии, пальцы при этом широко расставлены, локти несколько приподняты. Движения идут по направлению кнаружи и кверху. Достигнув крайнего положения, т.е. нижнего края реберной дуги, кисти отрываются от поверхности живота и возвращаются в исходное положение. Поглаживания выполняются в темпе нормального дыхания – 16–18 раз в минуту. На первое движение рук вверх по животу делается вдох, при возвратном движении рук по воздуху – выдох. Следует обращать внимание на достаточный разворот грудной клетки в момент вдоха. При вдохе плечи несколько отводятся назад, при выдохе грудная клетка сворачивается. Вначале массируются участки кожи, расположенные ниже пупка. По мере нарастания

интенсивности схваток массируются участки, близкие к лонному сочленению;

отрывистый массаж поясницы – роженица стоит, слегка наклонившись вперед, ладони на пояснице, пальцы обращены к позвоночнику. Делается скользящее движение вниз по пояснично-крестцовой области до середины ягодиц, затем обратное движение – до исходного положения и третье движение – резко вниз с отрывом ладоней от кожи. Дыхание должно быть произвольным и глубоким. Можно делать аналогичный массаж, лежа на боку, тыльной стороной кисти;

растирание поясницы о валик – под поясничную область подкладывается жесткий валик диаметром 8–10 см, сшитый из клеенки и набитый прокаленным на сковороде песком. Можно пользоваться туго скатанной простыней, обвязанной бинтом. Роженица берется руками за спинку кровати у изголовья, а ногами, согнутыми в коленях, упирается в кровать. Пользуясь этими двумя упорами, роженица катается на валике;

прижатие точек обезболивания – этот прием является резервным и применяют его не при каждом родах. Лежа на спине, роженица располагает ладони в верхней части бедер. При этом большой палец каждой руки отведен и надавливает на кость у гребешка подвздошной кости. Большие пальцы, надавливая на кость, одновременно совершают небольшие колебательные движения вверх и вниз. Они выполняются за счет смещения кожи кистями рук, лежащими на бедрах. Дыхание произвольное и глубокое.

Применение указанных приемов обезболивания помогает нормальному течению родов.

У первородящих первый период родов длится примерно 14–18 ч, у повторнородящих – 6–10, т.е. в 2 раза короче. Правильным поведением во время родов можно как усилить, так и ускорить течение родов.

Во время родов следует следить за функцией мочевого пузыря и кишечника. Переполнение их препятствует нормальному раскрытию и выделению последа. Не следует задерживать мочеиспускание. Опорожнять мочевой пузырь роженице надо не реже чем каждые два, три часа, даже если нет позыва. Но ходить в туалет самостоятельно не разрешается.

Во время родов рекомендуется негрубая и высококалорийная пища, содержащая сахар и витамины. Наиболее приемлемыми считаются лимон, шоколад, печенье. Питаться надо часто, но небольшими порциями. Не следует много пить и переполнять желудок жидкостью.

Роженица не должна также задерживать газы, особенно во время потуг, так как это может ослабить их интенсивность.

Для усиления родовой деятельности, если схватки не очень частые и воды еще не отошли, роженице рекомендуется больше ходить. Можно выполнять некоторые специальные гимнастические упражнения.

Когда воды отошли, ходить роженице не разрешается. В этом случае для усиления родовой деятельности рекомендуется во время схваток лежать на спине, что создает правильное положение матки и плода, а в промежутках между схватками – поворачиваться на тот бок, где прослушивается сердцебиение плода. При повороте на бок, где расположена спинка плода, он теснее прижимается к стенке матки, что усиливает родовую деятельность. Неподготовленные роженицы иногда ложатся на ту сторону, где расположены мелкие части плода. Это удобнее и спокойнее для будущей матери, но при этом схватки могут стать короткими и малоэффективными. В этом случае роды могут затянуться.

Для облегчения продвижения головки плода врач может рекомендовать роженице проводить роды лежа на спине, согнув ноги в тазобедренных суставах. В этом случае роженица обхватывает колени руками и ритмично притягивает бедра к поверхности живота, сочетая это движение с ритмом своего дыхания. Повторять этот прием надо на протяжении ряда схваток, он облегчает продвижение головки плода по родовым путям.

Роженице рекомендуется вести дневник схваток. Для этого она должна подсчитать

общее число схваток в течение 30 мин, а затем путем деления этого времени на число схваток определяют среднюю продолжительность промежутков между схватками. Продолжительность одной схватки измеряется путем умножения количества глубоких вдохов, выполненных при схватке, на три – продолжительность в секундах одного цикла вдоха – выдоха.

В промежутках между схватками роженица должна расслабляться и отдыхать. В момент схваток ей не следует закрывать глаза, надо стараться держать их открытыми.

Второй период родов связан с переходом схваток в потуги. Об их появлении роженица должна сообщить акушеру, и если тот установит, что шейка матки полностью раскрыта, то роженице может быть разрешено тужиться дальше.

Роженица может подавлять или стимулировать потуги волевым усилием. Некоторые женщины из-за страха перед болью удерживают и подавляют позывы на потуги, однако это может привести к затяжному течению родов и их болезненности. Правильно выполненная потуга устраняет чрезмерные импульсы от сокращающихся мышц матки, что предупреждает боли и ускоряет течение родов.

Женщины разных народов рожают при различных положениях тела в зависимости от национальных традиций. Так, туркменки рожают сидя на корточках, поддерживая руками область седалищных бугров. В европейских странах женщины рожают лежа на кровати, ноги согнуты в коленях и упираются в кровать, бедра широко разведены, плечи лежат на подушках.

Во время потуги роженица прижимает подбородок к груди и руками тянет на себя специальные тяги-вожжи. Под таз роженицы кладется полужесткий валик. Если его подложить под крестец, то лонное сочленение поднимается, если переместить под поясницу, то лоно опускается. Этим можно регулировать направление рождающейся головки плода, уменьшить чрезмерное давление на промежность и снизить риск разрывов.

Плод двигается по родовым путям в результате сокращения мышц матки и брюшного пресса. Каждая потуга начинается сокращением мышц матки. Нарастая, она вызывает ощущение давления в тазу, что в свою очередь вызывает потребность тужиться и рефлекторное напряжение мышц брюшного пресса. Затем мышцы обеих групп действуют вместе.

Потужные схватки учащаются, следуя друг за другом с промежутками в две-три минуты. Продолжительность каждой схватки 60–70 с. Так как задержать дыхание на 60 с дело довольно трудное, то роженице рекомендуют делать потужное усилие в три приема. Каждая задержка дыхания, таким образом, будет длиться только 20 с, а это под силу каждой женщине.

Очень важно правильно смыкать голосовые связки при потуге. В этом случае преграда, задерживающая воздух в грудной клетке, должна быть жесткой. Для этого надо выдохнуть и почувствовать руками, лежащими на животе, напряжение передней брюшной стенки.

В акушерской практике немало случаев, когда женщина при потуге, вместо того чтобы плотно сомкнуть голосовые связки, закрывает губы и тужится в щеки. В результате пружинящее действие щек и губ препятствует повышению давления в грудной клетке и брюшной полости. Такая потуга малоэффективна, так как значительный объем воздуха уходит на бесполезное надувание щек, а не на полезное давление в сторону диафрагмы.

Следующий элемент потуги, которому обучают роженицу, – это длительная задержка дыхания. Надо проверить, способна ли она задержать дыхание на 20 с, как это необходимо для хорошей потуги. Если на высоте глубокого вдоха женщина может при двух-трех попытках задержать дыхание на 20 с, то это вполне удовлетворительный результат. Но если продолжительность задержки не превышает 10–12 с, необходимо проводить специальные дыхательные тренировки. Они проводятся ежедневно, утром и вечером по 4–5 мин.

Упражнение выполняется так: исходное положение – основная стойка, пятки

вместе, руки опущены; на счет раз-два руки поднимаются над головой и делается вдох, второе движение – руки через стороны опускаются в исходное положение на счет три-четыре и делается выдох.

После серии таких упражнений через несколько дней проводится повторная проверка длительности задержки дыхания. Обычно они дают положительные результаты, но если нет, то роженице дается указание выполнять потужное напряжение не на три, а на четыре цикла вдох – выдох.

Тренировка на правильное выполнение потуги проводится следующим образом: женщину укладывают на кушетку в нужном положении, по команде «потуга» она, набрав воздух, закрывает голосовую щель, резко прижимает подбородок к груди и тянет на себя вожжи; когда удерживать дыхание становится затруднительно, роженица делает выдох, затем повторяет все второй раз и после этого – третий. Это упражнение учит роженицу выполнять каждую потугу на три вдоха. В промежутках между потугами роженице рекомендуют сделать три глубоких вдоха, чтобы ликвидировать кислородную недостаточность в легких, и после этого спокойно отдыхать.

Роженица должна знать, как следует вести себя во время появления головки ребенка. При ее быстром прохождении может наступить сильное растяжение промежности и вследствие этого – разрыв тканей. Поэтому, когда головка ребенка появляется, роженица должна прекратить потуги. И хотя она испытывает значительное давление в области прямой кишки, желание тужиться надо преодолеть. Для этого необходимо часто и глубоко дышать.

На появление головки ребенка при нормальном течении родов уходит один-два часа. Для повторнородящих матерей иногда бывает достаточно пять-шесть хороших потуг, чтобы ребенок родился. Иногда на это уходит всего 15–20 мин. После появления ребенка на свет отходят задние воды и желеобразные смазки, которые облегчали продвижение ребенка по родовым путям.

Родившийся ребенок громко кричит, активно двигает конечностями, включается его собственное дыхание. Новорожденного не спешат отделить от матери, и пуповину перевязывают через две-три минуты, пока пульсируют пупочные сосуды. За это время ребенок может получить дополнительно 100–200 мл крови.

После длительного напряжения всех сил, связанных с рождением младенца, роженица ощущает естественную усталость, облегчение и отдыхает. Часто после рождения ребенка наступает озноб, связанный со значительной потерей тепла.

Через некоторое время – обычно через 10–15 мин – наступают последовые схватки, во время которых происходит отделение, а затем и выход последа. В это время сокращается вся мускулатура матки, включая и область плацентарной площадки, т.е. тот участок, к которому прикрепляется плацента. Послед представляет собой мягкую слизистую ткань, в которой находился ребенок, и пуповину, связывавшую плод с матерью. Некоторая потеря крови при родах считается нормальным явлением. В дальнейшем потеря крови прекращается вследствие сокращения матки, при котором мышечные пучки сдавливают просветы сосудов.

Ожидание ребенка должно протекать на фоне приятных и теплых переживаний. В это время большую роль играют забота мужа и бережное отношение медицинского персонала к будущей матери.

Огромное значение для здоровья ребенка имеет кормление его матерью в первые часы после рождения молозивом и грудным молоком. Это очень важно для формирования его иммунной системы и последующего здоровья, вплоть до старости. Исследования итальянских ученых показали, что обширный склероз в старости в большей степени поражает тех людей, которые в младенчестве были лишены или недополучили грудного молока.

Краткие итоги

⇒ Вынашивание и рождение ребенка является одним из наиболее ответственных и

напряженных периодов в жизни женщины. Здоровый образ жизни, разумная диета и соблюдение правил личной гигиены становятся в этом периоде особо значимыми.

⇒ Снятие страха перед родами и их обезболивание достигаются при помощи освоения роженицей навыков ритмичного дыхания, массажа, релаксации, тренировки потугивания. Окружающие должны создавать для нее благоприятный фон эмоциональных переживаний.

Вопросы для контроля

1. Как влияет чрезмерное усердие в учебе на протекание беременности?
2. Какие факторы необходимо учитывать при подготовке к родам?
3. Что включает в себя валеологическая подготовка к родам?
4. Что может явиться препятствием для нормального протекания родов?
5. Какие существуют приемы и методы обезболивания родов?

Темы рефератов

1. Основные слагаемые здоровья будущей матери.
2. Приемы и методы обезболивания родов.
3. Режим и гигиена женщины во время беременности.

Литература

Вельвовский И.З. Система психопрофилактического обезболивания родов. М., 1963.
Гройсман А.Л. Валеологические принципы подготовки беременных к родам. М., 1997. Ч.1.
Гройсман А.Л. Валеология подготовки беременных к родам. М., 1997. Ч.2.
Обезболивание родов. Сборник трудов АМН / Под ред. А.П. Николаева. Л., 1964.

3. Патология влечений и их преодоление

Все есть добро и все есть зло – важна только мера.

Парацельс

На протяжении всей истории человечества людей привлекали измененные состояния сознания, в которых восприятие и понимание окружающей действительности становились иными и дополнялись новыми и неожиданными чувствами и мыслями. Для достижения этого использовали забродивший виноградный сок, содержащий алкоголь, дым некоторых природных растений, обладающих дурмаными свойствами, вытяжки из некоторых грибов, ароматы пахучих трав.

Наркомания и ее виды

Narke в переводе с древнегреческого означает ступор – неподвижное, беспамятное, оглушенное состояние сознания, в которое человек впадает после приема психоактивных веществ. Вещества, которые способны вызывать такое состояние – табак, алкоголь, кофе, их употребление легально во всем мире. К нелегальным наркотическим веществам, распространение и употребление которых уголовно наказуемо, относятся марихуана, гашиш, ЛСД, мескалин, кокаин и героин. Неоднократное применение этих веществ вызывает привыкание к ним и зависимость физиологического и психологического порядка, после возникновения которой отказ от приема наркотиков сопровождается сильными болезненными переживаниями.

Toxikon в переводе с греческого – яд, которым древние греки смазывали стрелы, охотясь на диких животных. Токсикоманией называют вдыхание паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии.

Наркомания и токсикомания – ненормальное влечение человека к тому, что объективно приносит ему вред. Такими веществами являются некоторые природные и искусственные химические вещества, после приема которых у человека происходит изменение сознания с яркими переживаниями, зрительными и слуховыми иллюзиями и

галлюцинациями.

В культурах многих народов мира наркотические вещества нередко наделялись магическими свойствами, их использовали во всевозможных религиозных ритуалах и народных празднествах, с ними связано немало достижений творческой мысли. В произведениях многих писателей и поэтов, художников и музыкантов мы можем найти строки, образы и звуки, прославляющие пенистое вино, дымящиеся трубки, сладкий аромат гашиша или марихуаны. Во многих странах мира алкоголь и табак стали продуктами массового потребления, приносящими огромные доходы тем, кто их производит.

Но рано или поздно вслед за необычными переживаниями приходит неминуемая и горькая расплата в виде болезней сердца, печени, сосудов. Под действием наркотиков всех разновидностей нервные клетки гибнут, снижается уровень иммунной защиты организма, активизируются предраковые процессы. Все это заканчивается безвременной смертью. Забвение и уход от реальной жизни природа не прощает никому.

Употребление наркотиков приводит к распаду личности, который проявляется в нарушении нормальных связей с обществом, неадекватном поведении в быту, в наличии социально безразличной или антиобщественной системы ценностных ориентации.

Молодому человеку, вступающему в жизнь, кажется, что он бессмертен, и это прекрасно. Выкуренная сегодня сигарета никак не связывается с инфарктом в 50 лет и потерей потенции в 40. Но валеология – такая наука, долг которой не напугать человека, а помочь ему увидеть сегодня то, что может случиться с ним или его близкими завтра. Увидеть и сделать соответствующие выводы.

Человек, употребляющий психоактивные вещества, к которым относятся алкоголь, табак, наркотики и токсины, потерял для общественной жизни, его сущностное Я исчезает для него самого и окружающих его людей, для него закрывается будущее, а если таких людей очень много, то будущее закрывается и для всего того общества, в котором они живут.

Всякая наркомания – это преграда на пути личностного роста индивида и сдача жизненных позиций в борьбе за достойное место в жизни. Для общества, члены которого не считают необходимым для себя прекращение употребления психоактивных веществ, это есть остановка прогрессивного развития.

Опасность выключения из общественной жизни большого количества людей уже реальна для нашего общества. Все эпидемиологи, работающие в этой области, отмечают рост употребления наркотиков молодежью и все более широкое их распространение. Но с людьми, зараженными патологией влечений, невозможно строить демократическое общество, какие бы усилия ни прикладывали для этого политики и экономисты. Поэтому знание природы воздействия наркотических средств и последствий их употребления для человека необходимо сегодня каждому человеку.

Различают три стадии наркотизации. Наркомания первой стадии возникает при сформировавшейся психической зависимости после приема нескольких доз наркотических веществ. На этой стадии еще нет физической зависимости, и прекращение приема наркотиков не вызывает мучительных ощущений, называемых абстиненцией. Наркотики принимаются для получения приятных ощущений.

На второй стадии возникает физическая зависимость, и прием наркотиков не связан с получением приятных ощущений. Наркотики необходимы, чтобы избежать мучений, связанных с их отсутствием.

На третьей стадии в организме происходят необратимые изменения, происходит физическая и психическая деградация личности, ведущая к летальному исходу.

В России традиционно наиболее распространенными и доступными наркотическими веществами являлись алкоголь и табак. В последнее десятилетие в связи с постоянным давлением общественных неурядиц на психику большой массы населения их потребление в нашей стране особенно возросло. Данные социологических

исследований, проведенных в Москве среди учащихся общеобразовательных школ в 90-е гг., свидетельствуют о следующем:

- среднегодовой рост потребления алкоголя составил 10%;
- умеренное потребление алкоголя и злоупотребление им за этот период возросли на 67%;
- по сравнению с непьющими подростки, злоупотребляющие алкоголем, в 2 раза чаще употребляют наркотики;
- по сравнению с непьющими подростки, злоупотребляющие алкоголем, в 4 раза чаще регулярно курят.

До 90% наркоманов начинают употреблять наркотики в неформальной группе сверстников, собирающихся в условленных местах.

В последнее время к токсикомании стали относить злоупотребление лекарствами, содержащими кофеин (сиднокарб, сиднофен, ацефон), анальгин (фенацитин, амидопирин), снотворные (фенобарбитал, барбамил, бромивазол), транквилизаторы (нозепам, триоксазин, хлорзепид), антипаркинсонические препараты (циклодол, норакин).

Физиологическую природу действия алкоголя можно видеть на примере следующих опытов.

В 70-е гг. XX в. в одном из научно-исследовательских институтов отечественными физиологами был проведен эксперимент по выявлению механизмов влияния алкоголя на мозг животных. Группа крыс находилась в клетке, в которой стояли поилки с чистой водой, с водой, разбавленной глюкозой, и с алкоголем. Животные могли пить из тех чашек, из которых сами хотели. Одни из них пили из поилок с водой, другие – с глюкозой, третьи – с алкоголем. После этого для эксперимента отобрали группу крыс, которые пили только воду, и подвергли их болезненному удару электрического тока, после которого крысы оказались в шоковом состоянии. Затем этих травмированных крыс разделили на две группы и одну снова поместили в клетку, в которой находились вода, глюкоза и алкоголь. Когда крысы пришли в себя и смогли двигаться, они стали пить из тех поилок, в которых находился алкоголь. Затем ученые сравнили состояние тех крыс, которые принимали алкоголь, и тех, которые его не принимали. Оказалось, что те крысы, которые принимали алкоголь, быстрее восстановили исходный уровень реакций и работоспособность по сравнению с теми крысами, которые не имели доступа к алкоголю.

Этот эксперимент говорит сам за себя, и многие люди по себе знают, что принятие алкоголя после напряженной работы или перенесенной неприятности способно улучшить физиологическое и психологическое состояние человека. Причина этого благоприятного воздействия заключается в том, что химическая формула алкоголя, как и некоторых других психоактивных веществ, по своему составу близка к тем из них, которые наш организм способен продуцировать сам при помощи своих эндокринных желез. Эти вещества получили название эндорфинов, их производными являются такие вещества, как допамин, серотонин, эктоморфин, амфетамин, адреналин, норадреналин и некоторые другие. Когда эти вещества в коре головного мозга иссякают, человек обращается к искусственным стимуляторам, которые сначала подстегивают организм, а затем губят его.

Причины, ведущие к употреблению наркотических веществ, включают в себя социально-демографические, культурологические и личностные факторы.

Одной из существенных причин обращения к наркотикам является социальное и имущественное расслоение общества, когда у одних людей скапливается избыток богатства, а у других ощущается явная его нехватка. Сравнение своих неудач с удачами других повергает многих людей в состояние острого психологического диссонанса, что на обычном языке называется завистью.

Согласно теории американского социолога Р. Мертон причина преступного поведения лежит в несоответствии официально декларируемых социальных ценностей и устремлений с имеющимися у отдельного человека возможностями и средствами для их удовлетворения. Когда нет возможности достичь успеха легальными способами, за счет

таланта и упорного труда, человек прибегает к нелегальным способам. В этом случае мы имеем дело с преступностью. В случае же обращения к наркотикам (Р. Мертон объясняет это как феномен «двойной неудачи») человек не может достичь успеха ни легальными способами, ни преступными, т.е. не способен в силу своего воспитания и особенностей характера идти к успеху через грабежи и убийства. Поэтому такой «двойной» неудачник вообще отворачивается от общества и начинает жить в психологической изоляции от него, употребляя наркотики.

Обращению к наркотикам на уровне социальной среды могут способствовать:

- отсутствие или слабость социальных связей;
- отсутствие социального признания в работе, учебе, спорте, искусстве;
- включение в группу, в которой потребление наркотических веществ не только не осуждается, но и приветствуется, является одной из форм ритуала, сплачивающего группу;
- принуждение к употреблению наркотиков со стороны других, например лидера группы;
- отчуждение и изоляция от группы, исповедующей просоциальные ценности.

Исследователи отмечают наличие таких факторов в социальном окружении подростков, употребляющих наркотические вещества, как отчуждение от родителей, слабый родительский контроль и низкая дисциплина в семье в целом, несоблюдение родителями норм нравственной жизни.

Среди личностных факторов, влияющих на наркоманию, можно назвать следующие:

- критическое отношение как к отдельным людям, так и к обществу в целом;
- психологическое отчуждение от общественного мнения;
- стремление к новым ощущениям и впечатлениям;
- независимость и импульсивность поведения, нонконформизм;
- низкая или чрезмерно высокая мотивация общественного признания;
- раннее начало сексуальной жизни;
- низкий уровень социальных достижений;
- высокий уровень невротизма, приближающийся к патологии;
- несформированность жизненных планов и целей;
- акцентуации характера, при которой одни черты характера усилены, а другие ослаблены, что делает человека уязвимым к воздействию психогенных влияний.

Акцентуация характера в наркомании

Известный отечественный психиатр и нарколог А.Е. Личко, опираясь на исследования немецкого психолога К. Леонгарда об акцентуации характера, выявил, что подростки, предрасположенные к наркомании, наиболее часто встречаются среди следующих типов.

Гипертимики. Подростки, относимые к этому типу, отличаются большой подвижностью, общительностью и самостоятельностью. У них всегда хорошее настроение, аппетит и сон. В общении с другими людьми они не испытывают робости и застенчивости и стремятся к неформальному лидерству. Страсть к приключениям и риску, постоянная жажда новых впечатлений делают их неразборчивыми в выборе знакомств, и поэтому они могут попасть в сомнительные компании, нормы поведения которых быстро перенимают. К употреблению наркотических веществ их толкает желание избежать скуки, однообразия обстановки, изоляция от друзей.

Неустойчивые. Людей такого типа отличает тяга к удовольствиям, праздности и безделью. Для них невыносимы общественные обязанности, связанные с выполнением семейных обязанностей и профессиональным долгом. Тяга к азартным играм, сексу, употреблению алкоголя и других психоактивных веществ заменяет им занятие любимым делом, искусством, общение с природой, общественно полезную деятельность.

Эпилептоиды. Основная черта людей этого типа – периодическое возникновение злобно-тоскливого настроения, желание сорвать на ком-нибудь свою злость. Эпилептоиды ведут себя с окружающими очень властно, эгоистично и впадают в ярость и агрессию, когда кто-либо пытается им перечить. В то же время по отношению к вышестоящим лицам они часто проявляют лстивость и угодничество в целях достижения привилегий или формальной власти. Как отмечают многие исследователи, злобность и эгоистичность эпилептоидов наряду с их низкими умственными и морально-нравственными качествами часто толкают их к алкогольным эксцессам и употреблению наркотиков. Эпилептоиды склонны пить до полного отключения, до наступления которого процесс употребления зелья часто сопровождается проявлениями злобы, руганью и драками.

Истероиды. Людей этого типа отличает постоянное желание быть в центре внимания, добиваться восхищения любыми способами. Если они не обладают соответствующими способностями, то прибегают к безудержному фантазированию, лживости, дешевому позерству. В общении истерики претендуют на роль лидера, но быстро теряют весь свой пыл и задор при встрече с настоящими трудностями. Однако когда уровень их притязаний превосходит их возможности и они становятся объектом насмешки со стороны окружающих, истероиды начинают злиться. То же самое происходит, если в их присутствии кто-то начинает хвалить другого человека за его достоинства и успехи.

Употребление истероидами алкоголя связано с их желанием выделиться своим «умением пить», а также стремлением забыться и отключиться от жизни в случае травмирующих психику неудач. А случаются они с ними часто из-за неадекватного и завышенного уровня притязаний.

Особенности воспитания

На появление акцентуации характера по тому или иному типу большое влияние оказывает неправильное воспитание ребенка в семье, которое может быть как *попустительски-индифферентным*, так и *жестко-авторитарным*. При первом типе воспитания ребенку прощаются все его проказы, шалости и проступки, заслуживающие наказания. Безразличие к делам и занятиям ребенка приводит к тому, что он оказывается в компаниях с асоциальной направленностью. На другом полюсе этого типа отношения к ребенку находится воспитание по типу «кумир семьи». В этом случае ребенком без конца восхищаются и любят, его постоянно хвалят и задаривают дорогими подарками, хотя материальные возможности семьи могут быть очень скромными. Такое отношение формирует в ребенке эгоцентризм, завышенный уровень притязаний и уверенность в том, что все блага жизни он может получить без особого труда. При первых же кризисах и жизненных неудачах, например при неразделенной любви или провале на вступительных экзаменах в вуз, для получения положительных эмоций юноша или девушка могут обратиться к наркотическим веществам. Такое поведение характерно для лиц неустойчивого, эпилептоидного и гипертимного типа.

При втором типе воспитания родители постоянно подавляют психику ребенка суровыми и неоправданными требованиями, за нарушение которых часто следует жестокое наказание. Система всевозможных запретов, мелочной опеки и постоянных наказаний вынуждают ребенка бежать за пределы семьи, в компанию таких же, как и он, жертв семейного воспитания, где его никто не будет осуждать и наказывать. Авторитарное воспитание формирует акцентуацию эпилептоидного типа.

Для авторитарного подхода к ребенку типичным является воспитание по типу «Золушки». Здесь мы видим, что родители предъявляют ребенку много требований, однако не компенсируют их необходимыми растущему человеку ласковой заботой и теплом. Ребенок ощущает, что он не нужен своим родителям, что он им в тягость, и тяжело переживает это. Сначала для компенсации положительных эмоций такие дети много мечтают, а затем на каком-то этапе взросления обращаются к наркотикам, которые дают более сильное иллюзорное удовлетворение.

Таким образом, основной причиной, толкающей подростка к наркотикам, являются неблагоприятные факторы семейного воспитания, среди которых ведущее место отводится отсутствию теплых эмоциональных отношений с матерью. Для людей более старшего возраста такими причинами являются неизжитые психические травмы детства, наложенные на актуальную кризисную ситуацию в настоящем.

Для многих людей, попавших в сети наркотической зависимости, характерно переживание *аффекта неадекватности*, который связан с завышенным уровнем притязаний. Такой уровень возникает чаще всего в результате постоянных захваливаний и поощрений в семье, хотя ребенок не приложил к достижению поощрения больших усилий. В школе, вузе или на работе при встрече с реальными трудностями и естественными неудачами, при недостатке опыта и знаний человек может столкнуться с ситуациями, больно быющими по его самолюбию и самооценке. Психологическое состояние человека в этом случае характеризуется острой неудовлетворенностью и эмоциональной нестабильностью.

Из ситуации поражения может быть несколько выходов. Первый – занятие тем видом деятельности, при которой человека может ожидать успех. Второй – снижение уровня притязаний и удовлетворение тем, что имеешь. Третий – замена подлинных целей ложными, когда потребность «быть» заменяется потребностью «казаться». Четвертый выход связан с игнорированием неуспеха, неприятием его, несогласием с той оценкой, которую дают человеку окружающие. В этом случае возникают острое чувство обиды на несправедливость и агрессия по отношению к тем, кто выставляет оценки и тем самым определяет значимость той или иной личности.

Аффект неадекватности выполняет важную функцию психологической защиты от травмирующих психику влияний. Как отмечает в одном из своих исследований М.С. Неймарк, в этом случае «переживание обиды и несправедливости позволяет человеку “чувствовать себя хорошо”, остаться в своих глазах “на должной высоте”, более того, чувствовать себя незаслуженно пострадавшим, что еще более возвышает его в собственных глазах и исключает какое бы то ни было недовольство собой. Потребность в высокой самооценке и самоутверждении таким образом удовлетворяется и нет никакой необходимости снижать ни ее, ни притязания»³⁰. Обращение к наркотикам помогает подростку оставаться в плену иллюзий и не чувствовать своего поражения.

Исследования Неймарка показали также, что аффект неадекватности возникает только в том случае, если направленность личности характеризуется потребностью в собственном самоутверждении. «В то же время интерес ученика к содержанию дела, которое он выполняет, или к самому процессу деятельности далеко не безразличен для возникновения эффективности. При наличии очень сильного интереса к делу аффект неадекватности, при всех прочих равных условиях, не возникает»³¹.

При переходе от детских игр к школьному обучению дети, которые растут в проблемных семьях, начинают сталкиваться с еще большими трудностями. Как правило, эти дети оказываются плохо подготовленными к школе в силу своей педагогической запущенности. Это проявляется в том, что психические познавательные процессы, такие, как восприятие, мышление, речь, память, у них недостаточно развиты. Из-за этого им трудно сосредоточиться на объяснениях учителя и выдерживать учебные нагрузки. Поэтому вместо адаптации к школе в начальных классах у них начинается дезадаптация, связанная с неуспеваемостью и получением плохих отметок. С каждым годом они начинают все больше отставать от своих более благополучных сверстников, что усугубляет их и без того тяжелое положение.

Согласно документам Всемирной организации здравоохранения, Комитета ООН по наркотикам наиболее перспективным направлением борьбы с наркоманией и

³⁰ Неймарк М.С. О психологии воспитания // Сов. педагогика. 1972. №7. С. 97.

³¹ Неймарк М.С. Указ. соч. С. 98.

наркобизнесом является сокращение спроса на психоактивные вещества у населения в целом, особенно у подрастающего поколения. Превентивное образование молодежи стало одним из основных направлений в современной наркологии.

Решение проблемы патологии влечений

Это решение лежит в трех плоскостях – *социальной, медицинской и психолого-педагогической.*

Проблемы, связанные с социальным аспектом наркомании, решаются путем общего оздоровления той социальной среды, в которой ребенок растет. Сюда входит максимальное удовлетворение базовых физиологических потребностей личности – жилье, питание, безопасность.

Проблемы, связанные с медицинским аспектом наркомании, решаются путем оказания помощи лицам, зависимым от наркотических веществ, через сеть наркологических и психиатрических стационаров. Последние научные исследования открывают интересную зависимость патологии влечений от характера питания. В книге американских ученых Е. Хераскина и У. Рингсдорфа «Еще одна болезнь века?» приводится на этот счет ряд интересных фактов, которые подтверждают это положение.

Согласно одной из гипотез, выдвинутых американским диетологом Р. Вильямсом, бесконтрольное пьянство возникает как следствие нарушения обмена веществ, которое можно лечить специальной диетой. Неправильное питание ведет к алкоголизму, что он и доказал на опытах с крысами. У подопытных животных тяга к алкоголю была искоренена путем добавления в пищу необходимых организму питательных веществ.

Исследования Р. Вильямса были повторены в Калифорнийском университете Л. Линда группой исследователей под руководством доктора У. Риджестера. В описываемом эксперименте крыс кормили пищей с высоким содержанием рафинированных углеводов и низким содержанием витаминов, минеральных солей и белков. Крыс не подвергали психологическому стрессу, их не воспитывали «плохие родители», но они жадно набрасывались на выпивку, когда их лишали здоровой пищи.

В другом эксперименте 30 подопытных животных разделили на три группы и в течение 16 недель одну группу кормили пищей с высоким содержанием углеводов, другую – теми же продуктами, но с добавлением витаминов и минеральных солей, а третья группа крыс «соблюдала» сбалансированную здоровую диету человека. Результаты показали, что крысы, получавшие много углеводов, в среднем выпивали 50 мл разведенного спирта, когда им предлагали на выбор воду или 10%-ный раствор этилового спирта. Это является эквивалентом 1 л 100%-ного виски в день для взрослого человека. Те крысы, которым давали еще витамины и минеральные вещества, пили алкоголя в три раза меньше, а те животные, которые получали сбалансированное питание человека, предпочитали пить только воду.

Как отмечают исследователи, типичная диета многих американских подростков, рассматриваемая диетологами как пограничная в смысле физиологической нормы, состоит из глазированных пончиков, сладких булочек, сосисок, спагетти, мясных тефтелей, яблочного пирога, шоколадного торта, белого хлеба, зеленых бобов, салата с майонезом, конфет и пирожных. Эта диета, знакомая большинству американских родителей, имеет дефицит натуральных белков, витамина А, рибофлавина, никотиновой кислоты, железа и кальция. В ней также отсутствуют микроэлементы и другие необходимые живому организму вещества. Здоровая же диета, как об этом уже говорилось в разделе о рациональном питании, состоит из фруктов, овощей, орехов, бобовых, продуктов из муки грубого помола, растительного масла и молочных продуктов. Крысы, которых кормили такими продуктами, обращались к разведенному спирту гораздо реже по сравнению с теми, которые находились на пограничной диете американских подростков. Когда крысам, которые находились на такой диете, давали еще и кофе, они сильнее тянулись к алкоголю.

Результаты этих исследований говорят о том, что подопытных крыс можно было

избавить от пьянства или же, наоборот, приучить к нему, только изменяя их питание. Причиной тяги к алкоголю является функциональная гипогликемия. Она возникает на основе патологического метаболизма сахара и частично – от слишком большого количества инсулина, который выделяется поджелудочной железой в ответ на быстрый подъем уровня сахара в крови. Кофе, шоколад и безалкогольные напитки типа кока-колы, наряду с никотином, также вносят свой вклад в развитие функциональной гипогликемии. Бывшие алкоголики отмечают, что в периоды психологического стресса, когда лабораторные исследования показывают у них низкий уровень содержания сахара в крови, возникает острая потребность в алкоголе, кофеине, никотине и сладостях. Во многих случаях улучшение состояния здоровья алкоголика наступает после нормализации гипогликемического состояния.

Исследования показали, что наряду со сбалансированной диетой большими возможностями в лечении патологии влечений обладает мегавитаминовая терапия, в которой важное место отводится никотиновой кислоте – витамину В₃.

Американский врач Р.Ф. Смит из Мичигана лечил своих пациентов, безнадежных пьяниц, большими дозами никотиновой кислоты – до 20 г ежедневно в зависимости от силы влечения, в среднем по 6 г в день, разделенных на четыре приема. Сравнение результатов с другими методами лечения показало, что никотиновая терапия является более эффективной, учитывая тот факт, что многие лекарства, используемые при лечении алкоголизма, являются токсичными и могут приводить к нежелательным последствиям. Среди его достижений – студент колледжа, который принимал в день 12 г никотиновой кислоты и смог впервые за пять лет закончить семестр без перерыва. Другой пациент – 40-летний художник смог сохранять трезвость в течение семи месяцев подряд, впервые с самого детства.

Лечение никотиновой кислотой пяти тысяч алкоголиков на всех стадиях болезни, включая несколько сот подростков с острыми токсичными поражениями мозга, улучшило их сон, уменьшило тревожность, стабилизировало настроение, улучшило контакты с окружающими, они смогли лучше справляться с работой. У этих пациентов уменьшились симптомы абстиненции, меньше стало «сухих опьянений» (дрожь и пот при состоянии трезвости), снизилась вероятность сердечных приступов, разрыва сердца и инсультов, уменьшился уровень холестерина в крови и понизилось кровяное давление.

Доктор Д.Р. Хокинс из Центра психического здоровья, что в американском городе Северный Насау, лечил своих пациентов-алкоголиков приемом ежедневно по четыре раза в день набора витаминов, состоящих из 1 г витамина В₃, 1 г аскорбиновой кислоты, 200 Международных Единиц витамина Е, а также 50 мг пиридоксина один раз в день. Все пациенты придерживались гипогликемической диеты для повышения уровня сахара в крови.

Доктор Хокинс получил почти 70% случаев успешного выздоровления своих пациентов, которые до этого в течение многих лет лечились в различных клиниках от алкоголизма и шизофрении. Различные виды психотерапии и психоанализа в течение тех же 20 лет оказались неэффективными.

Дефицит витаминов и минеральных солей в организме при употреблении алкоголя связан с тем, что алкоголь содержит в себе «пустые калории». Дефицит нужных минералов и витаминов устраняется при помощи оптимальной диеты и терапевтических доз витаминных добавок. Кроме этого, зависимые от алкоголя люди должны исключить из своего рациона такие продукты и лекарства, которые содержат в себе кофеин, кофе, крепкий чай, шоколад, кока- и пепси-колу. Кофеин и никотин существенно затрудняют воздержание от алкоголя. Они не только усиливают гипогликемию, но и вызывают дальнейшее усиление зависимости от алкоголя. Вдобавок к этому никотин препятствует усвоению организмом витамина С и разрушает в нем витамин В. Дефицит этих витаминов особенно пагубно сказывается на здоровье и затрудняет избавление от алкогольной зависимости.

Профилактика наркозависимости

В течение долгого времени профилактика употребления психоактивных веществ велась в основном путем показа его отрицательного последствия на здоровье. Врачи, учителя, журналисты как в нашей стране, так и за рубежом указывали на трагические последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков. Однако большинство из этих государственных программ, основанных на запугивании и страхе, не обладало большой эффективностью. Знание о риске для здоровья само по себе не ведет к изменению асоциального поведения, каковым можно признать употребление психоактивных веществ. Исследования, проведенные наркологами в разных странах в последние годы, показывают, что наибольшее значение в работе, связанной с профилактикой наркомании, имеют следующие факторы:

- глубокое осознание риска заболевания;
- осознание серьезности последствий для своей судьбы и судьбы близких людей;
- осознание пользы конкретных действий по искоренению пагубных привычек;
- осознание того, что отказ от вредных привычек в перспективе приносит большую пользу, чем удовлетворение сиюминутных желаний;
- приобретение веры в себя как способности решать трудные жизненные ситуации.

Современный психолого-педагогический подход к людям, страдающим от наркотической зависимости, связан с включением их в сообщества и психотерапевтические группы, в которых они могут получить необходимую психологическую поддержку и приобрести навыки, помогающие противодействовать возникновению ситуаций, которые провоцирует потребление психоактивных веществ.

Наибольшую известность получило Общество анонимных алкоголиков, которое было организовано в Америке в 40-е гг. двумя бизнесменами, долгое время страдавшими алкоголизмом. Первым и самым важным шагом на пути к выздоровлению в программе этого общества ставится необходимость признания человеком, зависящим от алкоголя, самой этой зависимости как серьезной личной проблемы. Регулярные встречи людей, решивших бросить пить, с группой единомышленников, рассказы о том, как они борются со своим недугом и что преодолевают, оказание друг другу психологической помощи и моральной поддержки – основные приемы и методы работы этого общества.

Одним из главных приемов работы в группах психологического тренинга по профилактике алкоголизма и наркомании является обучение способности говорить «спасибо, нет» в ответ на соблазнительное предложение и групповое давление. Для этого разыгрываются небольшие сценки примерно следующего содержания.

Молодой человек собирается на свидание и гладит рубашку. В этот момент к нему заходит старый приятель с бутылкой в руке и предлагает ее распить. При отказе начинает его уговаривать и соблазнять:

- Не будь девчонкой, ничего с тобой не будет, если мы выпьем.
- Будь другом, у меня такое плохое настроение, поддержи меня.
- Давай махнем по маленькой

На каждое из этих предложений должен даваться твердый ответ «спасибо, нет».

После того как все члены группы пройдут через подобное тренировочное испытание, идет обсуждение, в котором каждый говорит, какой аргумент именно для него оказался наиболее провокационным. Знание своих слабых сторон помогает в реальной жизни сопротивляться ситуационным обстоятельствам.

Современные программы профилактики ранней наркотизации среди подростков и старших школьников включают в себя:

- работу с родителями по обеспечению нормальной обстановки в семье;
- обеспечение ребенку психологически комфортного положения в школьном коллективе;

- методическую помощь в преодолении трудностей в учебе;
- нахождение для учащегося компенсаторных видов деятельности, в которых он мог бы переживать ситуацию успеха;
- нахождение альтернативных способов проведения досуга и получения положительных эмоций с помощью медитации, общения с природой и искусством;
- обучение навыкам здорового образа жизни – рациональное питание, режим труда и отдыха, дозированные физические нагрузки, правильное дыхание, расслабление и сосредоточение;
- тренировку волевых качеств и выработку способности противостоять жизненным трудностям без обращения к психическим допингам;
- разъяснение вреда для здоровья употребления психически активных веществ;
- разработку стратегии общего плана жизни и путей достижений перспективных целей, чему может помешать употребление психически активных веществ;
- формирование внутреннего локуса контроля и воспитание у молодого человека ответственности перед самим собой за свою собственную судьбу;
- формирование навыков выхода из трудных ситуаций, веры в свои силы и умения принимать решения, разрешать конфликты и вести переговоры;
- формирование «Я-концепции» с устойчивым позитивным представлением о самом себе и активной жизненной позицией, помогающей преодолевать естественные трудности жизни через труд и волевое усилие над самим собой.

Краткие итоги

⇒ Обращение к наркотическим веществам, обладающим способностью изменять сознание человека, представляет собой реальную опасность для личностного роста индивида и лишает его достойной жизни. Поиск приятных и необычных ощущений, иллюзорное удовлетворение желания социального успеха являются наиболее частым мотивом для употребления психически активных веществ и наркотиков. Во многих обществах такие переживания у людей вызываются с помощью эстетического воспитания, которое настраивает человека таким образом, что он испытывает удовольствие от общения с людьми, природой, от восприятия произведений искусства. Нахождение альтернативных способов получения положительных эмоций, наполнение досуга общественно ценными и увлекательными видами деятельности, формирование здорового образа жизни – наилучший способ профилактики наркомании.

Вопросы для контроля

1. Какие вещества относятся к психически активным?
2. Какие социальные и психологические причины склоняют людей к употреблению психически активных веществ?
3. Люди с каким типом характера наиболее часто входят в группу риска патологии влечений?
4. Какой вред может быть нанесен здоровью отдельного человека и обществу в целом употреблением наркотиков?
5. Каким образом правильное питание и здоровый образ жизни могут устранить потребность в наркотических веществах?
6. Каким может быть содержание профилактической работы среди молодежи по предупреждению наркотической зависимости?

Темы рефератов

1. Психически активные вещества в жизни людей – их позитивные и негативные стороны.
2. Социальные аспекты наркомании.
3. Профилактика наркотизации среди молодежи.

Литература

- Александров Л.Л.* Профилактика курения среди детей и подростков: Методическое пособие для педагогов и родителей. М., 1993.
- Актуальные проблемы девиантного поведения. М., 1995.
- Аменицкий В.Е.* Эти коварные малые дозы. Калининград, 1985.
- Барцалкина В.В.* Повышение эффективности антинаркотического воспитания подростков. М., 1988.
- Братусь Б.С.* Аномалия личности. М., 1988.
- Годфруа Ж.* Что такое психология? Гл. 4. Внутренний мир и состояния сознания. М., 1996.
- Колесов Д.В.* Предупреждение вредных привычек у школьников. М., 1984.
- Кошкина Е.А.* Эпидемиологические аспекты наркологии // Вопросы наркологии. №4. 1993.
- Левин Б.М.* Наркомания и наркоманы. М., 1991.
- Личко А.Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1983.
- Психологические исследования и психотерапия в наркологии. Л., 1989.
- Трубицина Л.В.* Программа первичной профилактики табакокурения, алкоголизма и других видов асоциального поведения подростков. М., 1993.
- Цетлин Б.Г., Кошкина Е.А., Шведова М.В.* Наркологическая ситуация среди подростков и пути выхода из нее. М., 1992.

4. Психологические проблемы взрослого и пожилого возраста

У каждого человека бывает три молодости –
молодость тела, молодость сердца и молодость ума.
К несчастью, они никогда не совпадают.

Фенеон

Великий врач древности Авиценна делил жизнь на четыре периода. Юность человека, согласно его представлениям, заканчивалась в 30 лет, молодость – в 40, зрелость длилась от 40 до 60 лет, старость начиналась после 60 лет. В настоящее время врачи рассматривают возраст от 45 до 59 лет как средний, от 60 до 74 лет – как пожилой, от 75 до 90 лет – как старческий. Правильное отношение к изменениям, которые неминуемо приходят с возрастом, – одно из условий сохранения устойчивой психики. Это важно знать зрелому человеку, но не менее важно знать и молодому, вступающему в жизнь, в окружение взрослых людей. Это знание необходимо молодым людям и для лучшего понимания своих родителей, а также и переживаний близких людей, находящихся на кризисных отрезках своего жизненного пути.

Возраст от 30 до 60 лет принято считать возрастом социальной зрелости, периодом главных жизненных свершений. Люди именно этого возраста являются той побудительной силой, которая заставляет общественную жизнь двигаться вперед. В этом возрасте человек становится зрелым в социальном и психологическом плане, начинает по-настоящему осознавать себя и наслаждаться каждым днем жизни. За ним стоят его социальный статус, жизненный опыт, семья, осознание своей значимости для других людей, но, наверное, самое главное – реалистическое соизмерение своих запросов и потребностей со своими возможностями и их гармоническое согласие.

В этом возрасте жизнь предоставляет человеку возможность в очередной раз расширить свой жизненный опыт и горизонт через своих детей. Сначала дети напоминают о собственном детстве, благодаря чему образуется связь времен, потом вступление их в брак и появление новых родственников и знакомых; это возраст вхождения в новые социальные роли – тещи и свекрови, бабушки и дедушки.

Общение со зрелым в социальном плане человеком – истинное наслаждение, потому что в нем гармонично сочетаются сила, ум и красота.

Отличительными чертами зрелого человека можно назвать следующие:

вера в свои силы, в свою семью, в своих друзей, в свою профессию, в то, что жизнь, несмотря ни на какие трудности, заслуживает интереса и деятельного к ней отношения;

надежда и оптимизм – убежденность в том, что его усилия не пропадут даром, что за сегодняшним, быть может, нелегким днем, придет другой, более светлый и радостный;

мужественность – стойкое отношение к возможным неудачам, тяжелым болезням, разводам, потерям близких;

любовь – зрелый человек испытывает любовь ко всему живущему, его любовь подобна солнцу, оживляющему все вокруг, несущему жизнь;

трудолюбие и творчество – желание выразить себя в каком-либо деле и делать это дело хорошо;

снисходительность – способность прощать близким недостатки их характера;

сотрудничество – желание и умение вступать в деловые контакты для достижения общественно полезных целей;

верность – умение держать данное обещание и быть надежным партнером в личных и деловых контактах;

уверенность – умение пользоваться накопленными знаниями и навыками в трудной ситуации;

уникальность – ясное ощущение и понимание того, что другого такого человека на земле нет.

Вступление в пору зрелости сопровождается принятием себя таким, какой ты есть. Человек начинает смиряться со своими недостатками и перестает себя казнить за то, что он не стал лауреатом государственной или какой-либо еще престижной премии или что его таланты не соответствуют общепризнанным стандартам.

Некоторые возможности безвозвратно уходят в прошлое, но зрелость подсказывает, что должно открыться что-то новое и это новое следует искать. Неудачи перестают быть драмой и трагедией, как в юные годы, и даже в беспросветной темноте можно увидеть свет в конце тоннеля.

Способность собрать силы в кулак и найти точку главного удара отличает зрелость от юности, распыляющей свои силы по нескольким направлениям. Даже если попытка не удастся, для зрелого человека это не означает, что жизнь кончена. Жизненный опыт, мудрость и помощь друзей в большинстве случаев помогают пройти через поражение.

В браке зрелый человек перестает воспитывать и поправлять своего партнера и не старается приспособить его под себя. Принимая себя, он и своего партнера принимает со всеми его достоинствами и недостатками, хотя иногда в его голове может мелькнуть мысль вроде «какого черта я на тебе женился!» или «вышла за тебя замуж!».

Одна из важных примет жизни после 40 лет – интеграция и дифференциация супружеских отношений. Партнеры по браку в этом возрасте предпочитают иметь свой круг знакомых, нечто вроде «мужского клуба» и «женского клуба», чего не бывает у молодых семей, имеющих, как правило, общих друзей и знакомых. Интеграция же происходит на основе обмена мнениями и новыми впечатлениями, полученными в общении с представителями своего пола.

На границе 40 лет – кого-то чуть раньше, кого-то чуть позже – человека ожидает то, что психологи называют «кризисом середины жизни». Осознание в один прекрасный день, что большая часть жизни уже прожита, а ты, по существу, еще ничего не достиг, может вызвать острое недовольство собой, переходящее в иных случаях в затяжную депрессию.

Нормативный кризис 40 лет связан с подведением первых итогов жизни. Прекрасно, когда человек с удовлетворением оглядывается на прошедшие годы и отмечает свои достижения, чувствуя неразрывную связь с миром через свою профессию и работу, уверенность в своем «тыле», которую дает прочная семья. И ужасно ощущение и понимание того, что «я такой же, как все» и что «я тоже не дошел до вершины», что работа – лишь средство к существованию, а не радость и удовольствие, что партнер по браку не тот человек, о котором мечталось в молодости. В тяжелых случаях человек начинает метаться, менять профессию, семью, работу. Критическое количество перемен,

связанных с этими метаниями и переживаниями, может привести к печальным последствиям. На этот период падает пик разводов, алкоголизма и суицидов.

В этот период жизни дети уже взрослые и покидают дом, а если и не покидают, то, как правило, живут в мире собственных интересов. В это же время появляются первые признаки надвигающегося физиологического увядания, которые страшат и мужчин, и женщин, вызывая гамму тревожащих чувств.

Общие возрастные изменения

Современные исследования в области возрастной психологии свидетельствуют о том, что в течение жизни человек испытывает несколько периодов подъема и спада жизнедеятельности. Причем у представителей разных профессий эти подъемы и спады не совпадают. Исследование З.Ф. Есаревой позволило выявить следующую динамику творческой активности представителей различных специальностей³².

Профессии	Первый оптимум (годы)	Первый спад (годы)	Второй оптимум (годы)	Второй спад (годы)	Третий оптимум (годы)	Третий спад (годы)
Математики	23–39	39–45	45–54	54–58	59–67	с 67
Физики	27–41	41–45	45–55	55–60	60–75	с 70
Биологи	31–40	40–47	47–55	55–60	60–75	с 75
Психологи	30–40	40–45	45–59	59–65	65–70	с 70
Историки	33–42	42–47	47–52	52–58	58–70	с 70
Филологи	33–42	42–46	46–55	55–60	60–70	с 70

С 50 лет человек начинает терять чувствительность своих сенсорных органов. Ухудшаются зрение, слух, притупляются вкусовые ощущения и обоняние. Слабеет память, а вместе с ней и мыслительные операции. Исследования показывают, что если уровень развития логических способностей 20-летних принять за 100%, то дальнейшая характеристика будет выглядеть так: 30 лет – 96%, 40 лет – 87%, 50 лет – 80%, 60 лет – 75%.

Можно наблюдать грустное и парадоксальное явление – человек достигает вершины социальной лестницы, но в это время его чувства и интеллект являют разительный контраст. И в ослеплении социального статуса срабатывает эффект ореола, о котором по отношению к общественному признанию когда-то написал свою замечательную сказку Г.Х. Андерсен, – окружающие не видят, что король-то голый!

Но ослабление психических процессов можно значительно замедлить, если человек не останавливается в своем развитии, а ставит перед собой все новые цели и задачи, которые активизируют его умственную деятельность и не дают мозгу закиснуть. Процесс обучения поддерживает мозг в хорошей работоспособной форме, подобно тому, как регулярные физические упражнения не дают телу одряхлеть. Те, кто имеют высшее образование и продолжают непрестанно учиться, сохраняют высокий уровень интеллекта на протяжении всей жизни.

Возрастные изменения у женщин

Хотя и говорят, что в сорок пять – баба ягодка опять, но статистика говорит, что почти у 50% женщин в возрасте от 45 до 50 лет начинается климактерический период, связанный с прекращением менструации и потерей способности к деторождению. Даже если у женщины есть дети, осознание этой потери психологически переживается тяжело.

Процесс перехода в «бездетное» существование сопровождается неприятными ощущениями во внутренних органах; могут возникнуть ощущение жара, мурашек по телу,

³² См.: Рыбалко Е.Ф. Динамика основных характеристик человека в различные периоды его зрелости // Хрестоматия по возрастной психологии. М., 1996. С. 293.

зуда в области наружных половых органов. Это приносит такие негативные переживания, как озабоченность, страх, потерю уверенности в себе.

С наступлением менопаузы может измениться характер женщины. Изменения чаще всего проявляются в том, что заостряются свойства, которые проявлялись ранее в легкой форме. Так, женщина, которая была подчеркнуто аккуратной, становится мелочно-педантичной; недостаточно гибкая – жестко-упрямой, немного взбалмошная – невыносимо капризной. Начинает казаться, что окружающие не уделяют ей достаточно внимания и мало проявляют заботы, за что она и устраивает им хорошие взбучки.

Все это вызывает конфликты и напряженную обстановку в семье. Благоразумное терпение и понимание со стороны близких, особенно любящих детей и мужа, помогает преодолеть этот кризис.

С возрастом, после менопаузы, у многих женщин сокращается производство эстрогена. Это снижает способность организма усваивать кальций, и начинается остеопороз. Для замедления процесса вымывания кальция из костей врачи рекомендуют женщинам препарат кальцитонин вместе с витамином D, который помогает усвоению этого минерала.

Хотя вместе с прекращением менструаций после 50–55 лет способность к деторождению утрачивается, организм женщины продолжает вырабатывать половые гормоны и интерес к представителям сильного пола если и снижается, то незначительно, поэтому женщина может и должна оставаться привлекательной и здоровой. Этому способствуют разумные физические нагрузки, но больше всего – образ мыслей, направленный не только на заботу о своей семье, но и о себе самой. Нередко дети становятся для своих родителей «гидами» по стремительно меняющейся вокруг жизни. Во многих случаях они должны быть готовы взять на себя и роль психотерапевта, так как им часто приходится успокаивать своих родителей, развеивать их ложные страхи и чрезмерные опасения, имеющие разные причины.

Возрастные изменения у мужчин

Изменения в своем организме мужчина начинает замечать после первых фиаско на сексуальном фронте. Про знаменитого итальянского сердцееда Казанову говорили, что в первый раз он почувствовал себя не мужчиной, когда ему было всего 37 лет.

Исследования, проведенные в конце 80-х гг. американскими учеными в штате Массачусетс, показали, что 50% мужчин в возрасте от 40 до 70 лет испытывают ту или иную степень сексуальных расстройств.

Эти изменения связаны с перестройкой эндокринной системы, в результате которой организм начинает меньше вырабатывать мужских половых гормонов, к которым в первую очередь относится тестостерон, отвечающий за сексуальную потенцию. Вместе с тем после перенесенных инфекционных и других заболеваний эндокринные железы – яички, надпочечники и гипофиз – снижают свою функциональную деятельность и после 45–50 лет начинают продуцировать в избыточном количестве женские половые гормоны – пролактин и эстрадиол, которые снижают половое влечение мужчины к женщине и в некоторых случаях могут свести его на нет.

К этому можно добавить возникновение таких чисто мужских заболеваний, как аденома простаты и увеличение предстательной железы, от деятельности которой зависит сила эрекции. Все это приводит к сужению либидо, которое переживается весьма болезненно. Многие мужчины склонны рассматривать снижение либидо как начало старости. Это вызывает у них меланхолию и связанные с ней мрачные мысли.

Помимо мужских заболеваний, мужчин в этом возрасте могут поджидать и чисто женские болезни, опять-таки связанные с ослаблением эндокринной системы. Речь идет о таком чисто женском заболевании, как рак груди.

Мужской рак груди (гинекомастия) возникает вследствие нарушений в половой сфере, сокращения производства спермы, отчего в организме увеличивается уровень пролактина и эстрадиола. Они в свою очередь вызывают уплотнение грудных узлов и

увеличение груди. Поэтому врачи рекомендуют мужчинам после 50 лет регулярно посещать эндокринолога.

Проблемы, связанные с работой сердечнососудистой системы, возникают из-за начинающегося в этом возрасте атеросклероза и отложения на стенках сосудов холестерина. Эти отложения затрудняют питание всех органов, но в первую очередь от него страдают головной мозг и сердце. Мужчины чаще женщин страдают атеросклерозом вследствие более напряженной и более рискованной работы, а также из-за курения и злоупотребления алкоголем.

Психологическая стагнация

В возрастной психологии, как уже говорилось выше, возраст человека может рассматриваться по нескольким параметрам. Возраст может иметь хронологическую, социальную, физиологическую, психологическую и субъективную составляющую. Границы этих возрастов могут не совпадать, что подмечено в известной русской пословице «Стар, да петух, молод, да протух».

Физическое здоровье во многом определяет поведение человека в зрелом возрасте, мешая или помогая ему в осуществлении жизненных планов. Хорошее самочувствие приходит к человеку в большинстве случаев вместе с движением, которое разгоняет кровь и укрепляет мышцы и сердце. Давно известно, что физические упражнения дают омолаживающий эффект. Но то же самое можно сказать и про психологический настрой на достижение определенных жизненных целей.

Психологический возраст человека определяется соотношением количества и значимости событий, которые человек планирует на будущее, с теми событиями, которые имели место в прошлом. Если соотношение больше единицы, то это говорит об уверенности человека в том, что у него еще многое впереди. Такой человек психологически молод вне зависимости от того, сколько ему на самом деле лет, т.е. от его хронологического возраста. Если соотношение меньше единицы, то такой человек больше смотрит в свое прошлое, и это является психологическим признаком старости.

Психологическая стагнация возникает, когда человек чувствует удовлетворение достигнутым положением и перестает ставить перед собой новые жизненные цели. На возникновение подобного состояния влияют не только достигнутые успехи, но и нередкие в этом возрасте проблемы со здоровьем. Но парадокс жизненной стойкости заключается в том, что движение к определенной цели, осуществляемое с реальным учетом сил, само по себе тонизирует, омолаживает, оздоравливает организм и укрепляет его иммунную систему.

Помимо социального успеха и неполадок со здоровьем, на возникновение психологической стагнации могут влиять следующие факторы:

- снижение либидо, что делает мужчину и женщину менее уверенными в себе, если только они не перейдут на новые способы социального взаимодействия;
- естественное привыкание к существующему и известному положению вещей – отсюда страх перед новым, инертность мышления;
- потеря интереса к самосовершенствованию и обучению, что может быть связано с возрастным сужением объема памяти и трудностями в усвоении новой информации;
- одиночество, возникающее в результате смерти близких друзей, ухода детей из семьи и утраты тесного контакта с ними.

Преодоление стагнации достигается за счет смены профессиональной деятельности, ухода в смежные виды специализации, перехода на новое место работы, планирования новых занятий. Возникающие при этом новые цели и задачи выводят человека из состояния психологического застоя, наполняют его жизнь новым смыслом.

Выход на пенсию

Для многих людей пожилого возраста выход на пенсию представляется необыкновенным жизненным благом, когда можно будет сидеть дома и заниматься тем,

чем хочешь. Человек предвкушает удовольствие от чтения книг, труда на приусадебном участке и многих других приятных вещах. Но часто вместо предполагаемого блага выход на пенсию оказывается связанным с болезненными переживаниями своей социальной ненужности, отчего портятся настроение и здоровье. Врачи и психотерапевты в этом случае говорят о так называемом пенсионном неврозе, причина которого заключается в плохой подготовленности к новому периоду жизни.

К выходу на пенсию надо основательно морально и психологически подготовиться, потому что избыток свободного времени, как и любой избыток чего-либо, есть нарушение гармонии и жизнедеятельности. Наблюдения над солдатами разных национальностей, воевавших во Второй мировой войне, показали, что если после напряженных боев воинское подразделение сразу увести в глубокий тыл для необходимого отдыха, то от такого резкого перехода солдаты теряли функциональную стойкость и многие из них в тылу заболели неврозами. Если подразделение уводилось в тыл постепенно: с первой линии обороны – на вторую и потом – на третью, то негативных изменений в психике солдат не происходило. Точно так же резкий, без предварительного привыкания к боевой обстановке ввод в бой свежих частей оказывал запредельное тормозящее воздействие на морально-психологическое состояние бойцов.

Эти факты свидетельствуют, как важен плавный и постепенный переход от напряженной деятельности к заслуженному отдыху.

Одна из драм рассматриваемого периода жизни заключается в том, что с наступлением пожилого возраста человек начинает терять своих близких друзей, и эти потери, как правило, оказываются невозполнимыми. Друзья уникальны, и их уход из социального окружения человека всегда связан с печальными переживаниями, напоминающими пожилому человеку, что и он тоже смертен. Человеку, переживающему чувство утраты, нужна особая психологическая поддержка. Поэтому, если такое происходит с нашими знакомыми и родственниками – святая обязанность помочь им пережить этот тягостный период.

Философское отношение к смерти связано с принятием ее неизбежности. В одной из буддийских притч рассказывается о молодой женщине, у которой умер ребенок, но она не захотела примириться с этим и стала искать лекарство, которое воскресит ее сына. Когда она пришла к Будде, он сказал ей, что знает такое лекарство.

– Что же надо сделать? – спросила она.

– Надо взять щепотку горчичных зерен, – ответил Будда.

– Возьму, – ответила женщина, – но из чьего дома?

– Из дома того человека, – ответил Будда, – у которого не умерли ни сын, ни дочь, ни кто-либо другой.

Женщина ответила «хорошо», взяла мертвого ребенка и отправилась в город.

Горчичные зерна оказались в каждом доме, но не было дома, в котором люди не пережили чьей-либо смерти. «Живущих мало, а мертвых много» – слышала она в ответ.

Женщина вернулась к Будде и сказала:

– Я думала, что только мой сын умер, а оказалось, что во всем городе умерших больше, чем живых.

– Это непреложный закон для живых существ, – ответил Будда, – владыко смерти, как поток, вырывает все существа, даже те, чьи намерения не исполнены, и ввергает их в море гибели. Внемли: смерть уносит с собою человека, подобно тому, как бурный поток уносит спящую деревню.

Лучшим лекарством от смерти Будда полагал восприятие ее как освобождение от земных страданий.

Поскольку уход с работы ослабляет социальные связи, то в предпенсионный период важно обратить внимание на развитие и укрепление этих связей. Надо активно

искать место для приложения своих сил, опыта и знаний. Такими точками приложения сил могут стать передача опыта подрастающему поколению, написание книги, знакомство с единомышленниками по увлечению (филателия, приусадебный участок, методы оздоровления организма, участие в экологическом движении). Для многих пожилых людей передача своих знаний молодому поколению является биологической потребностью, и они готовы без устали поучать и наставлять своих и чужих детей, как надо жить. Молодых это часто утомляет, так как они хотят жить по-своему. Однако дети должны проявлять терпимость и понимание возрастных особенностей близкого им человека. Обилие его поучений означает беспокойство за их судьбу и здоровье. В них, в этих поучениях и советах, может оказаться много полезного.

Другая драма людей пожилого возраста – синдром одиночества, возникающий в связи с уходом детей из родительского дома или потерей супруга. Страх одиночества толкает некоторых пожилых людей к накопительству, которое компенсирует им недостаток социальных контактов. Даже когда накопительство осознается как отрицательный фактор, когда весь дом завален ненужным хламом, человеку трудно противостоять этой страсти. Избавиться от нее можно, только обратившись к живым людям, завязав с ними дружеские отношения.

Отсутствие эго-интеграции в этом возрасте или ее потеря приводят к чувству безысходности. Возникает отчаяние и страх перед надвигающейся смертью. Как отмечает Э. Эриксон, «такое отчаяние часто прячется за демонстрацией отвращения, за мизантропией или хроническим недовольством определенными социальными институтами и отдельными людьми – отвращением и недовольством, которые там, где они не связаны с видением высшей жизни, свидетельствуют только о презрении индивида к самому себе»³³.

Об опасности подобного рода ситуаций предупреждал Ф.И. Тютчев:

Когда дряхлеющие силы
Нам начинают изменять
И мы должны как старожилы
Пришельцам новым место дать,

Спаси тогда нас, добрый гений,
От малодушных укоризн,
От клеветы, от озлоблений
На изменяющую жизнь;

От чувства затаенной злости
На обновляющийся мир,
Где новые садятся гости
За уготованный им пир;

От желчи горького сознания,
Что нас поток уж не несет
И что другие есть призванья,
Другие вызваны вперед...

Проблема ухода из жизни

М.М. Зощенко в своей книге «Перед восходом солнца» писал: «Отношение к смерти – это одна из величайших проблем, с которой непременно сталкивается человек в своей жизни. Однако эта проблема не только не разрешена (в литературе, в искусстве, философии), но она даже мало продумана. Решение ее предоставлено каждому человеку в отдельности. А ум человеческий слаб, пуглив. Он откладывает этот вопрос до последних дней, когда решать уже поздно. И тем более поздно бороться, поздно сожалеть, что мысли

³³ Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996. С. 151.

о смерти застали врасплох... Устрашенные, трусливые люди погибают скорей. Страх лишает их возможности руководить собой...»³⁴.

В течение долгого времени разговоры о смерти старательно избегались нашей педагогической общественностью. И сегодня, когда дети в детском саду задают своим воспитателям вопросы о смерти, то последние стараются переключить их внимание на другие предметы, хотя вопрос «Что такое смерть, почему человек умирает и что представляет собой моя собственная смерть?» – далеко не праздный и размышления над ним способствуют морально-нравственному становлению ребенка. Без разговоров о смерти наше подрастающее поколение вырастает с мыслью о собственном бессмертии, а потому и с нигилистическим отношением не только к смерти, но и к жизни вообще. Но совсем иначе обстоит дело в других системах воспитания, в частности в религиозной, о чем будет сказано ниже.

«Каждый час после рождения приближает нас к смерти», – считали древние греки. «Memento mori» – «помни о смерти» приветствовали друг друга французские монахи из Ордена траппистов. И они были глубоко правы, ибо древнейшее искусство жизни заключается в том, чтобы всегда помнить не только о своем первом часе, но и о последнем. И если о первом часе помнить большинству из нас практически невозможно, то размышления о своем последнем часе наполняют жизнь человека новым содержанием и смыслом.

Когда человек узнает о своем приближающемся конце, это часто оказывается для него страшным ударом, если только он не размышлял об этом и специально психологически к этому не готовился. Недоверие, протест, ощущение несправедливости, отрицание этой страшной участи – «этого не может быть!» – вот та гамма бурных переживаний, которая чаще всего при этом наблюдается. Потом приходят депрессия и страх. Поэтому в нашей отечественной медицине было принято не говорить больному о смертности его болезни. Иное дело в американской традиции здравоохранения – врачи в США в большинстве случаев говорят о своем бессилии, с тем чтобы человек перед смертью смог закончить те свои дела, которые за него никто не может сделать.

Во всех культурах мира ритуал ухода из жизни рассматривается, наряду с рождением и свадьбой, как одно из важнейших событий в жизни человека, к которому надо специально готовиться, настраивая свою психику. Делали это в основном священнослужители. За период коммунистического воспитания, проникнутого духом атеизма, эти необходимые для полноценной жизни традиции из общественной жизни ушли, оставив человека безоружным перед серьезным жизненным испытанием.

Суицид

Этим словом обозначается добровольный уход человека из жизни путем самоубийства. По разным причинам люди решаются на этот отчаянный поступок. К этому их толкают чаще всего одиночество, неизлечимая болезнь, потеря смысла жизни, финансовые неудачи, утрата социального статуса, хроническая усталость, приведшая к глубокой депрессии. Но может быть и альтруистическое самоубийство, о котором пишет уже упоминавшаяся нами американский психотерапевт Дж. Рейнуоттер, когда неизлечимо больной человек совершает его, чтобы таким способом облегчить жизнь своим близким, избавить семью от непосильных трат на лечение. Но в подавляющем большинстве случаев к самоубийству приводят чувство полного одиночества и утрата близких, заботливых отношений.

Согласно статистике ежегодно в мире совершается около 500 тыс. самоубийств и около семи миллионов попыток самоубийства. Социологические данные говорят о тесной связи динамики самоубийств с социальными потрясениями и изменениями общественной ситуации. Пики суицидальной активности приходятся на возраст от 18 до 29 лет, т.е. на период, когда человек начинает завоевывать себе место под солнцем, и на возраст старше

³⁴ Зощенко М.М. Перед восходом солнца. М., 1987. С. 404.

45 лет, когда он понимает, что его усилия занять это место оказались тщетными. При этом среди мужчин суицид случается примерно в три раза чаще, чем среди женщин. Среди последних, решившихся на такой поступок, преобладают вдовы и разведенные.

Христианская религия осуждает самоубийство, так как жизнь – это дар Божий, она принадлежит Богу, и поэтому никто не вправе уходить из жизни добровольно. Синодальным Уложением о наказаниях 1845 г. запрещалось хоронить самоубийц по христианскому обряду. Их не отпевали в церкви, и их могилы выносились за ограду церковного кладбища. На родных и близких самоубийц накладывалась печать позора и всеобщего осуждения.

Последние исследования немецких ученых показывают, что можно говорить о гене самоубийства, который подобно раковым клеткам всегда в скрытом виде присутствует в организме и начинает активизироваться под влиянием психотравмирующих факторов.

Исследования экологов показали, что в животном мире случаи самоубийства не так уж редки. Известны случаи массового самоубийства леммингов в скандинавской тундре, когда животные большими стаями бросаются в море и тонут, а также самоубийства обезьян, переживших сильный стресс.

Когда человек заявляет окружающим, что он больше не хочет жить, что ему все надоело, это может явиться грозным предупреждением для окружающих о намерении сделать роковой шаг. Часто такими словами человек хочет привлечь на себя внимание, он иносказательным путем зовет близких на помощь, хочет, чтобы его выслушали и прониклись состраданием к его жизни. Разговор по душам – лучшая профилактика суицида, когда конфликтная ситуация рассматривается всесторонне и с разных позиций.

Часто люди, имеющие суицидальные намерения, застревают только на своих собственных чувствах и переживаниях и мало думают о том, что будет с их детьми, как будут страдать и переживать их родственники из-за их опрометчивого шага. Разговор о том, что значит человек в жизни своих близких и в жизни вообще, помогает ему преодолеть душевный кризис, вызвавший мысли о самоубийстве. Применение некоторых лекарственных антидепрессантов, прописанных врачом-психотерапевтом, может существенно помочь в преодолении изматывающей депрессии, вызывающей подобные настроения.

Философия смерти

Большой вклад в разработку проблемы жизни и смерти внесли античные авторы, у которых мы находим массу советов и рекомендаций относительно того, как правильно жить и как правильно умирать. Традиции античной философии с самого раннего детства готовили человека к его последнему часу, и высшая мудрость понималась в ней как постоянная готовность к смерти.

«Философствовать – значит учиться умирать», – учил М. Монтень.

«Жизнь философа есть постоянное размышление о смерти, – утверждал Цицерон, – каждому человеку надлежит с молодости приучаться без ужаса глядеть на свой последний час, иначе нет и не будет ему покоя. Так как несомненно, что все мы должны рано или поздно умереть».

«А это ведь великое дело, – писал Сенека своему другу Луцилию, – и долго надо ему учиться, – когда придет неизбежный срок, уйти со спокойной душой».

«Те, кто подлинно предан философии, – говорил Сократ, – заняты, по сути вещей, только одним – умиранием и смертью».

Сам Сократ свою смерть принял в высшей степени достойно, подбадривая при этом оплакивающих его друзей.

«Смерть, – говорил он, – это одно из двух: либо умереть, значит, стать ничем, так что умерший уже ничего не чувствует, либо же, если верить преданиям, это какая-то перемена для души, переселение ее из здешних мест в другое место. Если ничего не чувствовать, то это все равно, что сон, когда спишь так, что даже ничего не видишь во сне; тогда смерть – удивительное приобретение. С другой стороны, если смерть есть как

бы переселение отсюда в другое место и верно предание, что там находятся все умершие, то есть ли что-нибудь лучше этого? Да я готов умереть много раз, если все это правда: для меня было бы восхитительно вести там беседы...»

«Привыкай думать, – писал Эпикур своему другу Менекею, – что смерть для нас – ничто: ведь все хорошее и дурное заключается в ощущении, а смерть есть лишение ощущений».

Размышляя о превратностях жизни и смерти в своих знаменитых «Опытах», французский просветитель М. Монтень писал:

«Если бы смерть была подобна врагу, от которого можно убежать, я посоветовал бы воспользоваться этим оружием трусов. Но так как от нее ускользнуть невозможно, ибо она одинаково настигает беглеца, будь он плут или честный человек, и так как наилучшая броня от нее не убережет, давайте научимся встречать ее грудью и вступать с нею в единоборство. И чтобы отнять у нее главный козырь, выберем путь, прямо противоположный обычному. Лишим ее загадочности, присмотримся к ней, приучимся к ней, размышляя о ней чаще, нежели о чем-либо другом. Будемте всюду и всегда вызывать в себе ее образ, и притом во всех возможных ее обликах. Если под нами споткнется конь, если с крыши упадет черепица, если мы наколемся на булавку, будем повторять себе всякий раз: «А что если это и есть сама смерть?» Благодаря этому мы окрепнем, сделаемся более стойкими.

Посреди празднества, в разгар веселья пусть неизменно звучит в ваших ушах все тот же припев, напоминающий о нашем уделе; не будем позволять удовольствиям захватывать нас настолько, чтобы время от времени у нас не мелькала мысль: как наша веселость непрочна, будучи постоянно мишенью для смерти, и каким только неожиданным ударам ни подвержена наша жизнь!

Так поступали египтяне, у которых был обычай вносить в торжественную залу, наряду с самыми лучшими яствами и напитками, мумию какого-нибудь покойника, чтобы она служила напоминанием для пирующих.

Неизвестно, где поджидает нас смерть; так будем же ожидать ее всюду. Размышлять о смерти – значит размышлять о свободе. Кто научился умирать, тот разучился быть рабом. Готовность умереть избавляет нас от всякого подчинения и принуждения...

Наши превосходные философские рассуждения сплошь и рядом не более чем заученный урок, и всякие житейские неприятности очень часто, не задевая нас за живое, оставляют нам возможность сохранять на лице полнейшее спокойствие.

Но в этой последней схватке между смертью и нами нет больше места притворству; приходится говорить начистоту и показать наконец без утайки, что у тебя за душой. Вот почему это последнее испытание – окончательная проверка и пробный камень всего того, что совершено нами в жизни. Этот день – верховный день, судья всех остальных наших дней. Этот день, говорит один древний автор, судит все мои прошлые годы. Смерти предоставляю я оценить плоды моей деятельности, и тогда станет ясно, исходили ли мои речи только из уст или также из сердца...»³⁵

Жизнь после жизни

В 70-х гг. американские врачи-реаниматоры научились оживлять людей после их клинической смерти. Люди, возвращенные к жизни в буквальном смысле с того света, рассказывали, что происходило на земле после их смерти – на месте аварии, в операционной. Необыкновенным образом умерший человек оставался свидетелем земных событий. Эти открытия и наблюдения обобщил в своей известной книге

³⁵ Монтень М. Опыты. Кн. I. Гл. XX. О том, что философствовать – это значит учиться умирать. М., 1980.

«Размышления о жизни после жизни» известный американский публицист Р.А. Муди.

В рассказах многих пациентов присутствовали образы света в конце туннеля, некоего светящегося существа, ощущение яркого света, видение себя откуда-то сверху, свернутые картины прожитой жизни. Кто-то слышал необыкновенную музыку и ощущал в себе могущественную силу совершенного знания.

Эти свидетельства заставили врачей и психологов обратиться к источникам древних культур, в которых опыт умирания человека был изучен с предельной полнотой. Таковыми оказались египетская «Книга мертвых» и тибетская «Книга мертвых». Являясь собой памятники древней культуры, эти книги обобщили огромный опыт многих поколений по расставанию с жизнью. В этом опыте не было панического страха, потому что смерть в нем рассматривалась как часть естественного жизненного процесса. Более того, при надлежащей подготовке уход из жизни мог стать наслаждением.

Переживания, связанные с размышлениями человека о собственной смерти, являются одним из сильных побудительных мотивов к личностному росту. Лица, пережившие клиническую смерть, рассказывали о новом отношении к жизни, они начинали больше думать о своем жизненном предназначении, больше ценить жизнь, и особенно ее духовную сторону. Любовь к людям и к знаниям становилась их отличительной чертой. У них менялось отношение к смерти – они перестали ее бояться, потому что начинали воспринимать собственную смерть как переход на более высокий уровень бытия. Для них развитие души, самосовершенствование и познание не прекращаются со смертью тела. Оно, это развитие, будет, по их мнению, продолжаться и по ту сторону бытия, вечно.

Для того чтобы обогатиться таким ценным опытом, необязательно подвергать себя клинической смерти. Во многих культурах для этих целей, как было отмечено выше, практикуются медитация и молитва.

Уход человека из жизни должен восприниматься как естественный процесс, а не как трагическая несправедливость.

Зощенко в цитированной нами книге приводит много примеров того, как по-разному относятся люди к смерти – от панического ужаса до спокойного и достойного прощания с близкими. Смотреть в глаза смерти без слабости и страха учили поколения мудрецов.

В системе религиозного мировосприятия участие в обрядах и ритуалах исподволь готовило и готовит человека к его последнему часу. Согласно христианской эсхатологии смерть есть разлучение души с телом, после чего душа возносится в мир иной, а тело предается земле и там разлагается на свои составные части. В библейском Екклесиасте по этому поводу сказано: «И возвратится прах в землю, чем он и был; а дух возвратится к Богу, который дал его» (12 Еккл., 7).

Христианство исповедует всеобщее воскрешение из мертвых. Поэтому каждый умерший христианин, как указывает А. Морозов, называется усопшим, т.е. как бы уснувшим до всеобщего Воскресения. В конце отпевания произносится особая, разрешительная, молитва, словами которой церковь разрешает умершего ото всех его грехов, с миром отпуская в загробную жизнь. После отпевания усопшему влагаются в руки слова этой молитвы, вместе с которыми душа умершего тотчас же оставляет землю и всех на ней живущих.

Вера в бессмертие души – одно из величайших достижений теологической мысли, позволяющее человеку примириться с неизбежностью смерти. «Христос воскрес из мертвых, смертью смерть поправ и сущим во гробех живот даровал», – поют верующие в дни Пасхальных празднеств.

Великое таинство жизни завершается великим таинством смерти, неизбежность которой так же очевидна, как и продолжение жизни в новых поколениях. Многие люди, наблюдая естественную и неминуемую смерть своих близких, испытывают при этом ужас и страх. Это вполне понятные переживания, но они тем не менее мешают оказывать

необходимую психологическую поддержку умирающему. Как и у постели тяжело больного, здесь необходимы сострадание, сочувствие и милосердие. Можно умирать в смятении и страхе, а можно – с чувством успокоения после исполненного долга и достойно прожитой жизни. Духовная поддержка, которую могут оказать в этот момент близкие люди, здесь просто необходима, и она бесценна. Добрые слова, перечисление славных дел, достойных уважения, простое дружеское и милосердное пожатие руки – святая обязанность родственников и друзей по отношению к умирающему.

Созерцание и переживание ухода близкого человека – трудное моральное испытание. Но взросление детей и мужание подростков особенно интенсивно происходит в эти скорбные для семьи дни, что заставляет молодого человека более трепетно и серьезно относиться к своей собственной жизни. «Во всех делах твоих помни о конце твоём, и вовеки не согрешишь», – учил Иисус Христос.

Один из советов пророка Мухаммеда гласит: «Умирай прежде смерти». Как бы в продолжение этой мысли П.А. Флоренский писал: «Человек умирает только раз в жизни и потому умирает неудачно. Человек не умеет умирать, и смерть его происходит ощупью, в потемках. Но смерть, как и всякая деятельность, требует навыка. Надо умирать внешне благополучно, надо знать, как умирать, надо приобрести навык умирающего, надо выучиться смерти. А для этого необходимо умирать еще при жизни...»

Подобная подготовка к смерти осуществлялась и осуществляется в практике трансцендентальной медитации, в которой происходит переход сознания человека на более высокий уровень существования. Считается, что, когда буддист медитирует, он переживает некоторое подобие смерти, связанное с освобождением его внутреннего духа от телесной оболочки. Представление, что ты превращаешься в облако, в пар, становишься легким ветром или частицей света, помогает переживать нечто подобное маленькой смерти.

На основании древних книг, рассказов людей, переживших клиническую смерть, американские психологи вместе с теологами задумали создать собственный вариант учебника по умирающему – нечто вроде американской книги мертвых.

Личное осознание смерти

Профессор психологии Гарвардского университета Дж.У. Уорден в Массачусетсской больнице в Бостоне написал книгу, посвященную этой проблеме, и назвал ее «Личное осознание смерти».

Тест, содержащийся в этой книге, помогает проверить, насколько человек психологически готов к своей смерти. Одновременно этот тест является проверкой уровня личностного развития:

В каком возрасте вы ожидаете, что умрете?

Когда бы вам хотелось умереть? Почему?

Каким образом нам больше всего хотелось бы умереть? Выберите способ и объясните причину выбора.

Каким образом вам меньше всего хотелось бы умереть? Почему?

Напишите собственный некролог.

Как будут люди вспоминать вас?

Как бы вам хотелось, чтобы вас вспоминали?

Опишите, как вы видите смерть?

Если бы вы были неизлечимо больны, хотелось бы вам знать, когда вы умрете?

Что бы вы могли отдать за продление жизни? Руку? Ногу? Глаз?

Теперь напишите завещание.

Кого бы вам хотелось, умирая, увидеть рядом? Почему?

Когда я думаю о смерти, я думаю о... (закончите фразу).

Что вы в данный момент думаете о смерти?

Как полагает Дж.У. Уорден, большинство людей, как правило, считают себя

бессмертными, и им нелегко принять мысль о неизбежности смерти. Осмысление этих вопросов ведет к глубоким изменениям личности, даже у тех, кто обречен. У некоторых из них желание жить было таким сильным, что они просто отказывались умирать, не сделав определенные дела. Этим самым они отодвигали свою смерть и в некотором смысле побеждали ее.

Психологи и психотерапевты разных стран уже давно пришли к выводу, что энергия мысли способна к материализации. Из этого следует, что то, о чем мы чаще всего думаем, с нами и происходит. И то, как мы представим себе свою будущую кончину, во многом определит ее характер. Следующее упражнение Дж. Рейнуоттер представляет собой один из примеров того, как можно правильно подготовиться к смерти:

Сядьте прямо.

Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте себе стену, на которой большими цифрами написан ваш возраст.

Щелчок! Число увеличилось на единицу.

Щелчок! Еще на единицу (и так до тех пор, пока вы не достигнете возраста, в котором, как вам кажется, вы умрете).

Вообразите, что вы просыпаетесь утром последнего дня вашей жизни. Где вы? Как вы себя чувствуете? Что вы ощущаете в вашем теле?

Вы больны или смерть придет в результате какого-то несчастного случая? Если вы больны, то знаете ли вы, что умираете?

Проследите в своем воображении все события этого последнего дня. Есть ли какие-нибудь люди рядом с вами? Какие они чувства испытывают к вам? Что вы испытываете к ним?

Если вы понимаете, что наступает смерть, хотели бы вы написать реквием? Или, может быть, поделиться с кем-нибудь своими мыслями или чувствами? Вообразите сам момент смерти. Что вы испытываете?

Представьте несколько мгновений сразу после смерти. Что вы испытываете?

Когда вы завершите это упражнение, сделайте подробное описание всего, что вы воображали и что чувствовали. Напомните самому себе, что это всего лишь произвольная фантазия, которую вы сами создали, и вы совершенно не обязаны следовать ей, как какой-то программе. Ваша жизнь не должна прийти к своему концу именно таким способом и именно в том возрасте, который вы только что представляли³⁶.

«Искусство умирать, – заключает Дж. Рейнуоттер, – может рассматриваться как продолжение искусства жить – всегда бодрствовать и ясно сознавать, что происходит прямо сейчас». Ссылаясь на Р. Дасса, она отмечает, что задача состоит в том, чтобы оставаться в полном сознании к моменту смерти... Иначе вас могут захватить боль или мелодраматический страх потерять того, кем вы, как вам казалось, были³⁷.

В последнее время во многих странах интенсивно развивается наука, именуемая *танатологией*, в задачи которой входит изучение моральных, психологических и юридических проблем, связанных со смертью. Эта дисциплина уже включена в учебные курсы многих университетов не только на медицинских факультетах, но и на психологических, философских и права. Проблемы, которые затрагиваются этой наукой, следующие:

- как готовить человека к его последнему часу;
- как готовить медицинский персонал, работающий с неизлечимо больными людьми;
- имеет ли право человек на добровольный уход из жизни (эвтаназию) и в каких случаях врач может на это пойти?

³⁶ Рейнуоттер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М., 1992. С. 210.

³⁷ Рейнуоттер Дж. Указ. соч. С. 217.

Есть надежда, что изучение этой науки каждым человеком не только в пожилом, но и в молодом возрасте сделает его более ответственным за свою жизнь и будет способствовать его личностному росту.

Краткие итоги

- ⇒ Каждый возраст в жизни человека имеет свои плюсы и свои минусы. Взрослый и пожилой возраст не являются исключением. Связано это с тем, что, приобретая на новом отрезке жизненного пути новые возможности, каждый человек неминуемо что-то теряет. Будучи детьми, мы скорее хотим вырасти из детских штанишек и мечтаем о том, как станем всемогущими взрослыми. Однако став взрослыми, мы с грустью вспоминаем беззаботное детство и буйство чувств в молодости. И так происходит на каждом этапе жизни. Хотя и говорят, что старость не радость, но для человека, дожившего до пожилого и тем более преклонного возраста, это само по себе большое достижение, если вспомнить о тех, кто ушел из жизни совсем молодым.
- ⇒ Самые серьезные изменения во взрослом и пожилом возрасте связаны с естественным угасанием либидо, что вызывает невеселые переживания как у мужчин, так и в особенности у женщин. Правильное отношение к климактерическому периоду связано с активизацией здорового образа жизни и переходом на другие социальные роли, связанные с передачей своего жизненного опыта молодому поколению.
- ⇒ Выход на пенсию должен быть подготовлен постепенным уменьшением физической и психической нагрузки на организм и сопровождаться не ослаблением, а усилением социальных контактов пожилого человека с окружающим его социумом.
- ⇒ Психологическая готовность к уходу из жизни является показателем мудрости, которая развивается в процессе размышлений над книгами античных и других авторов, разрабатывавших в своих трудах философское восприятие смерти, практику медитации и самосовершенствования.

Б. Крэйхи.

1. Понятие агрессии и ее измерение³⁸

Цель данной главы – рассмотреть два фундаментальных вопроса, которые послужат платформой для последующего описания в других главах социально-психологических исследований агрессии. Во-первых, следует определить, какое значение имеет ключевое из используемых нами понятий – «агрессия», чтобы очертить круг явлений, попадающих в рамки данного теоретического конструкта. Важно определить основные критерии отнесения определенного поведения к разряду агрессивного, а также необходимо создать типологию различных форм агрессии, чтобы охватить те, в которых выступает агрессивное поведение. Во-вторых, существенное значение имеет описание господствующих исследовательских методов, используемых для изучения агрессии, что будет способствовать критической оценке наличного знания. Среди психологов вполне обыденно утверждение о значительной зависимости результатов исследований от конкретных методов их получения. Однако в публичных обсуждениях выводы о причинах и последствиях агрессии, как правило, делаются без особенной заботы о методологических обоснованиях. Показательна в этом смысле полемика по поводу пагубного воздействия насилия в средствах массовой информации, в которой каждая сторона ссылается на выборочные результаты исследований, с тем чтобы подкрепить свою позицию, при этом не задумываясь, что различия в выводах зачастую являются следствием различия в методологии. Потому, по всей видимости, обзор научной литературы по вопросу агрессии должен начинаться с разбора преимуществ и недостатков основных методологических стратегий, используемых в этих исследованиях.

Определение агрессии

Социальную психологию как академическую дисциплину интересуют различные аспекты социальной жизни людей, их мыслей, чувств и поведения по отношению к другим людям и взаимное влияние людей друг на друга. Описание и объяснение обозначенных социальных процессов ни в коей мере не представляет собой прерогативу ученого – это неотъемлемая часть психологического опыта каждого. Поэтому неудивительно, что и в социальной психологии, и в повседневных рассуждениях для описания социальных явлений зачастую используют одни и те же термины. Это, безусловно, справедливо и в отношении термина «агрессия», который занял прочное положение как в обыденной речи, так и в специальном словаре социальных психологов. К несчастью, употребление одинакового термина не обязательно означает единое понимание того, каков его точный смысл. Так, например, когда непрофессионалов спрашивают об их понимании агрессии, они часто говорят о «хорошей» или «здоровой» агрессии в противоположность агрессии «плохой». Большинство социальных психологов не согласилось бы с таким разграничением. В академической же сфере наблюдается единодушие в определении агрессии как негативного или асоциального поведения, которое имеет мало отношения к психическому здоровью и благополучию.

Однако помимо этого базового определения есть необходимость более точно выделить критерии, которым должно удовлетворять конкретное поведение для того, чтобы относиться к категории «агрессивного». Классическое определение было предложено Бассом (Buss, 1961, p. 1), который охарактеризовал агрессию как «реакцию, наносящую вред другому организму». Однако было отмечено, что это чисто бихевиористское определение чересчур схематично. Оно включает в себя множество видов поведения, которые не относятся к категории агрессивного. В то же время в других отношениях это определение слишком узкое: например, оно не учитывает такие

³⁸ Публикуется по изданию: Социальная психология агрессии / Б. Крэйхи. – СПб.: Питер, 2003. – 336 с: ил. – (Серия «Концентрированная психология»). Стр. 16–85.

неповеденческие процессы, как мышление и эмоции. Впоследствии с целью получения более гармоничного определения были включены дополнительные аспекты (см. также: Tedeschi & Felson, 1994, главу 6, где приводится всестороннее обсуждение): чтобы поведение индивида определялось как агрессивное, оно должно осуществляться с намерением вызвать негативные последствия для объекта агрессии, что, в свою очередь, предполагает ожидание того, что действие приведет к определенному результату. Подобная детализация исключает те виды повеления, которые вызывают непреднамеренное повреждение или обиду, например нанесенные случайно либо из-за небрежности или некомпетентности. В то же время сюда включаются те виды поведения, которые направлены на причинение вреда другому человеку, но по какой-либо причине не приводят к задуманным последствиям: выстрел, не достигший цели, представляет собой агрессивный поступок даже в том случае, если с головы предполагаемой жертвы не упал ни один волос. При выборе за основной критерий намерения человека причинить вред возникает возможность включить сюда и бездействие: например, отказ в помощи нуждающемуся можно рассматривать как вид агрессии. Дальнейшая детализация связана с желанием со стороны объекта агрессии избежать вредоносного обращения. Такой подход позволяет исключить случай самонаправленной агрессии, при которой роли обидчика и жертвы присутствуют в одном лице, например самоубийства или повреждений, причиняемых в садомазохистских сексуальных отношениях.

Четкое определение, в котором принимаются во внимание указанные соображения, было предложено Бароном и Ричардсоном (Baron & Richardson, 1994, р. 7). Они предлагают использовать термин «агрессия» для описания «любого вида поведения, нацеленного на причинение вреда или оскорбление другого живого существа, которое стремиться избежать такого обращения». Это определение, в частности, было принято и нами в настоящей работе. Оно представляет собой минимально необходимую согласованную позицию в социально-психологических исследованиях агрессии и оставляет достаточный простор для множества дополнительных измерений, приведенных в табл. №1.1, применяемых для характеристики различных видов агрессии.

Хотя основная часть приведенных в табл. №1.1 разграничений самоочевидна, выделение враждебной и инструментальной агрессии требует дополнительного комментария. Данная классификация связана с психологической функцией, которую выполняет агрессивное поведение для действующего субъекта. Основным мотивом агрессивного поведения может быть либо желание причинить вред другому человеку (проявление негативных эмоций – враждебная агрессия), либо стремление достичь определенной преднамеренной цели посредством агрессивного поступка (инструментальная агрессия). Эти два вида мотивации агрессивного поведения зачастую могут совпадать. Тем не менее, как мы увидим, когда будем рассматривать теории агрессивного поведения, имеет смысл их разделять, поскольку здесь могут быть задействованы разные психологические процессы.

Таблица №1.1

Виды типологии агрессивного поведения

Модальность реакции	Вербальное / физическое
Качество реакции	Действие / бездействие
Непосредственность	Непосредственное / опосредованное
Наблюдаемость	Открытое / скрытое
Подстрекательство	Неспровоцированное / мстительное
Целенаправленность	Враждебное / инструментальное
Вид причиняемого вреда	Физическое / психологическое
Длительность последствий	Краткосрочное / долгосрочное
Задействованные социальные единицы	Индивидуальное / групповое

В определении агрессии следует также рассмотреть еще одну дополнительную характеристику, которая связана с нормативной оценкой данного вида поведения. Относительно того, следует ли включать аспект нарушения норм в число определяющих черт агрессии, наблюдаются разногласия. Дисциплинарные меры, принимаемые учителями, или действия по физической самозащите – все это примеры тех видов поведения, которые удовлетворяют критериям намеренности, ожидания и желания предполагаемой жертвы их избежать, и соответственно должны классифицироваться как агрессивные. Однако они защищены социальными нормами, превращающими их в общепринятые формы социального поведения. Именно поэтому и утверждается, что поведение должно рассматриваться как агрессивное, только если оно подразумевает нарушение социальной нормы. Однако, как отметил Берковиц (Berkowitz, 1993), при определении агрессии на основе нарушения норм или социально неодобряемого поведения не учитывается, что нормативная оценка поведения нередко различается в зависимости от взглядов участвующих сторон. Например, некоторые люди считают телесное наказание приемлемым и эффективным методом воспитания детей, тогда как другие рассматривают его как неприемлемую форму агрессии.

Связанный с этим момент относится к разграничению правомерной и неправомерной агрессии. Например, телесное наказание удовлетворяет критериям, указанным в определении Барона и Ричардсона: действия производятся с намерением и ожиданием нанесения вреда наказанному человеку, который стремится избежать такого обращения. Однако эти действия узаконены правом многих стран, а поэтому правильно ли рассматривать их как агрессию – при условии, что надлежащим образом выполняются законные процедуры? Хотя многие не согласятся с такой точкой зрения, другие, возможно, ее придерживаются. При отсутствии точно определенных юридических предписаний вопрос законности становится еще более сложным. Являются ли насильственные действия, совершаемые сепаратистскими движениями или радикальными меньшинствами, законной или незаконной формой агрессии? Очевидно, что на то, каков будет ответ на данный вопрос, в значительной степени повлияет позиция, занимаемая человеком в основополагающей полемике. Таким образом, хотя вопросы нарушения норм имеют большое значение, например в анализе динамики внутригрупповых стычек или оправдания агрессивного поведения, их сложно рассматривать в качестве существенных признаков в базовом определении агрессии.

Прежде чем от определения агрессивного поведения мы перейдем к его измерению, следует вкратце рассмотреть значение двух связанных терминов – принуждения и насилия. Принуждение определяется Тедеш и Фелсоном (Tedeschi & Felson, 1994, p. 168) как «действие, предпринимаемое с намерением причинить другому человеку вред или заставить его подчиниться». Принудительное действие может принимать форму угроз, наказаний или применения физической силы. Согласно Тедеш и Фелсону, замена понятия агрессии термином «принуждение» имеет несколько преимуществ: а) принуждение предполагает применение возможных угроз с целью добиться от человека подчинения, что трудно совместимо с узким определением агрессии; б) принудительные действия понимаются как форма социального влияния, что выдвигает на первый план социальную природу такого рода поведения и концептуально приближает его к процессам коммуникации и взаимодействия, ранее не изучавшимся в связи с агрессией; в) принуждение менее чем агрессия, отягощено ценностными аспектами, поскольку избегает вопроса законности. Согласно Тедеш и Фелсону, «взаимодействия и мотивы родителей, применяющих принудительные действия для контроля за поведением своих детей или для его изменения, в корне не отличаются от действий грабителя, который ждет от своей жертвы подчинения и стремится унести с собой добычу (Tedeschi & Felson, 1994, p. 176). К теории социального взаимодействия в принуждении мы вернемся в следующей главе.

В отличие от понятия принуждения, которое шире понятия агрессии, термин «насилие» обозначает такой подтип агрессии, который относится к крайним формам физической агрессии. Насилие определяется как «оказание на людей или имущество силового воздействия с целью уничтожения, наказания или контроля» (Geen, 1995, p. 669). Арчер и Броун (Archer & Browne, 1989, p. 11) предлагают определять насилие как «наносщее физический вред нападение, которое не узаконено с социальной точки зрения». Данные определения охватывают случаи персонального насилия, совершаемого единственным субъектом или группой отдельных индивидов. Маттайни, Твимен, Чип и Ли (Mattaini, Twyman, Chin & Lee, 1996) представили функциональную типологию насилия; они выделяют шесть потенциальных функций проявления насилия: 1) изменение или избегание неприятных ситуаций; 2) позитивное подкрепление, т.е. достижение определенной цели; 3) высвобождение негативного эмоционального возбуждения; 4) разрешение конфликтной ситуации; 5) достижение уважения окружающих; 6) нападение на индивида, который данной культурой определяется как «враг», т.е. на члена презируемой внешней группы.

Особая форма насилия получила название структурного насилия, что означает такие общесоциальные условия, которые влекут за собой пагубные последствия для конкретных социальных групп. Структурное насилие рассматривается как латентное свойство социальных систем, ведущее к социальному неравенству и несправедливости, например, посредством институционализации иерархии власти между полами, которая делает женщин во многом незащищенными перед сексуальным принуждением со стороны мужчин (см. также: Lubek, 1995). В настоящей книге основное внимание будет уделяться персональному насилию, однако по ходу анализа мы также затронем вопросы структурного насилия.

Измерение агрессии

Поскольку мы определили агрессию как форму социального поведения, требуются такие способы ее измерения, которые предоставили бы нам информацию на поведенческом уровне. Весь диапазон методологических возможностей получения такой информации ограничен вследствие свойственной агрессивному поведению пагубной природы: исследователи обязаны на каждом этапе своих изысканий гарантировать, что участникам исследования или третьей стороне не будет причинено никакого вреда. Сведения об агрессивном поведении могут быть получены с помощью двух общих подходов: наблюдения и опроса (Baron & Richardson, 1994). Виды конкретных подходов, которые возможны в рамках двух этих методов, перечислены в табл. №1.2.

Таблица №1.2

Методы изучения агрессии

Наблюдение	Естественное наблюдение Полевые эксперименты Лабораторные эксперименты <ul style="list-style-type: none"> • Метод «учитель—ученик» • Метод оценки очерков • Метод конкурентной скорости реакции • Метод куклы Бобо • Вербальная агрессия
Опрос	Самоотчеты о поведении Оценки сверстников / окружающих Архивные записи Личностные шкалы Проективные техники

Наблюдение

Методы наблюдения облегчают фиксирование агрессивного поведения в том виде, как оно происходит в естественном контексте, например среди детей на школьной игровой площадке, или же в искусственно созданной лабораторной обстановке, например в ответ на определенную провокацию со стороны другого участника эксперимента. Наблюдение агрессии в естественной обстановке обладает следующим преимуществом: информацию о поведении можно получить непосредственным образом, поскольку наблюдаемые не осознают, что их поведение регистрируется. А поскольку такой вид социального поведения, как агрессия, считается социально нежелательным, этот момент имеет особую ценность, так как позволяет избежать проблемы реакции на наблюдение, т.е. приспособления наблюдаемыми своего поведения к социальным нормам, считающимся подходящими для этого вида поведения.

Естественное наблюдение. Одна из целей наблюдения в естественных условиях – получение картины различных форм агрессии в конкретных условиях и частоты их проявления. Данный подход обычно называют естественным наблюдением. Например, Хамперт и Данн (Humpert & Dann, 1988) исследовали агрессивные аспекты взаимодействия во время школьных уроков, специально разработав систему кодировки, включающую 10 категорий агрессивного поведения (например, порча вещей одноклассников, вырывание предметов из рук, угроза и шантаж одноклассников). При использовании данного метода исследования сначала регистрируется естественный ход поведенческих проявлений, затем информация подразделяется на более мелкие единицы анализа и, наконец, распределяется по заранее определенным категориям. Для данного методологического подхода важнейшие вопросы заключаются в том, где и когда наблюдать поведение и как определять базовые единицы анализа (например, Wehby & Symons, 1996). Кроме того, важно проверить, с достаточной ли надежностью можно относить объекты к различным категориям, посредством изучения соответствия между двумя независимыми шифрами.

Полевые эксперименты. Другое направление исследования, где применяется наблюдение в естественных условиях, ориентировано на использование не бросающихся в глаза повседневных ситуаций с целью изучения связи между определенными предшествующими условиями и последующими агрессивными реакциями. В рамках данного типа исследований рассматриваются различные независимые переменные (например, сила фрустрации) и их воздействие на зависимые переменные (например, интенсивность агрессивной реакции), и таким образом эти исследования удовлетворяют критериям полевых экспериментов. Например, в обычной дорожной ситуации изучались агрессивные реакции водителей, определяемые с точки зрения латентности и длительности автомобильного гудка, явившиеся ответом на фрустрацию, вызванную тем, что впереди стоящая машина задерживается при зеленом сигнале светофора (Baron, 1976). Подобным же образом люди, стоящие в очереди, испытали фрустрацию вследствие попытки одного из стоящих пройти без очереди, и их агрессивные реакции исследовались как функция их близости к началу очереди (Harris, 1974).

Несмотря на преимущества данного подхода с точки зрения возможности анализировать поведение в его естественных проявлениях, не искаженное соображениями социальной желательности, в полевых условиях также может присутствовать большое количество дополнительных переменных, которые находятся вне контроля исследователя. Допустим, например, для изучения агрессивных реакций людей, ожидающих автобус, вы использовали бы метод «прохождения без очереди». Вы столкнулись бы с проблемой, если бы в какой-либо из ваших попыток ожидаемый автобус опоздал на 15 минут, что породило бы дополнительный мощный источник фрустрации.

Лабораторные эксперименты. Указанный недостаток контроля над внешними условиями, а также над подверженностью наблюдаемых экспериментальному воздействию стал важнейшей причиной проведения подавляющего большинства

практических исследований агрессивного поведения в форме лабораторных экспериментов. В данном случае исследователь сам создает ситуации, удовлетворяющие трем основным критериям: а) испытуемые подвергаются экспериментальному влиянию, имеющему своей целью воздействие на их агрессивные реакции; б) можно случайным образом помещать их в экспериментальные условия разных типов; в) любые искажающие влияния могут быть проконтролированы. Важнейшее решение состоит в выборе поведенческих показателей агрессии, которые должны представлять собой достоверные измерители структуры, лежащей в основе агрессивных проявлений, и в то же время не должны повлечь за собой вреда для исследуемого индивида. Особое значение в исследованиях агрессии имеют пять типов экспериментальных процедур.

1. *Метод «учитель – ученик».* В рамках данного подхода используется экспериментальный метод воображаемого процесса обучения, в котором один участник принимает на себя роль учителя и дает другому, выступающему в роли ученика, задание по поиску словесных ассоциаций. Допускаемые учеником ошибки караются учителем с помощью мер неблагоприятного воздействия на ученика. Роли распределяются таким образом, что простодушный испытуемый всегда в конце концов оказывается в роли учителя, и выбор им меры наказания выступает важнейшим показателем его агрессивного поведения. В самом распространенном варианте данного метода наказание осуществляется в виде ударов тока, сила которого определяется учителем. Впервые данную процедуру, вероятно более известную по знаменитому исследованию послушания, проведенному Милгремом (Milgram, 1974), применил Басс (Milgram, 1961). Он создал «машину агрессии», позволявшую участникам эксперимента выбирать силу и длительность электрических импульсов, которые, как считалось, ощущал на себе ученик (в действительности никаких электрических разрядов не поступало, однако на стадии проб испытуемые подвергались слабым ударам тока, чтобы убедиться, что устройство настоящее). Таким образом, метод «учитель – ученик» дает исследователю экспериментальную схему, в рамках которой может изучаться большое количество переменных в их влиянии на агрессию (см. Baron & Richardson, 1994). Различия в агрессивных реакциях могут, например, изучаться как функция принадлежности испытуемых к определенной группе (мужчины или женщины; заключенные или студенты) либо ситуативных факторов (различная степень фрустрации или психологического возбуждения). В некоторых исследованиях данная процедура используется в несколько измененном виде: удары тока заменяются другими неприятными воздействиями, например сильным шумом или чрезмерной жарой.
2. *Метод оценки очерков.* Данный метод используется главным образом для исследования агрессивного поведения, ставшего реакцией на предшествующую фрустрацию или раздражение. Впервые он был введен Берковицем (Berkowitz, 1962). Участников просят письменно выполнить задание по решению определенной проблемы и сообщают, что решение затем будет оцениваться другим участником, который на самом деле является помощником исследователя. Им также сообщают, что оценка будет выражаться в количестве электрических разрядов, осуществляемых оценивающим участником, причем один сигнал означает наилучшую, а десять – наихудшую из возможных оценок. Независимо от фактического качества предложенного решения участники подвергаются воздействию одного или семи электроимпульсов в зависимости от того, относят ли их к экспериментальной или контрольной группе соответственно. На втором, основном этапе эксперимента участники меняются ролями, и первый получает возможность оценить решение второго. Число назначаемых в данном случае электроразрядов представляет собой зависимую переменную и указывает на силу агрессивной реакции. Как правило, больше импульсов получает человек, которого считают ответственным за негативную оценку участника в первом раунде эксперимента. Помимо возможности

проанализировать роль внешнего раздражителя, данная экспериментальная схема позволяет исследователям изучать дополнительные переменные, ослабляющие связь раздражение – агрессия. Примером, относящимся к данной теме, является исследование Берковица и Ле-Пажа (Berkowitz & LePage, 1967), в котором рассматривается так называемый эффект оружия, подробно описываемый в главе 2. В данном исследовании было показано, что присутствие внешнего раздражителя приводит к более сильной агрессии при наличии указывающего на агрессию объекта (например, оружия), чем при наличии нейтрального предмета (например, ракетки для игры в бадминтон).

3. *Метод конкурентной скорости реакции.* Как и в первых двух случаях, в данном подходе, разработанном Тейлором (Taylor, 1967), в качестве показателей агрессии используются электрические импульсы. Испытуемых просят принять участие в соревновании на скорость реакции со своим партнером по эксперименту (который опять-таки обычно является сообщником исследователя). Более медлительный участник при каждой попытке получает удар током, сила которого определяется более быстрым соперником. Поскольку успех и неудача ни о чем не подозревающих испытуемых на самом деле предрешены исследователем, каждый подлинный участник по ходу эксперимента как получает, так и отправляет установленное количество электроразрядов. Чтобы гарантировать, что получаемые участниками удары для них лишь неприятны, но не болезненны, в пробной фазе эксперимента определяется порог болевых ощущений каждого испытуемого. Поскольку подлинным участникам всегда позволяют выиграть в первой попытке, выбор ими уровня импульса отражает их неспровоцированные агрессивные реакции. После того как они получают от противника первый импульс, последующие их действия отражают степень ответной агрессии. Данный подход также облегчает изучение различных переменных, которые оказывают воздействие на агрессивные реакции, например того, как участники приравнивают выбираемый уровень наказания электротоком к решениям своих оппонентов, или влияния публики на выбор силы воздействия током.
4. *Метод куклы Бобо.* В методах, которые рассматривались до сих пор, испытуемые ограничены в выражении своих агрессивных побуждений единственно возможным видом поведения, например воздействием электрическими разрядами. Метод куклы Бобо, впервые использованный Бандурой, Д. Россом и С.А. Россом (Bandura, Ross & Ross, 1963), напротив, разработан с тем, чтобы дать детям возможность продемонстрировать различные проявления агрессивного поведения на большой надувной фигуре клоуна по имени Бобо. В типичном эксперименте у детей сначала формируют готовность к агрессивным действиям. Обычно это достигается посредством демонстрации агрессивных действий по отношению к кукле Бобо. Затем наблюдают, как себя ведут по отношению к кукле Бобо дети, и оценивают их поведение с точки зрения частоты повторения агрессивных действий. Таким образом, различия в агрессивных реакциях могут изучаться как функция большого количества переменных, например особенностей «модели» или наблюдаемых последствий ее поведения с точки зрения косвенного подкрепления или наказания.
5. *Вербальная агрессия.* Помимо физических реакций в качестве показателей агрессии часто используют вербальные проявления (см.: Baron & Richardson, 1994). Как правило, сначала испытуемых подвергают воздействию, рассчитанному на то, чтобы спровоцировать агрессивные реакции. Затем фиксируются их вербальные реакции – либо в качестве свободных высказываний, которые впоследствии анализируются с точки зрения их агрессивного содержания, либо в качестве стандартизованных оценок испытуемыми человека, вызвавшего у них агрессивный отклик. Чтобы данные оценки могли считаться агрессивными реакциями, испытуемых должны убедить в том, что их негативная оценка повлечет за собой неблагоприятные последствия для другого человека, например, уменьшит его шансы на получение рабочего места или

продвижение по службе.

Наконец, недавно Мак-Грегором (McGregor, 1998), а также Либерманом, Соломоном, Гринбергом и Мак-Грегором (Lieberman, Solomon, Greenberg & McGregor, 1999) в практическое изучение агрессии был введен новый метод. В экспериментах этих исследователей агрессивные побуждения индивидов измерялись на основе количества острого соуса, предназначенного ими для другого человека, который, как предполагается, не любит острую пищу. Использование в качестве критерия количества соуса дает исследователю легко измеряемый показатель агрессивного поведения. Более того, это приемлемо с этической точки зрения, поскольку не оказывает никакого пагубного воздействия, за исключением временного дискомфорта.

Несмотря на то, что описанные в данном разделе экспериментальные процедуры позволили получить основную часть имеющихся данных, их выдающееся положение отнюдь не бесспорно. Основное сомнение связано с тем, насколько велика их валидность, т.е. в какой степени они: а) отражают базовое теоретическое понимание агрессии (валидность истолкования) и б) способны объяснить агрессивное поведение, происходящее вне лаборатории в «реальном мире» (внешняя валидность). С точки зрения валидности истолкования каждый из четырех подходов, в которых применяются электрические импульсы, потенциально поддается альтернативным трактовкам относительно того, что принимается здесь за агрессивное поведение: в методе «учитель – ученик» сильные импульсы могут выбираться из-за желания участников помочь ученику выполнить задание более эффективно. В случае когда дается задание оценить сочинение, высокий уровень воздействия током, аналогично, может отражать согласие с заглавным очерком, чтобы обеспечить критическую обратную связь в ответ на успешное разрешение проблемы другим участником. В задании на скорость реакции в качестве мотивации реакций участников может выступать не агрессия, а соревновательность; и наконец, поведение в отношении куклы Бобо направлено на неодушевленный объект и, таким образом, не удовлетворяет стандартному определению агрессии. Что касается внешней валидности, критики описанных подходов отмечают, что искусственная и ограниченная природа многих лабораторных ситуаций далека от тех условий, в которых агрессия как социальная проблема проявляется во внешнем мире. Таким образом, способность результатов лабораторных исследований содействовать лучшему пониманию агрессии в ее проявлениях в естественных условиях была поставлена под вопрос.

Не имея возможности подробно рассмотреть всю связанную с лабораторными экспериментами полемику (см.: Anderson & Bushman, 1997; Berkowitz, 1993; Lubek, 1995, где дается обстоятельное рассмотрение), отметим две основные линии в аргументации в защиту этих экспериментов в изучении агрессии.

1. Можно сказать, что экспериментальные процедуры измерения агрессии обладают высокой валидностью истолкования, т.е. придерживаются одинакового базового теоретического понимания в той степени, в какой реакции испытуемых на данные процедуры: а) коррелируют по различным показателям агрессии, например, по длительности, силе и количеству электрических импульсов или письменным выражениям агрессии, и б) находятся под влиянием одного и того же набора предшествующих условий. Если, например, субъект А посылает более мощные электрические сигналы, чем субъект Б, А должен иметь более высокие, чем Б, показатели в отношении длительности посылаемого им сигнала или письменном выражении агрессии. Что же касается второго условия, то, если предшествующим сильным импульсам условием оказывается возникновение негативных эмоций, тогда различные варианты вызова у индивида подобных эмоций, например его раздражение или фрустрация, должны аналогичным образом влиять на последующие агрессивные реакции. Более того, они должны оказывать сходное влияние как на физическое, так и на вербальное проявление агрессии. Обобщив результаты более 100 опубликованных исследований, Карлсон, Маркус-Ньюхалл и Миллер (Carlson, Marcus-Newhall & Miller,

1989) подтвердили справедливость этих положений относительно валидности истолкования и заключили, «что критики зашли слишком далеко в полном отказе от тезиса, согласно которому отдельные измерения агрессии обычно отражают общую поведенческую предрасположенность» (Carlson, Marcus-Newhall & Miller, 1989, p. 386).

2. Второй критический аргумент заключается в отсутствии внешней валидности, т.е. невозможности перенести результаты исследований на агрессию в реальном мире. Над анализом обоснованности данной критики работали Андерсон и Бушман (Anderson & Bushman, 1997; 1998). Ими был проведен метаанализ с разбором 53 исследований агрессии в лаборатории и в реальном мире с целью изучения соответствия между этими двумя источниками данных в разрезе ряда независимых переменных. (Метаанализ – это статистическая процедура, при которой результаты определенного числа отдельных исследований приводятся к общей измерительной шкале и затем объединяются в количественный результирующий показатель степени различия между двумя переменными (например, проведением исследования в лабораторных условиях или в реальном мире) во всей совокупности рассматриваемых исследований; Glass, McGaw & Smith, 1981).

Иначе говоря, Андерсон и Бушман искали свидетельства соответствия друг другу результатов исследований в вопросе о роли переменных индивидуальных различий (пол, агрессивность как индивидуальная черта и А-тип личности) и ситуационных переменных (внешнее раздражение, алкоголь, насилие в средствах массовой информации, анонимность и температура) как детерминант агрессивного поведения. За исключением температуры, относительно которой данные лабораторных исследований были противоречивы сами по себе и не согласовывались с полевыми исследованиями, между обоими источниками данных была установлена значительная согласованность. Как в лабораторных, так и в полевых исследованиях выяснилось, что агрессия усиливается в зависимости от внешнего раздражения, употребления алкоголя, анонимности и восприятия изображения насилия в средствах массовой информации. Было также установлено, что в любых условиях уровень агрессии выше у мужчин (это касается только физической агрессии) и у индивидов с высокой индивидуальной агрессивностью и поведенческими моделями типа А. Стоит, однако, отметить, что сила воздействия этих факторов в исследованиях с использованием двух подходов оказалась различной. Например, в лабораторных экспериментах был выявлен более высокий, чем в полевых исследованиях, уровень воздействия насилия, изображаемого в средствах массовой информации, в то время как связь между агрессивностью как характерной чертой индивида и агрессивным поведением оказалась сильнее в полевых исследованиях. Как указывают Бушман и Андерсон (Bushman & Anderson, 1998), выделенные различия вполне правдоподобны с концептуальной точки зрения. Они утверждают, что обнаруженная в полевых исследованиях большая результирующая величина влияния индивидуальных особенностей агрессивности на агрессивное поведение была ожидаема, поскольку в лабораторных исследованиях в основном участвуют относительно однородные группы студентов колледжей. При этом среди испытуемых, которые специально не отбирались для участия в полевых исследованиях, разброс в личностной агрессивности оказался больше. Воздействие на агрессивное поведение насилия, изображаемого в средствах массовой информации, напротив, ожидалось более сильным в лаборатории, поскольку в лабораторных экспериментах интервал времени между восприятием изображения насилия и измерением последующей агрессии, как правило, короче, а посторонние влияния, которые могли бы исказить воздействие изображения, могут быть проконтролированы с большим успехом.

Таким образом, анализ, проведенный Андерсоном и Бушманом (Anderson & Bushman, 1997), продемонстрировал, что неоспоримое преимущество лабораторных экспериментов, т.е. их способность проверять гипотезы о причинах, вызывающих

агрессию, в специально созданных условиях, не обязательно подрывается недостатком внешней валидности (см.: Berkowitz, 1993, где делается сходный вывод). Следовательно, лабораторные исследования имеют первостепенное значение в выявлении концептуальных связей между причинными переменными, агрессивным поведением и его последствиями. С другой стороны, этим исследованиям свойственно значительное ограничение, когда речь заходит об изучении крайних проявлений агрессивного поведения, что было бы неэтично провоцировать умышленно. Поэтому в изучении агрессии, несомненно, есть место как экспериментальному, так и полевому подходам.

Опрос

Получить информацию о поведении через непосредственное наблюдение далеко не всегда возможно. Как уже отмечалось, опасность и потенциальный вред, свойственные агрессивным действиям, препятствуют созданию условий, при которых исследователи могли бы наблюдать изучаемое поведение. Очевидно, что многие агрессивные поступки совершаются без какого-либо предварительного предупреждения и/или обнаруживаются лишь после того, как были совершены. Такова типичная ситуация с насилием, например физическим нападением, изнасилованием или убийством. В этих случаях исследователи вынуждены полагаться на методы, при которых людей спрашивают об агрессивном поведении, а не получают из первых рук свидетельства о его протекании. В других случаях вопросы исследователей могут быть направлены не на описание поведения, а на выявление внутренних переменных, например, агрессивных мыслей и фантазий, которые также нельзя наблюдать.

Различные методы опросов о совершении агрессивных поступков представлены в нижней части табл. №1.2. Поскольку эти стратегии не характерны исключительно для изучения сферы агрессии, а представляют собой методы сбора данных, применяемые во многих областях психологических исследований, большинству читателей они будут знакомы. Поэтому короткого описания каждого метода, включая иллюстративные примеры из исследований агрессии, должно быть в данном контексте достаточно.

Самоотчеты о поведении. При использовании данного подхода испытуемых просят дать словесный отчет о своем собственном агрессивном поведении, что происходит либо в контексте крупномасштабных обследований, либо как часть исследований по проверке той или иной гипотезы. В зависимости от цели исследования людей могут попросить дать описание схематичных моделей агрессивного поведения или конкретных поступков в отдельной области. Например, общее измерение агрессивного поведения позволяют провести шкалы физической и вербальной агрессии «Опросника агрессии» Басса и Перри (*Aggression Questionnaire*; Buss & Perry, 1992), который представляет собой пересмотренный вариант более ранней широко использовавшейся методики «Опросника враждебности» Басса-Дарки (*Hostility Inventory*; Buss-Durkee, 1957) (см. также: Archer, Kilpatrick & Bramwell, 1995; Bickel, Habasch & Senft, 1998). При использовании шкалы физической агрессии респондентов просят, например, указать, насколько для них характерны утверждения типа «Иногда я не в состоянии контролировать побуждение ударить другого человека». Примером утверждений, используемых в шкале вербальной агрессии, служит высказывание «Я не могу не ввязаться в спор, когда кто-либо со мной не согласен». Получение самоотчетов об агрессивном поведении не ограничивается изучением позиции самого субъекта агрессии, Это также жизнеспособная стратегия получения информации о преследовании жертв из уст других агрессивных субъектов. Например, Майнард и Джозеф (Mynard & Joseph, 2000) разработали многомерную шкалу для выявления различных форм преследования детей их агрессивными сверстниками.

Примером использования измерения агрессии на базе самоотчетов в конкретной сфере служит «Обзор сексуального опыта» (Koss & Oros, 1982), где приводятся самоотчеты о сексуально агрессивных действиях (см. также главу 8). Например, респондентов-мужчин просят ответить «да» или «нет» на следующий вопрос: «Применяли

ли вы когда-нибудь физическую силу по отношению к женщине (выкручивали ей руки, удерживали ее и т. д.) для того, чтобы принудить ее к половым сношениям?»

Самоотчеты об агрессивном поведении могут сочетаться с отчетами о других людях (т.е. описаниями поведения других) с целью изучения взаимозависимости агрессивных действий и оценки соответствия между отчетами человека о себе и о других. Данный подход в особенности ярко выражен в «Шкалах тактики конфликта», разработанных Штраусом (*Conflict Tactics Scales*; Straus, 1979) для изучения насилия в семье. В последней версии этой методики, «Шкалах тактики конфликта-2» (*CTS2*), респондентов просят отметить, какой из представленных в перечне видов поведения, отражающих психологическую агрессию, физическое нападение, сексуальное насилие и угрозы, они проявляли по отношению к своему партнеру за прошедший год (Straus, Hamby, Boney-McCoy & Sugarman, 1996). Помимо этого, их просят указать, проявлял ли их партнер соответствующее поведение, из представленных в перечне, по отношению к ним. Аналогичная шкала для измерения агрессии во взаимодействиях родителей и детей была недавно предложена Штраусом и др. (Straus et al., 1998).

Учитывая, что агрессия представляет собой негативно оцениваемый вид поведения, и это, как правило, осознается респондентами, очевидный недостаток самоотчетов – их подверженность выражаемому в ответах уклону в сторону социальной желательности. Данный недостаток особенно значителен, когда целью исследования является установление частоты повторения определенных агрессивных действий, например числа ежегодно совершаемых изнасилований, и может быть восполнен лишь с помощью обращения к другим источникам данных. К несчастью, как показывает случай сексуального насилия, альтернативные источники, например статистика преступности, зачастую испытывают на себе воздействие других, в равной степени значительных предвзятостей в сообщении информации, что чрезвычайно затрудняет получение надежных оценок по шкале определенных форм агрессии.

Оценки сверстников окружающих. Проблема социальной желательности поведения становится несколько менее острой, когда других обладающих информацией людей просят сообщить что-либо о поведении конкретного человека. Учителей, родителей и ровесников, знающих об агрессивном поведении определенного человека не понаслышке, просят описать его поведение, а результаты затем изучаются на предмет согласованности между собой и с самоотчетами человека. В личностных измерениях с успехом применяются характеристики человека его сверстниками с целью получения независимой оценки личностных черт субъекта для дополнения его самооценки (см. Krahé, 1992, где обобщаются эти подходы). В изучении агрессии данный подход был использован Эроном и Хьюсманном и их коллегами в лонгитюдном исследовании, где устанавливалась связь между оценками агрессии со стороны ровесников и предпочтением телепрограмм, где изображается насилие (например, Eron, Huesmann, Lefkowitz & Walder, 1972). Для каждого обследованного ребенка были получены оценки его агрессивности ровесниками, сообщения матерей о том, какие телепрограммы он чаще всего смотрит, и самоотчеты о предпочтениях в телепрограммах. Помимо этого, независимым образом определялись уровни насилия для каждой телепередачи. С помощью полученных данных Эрон и его коллеги смогли показать, что для обследованных ими восьмилетних мальчиков оцениваемая их сверстниками агрессия связана с тем уровнем насилия, который характерен для любимой телепрограммы, которую они чаще всего смотрят (Huesmann & Miller, 1994). При этом понятно, что применение метода оценки агрессии осведомленными окружающими – трудоемкий и дорогостоящий подход. Кроме того, должно быть гарантировано, что оценки разных экспертов согласуются в достаточной степени, чтобы обеспечить надежное приближение к поведению рассматриваемого субъекта.

Архивные записи. Вместо того чтобы задавать участникам вопросы об их собственном или чужом поведении, исследователи могут получить информацию об

агрессивном поведении из архивных данных, которые изначально собирались для других целей. Особое значение в изучении агрессии имеют статистика преступности и записи температуры. В ряде проведенных Андерсоном и его коллегами исследований были использованы два этих источника данных с целью изучения взаимосвязи между температурой и проявлением насилия (Anderson, 1989; Anderson & Anderson, 1996; Anderson, Bushman & Groom, 1997). Например, выяснилось, что уровни распространения серьезных и смертельных нападений были выше в годы с более высокой средней температурой, тогда как статистика ограблений не испытывала на себе воздействия температурного фактора (Anderson, Bushman & Groom, 1997, исследование 1; см. главу 4, где это исследование рассматривается более подробно). В области сексуального насилия архивные данные использовались в Соединенных Штатах с целью показать связь, которая наблюдается в разных штатах между тиражом порнографических журналов и показателями частоты изнасилований, учтенных в ежегодной статистике преступности (например, Jaffee & Straus, 1987; Scott & Schwalm, 1988). Однако эти исследования хорошо демонстрируют неоднозначность выводов о причинах, которые делаются из такого рода данных о частоте событий: вероятно, вполне логично предположить, что и популярность порнографических журналов, и случаи изнасилования – это проявление действия некой третьей переменной, например распространенности среди мужского населения гендерного стереотипа «мачо», который не был предусмотрен замыслом исследования.

Личностные шкалы и проективные техники. Помимо получения информации об агрессии на поведенческом уровне, исследователи нередко проявляют интерес к изучению когнитивных и аффективных явлений, сопутствующих агрессивному поведению, а также к выявлению устойчивых индивидуальных различий в предрасположенности к агрессивным действиям. Для достижения этих целей используются два подхода. Первый подход заключается в разработке стандартизованных личностных шкал. В рамках этого метода испытуемых просят описать свое внутреннее состояние в настоящий момент или свои более долговременные предрасположенности. В «Опроснике агрессии» Басса и Перри (Buss & Perry, 1992) имеется две такие шкалы для измерения склонности к раздражению (например, «Иногда я чувствую себя, словно готовая взорваться бочка с порохом») и враждебности («Иногда я страдаю ревностью»). Разграничение состояния в настоящее время и устойчивых особенностей характера отражается в разработанной Шпильбергером, Джекобсом, Расселом и Крейном (Spielberg, Jacobs, Russell & Crane, 1983) шкале гнева «состояние – черта характера». Для каждого испытуемого выводится два показателя, характеризующих силу гнева, испытываемого в настоящий момент (мера состояния), и частоту, с которой данное состояние вообще испытывается (мера характера). Валидность этих личностных шкал была установлена посредством доказательства их согласованности с другими измерениями агрессии (см.: Bond et al., 1997).

Второй подход к изучению внутриличностных основ агрессивного поведения подразумевает использование проективных техник. Испытуемому дается неоднозначно определяемый стимул, например общеизвестные чернильные пятна в тесте Роршаха, и просят высказать свои мысли по поводу данного материала. Затем эти высказывания анализируются профессиональными экспертами на агрессивное содержание. Тест толерантности к фрустрации Розенцвайга (Rosenzweig, 1981) был специально разработан для измерения агрессии. В данном тесте испытуемому предлагаются картинки, на которых изображены дискомфортные ситуации. Человек, вызвавший раздражение, например позвонивший среди ночи по неверному номеру, делает замечание, рассчитанное на то, чтобы смягчить или, наоборот, усилить первоначальное раздражение. Испытуемый встает на позицию раздраженного человека, которому позвонили среди ночи, и должен предложить вербальный ответ. Ответы кодируются по направленности и типу агрессии. Помимо того что кодирование свободных высказываний в поддающийся анализу набор

категории занимает массу времени, трудно достичь надежности такого кодирования, т.е. его согласованности у независимых экспертов и при повторных кодировках, производимых одним и тем же экспертом. Кроме того, выяснилось, что ответы на тест толерантности к фрустрации находятся под влиянием соображений социальной желательности. В совокупности, указанные проблемы объясняют, почему использование проективных техник перестало быть популярным в социально-психологическом анализе агрессии.

Цель данной главы состояла в том, чтобы создать основу для понимания и критической оценки эмпирических исследований, которые будут рассматриваться на протяжении настоящей книги. В ней была приведена типология, выявляющая важнейшие критерии классификации агрессивных действий и дающая средства для систематического описания различных форм агрессивного поведения. Перечисленные в данной главе исследовательские стратегии отчетливо показывают, что для социально-психологического анализа агрессии доступно множество методов. Выбор метода определяется конкретными вопросами, которые стоят перед исследователями, а также этическими ограничениями, которые накладывает свойственная агрессивному поведению негативная природа.

Резюме

- Мы дали определение агрессии, в котором указываются следующие три аспекта: пагубные последствия, намерение и ожидание причинения вреда и желание объекта агрессии избежать пагубного воздействия.
- Для измерения агрессии был разработан и использован во многих исследованиях целый ряд методов наблюдения поведения в естественных условиях, а также в контролируемой обстановке лаборатории.
- Были приведены данные, которые доказывают, что результаты проводимых в реальном мире исследований во многом согласуются с взаимосвязями, выявленными в искусственно созданной лабораторной обстановке.
- Среди методов получения информации об агрессивном поведении через опросы прочную позицию в социально-психологических исследованиях заняли самоотчеты, оценки ровесников и изучение архивных данных. С целью изучения устойчивости индивидуальных различий в агрессивных побуждениях разрабатываются стандартизированные личностные шкалы и проективные техники.

Рекомендуемая литература

- Anderson C.A. & Bushman B.J. (1997). External validity of «trivial» experiments: The case of laboratory aggression. *Review of General Psychology*, 1, 19–41.
- Bond A.J., Lader M.H. & Da Silveira J.C. (1997). *Aggression: Individual differences, alcohol and benzodiazepines* (Ch. 3). Hove, UK: Psychology Press.
- Tedeschi J.T. & Felson R.B. (1994). *Violence, aggression and coercive actions* (Ch. 6). Washington, DC: American Psychological Association.

Б. Крэйхи. 2. Теории агрессивного поведения

Учитывая пагубность агрессивного поведения и его распространенность в человеческих обществах, неудивительно, что поиск объяснений того, почему люди его проявляют, всегда имел наибольшее значение в исследовании агрессии. Не создав одной всеобъемлющей теоретической модели, это стремление найти объяснения породило множество теоретических подходов, каждый из которых рассматривает различные механизмы, задействованные в проявлении агрессивного поведения. Нет ни возможности, ни необходимости детально описывать эти подходы (см.: Berkowitz, 1993; Tedeschi & Felson, 1994; Geen, 1998a, где дается подробное рассмотрение, а также любой учебник по социальной психологии, где имеются сжатые обобщения). Однако на данном этапе все же представляется важным обсудить основные идеи этих подходов, имея в виду две главные цели: а) зафиксировать разнообразные имеющиеся объяснения агрессивного поведения,

на которых основана значительная доля исследований агрессии и без которых любое введение в эту область было бы неполным; б) сформулировать общий набор теоретических конструктов, к которым обращаются исследователи, пытающиеся объяснить самые разные формы агрессивного поведения.

В качестве отправной точки приведем табл. №2.1, в которой перечислены основные теоретические подходы к изучению агрессии, указывается, как понимается агрессия с их точки зрения, а также какое значение они придают устойчивости и изменчивости агрессивного поведения.

Таблица №2.1

Теоретические объяснения агрессии

Теоретический подход	Агрессия понимается как...	Акцент на стабильности (С) или изменчивости (И)
<i>Биологические объяснения</i>		
Этология	...внутренняя энергия	С
Социобиология	...продукт эволюции	С
Генетика поведения	...наследственная предрасположенность	С
<i>Психологические объяснения</i>		
Фрейдовский психоанализ	...инстинкт разрушения	С
Фрустрационная теория агрессии	...целенаправленное побуждение	И
Когнитивный неоассоцианизм	...реакция на отрицательные эмоции	И
Модель переноса возбуждения	...подкрепленная нейтральным возбуждением	И
Социально-когнитивный подход	...функция переработки информации	И
Теория научения	...возникающая в результате научения через подкрепление и подражание	И
Модель социального взаимодействия	...результат процесса принятия решений	И

Тогда как первые три подхода основаны на биологических понятиях и принципах, в остальных объяснениях используются психологические критерии. Их можно рассматривать как конкурирующие или даже взаимоисключающие, тем не менее мы в большинстве случаев предпочитаем трактовать их как дополняющие друг друга, изучающие различные аспекты агрессии как сложной формы социального поведения. В следующих разделах будут описаны все эти подходы по порядку, причем основное внимание будет уделено тому, как они отвечают на два тесно взаимосвязанных вопроса: а) является ли агрессия врожденным свойством человеческой натуры и б) существует ли возможность предотвращать и контролировать агрессивное поведение?

Биологические объяснения

В данном разделе мы рассмотрим три модели, в которых применяются биологические принципы объяснения агрессии: этологический подход,

социобиологический подход и генетика поведения³⁹. Четвертая линия исследований, рассматривающая влияние гормонов на агрессивное поведение, особенно связана с вопросом гендерных различий в агрессии и будет обсуждаться именно в этом контексте (см. главу 3). Общим для биологических подходов к агрессии является базовое предположение о том, что корни агрессивного поведения заключаются в биологической природе людей, а не в их психологических свойствах.

Этологический подход: агрессия как внутренняя энергия

Среди биологических подходов к агрессии большое значение имеет вклад этологии, которая занимается сравнительным исследованием поведения животных и людей. Один из создателей этой науки – Лоренц (Lorenz, 1974) предложил модель агрессии, в которой конкретно рассматривалось, как формируется и высвобождается агрессивная энергия у животных и людей. Основное его предположение заключается в том, что организм непрерывно накапливает агрессивную энергию. Приведет ли эта энергия к проявлению агрессивного поведения или нет, зависит от двух факторов: а) количества накопленной в организме в определенный момент агрессивной энергии и б) силы внешнего воздействия (например, вид или запах хищника), способного вызвать агрессивную реакцию. Два этих фактора обратно пропорциональны: чем ниже уровень энергии, тем более сильный стимул требуется, чтобы вызвать агрессивную реакцию, и наоборот. Если уровень энергии становится слишком высоким и не высвобождается с помощью внешнего стимула, происходит переполнение, что приводит к спонтанной агрессии. Лоренц сравнивает данный процесс с работой парового котла, в котором непрерывно повышается давление до тех пор, пока он либо не выпустит пар контролируемым образом, либо не взорвется самопроизвольно.

При перенесении данной модели с рассмотрения агрессии животных на понимание поведения людей следует сделать несколько дополнительных предположений. В особенности надо объяснить, почему ограничения, которые накладываются на убийства представителей собственного вида, широко распространенные среди животных, очевидно неприменимы к людям. Здесь Лоренц (Lorenz, 1974) утверждает, что серьезные ограничения на убийство среди представителей своего вида были излишни в ранний исторический период развития человечества, когда кулаки и зубы были единственным, относительно безвредным оружием нападения друг на друга. С развитием все более усложненных и смертоносных средств нападения отсутствие механизма сдерживания, который мог бы уравновесить потенциальную возможность уничтожения представителей собственного вида, положило начало проявлению в основе своей неконтролируемой агрессии и насилия.

Согласно теории Лоренца, агрессию следует рассматривать как глубоко проникающее и неизбежное свойство человеческой натуры. Однако он видит возможности высвобождения агрессивной энергии контролируемым и социально приемлемым образом, например в спортивных соревнованиях. В этом случае уровни агрессивной энергии можно удерживать ниже критического порога, за которым становятся вероятны вспышки насилия и другие крайне разрушительные формы агрессии.

Применение Лоренцом выводов, сделанных им на основе изучения животных, к человеческой агрессии было поставлено психологами под сомнение как с концептуальной, так и с эмпирической точки зрения (Mummendey, 1996). Во-первых, критикуется отсутствие работающего определения агрессивной энергии: невозможно измерить количество агрессивной энергии, которой обладает индивид в определенный момент времени. Во-вторых, критикуется допущение о том, что, когда внутренний запас

³⁹ Генетика поведения – учение, разработанное Ж. Пиаже, которое занимается исследованием генетических и следственных детерминант в поведении животных и человека. Применительно к человеку в отечественной литературе термин *генетика поведения* нередко заменяется *психогенетикой*. – Примеч. ред.

агрессивной энергии был израсходован в агрессивном поступке, возможности вызвать новую агрессивную реакцию не будет до тех пор, пока не установится достаточный уровень энергии. Имеется множество свидетельств того, что люди способны к выполнению нескольких агрессивных действий непосредственно друг за другом и что один агрессивный поступок зачастую скорее стимулирует, а не подавляет последующие агрессивные действия.

Социобиологический подход: агрессия как продукт эволюции

Социобиология как подотрасль эволюционной биологии занимается тем, что применяет логику эволюционной теории для объяснения социального поведения. Социобиология предлагает также объяснение агрессии, относящееся как к поведению людей, так и к поведению животных, при этом акцент делается на длительном формировании агрессии в процессе эволюции. Эволюционистское мышление, уходящее корнями в теорию «происхождения видов» Дарвина (1859), основано на представлении, согласно которому для того, чтобы какое-либо свойство или вид поведения сохранились у вида, они должны обладать хорошей приспособляемостью. Поведение адаптивно в той степени, в какой повышает шансы на выживание и вида в целом, и его отдельных представителей.

Содержательные описания эволюционистского подхода были предложены Дейли и Уилсоном (Daly & Wilson, 1994), а также Бассом и Шейклфордом (Buss & Shakelford, 1997; см. также: Archer, 1995). В рамках данного подхода агрессивное поведение, направленное на сопротивление нападающим, а также соперникам в выборе партнера, рассматривается как адаптивное в плане увеличения репродуктивной успешности существа, проявившего агрессию. Благодаря своей способности контролировать доступ к особям женского пола более агрессивные представители вида, вероятно, окажутся успешнее в передаче своих генов следующему поколению и, таким образом, будут способствовать естественному отбору агрессивного поведения. Постепенно их генетические характеристики будут все больше распространяться в популяции за счет менее агрессивных и менее репродуктивно успешных представителей данного вида. Согласно социобиологическому подходу, агрессивное поведение вызывают не только «непосредственные» факторы, например непродолжительные процессы в организме или социальные условия, но также и «конечные» причины, формирующие поведение людей и животных в процессе эволюции.

В современных исследованиях агрессии наиболее заметное и повсеместное влияние социобиологического подхода проявилось при объяснении возникновения сексуальной агрессии (Malamuth & Neilmann, 1998). Сексуальная агрессия понимается как добровольная, хотя и рискованная стратегия половых сношений, применяемая мужчинами, чьи возможности воспроизводства в рамках обоюднодобровольных сексуальных отношений ограничены (Thornhill & Thornhill, 1991). Согласно данному взгляду, потенциальная возможность совершить изнасилование есть часть эволюционной наследственности всех мужчин. Это также означает, что стремление к воспроизводству – главное функциональное основание изнасилования, не обязательно понимаемое насильником на сознательном уровне, играет важную эволюционную роль в его поведении. Для доказательства своих аргументов сторонники социобиологического объяснения изнасилования ссылаются на два основных источника данных: а) исследования поведения животных, которые, согласно трактовке этих ученых, содержат свидетельства насильственного характера отношений между особями противоположного пола у разных видов (например, Ellis, 1989); б) статистику преступности, которая показывает, что подавляющее большинство жертв изнасилования – это молодые женщины на пике своих репродуктивных способностей, а также что непропорционально велика доля изнасилований, совершаемых мужчинами с низким социально-экономическим статусом. Достоверность этих источников данных была радикальным образом поставлена под сомнение критиками социобиологического подхода (например, Harding, 1985), и споры

эти далеки от завершения. Более подробно мы рассмотрим приводимые в рамках данной дискуссии доводы в главе 8. В целом представители социобиологического подхода рассматривают агрессию как форму поведения, развившуюся у животных и людей вследствие ее потенциальной способности увеличить репродуктивную успешность особи и поэтому способствующую передаче ее генов в процессе естественного отбора будущим поколениям. До какой степени этот эволюционный процесс формируется культурой, вследствие чего возникают межкультурные различия в агрессии, – по этим вопросам биологи и социальные психологи до сих пор не пришли к согласию.

Генетика поведения: передается ли агрессивность по наследству?

Как уже отмечалось, согласно социобиологическому объяснению, агрессия возникла потому, что способствует повышению репродуктивной успешности индивида. Важнейшим в данной аргументации положением является то, что склонность к агрессивному поведению составляет часть генетической конституции индивида. Данное положение развивается генетикой поведения, которая изучает роль генетических сходств в объяснении личностных характеристик и поведения. Иначе говоря, представители генетики поведения стремятся показать, что генетически родственные индивиды в действительности более схожи между собой с точки зрения их агрессивных склонностей, чем индивиды, которые генетически не родственны. Поскольку большинство детей воспитываются своими биологическими родителями, генетически им родственными, то влияния «природы» и «воспитания» в индивидуальном развитии обычно совпадают. Следовательно, для того чтобы отделить влияния семейного окружения и наследственности друг от друга, необходимы особые исследовательские методы.

Один из таких методов предполагает изучение приемных детей, чьи агрессивные склонности можно оценить по сравнению с их приемными и биологическими родителями. Можно считать, что сходство между детьми и их приемными родителями отражает не искаженное генетическими факторами влияние семейного окружения, тогда как сходство с биологическими родителями указывает на не искаженное влиянием среды воздействие генетических факторов. Второй метод подразумевает сравнение однояйцевых и разнояйцевых близнецов с точки зрения сходства их агрессивных склонностей. У однояйцевых близнецов генетическая конституция совпадает на 100%, тогда как у разнояйцевых генетическое сходство наблюдается лишь на 50%. Следовательно, выводы о большем сходстве в агрессивном поведении у однояйцевых близнецов могут служить подтверждением тезиса о том, что в определенной степени агрессия передается генетическим способом.

Данные, полученные при использовании близнецового метода и метода исследования приемных детей, были обобщены Майлзом и Кэрн (Miles & Carey, 1997). Ими был проведен метаанализ 22 исследований, в которых агрессивное или асоциальное поведение оценивалось самими детьми либо – если они были еще слишком маленькими – их родителями. В обзор были включены также два дополнительных исследования, в которых проводилось непосредственное наблюдение агрессивного поведения. Из полученных результатов авторы делают вывод о том, что общая генетика в значительной степени отвечает за сходства как в самооценках, так и в родительских оценках агрессивности и объясняет до 50% расхождений. Принимая во внимание возрастные различия проанализированных групп, авторы выдвигают предположение о том, что относительная значимость генетического влияния и воздействия внешней среды в формировании агрессии по мере индивидуального развития может меняться. Было обнаружено, что общие гены по сравнению с одинаковыми внешними условиями имеют большее значение в объяснении агрессии взрослых людей, в то время как для детей и подростков характерно обратное. Однако два исследования, проводившихся с использованием в качестве способа изучения агрессии наблюдения, накладывают на эти выводы существенные ограничения. В этих исследованиях влияние общей среды оказалось в основном сильнее влияния генетического родства.

Ди Лалла и Готтесман (DiLalla & Gottesman, 1991) отмечают схожие особенности наследственности асоциального поведения: было обнаружено, что генетическое родство проявляется в большей степени при использовании опросных методов, нежели чем при рассмотрении поведенческих показателей, например в совершении преступлений. В то же время на основании проведенного ими обзора исследований приемных детей эти ученые заключают, что генетические факторы все же играют определенную роль в преступности наряду с факторами внешней среды: индивиды, чьи родители – как биологические, так и приемные – были преступниками, имели наибольшую вероятность стать преступниками, на втором месте шли те, чьи биологические, но не приемные родители имели криминальное прошлое. В результате нескольких исследований было установлено, что для последней группы риск совершения преступлений значительно выше, чем для группы тех детей, чьи приемные родители имели, а биологические не имели криминального прошлого, из чего было сделано предположение о том, что гены относительно более влиятельны, чем общие внешние условия.

В конечном счете, имеющиеся данные говорят о том, что генетическую конституцию следует рассматривать в качестве потенциально существенного источника индивидуальных различий в агрессии. Точная оценка величины генетического влияния по сравнению с воздействиями внешней среды затруднена вследствие многообразных методологических трудностей, нередко упоминаемых в научной литературе (см.: Tedeschi & Felson, 1994, ch. 1). Например, в исследованиях, где анализируются генетические и внешние факторы преступности, зачастую не удается провести различия между насильственными и ненасильственными преступлениями. Данное разграничение имеет решающее значение, если ставится цель определить наследуемость именно агрессивного поведения, а не асоциального или девиантного поведения в целом. Кроме того, чтобы объяснить расхождения данных о степени генетического влияния, получаемых при использовании двух разных измерительных стратегий, требуются исследования, в которых сочетаются самоотчеты и наблюдение.

В вопросе о том, является ли агрессия неизбежным свойством человеческой природы и индивидуального характера, исследования, доказывающие влияние генетических факторов, иногда толкуются как выражающие детерминистский, а потому пессимистический взгляд: если у индивида агрессивные гены, то он вырастает агрессивным и со склонностями к насилию. Однако такая точка зрения отрицается специалистами в области генетики поведения. Они подчеркивают, что генетическая конституция индивида («генотип») может располагать его к тому, чтобы стать агрессивным человеком («фенотип»), но решающую роль в том, будет ли имеющаяся предрасположенность усилена или же она будет нейтрализована, играют факторы внешней среды.

Психологические объяснения

Рассматривавшиеся до сих пор теоретические подходы в объяснении агрессии ссылаются на биологические процессы. Теперь мы обратимся к теоретическим разработкам, где акцент делается на задействованных в агрессивном поведении психологических механизмах. Следует, однако, отметить, что самое раннее направление в теоретических разработках данной традиции – фрейдовская психоаналитическая трактовка агрессии – также отталкивалось от биологического подхода, понимая агрессивное поведение как выражение генетически укорененного инстинкта.

Фрейдовский психоанализ: агрессия как разрушительный инстинкт

В своей двухфакторной теории инстинкта Фрейд (1920) предположил, что индивидуальное поведение побуждается двумя основными силами, являющимися неотъемлемой частью человеческой природы: инстинктом жизни (эрос) и инстинктом смерти (танатос). В то время как эрос толкает человека на поиск удовольствий, танатос направлен на саморазрушение. Вследствие антагонистической природы этих инстинктов

они представляют собой источник непрерывного внутриспсихического конфликта, который можно разрешить, только отводя деструктивную силу от самого человека и направляя ее на других. Таким образом, агрессивные действия по отношению к другому человеку рассматриваются как механизм высвобождения разрушительной энергии путем, который защищает внутриспсихическую стабильность действующего субъекта. Фрейд вводит также понятие катарсиса, признавая возможность высвобождения деструктивной энергии через неагрессивное экспрессивное поведение (например, шутки), однако лишь с временным эффектом. По его мнению, агрессия – неизбежное свойство человеческого поведения, которое находится вне контроля индивида. Интересно отметить, что после Первой мировой войны Фрейд пересмотрел свою раннюю модель, где акцент делался исключительно на эроте, добавив в нее разрушительную силу. Эмпирические свидетельства, подкрепляющие теорию Фрейда, недостаточны, они опираются главным образом на исследования отдельных случаев, в которых не проводилось серьезной работы с крупными теоретическими построениями. Тем не менее идеи Фрейда сыграли значительную роль в лучшем понимании агрессии, поскольку они способствовали возникновению значимой фрустрационной теории агрессии, которую мы и рассмотрим ниже.

Фрустрационная теория агрессии: агрессия как целенаправленное побуждение

Принятие основывавшихся на инстинкте объяснений агрессии имело решающее значение по нескольким причинам, и не в самую последнюю очередь из-за недостатка эмпирических данных для их подкрепления (см.; Baron & Richardson, 1994). Однако представление о том, что в организме существует некая сила, которая совместно с внешними событиями приводит к агрессивному повелению, было подтверждено влиятельным направлением исследований, где в качестве мотивирующего агрессивное поведение фактора было заявлено агрессивное побуждение. В отличие от инстинкта побуждение не является всегда присутствующим, постоянно возрастающим источником энергии, а активируется лишь тогда, когда организм оказывается лишенным средств удовлетворения насущной потребности. Таким образом, побуждение служит мобилизующей силой, направленной на прекращение состояния лишения.

В первоначальном варианте гипотезы фрустрации – агрессии (Dollard et al., 1939) агрессия объяснялась как результат побуждения положить конец состоянию фрустрации, в соответствии с чем фрустрация определяется как внешнее вмешательство в целенаправленное поведение человека. Таким образом, переживание фрустрации вызывает желание агрессивных действий против источника фрустрации, и это, в свою очередь, выступает катализатором проявления агрессивного поведения.

Тем не менее очевидно, что не каждая фрустрация приводит к агрессивной реакции. Наоборот, индивид, испытывавший фрустрацию, может ретироваться из ситуации или впасть в состояние депрессии. Более того, не всякий агрессивный поступок является результатом предшествовавшей ему фрустрации. Инструментально-агрессивные действия осуществляются ради достижения определенной цели, например, ограбление банка для исправления безнадежной финансовой ситуации не обязательно представляет собой следствие предшествовавшей фрустрации. Поэтому ранее выдвинутое предположение о детерминистской связи между фрустрацией и агрессией вскоре было преобразовано Миллером (Miller, 1941), одним из авторов первоначальной теории, в вероятностную версию. Он утверждал, что «фрустрация создает побуждения к разного типа реакциям, одно из которых – побуждение к какой-либо форме агрессии» (Miller, 1941, p. 338). Согласно этой скорректированной теории, агрессия – не единственная, а только одна из возможных реакций на фрустрацию. В зависимости от того, насколько агрессивный поступок уменьшает силу лежащего в его основе побуждения, он приобретает самоусиливающийся характер: повышается вероятность того, что последующие случаи фрустрации также будут сопровождаться агрессивной реакцией.

Приведет ли фрустрация к агрессивной реакции, зависит от влияния сдерживающих переменных. Страх наказания за открытое проявление агрессии или недоступность источника фрустрации – таковы регуляторы, препятствующие агрессии. Эти регуляторы могут также объяснить, почему агрессия часто «перемещается» от источника фрустрации к более легкодоступному или менее пугающему объекту. В результате недавно проведенного метаанализа Маркус-Ньюхалл, Педерсен, Карлсон и Миллер (Marcus-Newhall, Pedersen, Carlson & Miller, 2000) обнаружили в 49 исследованиях согласующиеся друг с другом свидетельства смещения агрессии от источника фрустрации к менее сильному и более доступному объекту.

В отличие от факторов, подавляющих или смещающих агрессивные реакции на фрустрацию, наличие связанных с агрессией предметов выступает активизирующим фактором. В часто упоминаемом исследовании Берковица и Ле Пажа (Berkowitz & LePage, 1967) показано значение связанных с агрессией предметов как регуляторов связи фрустрация–агрессия. Люди, которые ранее испытали фрустрацию, воспроизводили большее количество электрических разрядов (мера агрессии) при наличии огнестрельного оружия (т.е. указателя на агрессию), чем при наличии ракетки для игры в бадминтон (т.е. нейтрального предмета). Наличие ключевых раздражителей не оказывало никакого влияния на агрессивное поведение субъектов, которые предварительно не испытали фрустрации. Несмотря на то, что дальнейшие исследования не всегда приводили к аналогичным результатам (некоторые не обнаруживали «эффекта оружия», другие выявляли его и у не подвергшихся фрустрации субъектов), в целом имеются впечатляющие сведения, подтверждающие роль связанных с агрессией предметов в содействии агрессивному поведению. Из проведенного метаанализа 57 исследований Карлсон, Маркус-Ньюхалл и Миллер (Carlson, Marc-Newhall & Miller, 1990, p. 632) делают вывод о том, что «связанные с агрессией предметы, находящиеся в экспериментальных условиях, усиливают агрессивные реакции». Таким образом, начав свое развитие как модель побуждения, гипотеза фрустрации – агрессии приобрела форму более сложного подхода, делающего упор на когнитивной оценке имеющихся в данной ситуации сигналов-раздражителей как важнейшем опосредующем звене между переживанием фрустрации и агрессивной реакцией. Развитие теории было продолжено Берковицем (Berkowitz, 1989) в его неассоциативной модели, которая обобщается в следующем разделе.

Когнитивный неассоцианизм: роль отрицательных эмоций

Стремясь объяснить, почему в одних обстоятельствах фрустрация приводит к агрессии, а в других нет, Берковиц (Berkowitz, 1989) предположил, что важным опосредующим звеном между фрустрацией и агрессией выступает отрицательная эмоция в форме гнева. Фрустрация выливается в агрессию лишь в той мере, в какой она вызывает негативные эмоциональные состояния. Например, фрустрация, которая воспринимается как умышленная или как незаконная, обычно вызывает большее раздражение, чем фрустрация, которая воспринимается как случайная или правомерная, и первая приводит к более сильным агрессивным реакциям. Фрустрация, являющаяся результатом конкурентных взаимодействий, тоже способна вызвать агрессивные реакции, порождая негативное эмоциональное возбуждение. Рассматриваемую таким образом фрустрацию можно понимать как всего лишь одно из различных неблагоприятных событий, вызывающих отрицательные эмоции. Другие виды неблагоприятных переживаний, например страх, физическая боль и психологический дискомфорт, из-за своей способности вызывать отрицательные эмоции также признаются мощными возбудителями агрессии (см.: Berkowitz, 1997, 1998a).

В своей неассоциативной когнитивной модели Берковиц (Berkowitz, 1989, 1993) приводит тщательно проработанную схему от столкновения с неблагоприятным событием до возникновения чувства гнева (рис. 2.1). Когда индивиды встречаются с неблагоприятной ситуацией, сначала они испытывают неразличимое негативное

эмоциональное состояние. Эта реакция вызывает две побудительные реакции: борьба и бегство. Борьба связана с агрессивными мыслями, воспоминаниями и поведенческими проявлениями; бегство – с реакциями избегания. Эти две реакции служат, чтобы направить первоначально существующие в невыделенном виде отрицательные эмоции в русло более конкретных эмоциональных состояний (зачаточного) гнева или (зачаточного) страха. Чтобы выделить эти зачаточные ощущения в более сложные эмоциональные состояния, происходит дальнейшая когнитивная работа, включающая в себя оценку изначальной побудительной ситуации, потенциально возможных последствий, воспоминаний о подобных случаях в прошлом и социальных норм, связанных с выражением различных эмоций. Конечное эмоциональное состояние представляет собой «скопление отдельных чувств, экспрессивных двигательных реакций, мыслей и воспоминаний, связанных друг с другом» (Berkowitz, 1993, p. 59). Поскольку все составляющие эмоционального переживания связаны друг с другом, предполагается, что активация одного компонента приведет в действие другой, в соответствии с силой их связи. Например, когда в памяти вызываются прошлые неблагоприятные происшествия, это может привести к возникновению агрессивных мыслей и чувств, повышающих вероятность агрессивного поведения в новой ситуации или по отношению к объекту, совершенно не связанному с первоначальным неблагоприятным событием.

Из приведенного описания модели Берковица понятно, что агрессия – лишь одна из возможных реакций на негативные воздействия. Это означает, что агрессия не неизбежное, а только потенциально возможное свойство человеческого поведения, активизирующееся или подавляемое тем эмоциональным переживанием, которое вызывается неблагоприятным событием.



Рис. 2.1. «Неоассоциативная когнитивная модель» агрессии Берковица (адаптировано по: Berkowitz, 1993, p. 57, воспроизводится с разрешения McGraw-Hill Companies)

Модель переноса возбуждения: гнев и атрибуция⁴⁰ раздражения

Будет ли индивид агрессивно реагировать на неблагоприятную ситуацию, в значительной степени зависит от того, как субъект эту ситуацию трактует. Как мы уже видели, особенно высока вероятность того, что фрустрация вызовет гнев, если она воспринимается как умышленное и неоправданное вмешательство в целенаправленную деятельность субъекта (см. также: Geen, 1990, о роли атрибутивных регуляторов агрессии). В своей модели переноса возбуждения, основанной на двухфакторной теории эмоций Шехтера (Schachter, 1964), Зилманн (Zillmann, 1979) выдвигает предположение о том, что сила испытываемого гнева является производной двух элементов: силы психологического раздражения, которое порождено неприятным событием, и того, как это раздражение трактуется и характеризуется. Например, каждому автомобилисту знакомо внезапное усиление психологического раздражения, когда удастся избежать опасной дорожной ситуации, например когда он останавливает машину в нескольких дюймах от пешехода, появившегося на проезжей части из-за ряда припаркованных машин. Будет ли это раздражение интерпретировано как гнев, в значительной степени зависит от оценки ситуации. Если пешеход – взрослый человек, весьма вероятно, что водитель будет испытывать раздражение в виде гнева на неосторожность человека. Если же это был маленький ребенок, над чувством гнева, скорее всего, будет превалировать чувство облегчения. Таким образом, атрибуция психологического раздражения, вызванного неблагоприятной ситуацией, имеет решающее значение в определении связи между этой ситуацией и потенциально возможной агрессивной реакцией.

Кроме того, Зилманн утверждает, что, если эмоциональное раздражение носит неопределенный характер и его происхождение не очевидно для индивида, он попытается объяснить раздражение с помощью тех информационных подсказок, которые присутствуют в настоящей ситуации. Ученый утверждает, что психологическое раздражение от нейтрального или неуместного источника может быть перенесено на раздражение, вызванное неблагоприятным воздействием, посредством процесса ложной атрибуции. Раздражение, порожденное не связанным с неблагоприятным воздействием источником, может быть ошибочно приписано неблагоприятному событию и таким образом послужить для усиления гнева, который был вызван этим событием. Однако здесь важную роль играет то, что осознание первоначального источника раздражения стирается, поэтому индивид продолжает испытывать раздражение, но уже не осознает его происхождения. В целях подтверждения своей модели Зилманн (Zillmann, 1979) показал, что те индивиды, которые переносили остаточное возбуждение от физической активности на не имеющую к этому отношения социальную ситуацию, в которой провоцировались на агрессию, чаще, чем невозбужденные индивиды, реагировали на такое раздражение агрессивно. Эмоционально нейтральное возбуждение способствует усилению негативного возбуждения, вызванного провокацией, поскольку оно интерпретируется в свете очевидного сигнала в определенной ситуации, т.е. раздражения. Как отмечает Зилманн (Zillmann, 1994), если остаточное возбуждение по происхождению не нейтрально, а в его основе лежит гнев, то усиливающее гнев воздействие в новой ситуации, вероятно, будет даже значительнее и приведет к обострению агрессивности.

Модель переноса возбуждения, а частности, рассматривает сочетание физиологического возбуждения и когнитивной оценки, задействованное в эмоциональном переживании гнева. Если оказывать влияние на то, чему приписывается физиологическое возбуждение, склонность к агрессивным реакциям может быть либо усилена, как показано выше, либо подавлена. Если людей убеждают в том, что причина их возбуждения – пилюля, а не раздражение, вызванное другим человеком, они воспринимают свое

⁴⁰ Теории *атрибуции* изучают попытки человека понять причины и следствия событий, свидетелем которых он является; эти теории исследуют, как человек интерпретирует свое поведение и поведение других. «Атрибуция» означает «приписывание». – *Примеч. пер.*

состояние как менее гневное и реагируют менее агрессивно, чем те, которым не предлагается нейтрального объяснения их возбужденного состояния (Younger & Doob, 1978). Следовательно, данный подход также поддерживает видение агрессии как потенциально возможного, а отнюдь не неизбежного проявления человеческого поведения.

Социально-когнитивный подход: агрессивные сценарии и обработка социальной информации

Во всех предшествующих разделах мы подчеркивали важность когнитивных процессов в формировании агрессивных реакций. То, как люди думают о неблагоприятном событии, и эмоциональные реакции, которые они вследствие этого испытывают, имеет решающее значение в определении проявления и силы агрессивной реакции. Социально-когнитивный подход развивает эту точку зрения, изучая индивидуальные различия в агрессии как функцию различий в обработке социальной информации. В частности, в результате исследований были изучены два вопроса: а) разработка когнитивных схем, управляющих проявлением агрессивного поведения; б) характерные способы обработки социальной информации, различающиеся у агрессивных и неагрессивных индивидов.

Когнитивные схемы, относящиеся к каким-либо ситуациям и событиям, носят название «сценариев». Сценарии состоят из структур знания, описывающих «соответствующие последствия событий в определенном контексте» (Schank & Abelson, 1977, р. 41). Эти структуры знания приобретаются через столкновение с соответствующими ситуациями либо непосредственным образом, либо косвенно, например через средства массовой информации. В своем социально-когнитивном подходе Хьюсманн (Huesmann, 1988, 1998) предполагает, что социальное поведение в целом и агрессивное поведение в частности контролируется поведенческими репертуарами, приобретаемыми в процессе ранней социализации. Из этого поведенческого опыта создаются сценарии – абстрактные когнитивные представления, содержащие типичные черты критической ситуации, ожидания относительно поведения задействованных участников, а также относительно последствий различных выбранных вариантов поведения.

Например, если дети неоднократно реагировали (или видели, как другие реагируют) на конфликтные ситуации проявлением агрессивного поведения и конфликт разрешался в их пользу, то у них, вероятно, возникает обобщенное когнитивное представление, в котором конфликт и агрессия будут тесно связаны. В будущих конфликтных ситуациях это представление, вероятно, активизируется, что приведет к дальнейшим агрессивным реакциям. Агрессивным сценариям свойственны нормативные убеждения, которыми руководствуется индивид в своих решениях о том, приемлема ли конкретная реакция при данных обстоятельствах. Так, у детей может сформироваться нормативное убеждение, что можно дать сдачи в драке своему сверстнику, но нельзя ответить тем же, когда бьет, в качестве дисциплинарной меры, взрослый. В своем недавнем исследовании Хьюсманн и Гуэрра (Huesmann & Guerra, 1997) обнаружили существенную корреляцию между поддержкой нормативных убеждений, одобряющих агрессивное поведение, и фактическим агрессивным поведением. Неспособность усвоить нормативные ограничения, налагаемые на открытое проявление агрессии, приводит к неоднократному совершению неуместных агрессивных действий, что может стать источником длительных трудностей с адаптацией (Eron, 1987).

Активируется ли агрессивный сценарий и вызывает ли он реакции агрессивного типа, в значительной степени зависит от когнитивной обработки начальной социальной информации, которая предшествует поведенческим проявлениям. В процессе восприятия поведения другого человека индивид стремится как-либо интерпретировать это поведение. В отдельных исследованиях показано, что индивиды, совершавшие в прошлом агрессивные поступки, предпочитают избирательно толковать агрессию, приписывая

поведению человека враждебные намерения, особенно когда поведение этого субъекта носит неопределенный характер (Geen, 1998a). Подобное «пристрастие к приписыванию враждебности» может в таком случае активировать агрессивный сценарий и повысить вероятность того, что из своего репертуара реакций индивид выберет агрессивную.

Помимо атрибуции враждебности для крайне агрессивных индивидов, как показали исследования, характерны и другие когнитивные ограничения, например трудности в запоминании подробностей сценариев конфликта, а также в выработке компромиссных способов разрешения этих конфликтов (см.: Lochman & Dodge, 1994). Несмотря на то, что на эти социально-когнитивные ограничения в принципе можно воздействовать с помощью особого рода вмешательств, Эрон (Eron, 1994) отмечает, что такие вмешательства в основном оказывались безуспешными. По его мнению, основная причина того, что слабоадаптивные формы обработки информации не поддаются изменению, заключается в следующем: агрессивные сценарии усваиваются очень рано и успешно применяются в ходе индивидуального развития: «Отдача столь значительна, что, несмотря на редко или даже часто случающиеся наказания, трудно забыть усвоенное, и, таким образом, поведение продолжает осуществляться по образцу укоренившихся когнитивных представлений (Eron, 1994, p. 8).

Теория научения: роль подкрепления и подражания

Конкретные механизмы, содействующие освоению агрессивных сценариев поведения, исследовались по отношению к двум общим принципам научения: инструментальной обусловленности и моделированию. В отличие от тех, кто считает агрессию врожденным свойством человеческой природы, сторонники теории научения подчеркивают, что агрессивное поведение в значительной степени порождается «обучением», т.е. приобретается посредством процессов научения, как и большинство других форм социального поведения (например, Bandura, 1983). Было показано, что и инструментальная обусловленность, то есть обучение через подкрепление и наказание, и моделирование – обучение через наблюдение за моделями, являются мощными механизмами освоения и осуществления агрессивного поведения. В зависимости от того, насколько индивиды вознаграждаются за агрессивное поведение, повышается вероятность того, что в будущем будет обнаруживаться аналогичное или сходное поведение. Например, если ребенок осознает, что может взять верх в споре со сверстником, повалив его на землю, успешный исход такого поведения приведет к тому, что, если снова возникает подобная ситуация, ребенок будет реагировать агрессивно.

Иной способ освоения агрессивного поведения заключается в наблюдении за другими людьми, которые ведут себя агрессивным образом. В классическом исследовании Бандуры и др. (Bandura et al., 1963) детям демонстрировали фильмы, где двое взрослых людей вели себя агрессивным или неагрессивным образом по отношению к большой надувной кукле. Когда вслед за фильмом детям давали возможность играть с такой же куклой, те из них, которые наблюдали агрессивное поведение модели, проявляли по отношению к кукле более агрессивное поведение, нежели те, которые наблюдали неагрессивную модель. Полученные результаты говорят о том, что наблюдение за моделью, которая имеет на человека большое влияние (например, за личностью, имеющей высокий статус или уровень компетентности, известной моделью или популярным телевизионным героем), может привести к освоению наблюдаемого поведения, даже если поведение модели не получило никакого подкрепления. Для предсказания того, будет ли освоенное поведение реально осуществлено, важную роль играют осознаваемые последствия поведения модели и самого наблюдателя. Чем позитивнее для модели последствия ее агрессивного поведения, тем выше вероятность, что наблюдатель будет его копировать. Поведение модели и его последствия выступают внешними стимулами, которые вызывают у наблюдателя склонность к агрессивной реакции. Нормативные стандарты наблюдателей относительно адекватности наблюдаемого поведения, а также их мнения о собственной эффективности (т.е. уверенность в том, что они способны

выполнить действия с желаемым результатом) служат внутренними механизмами, регулирующими агрессивное поведение.

Концепция социального научения стала важнейшим теоретическим подходом для изучения влияния, которое оказывает на агрессивное поведение изображение насилия в средствах массовой информации, что можно рассматривать как образец обучения через наблюдение и косвенного подкрепления. Более подробно этот вопрос будет рассмотрен в главе 5.

Модель социального взаимодействия: агрессия как принудительное социальное воздействие

Последний, самый новый теоретический подход, рассматриваемый в данной главе, был предложен Тедeschi и Фелсоном (Tedeschi & Felson, 1994), которые стремились развить анализ агрессивного поведения так, чтобы вписать его в более широкую «социально-интеракционистскую теорию принудительных действий». Понятию принудительного действия они отдают предпочтение по сравнению с традиционным понятием агрессии: а) они считают, что оно несет меньшую нагрузку ценностных оценок, позволяет избежать характеристики причинения вреда как законного или незаконного деяния; б) данное понятие включает в себя угрозы и наказания, равно как и применение физической силы в качестве важных способов причинения вреда или достижения покорности несогласного целевого субъекта.

Большинство рассмотренных в предыдущих разделах подходов концентрировалось на враждебной или импульсивной агрессии. Модель же социального взаимодействия занимается инструментальной функцией принудительных действий. Она утверждает, что методы принуждения используются действующим субъектом с целью причинить своему объекту вред или заставить его исполнять определенные требования ради достижения трех основных целей: чтобы контролировать поведение других людей, восстановить справедливость и отстоять свою репутацию (Tedeschi & Felson, 1994, p. 348). Принудительные действия рассматриваются как последствия процесса принятия решений, при котором действующий субъект сначала решает использовать меры принудительного воздействия, а не ненасильственные способы, а затем выбирает из ряда доступных вариантов конкретный вид принуждения. Например, человек, цель которого состоит в том, чтобы заставить богатого родственника изменить свое завещание в его пользу, должен сначала решить, следует ли ему использовать ненасильственную форму социального воздействия, например лесть и мягкое убеждение, или стратегии принуждения, например угрозы или причинение физического вреда. Если принимается решение и пользу принудительного воздействия, следующим шагом будет выбор конкретного вида принуждения, который эффективнее всего в достижении намеченной цели.

Ядро теории составляют три формы принудительного действия: а) угроза, т.е. сообщение объекту воздействия о намерении причинить ему вред, с особым ударением на ультимативном характере угрозы, который ставит причинение вреда в зависимость от отказа человека уступить определенным требованиям; б) наказание, т.е. действие, осуществляемое с намерением причинения человеку вреда; в) физическая сила, т.е. использование физического контакта с целью подчинить себе или ограничить поведение другого человека. Выбор метода принуждения определяется стремлением добиться определенного непосредственного или «ближайшего» результата, который в свою очередь мотивирован намерением достижения имеющей большую ценность конечной цели. Эти мотивационные основания принудительных действий указаны на рис. 2.2.



Рис. 2.2. Мотивационные основания принудительных действий
(воспроизводится с разрешения по: Tedeschi & Felson, 1994, p. 164;
отпечатано © 1994 by American Psychological Association)

Решение человека применить угрозы или физическую силу рассматривается как вызванное намерением добиться от человека, на которого нацелено воздействие, выполнения определенных требований. Однако это подчинение не является самоцелью: намерение его добиться мотивировано желанием достижения конечного результата, например, заставить человека отдать какие-то ресурсы или оказать проявляющему агрессию субъекту какие-либо услуги. Наказание же, напротив, осуществляется в форме принудительного действия с намерением причинить человеку вред и с конечной целью восстановления справедливости, защиты чьего-либо вышестоящего положения или удержания человека от определенных нежелательных действий путем его устрашения.

Чтобы объяснить природу процесса принятия решений, который приводит к принудительным действиям, Тедeschi и Фелсон задействовали несколько теоретических направлений, отдельные из которых нами уже рассматривались в данной главе. Важную роль в процессе принятия решения имеет сравнение издержек и выгод, связанных с каждым из возможных вариантов. Действующий человек обдумывает субъективную ценность намеченной цели, вероятность ее успешного достижения с помощью определенного действия, а также величину и вероятность потенциально возможных негативных последствий. В оценке вероятности различных результатов, а также связанных с ними издержек и выгод важнейшую роль играет опыт подобных ситуаций в прошлом. Кроме того, установки и ценности индивида определяют, приемлемо ли определенного рода поведение, например телесное наказание детей, в качестве стратегии принуждения. Если говорить о социокогнитивных процессах, то еще один решающий фактор это то, насколько сценарии различных видов принудительных и, наоборот, непринудительных линий поведения для субъекта являются когнитивно достижимыми. Например, если индивид обычно применяет принудительные методы, то в новой ситуации принуждения будут активированы с большей легкостью, поскольку в прошлом они повторялись чаще.

Важное достижение теории социального взаимодействия – помещение агрессии в контекст других форм социального поведения, рассчитанного на оказание воздействия на других людей. В рамках данного подхода подчеркивается, что агрессия, как определенная форма принудительных действий, представляет собой лишь одну из потенциально возможных стратегий влияния, и индивид в процессе рационального выбора решает, следует ли в данной ситуации применять эту стратегию. Следовательно, индивид здесь рассматривается не как побуждаемый к агрессивному поведению природными инстинктами или сильными отрицательными эмоциями, а как контролирующий собственный репертуар агрессивных реакций и способный выбирать альтернативы неагрессивного характера.

В целом рассмотренные в данной главе подходы отражают разнообразные объяснения того, как и почему возникает агрессивное поведение. В частности,

психологические подходы на первый план выдвигают взаимодействие эмоциональных состояний, когнитивных процессов и решений о поведенческом проявлении агрессивных реакций. Разработанная Андерсоном и его коллегами «Общая модель аффективной агрессии» (*General Affective Aggression Model – GAAM*) – недавняя разработка в ряду теоретических концепций предпосылок агрессии. Данная модель предлагает обобщающую схему описания многих аспектов ранее созданных теорий (Lindsay & Anderson, 2000). Эта модель представлена на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Общая модель аффективной агрессии (Lindsay & Anderson, 2000, «Бюллетень личностной и социальной психологии», р. 26, 533–547, отпечатано © 2000 by Sage Publications; воспроизводится с разрешения Sage Publications Inc.)

Андерсон и его коллеги (см., например, Anderson, Anderson & Denser, 1996; Anderson, Benjamin & Bartholow, 1998) провели исследования различных элементов данной модели, в частности роли характерной для индивида враждебности и агрессивности в агрессивном поведении (см. главу 3) и влияния ситуационных факторов, например температуры и агрессивных слов-стимулов (см. главу 4).

При сравнении различных концепций агрессии большое значение имеет сопоставление взглядов на контроль и возможность сокращения агрессивного поведения. Из ранних, основывавшихся на инстинкте и побуждении подходов вытекает по существу пессимистичный взгляд, однако нехватка эмпирических данных, подтверждающих основные построения этих подходов, привела к тому, что в современных исследованиях агрессии им, как правило, не придается большого значения. Как отмечает Берковиц (Berkowitz, 1993, р. 387), «люди обладают способностью к агрессии и насилию, но не биологическим побуждением нападать и уничтожать других, которое постоянно в них накапливается». Данный взгляд поддерживается теориями, которые подчеркивают опосредующую роль когнитивных процессов, научения, а также процессов принятия

решений. Эти концепции говорят о возможности усиления факторов, препятствующих открытым проявлениям агрессии, и признают свободу индивида в выборе вместо агрессивного поведения каких-либо альтернативных вариантов действия.

Резюме

- Теоретические подходы, объясняющие агрессивное поведение, включают в себя биологическое и психологическое направления рассуждений и исследований.
- Биологические модели обращаются к эволюционному и генетическим принципам толкования агрессии. Согласно социобиологическому подходу, агрессия возникла как адаптивная форма социального поведения в процессе эволюции. Этологический подход трактует открытое проявление агрессии как функцию внутренней агрессивной энергии, высвобождаемой внешними сигналами, которые связаны с агрессией. Сведения, которыми располагает генетика поведения, говорят, что склонность к агрессивным поступкам, по крайней мере отчасти, определяется генетическими факторами.
- Первые психологические модели агрессивного поведения тоже рассматривали агрессию как врожденную предрасположенность к определенному рода реакциям. Выдвинутое Фрейдом предположение о том, что агрессия – это инстинкт, действующий согласно принципу удовольствия, дало толчок для развития фрустрационной теории агрессии. Согласно данной теории, агрессия побуждается желанием преодолеть фрустрацию. Более поздние психологические подходы расширили понимание взаимосвязи между фрустрацией и агрессией, и в их рамках была разработана более общая модель отрицательных эмоций, где подчеркивалась роль когнитивных факторов, научения и процессов принятия решений в предсказании агрессивных реакций.
- Общим для психологических объяснений агрессии является положение о том, что агрессивного поведения можно избежать: вероятность его возникновения зависит от влияния множества способствующих и препятствующих агрессии факторов, связанных как с самой личностью, так и с внешней средой.

Рекомендуемая литература

- Berkowitz L. (1998a). Affective aggression: The role of stress, pain, and negative affect. In R.G. Geen & H. Donnerstein (eds.), *Human aggression: Theories, research and implications for social policy* (p. 49–72). San Diego, CA: Academic Press.
- Geen R. (1998a). Aggression and antisocial behavior. In D. T. Gilbert, S.T. Fiske & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. II, p. 317–356). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Tedeschi J.T. & Felson, R.B. (1994). *Violence, aggression, and coercive actions*. Washington, DC: American Psychological Association.

Б. Крэйхи. 3. Индивидуальные различия в агрессии

Рассмотренные в предыдущей главе теории предлагают различные объяснения приобретения и выражения агрессивных склонностей. В настоящей главе мы познакомимся с эмпирическими данными о происхождении индивидуальных различий в агрессивном поведении. В первом разделе будут описаны подходы к возникновению агрессивного поведения в детском репертуаре социального поведения. В частности, мы рассмотрим типичные изменения, происходящие в агрессивном поведении при переходе из детского в подростковый период, а также факторы этих изменений. Во втором разделе будут приведены данные о взаимосвязи между устойчивыми личностными чертами и индивидуальными различиями в агрессии в зрелом возрасте. Наконец, в третьем разделе мы обратимся к различиям в агрессивном поведении в связи с определенной индивидуальной характеристикой – половой принадлежностью. Здесь мы рассмотрим вопрос о том, существуют ли какие-либо различия в агрессивном поведении мужчин и

женщин, и если они есть, то как их лучше объяснять. В данной главе будут рассматриваться только те исследования, которые сосредоточены преимущественно на индивидуальных различиях в агрессии. Те же исследования, в которых вопрос факторов индивидуальных различий затрагивается наряду с какими-либо другими или имеет второстепенное значение, будут разобраны в соответствующем контексте (например, обсуждение гендерных различий в реакциях на насилие в средствах массовой информации см. в главе 5).

Возникновение агрессивного поведения

Как отмечают Лоубер и Хей (Loeber & Hay, 1997), агрессия у детей и подростков в определенной степени является возрастной нормой. Это значит, что поведение с намерением причинить вред другому демонстрируют, по крайней мере изредка, многие, а то и большинство представителей данных возрастных групп. Однако определенная доля детей и подростков отклоняется от этой нормальной линии развития и проявляет устойчиво высокие уровни агрессивного поведения, которые уже нельзя считать возрастной нормой. Именно поведение таких индивидов и представляет особый интерес для исследователей вопросов возникновения агрессии.

В объяснении причин возникновения необычно сильных агрессивных наклонностей и их проявления в последующих периодах индивидуального развития ключевое значение имеют следующие вопросы (Loeber & Hay, 1997):

1. Когда впервые возникает агрессивное поведение и какие формы оно принимает в детстве, подростковом и юношеском возрасте?
2. Насколько стабильны проявления агрессивного поведения по мере взросления ребенка?
3. Идет ли развитие агрессивного поведения по пути обострения, вследствие чего более умеренные формы агрессии сменяются более резким агрессивным поведением?
4. Каковы эмоциональные и когнитивные предпосылки агрессивного поведения?
5. Какова роль социальной среды (родителей, сверстников и непосредственного окружения) в формировании и сохранении моделей агрессивного поведения?

Мы коротко рассмотрим имеющиеся по каждому из данных вопросов данные, обобщенные в недавних, отражающих современное состояние дел обзорах, проведенных Койем и Доджем (Coie & Dodge, 1998), а также Лоубером и Хейем (Loeber & Hay, 1997).

Проявление агрессивного поведения в период от детского до юношеского возраста

Первый предвестник агрессивного поведения на лицах взрослых – выражение гнева, которое способен распознать трехмесячный младенец. Затем следует проявление ребенком гнева в ответ на фрустрацию, начинающееся во второй половине первого года его жизни. Во второй и третий годы жизни в конфликтах с ровесниками и взрослыми возникают поведенческие модели агрессии в форме вспышек раздражения и применения физической силы (например, ударов, толчков, лягания). В первые школьные годы становятся заметны гендерные различия в агрессии: мальчики обычно проявляют более высокие уровни физической агрессии, чем девочки. Девочки, однако, в значительной степени выказывают вербальную агрессию (ругательства, брань) и агрессивное отношение (исключение сверстников, сплетни) (Crick & Grotpeter, 1995; Rys & Bear, 1997). Агрессивное поведение имеет тенденцию к снижению ближе к середине детского периода как функция возрастающих социальных навыков и саморегуляции, однако это, по-видимому, не касается агрессии в отношении братьев и сестер, которая в равной степени характерна для обоих полов.

Лоубер и Хей (Loeber & Hay, 1997) отмечают, что в подростковом и юношеском возрасте агрессивное поведение меняется по силе и характеру проявления. Как правило, оно приобретает более опасный характер, не в самую последнюю очередь вследствие широкого распространения огнестрельного и других видов оружия среди мальчиков-подростков (Verlinden, Hersen & Thomas, 2000). Пример крайнего случая юношеской

агрессии представлен на рис. 3.1. В заголовке сообщается о действиях 12-летних главарей армии повстанцев на острове Шри-Ланка, которые взяли в заложники всех людей, находившихся в госпитале, убив при этом нескольких из своих пленников.

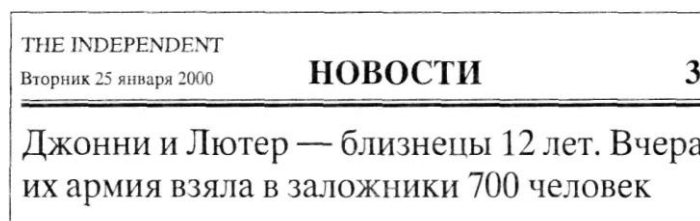


Рис. 3.1. Пример раннего проявления сильной агрессии
(воспроизводится с разрешения агентства печати The Independent Syndication)

В Каролинском лонгитюдном исследовании, которое проводилось Р. Кэрнсом и Б. Кэрнсом (Cairns & Cairns, 1994), более половины мальчиков младше 16 лет сказали, что у них есть огнестрельное оружие, а 81% сообщил, что оружие есть у кого-то из членов семьи. Это тревожные цифры – и не только с точки зрения Европы, где законодательство в области огнестрельного оружия гораздо более жесткое, чем в Соединенных Штатах. Лоубер и Хей также отмечают, что наблюдаемый в последнее десятилетие существенный рост числа убийств, совершаемых несовершеннолетними, может в значительной степени быть приписан широкой доступности огнестрельного оружия, применявшегося более чем в половине случаев из всех подростковых убийств.

Важное изменение в характере агрессивного поведения, происходящее в детско-юношеском возрасте, заключается в том, что агрессия и насилие приобретают тенденцию к большей социальной организации. В подростковые группировки входят те несовершеннолетние, которые встречают социальное отвержение со стороны своих менее агрессивных сверстников. Они привлекательны для крайне агрессивных индивидов, и на них приходится немалая доля подростковой агрессии, в том числе драки между соперничающими группировками. В то время как групповое насилие продолжает считаться явлением, главным образом характерным для мальчиков, учащаются сообщения о группах девочек, демонстрирующих высокий уровень агрессии (см. также главу 6, где рассматривается групповое насилие). Однако все же гендерные различия, по-видимому, существуют, поскольку агрессивное поведение девочек в большей степени замещается неагрессивными стратегиями разрешения конфликта, тогда как у мальчиков склонность использовать для разрешения социальных конфликтов агрессию в подростковом и юношеском возрасте сохраняется.

Устойчивость агрессивного поведения при переходе от детского к подростковому и юношескому возрасту

С нестандартно высокими показателями агрессии в детском возрасте связан следующий важный вопрос: останутся ли данные склонности ярко выраженными в последующие периоды индивидуального развития? Согласно данным лонгитюдных исследований, агрессивное поведение, действительно, относительно стабильно во времени (см.: Laub & Lauritsen, 1995, где приведен обзор имеющихся данных). На основе результатов 16 исследований устойчивости агрессивности среди лиц мужского пола Олвеус (Olweus, 1979) установил, что в годичном периоде коэффициенты стабильности составляют $r = 0,76$, за период 5 лет $r = 0,69$, а в 10-летнем интервале $r = 0,60$ (см. также: Lumkley, 1994). Эти цифры говорят о том, что агрессия почти столь же стабильна, как интеллект, даже на протяжении значительных периодов времени. Из данного вывода следует, что агрессия в раннем возрасте – это не такая проблема, которую с возрастом дети смогут преодолеть, если только не происходит вмешательства каких-либо особых целевых программ. Лоубер и Хей отмечают, что устойчивость чаще имеет более высокие

показатели у тех индивидов, для которых характерны крайние показатели на шкале агрессии, то есть которые наименее или наиболее агрессивны в момент времени 1.

Однако, несмотря на обнаруженные высокие коэффициенты стабильности агрессивного поведения при переходе от детского к подростковому и юношескому возрасту, исследователи не должны упускать из виду индивидуальную вариативность в агрессивном поведении. Даже когда на уровне группы коэффициенты стабильности имеют высокие значения, у отдельных индивидов характер агрессивного поведения может со временем меняться. Например, человек, бывший неагрессивным в момент времени 1, может проявить в момент времени 2 увеличение агрессии, то есть позднее начало агрессии. И наоборот, человек, который в момент времени 1 был агрессивен, может воздерживаться от агрессивного поведения в момент времени 2. Относительно обоих вариантов изменения имеются подтверждающие эмпирические данные. Например, Кингстон и Прайор (Kingston & Prior, 1995) трижды измеряли агрессию в группе австралийских детей, которым в начале исследования было по 2–3 года, а в конце – по 7–8 лет. Выяснилось, что 55% мальчиков и 41% девочек, проявлявших агрессию в возрасте 2 лет, продолжали оставаться агрессивными и в 8-летнем возрасте, т.е. демонстрировали стабильность. В противоположность этой группе. 31% агрессивных в возрасте 2 лет мальчиков и 24% агрессивных девочек к 8 годам перестало быть свойственно агрессивное поведение. Помимо этого, исследователи обнаружили, что около четверти агрессивных детей в возрасте 8 лет впервые проявили себя агрессивно в возрасте 5 лет. Каждая из двух последних групп демонстрировала неустойчивость агрессивного поведения во времени, хотя и в разных направлениях.

Усиление агрессивного поведения

В целом имеются свидетельства непрерывного снижения уровня агрессии с возрастом (см.: Loeber & Stouthamer-Loeber, 1998), таким образом прекращение агрессивного поведения может отражать связанный с возрастом поведенческий норматив. Однако ясно и то, что значительная доля субъектов, выказывавших агрессию в детском возрасте, продолжает оставаться агрессивными и далее. Учитывая, что агрессия проявляется в разных формах, различающихся по степени используемого насилия, важно понять, насколько стабилен уровень агрессии для данных индивидов и имеет ли их агрессивное поведение тенденцию к усилению и переходу от менее серьезных к более серьезным формам проявления на протяжении индивидуального развития человека. Долгосрочное усиление агрессии означает постепенное возрастание жестокости агрессивных действий в детско-юношеский период, тогда как краткосрочное усиление агрессии означает резкое увеличение насилия у тех индивидов, которые в более позднем возрасте только начинают проявлять агрессию. На уровне группы источником сведений об эффекте долгосрочного усиления агрессии являются исследования, в которых изучалась совокупная динамика начала проявления агрессивного поведения в различных по жестокости формах. Пример данного подхода представлен на рис. 3.2, где изображены результаты проведенного Лоубером и Хейем анализа возраста первого проявления у мальчиков незначительной агрессии, физического нападения и жестокого насилия.

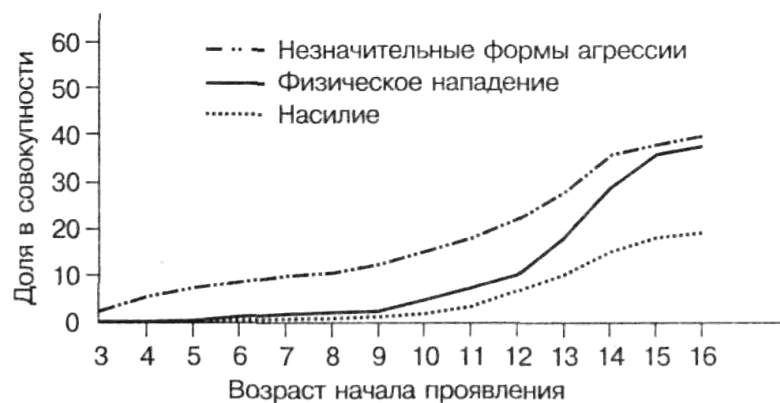


Рис. 3.2. Начало проявления незначительных форм агрессии, физического нападения и насилия в группе мальчиков (адаптировано по Loeber & Hay, 1997, p. 379; с разрешения «Ежегодного психологического обозрения» (Annual Review of Psychology) © by Annual Reviews www. Annual Reviews. org)

Рисунок 3.2 показывает, что незначительные формы агрессии (досаждение другим, задиранье) возникали самыми первыми, затем следовало физическое нападение. Несмотря на более позднее начало проявления физической агрессии, наблюдается более значительный подъем ее показателей на фоне незначительных форм агрессии, и к 15-летнему возрасту обе кривые достигают одинакового уровня. Позже всего проявляется и характеризуется самой медленной динамикой, согласно проведенным наблюдениям, насилие (вооруженное и иное нападение, изнасилование). Как и ожидалось, его уровень в возрасте 16 лет хотя и был довольно впечатляющим и составлял 20% общего числа обследованных, был значительно ниже, чем в случае других, менее серьезных форм агрессии.

На межличностном уровне существуют убедительные данные о том, что большая доля индивидов, проявляющих насилие, ранее демонстрировала слабые и/или умеренные формы агрессии. Моффит и др. (Moffit et al., 1996) показали, что 73% мальчиков-подростков, обвиненных в совершении насильственных деяний, уже начиная с детского возраста устойчиво демонстрировали асоциальное поведение. Однако верно и то, что индивиды могут приобрести склонность к насилию, и не имея агрессивного прошлого. В проведенном Моффитом и др. исследовании было выявлено, что 23% обвиненных в совершении насилия не проявляли асоциального поведения вплоть до подросткового возраста. Пока до конца не ясно, почему некоторые индивиды в подростковом возрасте начинают становиться крайне агрессивными, не выказывая постепенного нарастания моделей агрессивного поведения начиная с самого детства. Некоторые авторы выдвигают предположение, что те индивиды, для которых характерно позднее начало проявления склонности к насилию, – это люди, которые зачастую чрезмерно контролируют свое поведение, пытаясь подавить свою тягу к агрессии и выказывая ее только в том случае, когда побуждение (фрустрация, возбуждение гнева) к агрессии достаточно сильно, чтобы преодолеть эти сдерживающие механизмы. Возможно и то, что социальная организация насилия в подростковом возрасте, принимающая форму молодежных группировок, может быть привлекательна для уязвимых индивидов как следствие их проблем другого рода, как то низкая самооценка или социальная изоляция.

Эмоциональные и когнитивные предпосылки агрессивного поведения

Еще один важный аспект в понимании индивидуальных различий в агрессивном поведении в детском и подростковом возрасте связан с ролью личностных характеристик, особенно эмоционального контроля и когнитивных механизмов. Дети, для которых характерна недостаточная эмоциональная регуляция и контроль побуждений, скорее будут развивать и поддерживать модели агрессивного поведения. Таких детей часто считают обладателями трудных характеров, и им сложно сдерживать свои агрессивные

побуждения в соответствии с нормами, адекватными их возрасту (Kingston & Prior, 1995). Различия в характерах возникают уже в раннем возрасте и влияют на отношение к детям окружающих.

На общекогнитивном уровне проводилось довольно ограниченное количество исследований, в которых рассматривались вопросы возможного влияния низкого интеллекта и недостатка внимания. Имеющиеся данные говорят о том, что обе эти переменные можно связать с агрессивным поведением, однако конкретная природа этой связи и ее взаимосвязи с другими переменными продолжает требовать уточнения. Среди конкретных когнитивных предпосылок агрессии важную роль, как было выявлено, играют агрессивные установки. Например, Эрдли и Ашер (Erdley & Asher, 1998) обнаружили, что те дети, которые считали агрессию правомерной формой социального поведения, демонстрировали более высокий уровень фактического агрессивного поведения (что следует из оценок их сверстников и из собственных реакций детей на неоднозначные ситуации, предлагаемые им в гипотетических сценариях). Различия в агрессивном поведении, зависящие от убеждений в его правомерности, обнаружились и у мальчиков и у девочек, однако в целом уровень агрессии у девочек был ниже.

Убеждения относительно правомерности агрессии можно рассматривать как часть агрессивного сценария личности, формируемого на основе непосредственного и опосредованного научения (см. главу 2, где рассматривается сценарный подход к агрессии, а также главу 5, где обсуждается изображение правомерной агрессии в средствах массовой информации). Другим свойством сценариев детей, демонстрирующих высокий уровень агрессии, может быть наблюдение враждебности других. Эти дети трактуют поведение своих сверстников на основе уже сформированной структуры представлений, предполагающей враждебное намерение, и они чаще будут агрессивно реагировать на проявление враждебности. Каждый раз, когда наблюдают враждебность и проявляют в качестве реакции агрессивное поведение, происходит укрепление связи между восприятием враждебных намерений и агрессии, и этот цикл может сформировать долгосрочную стабильность агрессивного поведения. Эти рассуждения получили подтверждения в лонгитюдном исследовании Беркса и др. (Burks et al., 1999). Учеными были получены оценки матерями и учителями агрессивного поведения их детей в детском саду и в 8-м классе. В 8-м классе также оценивалось, чему дети приписывают враждебные намерения в гипотетических ситуациях конфликта, а также описывались структуры их представлений о враждебности (т.е. выраженность враждебных мыслей). Гипотезы Беркса и др. подтвердило следующее их наблюдение: дети, имевшие враждебные структуры представлений, чаще приписывали враждебность конкретному социальному контакту, а также характеризовались как более агрессивные их матерями и учителями. Кроме того, ученые обнаружили, что связь между ранними проявлениями агрессии и агрессивным поведением в 8-м классе опосредовалась враждебными структурами представлений. Таким образом, индивидуальные различия в агрессивном поведении могут быть результатом шаблонных, т.е. привычных, способов обработки информации, вследствие которых индивид видит агрессию в качестве вполне адекватной реакции на социальные стимулы.

Воздействие социальных факторов на возникновение агрессии

В качестве потенциально возможных факторов, отвечающих за индивидуальные различия в проявлениях агрессии, изучались различные неблагоприятные социальные условия. Было обнаружено, что жесткая дисциплина в семье связана с повышенным уровнем последующей детской агрессивности, и не в последнюю очередь из-за того, что телесное наказание начинает восприниматься ребенком в качестве приемлемого способа разрешения конфликта. Аналогично дети, которые подвергались насилию и пренебрежительному отношению, демонстрировали повышенный уровень агрессии (см.: Coie & Dodge, 1998; Englander, 1997, а также главу 7). Помимо того, роль научения агрессии путем наблюдения подтверждается результатами исследований, которые

свидетельствуют о том, что наблюдение насилия, как непосредственно в семье, так и опосредованно по телевидению, повышает вероятность агрессивного поведения (Widom, 1989; см. также главу 5).

Еще один мощный источник социального влияния на агрессивное поведение индивида – его взаимоотношения со сверстниками. Уже в 6-летнем возрасте агрессивные дети испытывают отторжение со стороны ровесников, и эта отверженность связана с последующим усилением агрессии. Чем больше в поведении ребенка присутствует агрессии, т.е. чем меньше неагрессивных форм поведения он проявляет, тем более единодушно это отторжение и тем более крайние формы принимает возникающая в результате этого социальная изоляция. В зависимости от того, насколько велика социальная изоляция, которую агрессивные дети встречают со стороны своих неагрессивных сверстников, повышается вероятность первых общаться с другими агрессивными ровесниками, вступать в такие социальные системы (например, хулиганствующие группировки), которые еще более способствуют агрессивному поведению. Они попадают в ловушку ситуации, где положение в социальной группе зависит от совершения дальнейших агрессивных действий. Тем не менее у некоторых агрессивных индивидов общение с агрессивными сверстниками и подкрепление агрессивных реакций может ограничиться подростковым возрастом и вовсе не обязательно будет продолжаться в зрелости. Лоубер и Хей (Loeber & Hay, 1997) отмечают, что пик насилия приходится на подростковый или юношеский возраст, а затем его уровень снижается с возрастом. Тем не менее взрослые люди, точно так же как дети и подростки, отличаются по своим склонностям к агрессивным реакциям. Поэтому в следующем разделе мы рассмотрим взаимосвязь между личностными характеристиками и агрессией в зрелом возрасте.

Личность и агрессия в зрелости

В социально-психологических исследованиях агрессии больше внимания традиционно уделялось различиям в агрессивном поведении в зависимости от ситуационных факторов (см. главу 4), а не устойчивости агрессивного поведения во времени и различных ситуациях или степени отличия индивидов по склонности к агрессии. Поэтому имеющиеся данные относительно роли личности в агрессии носят ограниченный характер по сравнению с множеством исследований, в которых рассматривается влияние на агрессию ситуационных факторов (см. главы 4 и 5). Тем не менее выдвигались предположения о том, что индивидуальные различия в агрессии могут быть объяснены некоторыми личностными характеристиками, кроме того, были разработаны методики для оценки этих характеристик (Baron & Richardson, 1994, глава 6; Berkowitz, 1998b; Geen, 1998b; см. также: Berkowitz, 1993, о взаимосвязи между психопатией и агрессией). В данном разделе мы вкратце разберем следующие конструкты: раздражительность, эмоциональная восприимчивость, легкомысленность – вдумчивость, склонность к враждебным атрибуциям и личность.

Раздражительность связана со свойственной человеку «склонностью к импульсивным, оппозиционным или грубым реакциям на малейшую провокацию или разногласие» (Саргага, Perugini & Barbaranelli, 1994, p. 125). Раздражительные люди, определяемые по шкале раздражительности Капра (Саргага et al., 1985), которая содержит высказывания типа: «Думаю, я довольно обидчив», проявляют, как было обнаружено, повышенный по сравнению с другими индивидами уровень агрессии. Это различие особенно выражено, если обследуемые предварительно испытали фрустрацию. Аналогичным образом, раздражительность усиливала различия в агрессивном поведении, наблюдаемом в ответ на восприятие ключевых раздражителей (см.: Саргага et al., 1994, где обобщаются эти исследования).

Эмоциональная восприимчивость определяется как склонность индивида «испытывать чувство дискомфорта, беспомощности, неудовлетворенности и ранимости»

(Caprara et al., 1994, p. 125). Предполагается, что, как и раздражительность, чувствительность в целом указывает на большую готовность к агрессивному поведению (или более низкий порог реакции). Результаты Капрара и его коллег в значительной степени соответствуют тем выводам, которые были получены относительно влияния раздражительности. Эмоционально восприимчивые субъекты проявляли более агрессивное поведение, особенно после испытанной ими фрустрации. Кроме того, они демонстрировали большее усиление агрессии после физических упражнений, что подтверждает выводы «модели переноса возбуждения» Зилменна (см. главу 2). Таким образом, как раздражительность, так и эмоциональная восприимчивость, по-видимому, связаны с индивидуальными различиями аффективной или враждебной агрессивности.

Рассеянность и вдумчивость представляют собой два полюса континуума, описывающего степень когнитивной озабоченности человека агрессией в ответ на вызывающий агрессию стимул. Те люди, для которых характерна значительная рассеянность / малая вдумчивость, быстро преодолевают провокационные или враждебные столкновения, не тратя много времени и усилий на обдумывание случившегося. Те же, кто склонны к размышлениям, напротив, продолжают оставаться поглощенными мыслями об испытанной враждебности и, вполне вероятно, будут планировать и тщательно обдумывать ответные действия. Чтобы проявилась склонность человека к рассеянности или обдумыванию, должен присутствовать достаточный временной промежуток между враждебным или провоцирующим воздействием и агрессивной реакцией на него. Чем больше времени проходит, тем меньше должна быть вероятность проявления агрессивной реакции рассеянными людьми и больше – склонными к размышлению. Поскольку различия в рассеянности / вдумчивости связаны с разницей в уровне когнитивной активности, Капрара и др. (Caprara et al., 1994) утверждали, что эти различия должны проявляться особенно ярко в ответ на те стимулы, которые вызывают скорее когнитивные, нежели эмоциональные реакции. В одном из экспериментов применялся метод угрозы самооценке человека (в качестве стимула, вызывающего когнитивные реакции), а не метод фрустрации (что служит стимулом, который вызывает реакции эмоционального характера). В результате эксперимента было обнаружено, что склонные к обдумыванию индивиды демонстрировали больше агрессии, чем рассеянные. Однако если внимательно посмотреть на возникновение фрустрации (неспособность выполнить задание учителя) и угрозу самооценке человека (негативная или позитивная оценка со стороны других участников эксперимента), можно сказать, что различие еще, вероятно, четко не проведено (см. также: Collins & Bell, 1997). Тем не менее можно заключить, что индивидуальные склонности к рассеянным или вдумчивым реакциям на вызывающие агрессию стимулы связаны с различиями в агрессивных реакциях (см.: Caprara, Barbaranelli & Limardo, 1996, где эти особенности предрасположенности к агрессивным реакциям обобщены в знаменитой «большой 5 факторной» модели личности).

Враждебная атрибуция – это еще одна переменная индивидуальных различий, связанная с агрессивным поведением. Она описывает свойственную человеку склонность к интерпретации неоднозначных стимулов с точки зрения враждебности и агрессии. Выше в данной главе мы рассматривали исследование Беркса и др. (Burks et al., 1999), где было показано: наличие враждебных структур представлений способствует тому, что дети трактуют социальные стимулы в более негативном свете и чаще проявляют агрессивные реакции. Дилл, Андерсон, Андерсон и Дьюзер (Dill, Anderson, Anderson & Deuser, 1997) дополнили эти данные двумя своими исследованиями, где показали влияние враждебных атрибуций на агрессию в зрелом возрасте.

Важно отметить, что характер атрибуции влияет не только на то, как индивиды трактуют действия, которые направлены непосредственно на них, но и формирует их социальное восприятие в целом. Как выразительно описывают это Дилл с соавторами (Dill et al., 1997, p. 275), такие люди «склонны видеть мир сквозь очки кровавого цвета».

Особенности атрибуции – это когнитивная предрасположенность, не зависящая от ощущаемого эмоционального возбуждения, т.е. гнева, являющегося результатом лично испытанных очевидно враждебных действий других. Однако эта когнитивная предрасположенность может идти рука об руку со склонностями к агрессии, основанными на эмоциях. Дилл и его коллеги (Dill et al., 1997) показали, что раздражительность и агрессивность как свойство личности предопределяли степень приписывания субъектами действующему лицу агрессивных мыслей в ситуации, описывающей не имеющее однозначной трактовки социальное взаимодействие. Во втором исследовании учеными было показано, что различия в атрибуции агрессивных эмоций и поведения проявлялись не только когда содержание стимула не носило однозначно агрессивного характера, но так же и в случае недвусмысленно агрессивных взаимодействий.

Тогда как склонность к враждебным атрибуциям усиливает агрессивное поведение, «занятие позиции» представляет собой когнитивную переменную, которая связана с подавлением агрессивных реакций. Занятие позиции означает способность личности относиться к позиции другого человека неэгоцентрично (Richardson, Geen & Lago, 1998). Роль занятия позиции в сдерживании агрессивного поведения была установлена различными исследователями (Miller & Eisenberg, 1988). Например, Ричардсон и др. (Richardson et al., 1994) показали, что индивиды, для которых в значительной степени характерно занятие позиции, реже проявляли агрессивное поведение, а также реже демонстрировали агрессивную реакцию в ответ на провокацию. В более позднем исследовании Ричардсон и др. обнаружили, что такие индивиды чаще, чем те, для которых занятие позиции нехарактерно, отвечали на словесное оскорбление реакциями неагрессивного типа (в противоположность агрессивным). Однако так происходило лишь в том случае, если агрессивность оскорблений повышалась от начала к концу взаимодействия. Если же эти словесные оскорбления, начинаясь с высокого уровня, затем снижались, никакого воздействия занятия позиции не наблюдалось. Необходимость понять агрессивное поведение оппонента, вероятно, больше, когда эта агрессия по ходу взаимодействия нарастает до крайности, чем когда первоначально агрессивные оппоненты со временем становятся все менее агрессивными. Следовательно, индивиды, для которых в значительной степени характерно занятие позиции, могли скорее избирать неагрессивные, смягчающие реакции, в то время когда оппонент демонстрировал все возрастающие уровни агрессии.

Выводы, полученные относительно занятия позиции и склонности к враждебной атрибуции, показывают, что индивидуальные различия в когнитивной обработке социальной информации помогают понять индивидуальные различия в агрессивном поведении.

Самооценка длительное время считалась важным фактором, объясняющим индивидуальные различия в агрессии. Традиционно полагалось, что низкая самооценка способствует агрессивному поведению, что негативные настроения по поводу собственной личности повышают вероятность того, что человек будет нападать на других. Данная концепция подтверждается несколькими исследованиями. Однако не так давно Баумейстер и Боден (Baumeister & Boden, 1998) поставили эмпирические результаты этих исследований под сомнение и предложили другой взгляд на взаимосвязь самооценки и агрессии. Они доказывают, что индивиды с высокой самооценкой в большей степени склонны к агрессивному поведению, особенно в ответ на стимулы (отрицательная обратная связь, провокация), воспринимаемые как угроза для их высокой самооценки. Ученые считают, что «агрессия проистекает из взрывчатого сочетания благоприятной самооценки и внешней угрозы» (Baumeister & Boden, 1998, p. 115). Авторы проводят обзор данных из различных областей, включая лабораторное изучение агрессии, вопросы насилия в семье, убийств и нападений и даже насилия, осуществляемого политическими группами (см. также: Baumeister, Smart & Boden, 1996). Во всех перечисленных сферах имеются данные, говорящие о том, что индивиды, совершающие акты агрессии,

вероятнее, имеют позитивное, а не негативное представление о своей личности. Однако Баумейстер и Боден отмечают, что для выдвижения более точных суждений о влиянии высокой самооценки на агрессию важно учитывать, на чем эта самооценка основывается. Преувеличенно высокая самооценка (т.е. самооценка, которая значительно выше, чем оценки других людей) нестабильна (т.е. меняется во времени) и с наибольшей вероятностью приведет к агрессии в случае угрозы со стороны внешней оценки. В соответствии с когнитивной неассоциативной моделью агрессии Берковица (см. главу 2) Баумейстер и Боден (Baumeister & Boden, 1998) оговаривают, что угроза самооценке способствует агрессии, поскольку вызывает негативные эмоции, т.е. гнев. В зависимости от того, насколько несправедливой воспринимается негативная оценка, она возбуждает гнев, который, в свою очередь, повышает вероятность агрессивной реакции.

Еще один аспект личности, имеющий значение для понимания индивидуальных различий в агрессии, – это самоконтроль. Этим понятием описываются внутренние ограничения, которые должны препятствовать проявлению склонностей к агрессивным реакциям. Некоторые авторы выдвигают следующее предположение: хронический недостаток самоконтроля у некоторых людей объясняет их преступное поведение. Большое количество людей совершает множество разного рода преступлений, кроме того, преступное поведение, согласно наблюдениям, часто сочетается с недостатком самоконтроля в других сферах (курение, чрезмерное употребление алкоголя). Данные факты подтверждают представление о том, что общая проблема самоконтроля лежит в основе агрессивного поведения (см.: Baumeister & Boden, 1998).

Приведенные в данном разделе данные говорят о нескольких личностных характеристиках, которые связаны с относительно устойчивыми различиями в агрессивном поведении. Это направление исследований имеет большое значение для понимания различий в поведении индивидов при нахождении в одинаковых ситуационных условиях. В следующем разделе мы обобщим ключевые результаты обширного числа исследований, посвященных отдельной индивидуальной характеристике и ее влиянию на агрессивное поведение.

Гендерные различия в агрессивном поведении

Положение о том, что мужчины в целом агрессивнее женщин, прочно укрепились в повседневных высказываниях, сводках преступности, а также в бытовых представлениях о гендерной характеристике. Мужчины как свершители уголовных преступлений значительно превосходят женщин по численности. Официальная статистика преступности Германии за 1999 год показала, что на женщин приходилось лишь 10,9% подозреваемых в совершении преступлений (Министерство внутренних дел [*Bundesministerium des Inneren*], 2000). Схожие цифры можно найти в англо-американских источниках (Archer & Lloyd, в печати; Kruttschmitt, 1995). Например, Чесни-Линд (Chesney-Lind, 1997, p. 15) приводит данные Федерального Бюро Расследований США за 1994 год, которые показывают, что соотношение мужчин и женщин, арестованных за совершение особо тяжких убийств, составило 4,4 к 1; арестованных за другие нападения – 2,8 к 1. Изучив данные об арестах среди молодежи, Скотт (Scott, 1999) обнаружил, что юноши более чем в шесть раз чаще, чем девушки, подвергаются аресту за преступное насилие. Данные, полученные на основе самоотчетов, подтверждают эти выводы. Широкая распространенность физической агрессии в социальном поведении мужчин была проиллюстрирована, например, Арчером, Холловейем и Мак-Лафлином (Archer, Holloway & McLoughlin, 1995). Они обнаружили, что 61% всей обследованной совокупности студентов-юношей в течение последних 3 лет участвовал в драках. Значительное число респондентов сообщило, что либо они сами (11%), либо их противник (18%) были ранены до крови. В 15% всех случаев драк происходило вмешательство полиции, а в 8% случаев совершались аресты. Однако никаких сопоставимых данных об участии в драках женщин представлено не было. Помимо этого, мужчины гораздо чаще женщин являются

обладателями огнестрельного оружия. Выше мы упоминали лонгитюдное исследование Кэрнсов (Cairns & Cairns, 1994), в котором было обнаружено, что 51% мальчиков младше 16 лет сообщают о владении оружием. Аналогичный показатель для девочек составил лишь 5%.

Исследования индивидуального развития показывают, что гендерные различия в агрессивном поведении возникают в раннем возрасте, приблизительно уже с третьего года жизни (Coie & Dodge, 1998; Массоби. 1998). Лоубер и Стоутхамер-Лоубер (Loeber & Stouthamer-Loeber, 1998) свели воедино имеющиеся данные о гендерных различиях в агрессивном поведении в разные периоды развития ребенка. Данное обобщение приводится в табл. №3.1.

Таблица №3.1

Гендерные различия в агрессии в детском и подростковом возрасте

Период в индивидуальном развитии	Проявления	Гендерные различия
Раннее младенчество	Фрустрация и гнев	Нет
Ребенок 2-3 лет	Инструментальная агрессия	Незначительные
Дошкольный возраст	Личная агрессия Физическая агрессия	Есть
Начальная школа	Косвенная агрессия	Есть
Средняя школа	Групповое нападение Тяжкое нападение Сексуальное насилие Убийство	Есть

Воспроизводится с разрешения Лоубера и Стоутхамера-Лоубера (Loeber & Stouthamer-Loeber 1998, p. 253); ©1998 by American Psychological Association.

Из табл. №3.1 видно, что гендерные различия в агрессивном поведении проявляются начиная с дошкольного возраста, и направленность данных различий связана с более высокими уровнями агрессивности у мальчиков. Кроме того, как отмечают Лоубер и Стоутхамер-Лоубер, сам ход развития агрессивного поведения у мальчиков и девочек, по-видимому, различается: большая доля девочек начинает проявлять агрессию в подростковом возрасте, при этом в прошлом они подобного поведения не демонстрировали. Показатели совершения девочками серьезных актов насилия достигают своего пика раньше, чем аналогичные показатели у мальчиков. Гендерным различиям в агрессивном поведении соответствует также и тот факт, что мальчики и девочки различаются по степени одобрения агрессии как средства разрешения конфликтов (Huesmann & Guerra, 1997).

Свидетельства большей агрессивности у мужчин в зрелом возрасте

Если в целом говорить о различиях между мужчинами и женщинами в проявлении агрессивного поведения, то имеющиеся данные как отдельных исследований, так и метааналитических обзоров позволяют сделать совершенно отчетливый вывод: мужчины демонстрируют в целом более высокий уровень агрессии; однако различия не столь разительны (например, Eagly & Steffen, 1986; Hyde, 1984). Результаты межкультурных исследований также подтверждают данное заключение (например, Archer & McDaniel, 1995).

Однако при более тщательном изучении имеющихся свидетельств возникает несколько существенных оговорок. Особенно важно, что гендерные различия в проявлении агрессии зависят от того, какой вид агрессивного поведения мы изучаем. Как правило, гендерные различия заметнее при замерах физической, а не вербальной

агрессии, а также при замерах прямой в сравнении с косвенной агрессией. Более того, сам способ измерения агрессии (оценки сверстников, наблюдения или экспериментальное поведение) влияет на величину гендерных различий. Сокращаются ли со временем гендерные различия в агрессии или нет – вопрос спорный. Результаты некоторых обзоров свидетельствуют о том, что более ранними исследованиями, как правило, устанавливались более значительные различия, чем относительно недавними (например, Hyde, 1984). Отсюда некоторыми было выдвинуто предположение о том, что социализация в порождении гендерных различий имеет большее значение, чем биологические процессы. Однако Найт, Фейбс и Хиггинс (Knight, Fabes & Higgins, 1996) показали, что ранние и более поздние исследования различаются не только по дате публикации, но и в отношении используемой методологии. Было обнаружено, что различия в методологии, в свою очередь, систематически связаны с различной величиной гендерных различий. Найт и др. вновь проанализировали исследования, входящие в метааналитическую работу Хайда (Hyde, 1984). Когда они приняли в расчет указанные методологические различия, «эффект года публикации» исчез.

Хотя имеются убедительные свидетельства большей агрессивности мужчин, нельзя сказать, что женская агрессия – несуществующее явление (Keeney & Heide, 1994; White & Kowalski, 1994). Бьорквист и Ниемала (Bjorkqvist & Niemala, 1992) исчерпывающим образом рассматривают различные аспекты женской агрессии, привлекая для этой цели как биологический, так и межкультурный анализ. Согласно их данным, девочки, вероятно, чаще демонстрируют не прямые формы агрессии, такие как агрессия в межличностных отношениях (например, исключение кого-либо из круга общения и распространение сплетен). В исследовании Бьорквиста, Остермана и Лагершпеца (Bjorkqvist, Osterman & Lagerspetz, 1994) подобные формы агрессии оказались также более выраженными у зрелых женщин, чем у мужчин того же возраста. Исследование выявило распространенность косвенных видов агрессивного поведения и у мужчин, однако такое поведение чаще принимало форму кажущейся рациональной агрессии. Данная категория агрессивного поведения включает в себя такие акты агрессии, под которые можно подвести рациональную основу (например, пристрастная критика кого-либо, ограничивающая возможности другого человека высказаться).

Объяснения гендерных различий в агрессии

В отличие от вопроса о существовании межполовых различий в проявлении агрессии, который рассматривается вполне однозначно: у мужчин уровень агрессивности выше, задача объяснения данных различий далека от разрешения. Для объяснения наблюдаемых гендерных различий в агрессии было предложено 3 основных подхода: гормональное объяснение, социобиологическая модель и социально-ролевая модель.

1. Гормональное объяснение приписывает повышенные агрессивные склонности мужскому половому гормону тестостерону. Согласно данному подходу, межполовые различия в агрессивном поведении, по крайней мере отчасти, обусловлены более высоким уровнем содержания тестостерона у мужчин. В проводившихся исследованиях человекообразных видов были получены некоторые данные, подтверждающие роль тестостерона в проявляемой мужскими особями агрессии (Archer, 1988). С тем чтобы установить связь между тестостероном и агрессивным поведением у людей, было проведено сравнение мужчин, различающихся по своим агрессивным проявлениям, с точки зрения их уровня тестостерона. В целом данным исследованиям различных групп не удалось подтвердить предполагаемое значение тестостерона в мужской агрессии (см. обзоры: Archer, 1991; Archer, Birring & Wu, 1998; Benton, 1992). Кроме того, утверждение решающей роли тестостерона в агрессивном поведении потребовало бы свидетельства того, что внутренние изменения в уровне этого гормона сопровождаются соответствующими колебаниями в агрессии. В частности, если бы гипотеза была верна, существенное повышение уровня тестостерона в пубертатном периоде должно было бы приводить

к аналогичному усилению агрессивного поведения. В результате лонгитюдного исследования, в рамках которого отслеживались изменения в поведении мальчиков от начала до конца пубертатного периода, Халперн, Удри, Кемпбелл и Сачиндрен (Halpern, Udry, Campbell & Suchindran, 1993) не обнаружили сопряженной изменчивости тестостерона и агрессии.

2. Эволюционное, или социобиологическое, объяснение делает акцент на приспособительной ценности мужской агрессии в обеспечении доступа к привлекательным (т.е. обладающим высокими репродуктивными возможностями) женщинам (например, Thornhill & Thornhili, 1991; Wilson & Daly, 1985; см. также главу 2). В подтверждение данного подхода приводится следующий факт: более высокие уровни агрессии среди мужчин главным образом связаны с агрессивным поведением молодых мужчин, что отражено в статистике преступлений, а также в контролируемых исследованиях. Согласно эволюционному подходу, проявление агрессии мужчинами рассчитано на демонстрацию их статуса и власти и таким образом достижение большей успешности в репродуктивной конкуренции с другими мужчинами. Следовательно, ситуации, которые несут угрозу статусу мужчины, должны представлять собой особый источник агрессии как средства восстановления силы и статуса. Аналогично мужчины, чей статус неизменно низок или находится под угрозой, должны демонстрировать больше насилия, чем мужчины с высоким статусом. Данное предположение подтвердили Арчер, Холлоуэй и Мак-Лафлин (Archer, Holloway & McLoughlin, 1995), которые обнаружили, что по сравнению со студентами (группа с относительно высоким статусом) безработные мужчины значительно чаще становились участниками драки вследствие публичного унижения или спора по поводу денег или имущества.
3. Социально-ролевая модель постулирует, что агрессивное поведение приобретает человеком в процессе социализации в качестве одной из составляющих мужской гендерной роли. Согласно данной модели, более сильная склонность мужчин к агрессии и более выраженное у женщин сдерживание агрессии – в значительной степени результат гендерно-ролевой социализации (Eagly, 1987). Исследования показывают, что женщины чаще сообщают о чувствах вины и тревоги как о реакциях, сопутствующих агрессивному поведению, что подтверждает описанный подход. Кроме того, было обнаружено, что женщины ведут себя ничуть не менее агрессивно, чем мужчины, когда устраняются ролевые ограничения, препятствующие проявлениям агрессии. Например, Беттенкорт и Кернахан (Bettencourt & Kernahan, 1997) пришли к заключению, что мужчины агрессивнее женщин при наличии ключевых раздражителей, если никакого предварительно провоцирующего воздействия оказано не было. Однако если такое воздействие имело место, женщины демонстрировали не меньше агрессии, чем мужчины. Данный вывод согласуется с результатами метааналитической работы Беттенкорта и Миллера (Bettencourt & Miller, 1996). Точно так же Лайтдейл и Прентис (Lightdale & Prentice, 1994) установили, что гендерные различия исчезают, когда субъектов деиндивидуализируют, т.е. тестируют анонимно. Участники исследования должны были играть в видеоигру, в которой могли сбрасывать на своих противников бомбы. На рис. 3.3 приведены полученные данные об агрессии мужчин и женщин при анонимных и индивидуализированных условиях.
4. Тогда как при индивидуализированных условиях (т.е. когда каждый получал личную идентификацию с помощью крупного бейджа со своим именем) мужчины демонстрировали значительно более высокий уровень агрессивного поведения, чем женщины, в анонимных условиях оба пола были одинаково агрессивны (разница в используемых мужчинами и женщинами средствах здесь не была значима). Можно утверждать, что агрессия в ответ на провокацию или в условиях анонимности в меньшей степени противоречит предписаниям женского ролевого поведения и что

исчезновение гендерных различий при данных обстоятельствах свидетельствует о подверженности указанных различий влиянию социальных норм.

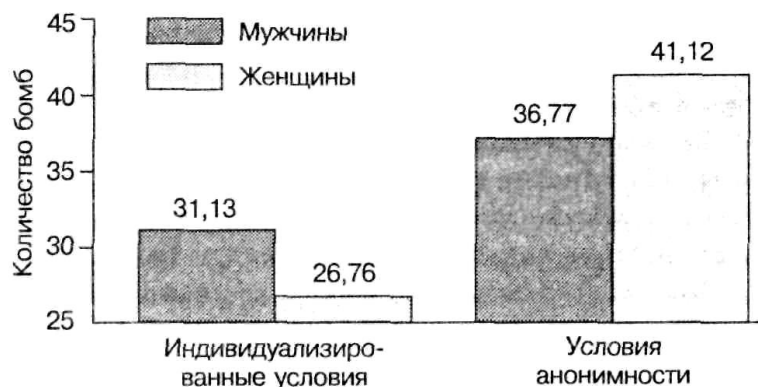


Рис. 3.3. Гендерные различия как функция индивидуализации / анонимности
(адаптировано по: Lightdale & Prentice, 1994, Бюллетень личностной и социальной психологии, 20, 34–44, © 1997 by Sage Publications; воспроизводится с разрешения Sage Publications, Inc.)

Воздействие маскулинной ролевой социализации на агрессивное поведение мужчин изучено в контексте так называемой «модели характера мачо» (Mosker & Sirkin, 1984). С помощью данного понятия стремятся объяснить индивидуальные различия между мужчинами в области агрессивного поведения. Модель характера мачо состоит из 3 взаимосвязанных элементов: а) грубое сексуальное отношение к женщинам; б) восприятие насилия в качестве проявления мужественности; в) понимание опасности как чего-то захватывающего. Поскольку агрессия прочно укоренилась в мужском гендерном стереотипе, от «мачо» ожидается проявление агрессивного поведения в большей степени, чем от мужчин, которые не следуют этому гиперболизировано мужественному стилю поведения. Следующий вывод подтвердил данный путь размышлений: Мошер и Сиркин (Mosher & Sirkin, 1984) обнаружили, что одобрение модели характера мачо имеет положительную корреляцию с агрессивным поведением, проявлением импульсивности и стремлением «рисоваться» и отрицательно коррелирует с пониманием, избеганием вреда и когнитивной структурой.

Вопрос, насколько различны и несовместимы эволюционный и социально-ролевой подходы к объяснению гендерных различий, стал предметом дискуссий, и это касается не только агрессии, но и гендерных различий в социальном поведении в целом. Игли и Вуд (Eagly & Wood, 1999) предложили сравнительную оценку обоих подходов. Они отмечают, что сходство последних заключается в объяснении гендерных различий на основе разных задач, с которыми мужчины и женщины сталкиваются, чтобы приспособиться к требованиям окружающей среды. Однако эволюционный подход корни этого приспособительного процесса усматривает в глубинной истории человеческого рода, уделяя основное внимание различиям в репродуктивных стратегиях мужчин и женщин. Здесь почти не рассматривается изменчивость агрессии у разных культур и в разные исторические периоды, а свидетельства межкультурных сходств в агрессивном поведении трактуются как подтверждающие утверждения эволюционной теории. Социально-ролевой подход, напротив, объясняет гендерные различия в социальном поведении как следствие приспособления индивида к определенным социально-структурным условиям и требованиям социальной роли, а последние различаются в разных обществах и эпохах. Несмотря на то, что оба рассматриваемых подхода фундаментальным образом различаются по тому значению, которое придается ими биологическому или социальному происхождению межполовых различий, они становятся совместимы, когда размещаются на континууме отдаленных-ближайших влияний. Эволюционный подход имеет дело с так

называемыми отдаленными факторами, объясняющими долгосрочное возникновение гендерных различий у человеческого рода; в то же время базирующийся на социализации подход подчеркивает ближайшие воздействия, с которыми индивиды сталкиваются на протяжении своего развития. Оба подхода расширяют наше понимание гендерных различий в агрессивном поведении, что представляет собой один из наиболее убедительных массивов данных в социальной психологии агрессии.

Резюме

- Агрессивное поведение проявляется начиная с раннего детства, причем мальчики, как правило, демонстрируют более высокие уровни агрессии, чем девочки, с дошкольного возраста и далее. В подростковом возрасте агрессия начинает идти на убыль, уступая место неагрессивным способам разрешения конфликтов. Если же агрессивное поведение удерживается, оно становится еще губительнее по своим последствиям и чаще социально организовано в форме группировок и коллективного насилия.
- Индивидуальные различия в агрессивном поведении с детства до ранней зрелости в основном меняются незначительно. Тем не менее существенная, хотя и меньшая часть агрессивных детей, взрослея, перестает проявлять агрессивное поведение, тогда как другие, напротив, демонстрируют позднее начало подобного поведения в подростковом возрасте, не имея таких проявлений в прошлом. Было обнаружено, что важные когнитивные предпосылки агрессии в детском и подростковом возрасте – восприятие агрессии как вполне правомерного поведения, а также привычное наблюдение враждебных намерений других людей. Когда в семье ребенок подвергается насилию, в том числе суровым наказаниям со стороны родителей, а также когда он отвергается сверстниками, данные обстоятельства выступают факторами внешней среды, связанными с индивидуальными различиями в агрессии.
- Люди в зрелом возрасте проявляют индивидуальные различия в агрессии во многом сходным с детьми и подростками образом. Индивидуальные различия и раздражительности, эмоциональной восприимчивости и рассеянности/вдумчивости вслед за вызывающим агрессию стимулом – все эти характеристики влияют на различия в агрессивном поведении. Кроме того, было обнаружено, что склонность к враждебной атрибуции (т.е. к интерпретации поведения других в качестве враждебного) – предпосылка агрессивного поведения взрослых людей. Наконец, новый подход к роли самооценки заявляет, что не низкая, а нереалистично высокая самооценка делает индивида подверженным агрессивным проявлениям. Самооценка индивидов, чье представление о собственной личности чрезмерно раздуто и/или неустойчиво, чаще находится под угрозой, и они скорее будут проявлять агрессию, чтобы восстановить положительную самооценку.
- В результате исследований гендерных различий в агрессии с высокой достоверностью было установлено, что мужчины демонстрируют большую физическую агрессию по сравнению с женщинами, хотя различие это вполне умеренно по величине. Мужчины превосходят женщин и с точки зрения вербальной агрессии, но здесь различие меньше, чем в случае физической агрессии. Однако недавно проведенные исследования агрессии женщин говорят о том, что женщины могут чаще избирать не прямые, связанные с отношением к другим людям формы агрессии. Относительно роли мужского полового гормона тестостерона в объяснении более высокого уровня агрессии у мужчин было найдено мало подтверждений, и дискуссии по поводу объяснений гендерных различий в агрессивном поведении сосредоточились вокруг эволюционного и социально-ролевого подходов. Эволюционный подход приписывает гендерные различия в агрессии разнице между репродуктивными стратегиями мужчин и женщин, тогда как социально-ролевой подход подчеркивает значение гендерных

ролей и норм, к которым мужчины и женщины должны приспосабливаться в своем социальном поведении.

Поздняков В.А. Психология жизненного кризиса⁴¹

Так было всегда: периоды стабильности сменяются периодами жизненных кризисов, больших и малых. Жизненные кризисы неизбежны и даже необходимы для любого человека. Искусство выхода из них – необходимый инструмент для управления собственной судьбой. *«Кризисы – это не временное состояние, а путь внутренней жизни».* (Л.С. Выгодский). Кризис – это шанс измениться, открыть новые возможности и способности.

Кризис – это не только пик страданий (болезни), но и начало избавления от них (выздоровления). Кризис необходим для личностного роста, если он воспринимается как определенное испытание, как ступень, поднявшись на которую, можно увидеть новые горизонты, перспективы жизни. Выйти из кризиса – это значит, подняться выше уже осмысленных собственных возможностей. Восточные мастера прошлого говорили: *«чем больше сомнения, тем больше пробуждения; чем меньше сомнения, тем меньше пробуждения; нет сомнения – нет пробуждения».*

Начинаются мучительные поиски новых жизненных ориентиров. В такие периоды у здоровых людей можно найти все симптомы душевного расстройства, – **депрессия, тревога**, страх (страх потери контроля и страх смерти), бессонница, хроническая усталость, **чувство одиночества**, утрата смысла жизни, проявление различных старых травматических воспоминаний и впечатлений. Бывает, что кризис начинается после какой-то жизненной ситуации, или одного события, даже одного разговора. В основном, возникновение кризиса связано с потерями (близких, любимых, работы, здоровья). А бывает, жизненный кризис возникает просто так и, на первый взгляд, беспричинно: постепенно появляется глубокое неудовольствие, которое не разгонишь никакой внешней активностью. Такие кризисы связаны с разочарованием в чем-то или ком-то.

Бояться кризисов не стоит, они указывают нам, что пришло время изменений, без которых невозможна полноценная жизнь. Ведь жизнь – это всегда изменения. Жизненный кризис – это момент крушения иллюзий, соприкосновения с реальностью один на один. Человек привыкает к определенной структуре своей жизни. Кризисное состояние лишает человека некоторых элементов внешней опоры и при этом выясняется, что **подлинно человеческого** останется от человека, а что сразу разрушается, как только убрать внешнюю поддержку.

Не нужно бояться кризиса ещё и потому что это показатель нормального развития. Выход из кризиса – это скачок в развитии и в психодуховной эволюции, когда происходит исчезновение старого, изжившего себя образа Я и его обновление, возрождение и замещение его новым, более действенным.

Когда происходит травмирующее событие, индивид обычно сталкивается с такими аспектами своей личности или обнаруживает такие черты характера, о которых не знал или даже не предполагал, что они возможны, которые вступают в противоречие с его фундаментальными убеждениями в том, каким человеком он является, и что он собой представляет.

Кризисное состояние – это соприкосновение с истинной экзистенциальной глубиной человеческого существования. *«В каждой проблеме скрыт бесценный дар для тебя. Ты создаешь себе проблемы, потому что эти дары тебе необходимы»* (Ричард Бах). Важная задача при попытках выйти из кризиса – приведение к той ситуации, в которой симптомам кризиса нет необходимости проявляться, но вовсе не к той,

⁴¹ Публикуется по изданию: Поздняков Василий Александрович, 1 сентября 2006 года. Психология любви. Сайт психолога об искусстве любви.

в которой симптомам не дают проявляться. Не надо отвлекать человека от тех негативных переживаний, которые несет с собой любой кризис. Это бесполезно и воспринимается как непонимание. Лучшее, что могут сделать в такие периоды близкие – это просто быть рядом и дать человеку поговорить о том, что для него важно в данный момент.

В период кризиса роль логического ума значительно ослабевает и человек сталкивается с внутренними реалиями, лежащими за пределами обыденной рациональности. Эти переживания могут вызывать у человека неоднозначную реакцию: с одной стороны, возникает чувство полной потери рационального контроля над происходящим во внутреннем пространстве, расцениваемое как начало безумия, с другой – расширение сферы осознания и более глубокое понимание себя и окружающего мира.

Когда развитие кризиса подводит человека к соприкосновению с «вечными» вопросами, например, – полному осознанию его смертности, он начинает испытывать сопротивление. *«Чем меньше мы уверены в себе, чем меньше мы соприкасаемся сами с собой и миром, тем больше мы хотим контролировать»* (Фредерик Пёрлз). Осознание своей смертности может истощить человека, не готового столкнуться с подобным аспектом реальности, но может стать освобождающим для тех, кто готов принять факт своей смертности. Активация темы смерти в сознании человека всегда говорит о достаточной глубине кризисного процесса и о высоком перерождающем потенциале этих состояний. Одной из форм переживания символической смерти является характерное для многих кризисных состояний чувство утраты значения всего того, что ранее составляло его жизнь, разрушения прежних привязанностей и освобождения от прежних ролей. Такие переживания сопровождаются глубокой тоской.

В процессе выхода из **жизненного кризиса** формируется новая, более универсальная система ценностей. Еще Л.Н. Толстой подчеркивал, что выход человека из кризиса всегда связан с обретением им другого места в жизни, новых духовных ценностей. Психологически кризисное состояние требует концентрации воедино всех сил для решения задач, которые ставятся перед личностью. Преодоление кризиса обязательно связано с переоценкой сторон жизни, переосмыслением ее, видением нового пути, своего места в ней. Подобный выход из кризиса равносителен «перерождению» личности, ибо изменение даже лишь одной стороны отношений с собой ведет к беспрецедентной перестройке отношений с другими и с миром вообще. Кризис – обозначает одновременно как ненадежную ситуацию, так и потенциальную возможность подняться к более высокому уровню бытия.

Жизнь и кризис составляют друг с другом одно целое, кризисы появляются во всех сферах там, где есть жизнь. Опыт переживания кризиса может вести за собой преодоление опасности, переживание облегчения, и, на более глубоком уровне, очищение, удаление старых конфликтных вопросов и достижение, приобретение нового и более высокого уровня стабилизации. Кризис включает в себя разрыв с прошлым – болезненный и внушающий беспокойство процесс – и открытие новых форм экзистенции на уровне, который отличается от предыдущего. Что-то внутри человека остается нетронутым потерями, что-то непоколебимое, то, что экзистенциальная философия называет экзистенцией в подлинном смысле этого слова. Человеческое существо способно принять постоянные потери и все же расти, быть жизнеспособным и активным. Благодаря кризисам у индивида появляется возможность взглянуть на то, чем жизнь является на самом деле, стать мудрее. Можно сравнить это с возможностью, которая появляется у геолога во время извержения вулкана: все дрожит и кипит, однако геологу выпадает уникальный шанс увидеть, что же на самом деле находится там внутри. Только переживая кризис, индивид проходит путь от состояния природного создания до подлинного «я».

Для выхода из кризиса бывает достаточно изменения только лишь одного фрагмента сознания, которое ведет к лавинообразному изменению всего мировоззрения;

это будет переход на новый уровень самоосуществления человека, новый уровень существования, происходит нахождение себя, большее становление самим собой во время кризиса. Китайская пиктограмма слова «кризис» полно и точно отражает идею эволюционного кризиса. Она состоит из двух основных радикалов: один изображает опасность, второй – возможность. Это своего рода коридор, проход по которому часто бывает трудным и пугающим, но состояния напряжения и страха заряжены потрясающе сильным эволюционным и целительным потенциалом. Если правильно понять эволюционный кризис и относиться к нему как к трудному этапу в естественном процессе развития, то он способен дать спонтанное исцеление различных эмоциональных и **психосоматических нарушений**, благоприятное изменение личности, разрешение важных жизненных проблем и эволюционное движение к тому, что называется высшим сознанием. Выдающийся американский философ и психолог Уильям Джеймс писал по этому поводу следующее: *«В реальной жизни мы еще далеки от тех, какими должны быть по замыслу Творца, и все еще находимся в каком-то полусонном состоянии. Огонь наших желаний чуть тлеет, осуществлению наших замыслов постоянно что-то мешает, а из дарованных нам духовных и физических возможностей мы используем в своей жизни лишь мизерную их часть».*

В кризисном состоянии человек особенно чувствителен к помощи, поскольку привычные защитные механизмы ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными, т.е. индивид становится более открытым для внешних влияний. Минимальное усилие в этот период может дать максимальный эффект, и соответствующим образом направленная небольшая помощь может улучшить ситуацию более, чем интенсивная помощь в периоды меньшей эмоциональной восприимчивости. Цель **работы психолога** в условиях эволюционного кризиса – привести личность к большей целостности, актуализировать ресурсы самого человека для выхода из кризисного состояния и самоисцеления, помочь найти себя, прояснить свою позицию, взять на себя ответственность за собственную жизнь.

Тенюшев Б.И. Теории ПТСР⁴²

Исследования ПТСР, проведенные представителями разных наук и направлений внутри них, привели к созданию теоретических моделей ПТСР. Эти модели отличаются тем, они раскрывают разные аспекты ПТСР, к которым относятся: особенности феномена ПТСР, механизм возникновения ПТСР, процесс выхода из ПТСР и терапия.

1. Психодинамическая модель ПТСР

Зигмунд Фрейд рассматривал травматический невроз как нарциссический конфликт, связанный с нарушением процесса символизации. Он полагал, что защита от травмирующих воздействий обеспечивается так называемым стимульным барьером, который оберегает психику ребенка от особенно интенсивных внешних стимулов. Однако интенсивное и длительное воздействие травмирующих стимулов разрушает этот барьер и либидозная энергия направляется на самого субъекта. Феномен фиксации на травме объясняется попыткой контролировать травму.

Современные сторонники этой теории в картине ПТСР, кроме указанного смещения либидо с объекта на самого субъекта, выделяют и ряд других проявлений, к которым относятся: регресс развития, состоящий в возврате на оральную стадию развития; ремобилизация; садомазохистские инфантильные импульсы; использование примитивных защит; автоматизация «Я»; идентификация с агрессором; регресс к архаичным формам функционирования «Сверх-Я»; деструктивные изменения идеального «Я». При этом считается, что травма актуализирует детские конфликты.

Процесс развртия ПТСР и выхода из него рассматривается как поиск оптимального соотношения между патологической фиксацией на травмирующей ситуации и ее полным вытеснением сознания. В наиболее острый период отмечается стратегия избегания воспоминаний о травме, ее вытеснение из сознания, что помогает преодолеть последствия психической травмы. В постстрессовый период непременным условием интеграции внутреннего мира человека становится осознание всех аспектов травмы.

Ограниченность психодинамической модели ПТСР выражается в том, что она не может объяснить некоторые проявления ПТСР, в частности, постоянное отыгрывание травмы. Неубедительно также объяснение формирования малоадаптивных ответов на стресс актуализацией детских конфликтов, так как каждый человек имеет ту или иную психическую травму, полученную в детстве, однако новая травма вызывает психические расстройства лишь у некоторых из людей. Недостаточность данной модели выражается также в неэффективности классической психоаналитической терапии для данного вида психического расстройства.

2. Когнитивные модели ПТСР

В основе этих моделей лежит положение о том, что травматические события могут разрушать базовые представления человека о мире и о себе. Эти представления формируются в ходе онтогенеза, связаны с удовлетворением потребности в безопасности и составляют Я-теорию. В результате воздействия сильного стресса может произойти коллапс Я-теории, который может быть адаптивным или патологическим. В адаптивном случае возможны реорганизация Я-системы и повышение ее эффективности. При патологическом варианте реакция на стрессовое воздействие является неадаптивной. Неадаптивное преодоление травмы включает в себя генерализацию страха, гнева, ухода, диссоциацию, постоянное отыгрывание травмы. Возникновение неадаптивного преодоления травмы объясняется косностью когнитивных схем, исключающей возможность их коррекции.

⁴² Публикуется по изданию: Тенюшев Б.И. Психология посттравматического стресса: Учеб. пособие. Изд. 2-е. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2006. с. 194. Глава 7. Стр.88–96.

Когнитивные модели отражают также психотерапевтический аспект ПТСР. Основное внимание в них уделяется индивидуальным особенностям преодоления ПТСР в ходе когнитивной оценки и переоценки травмирующего опыта. Когнитивная оценка травмирующей ситуации рассматривается как основной фактор адаптации после травмы. Она в наибольшей степени способствует преодолению последствий травмы, если причина травмы рассматривается как имеющая экстернальный характер. Это способность к сохранению и повышению веры в реальность бытия, в существующую рациональность мира, а также в возможность собственного контроля за происходящими событиями. Цель терапии состоит в восстановлении представления о гармоничности реального мира, его целостности.

Считается, что когнитивные модели наиболее полно объясняют этиологию, патогенез и симптоматику ПТСР, за счет учета генетического, когнитивного, эмоционального и поведенческого факторов.

3. Информационная модель ПТСР

Данная модель, разработанная М. Горовицем, является попыткой синтеза когнитивной, психоаналитической и психофизиологической моделей. По представлениям М. Горовица, стресс вызывается массивом внутренней и внешней информации, основная часть которой не может быть согласована с когнитивными схемами. Травматический опыт является слишком значительным, чтобы быть немедленно переработанным, поэтому происходит информационная перезагрузка. Необработанная информация переводится из сознания в бессознательное, но сохраняется в активной форме. В соответствии с принципом избегания боли человек стремится сохранить информацию в бессознательной форме, но в соответствии с тенденцией к завершению травматической информация со временем становится сознательной и включается в процесс переработки. Таким образом, отвержение-оцепенение защищает «Я» от травматической информации, а «вторжения» (в виде идеи образов, «эмоциональных атак», компульсивного поведения, т.д.), вызываемые внешними событиями, обеспечивают переработку травматической информации. Если «вторжения» облегчают переработку информации, то защитные действия обеспечивают постепенную ассимиляцию травматического опыта. Однако эти процессы могут происходить неадекватно. Например, «вторжения», могут подавлять пациента, а защитные действия могут препятствовать переработке информации. Колебания между отвержением-оцепенением и «вторжениями» продолжаются до момента, пока информация не будет полностью переработана. При завершении информационной обработки опыт интегрирован, травма больше не хранится в активном состоянии. Наряду с психологическим фактором, в эти последовательности включен и биологический фактор. Феномен развития такого рода реагирования – это нормальная реакция на шокирующую информацию. Ненормальны предельно интенсивные реакции, не являющиеся адаптивными, блокирующие проработку информации и встраивание ее в когнитивные схемы индивида.

Данная модель недостаточно детализирована, вследствие чего трудно учитываемы индивидуальные различия посттравматического реагирования.

4. Психосоциальные модели ПТСР

Психосоциальные модели учитывают факторы окружающей среды; факторы социальной поддержки, стигматизации, демографический фактор, культурные особенности, дополнительные стрессы. Их основу составляет модель М. Горовица. Поэтому им присущи недостатки информационной модели, но введение факторов окружающей среды позволяет выявить индивидуальные различия посттравматического реагирования, обусловленные данными факторами.

Эти модели касаются главным образом участников боевых действий, возвращающихся к мирной жизни. В них подчеркивается значение социальных условий,

в том числе наличие социальной поддержки окружающих, для успешного преодоления негативных последствий психической травмы.

В качестве основных социальных факторов, влияющих на успешность адаптации, выделяются следующие: отсутствие физических последствий травмы, прочное финансовое положение, сохранение прежнего социального статуса, наличие социальной поддержки со стороны общества и особенно близких людей. Показательно, что социальная поддержка в наибольшей степени влияет на успешность преодоления последствий травматического стресса.

Психосоциальные модели учитывают также вторичную травматизацию, связанную с ситуацией возвращения. Вторичными стрессорами, связанными с социальным окружением, являются: ненужность обществу человека с боевым опытом; непопулярность войны и ее участников; взаимное непонимание между теми, кто был на войне, и теми, кто не был; комплекс вины, формируемый обществом. У ветеранов войны при столкновении с этими явлениями нередко происходит ухудшение состояния.

5. Двухфакторная теория ПТСР

«Двухфакторная теория» до недавнего времени была основной теоретической концепцией, объясняющей механизм возникновения посттравматических стрессовых расстройств. В ее основе лежит представление о действии двух факторов, обуславливающих эмоциональные и поведенческие проявления, наблюдающиеся при ПТСР.

В качестве первого фактора рассматривается механизм условно-рефлекторной деятельности, которой приписывается основная роль в формировании эмоционального компонента синдрома ПТСР. В этом механизме травмирующее событие выступает в качестве интенсивного безусловного стимула, вызывающего у человека безусловно-рефлекторную стрессовую реакцию. Другие события или обстоятельства, сами по себе нейтральные, но ассоциирующиеся с травматическим событием, могут послужить условно-рефлекторными раздражителями. При столкновении с ними они вызывают такую же эмоциональную реакцию, что и само травматическое событие.

Второй фактор развития синдрома ПТСР представляет собой механизм оперантной обусловленности особенностей поведения при ПТСР. Суть действия этого механизма состоит в следующем. Если воздействие стимулов, имеющих сходство с травмирующим стимулом, ведет к развитию эмоционального дистресса, то человек будет все время стремиться к избеганию такого воздействия.

Двухфакторная теория, к сожалению, не может полностью объяснить природу ряда присущих только ПТСР симптомов, к которым относятся симптом навязчивых воспоминаний о пережитом, сны и ночные кошмары на тему травмы и явление «флэшбэка». В этих случаях оказалось практически невозможным установить, какие именно условные стимулы провоцируют проявление этих симптомов.

Эти проявления ПТСР попытался объяснить Р. Питмэн с помощью разработанной им теории патологических ассоциативных эмоциональных сетей (Pitman, 1988).

6. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей

В соответствии с данной теорией в памяти имеется специфическая информационная структура – «сеть», обеспечивающая развитие эмоциональных состояний. Она включает в себя три компонента:

- 1) информацию о внешних событиях, а также об условиях их появления;
- 2) информацию о реакции на эти события, включая речевые компоненты, двигательные акты, висцеральные и соматические Реакции;
- 3) информацию о смысловой оценке стимулов и актов реагирования.

При определенных условиях эта ассоциативная сеть начинает работать как единое целое, продуцируя эмоциональный эффект.

Р. Питмэн предположил, что в памяти также возможно формирование аналогично построенных патологических ассоциативных структур, которые и лежат в основе посттравматического синдрома. Он получил подтверждение этой гипотезы с помощью эксперимента, в котором было установлено, что при воспроизведении травмирующей ситуации в воображении наблюдаются значимые различия между здоровыми и страдающими ПТСР ветеранами вьетнамской войны. У ветеранов с ПТСР наблюдалась интенсивная эмоциональная реакция при воссоздании ими в воображении элементов своего боевого опыта, а у здоровых испытуемых такой реакции не отмечалось.

С помощью теории ассоциативных сетей был описан механизм развития «флэшбэк»-феномена. Однако такие симптомы ПТСР, как навязчивые воспоминания и ночные кошмары с трудом поддавались объяснению в рамках данной теории. Поэтому было высказано предположение, что патологические эмоциональные сети, лежащие в основе синдрома ПТСР, должны обладать свойством самопроизвольной активации. Механизм этой активации предлагается искать в нейрональных структурах мозга и биохимических процессах, протекающих на этом уровне.

7. Мультифакторная концепция ПТСР

Известно, что между людьми, испытавшими травматическое воздействие, наблюдаются индивидуальные различия в возникновении и динамике симптомов ПТСР. Не у всех людей, переживших травматическое событие, возникают симптомы ПТСР. Они возникают лишь у части из них и проявляются в течение нескольких месяцев с момента получения травмы. В течение 12 месяцев после травмы одна треть пострадавших избавляется от симптомов стресса и ПТСР, а через 4 года указанные симптомы полностью исчезают у половины пострадавших.

Возникает вопрос о том, почему лишь у части людей, подвергшихся травматизации, проявляются симптомы посттравматического стресса? Одной из теорий, пытающихся дать ответ на этот вопрос, является предлагаемая А.Маркером этиологическая мультифакторная концепция. В этой концепции предполагается, что ПТСР возникает при сочетании следующих трех групп факторов:

- 1) факторов, связанных с травматическим событием;
- 2) защитных факторов;
- 3) факторов риска.

К первой группе факторов относятся

- 1) тяжесть травмы;
- 2) ее неконтролируемость;
- 3) неожиданность.

Вторая группа факторов включает в себя:

- 1) способность к осмыслению происшедшего;
- 2) наличие социальной поддержки;
- 3) механизмы совладания.

Третью группу факторов составляют:

- 1) возраст к моменту травматизации;
- 2) отрицательный прошлый опыт;
- 3) психические расстройства в анамнезе;
- 4) невысокий интеллект;
- 5) низкий социоэкономический уровень.

Психотерапия, основанная на мультифакторной концепции, направлена на укрепление защитных факторов, поскольку именно с ними связаны переосмысление происшедших событий и усиление механизмов совладания.

А.И. Красило. Глава 1. Сущность травматического взаимодействия⁴³

Всегда ли мы нуждаемся в понимании сути того явления, с которым работаем? Для отечественной научной традиции этот вопрос кажется просто бессмысленным. Как же работать с предметом, не пытаясь понять его сущность? Но умонастроения большинства практиков сейчас определяет другая методология, технократическая. Ведь для пользователей современной техники привычно не задумываться об ее устройстве. Вот и практические психологи, действуя в том же прогрессивном направлении, спокойно занимаются тренингами и проводят терапевтические сеансы с пострадавшими, не всегда задаваясь вопросом, что же такое психологическая травма и каковы ее основные свойства.

Такой «пользовательский» подход к делу порождает множество теоретических, практических и организационных проблем, которые стали предметом нашего внимания в недавно опубликованной работе (Красило А.И., 2004). Темпы развития современной психологии таковы, что за относительно короткий срок назрела необходимость доработки и систематизации выдвинутых ранее позиций.

Прежде всего, необходимо отметить, что психологическую травму мы не можем рассматривать, например, вслед за психоанализом лишь в качестве некоторого источника соматических и психологических дисфункций. Такое понимание оставляет нам для рассмотрения только клинические случаи явных нарушений социальной адаптации. Это законная область психотерапии, в которой преуспевают лишь те психологи, которые дополнительно располагают базовым медицинским образованием. Оставшаяся масса выпускников психологических вузов – имея, по преимуществу, возрастную и социальную специализацию – оказывается, таким образом, «не у дел» и испытывает определенный комплекс социальной невостребованности и неопределенности своего статуса. Они занимаются консультированием, которое, по сути, превращается в дилетантское выдергивание психотерапевтических методик и натаскивание на наиболее доступные из них. Но процесс консультирования имеет свою специфику, которую требуется развивать, уходя от внушающего влияния психотерапии (Красило А.И., 2004).

Это не значит, что разработку содержания процесса консультирования надо начинать с нуля. Дело в том, что психотерапия в своем развитии в значительной степени сама «обросла» консультативными элементами. И основная методологическая задача теперь заключается в том, чтобы практические психологи нашли достаточно обоснованные и строгие критерии для вычленения или адаптивного заимствования накопленного в психотерапии консультативного опыта. Но как раз для того, чтобы сформулировать эти критерии, нам необходимо более углубленно рассмотреть само понятие травмы. Разумеется, мы не сможем полноценно решить поставленную задачу, не попытавшись предварительно охарактеризовать весь доступный объем содержания этого понятия.

Прежде всего, необходимо отметить, что травма прерывает процесс жизнедеятельности, процесс психического и личностного развития, устремленного, во-первых, к обретению единства и целостности душевного мира человека, а во-вторых, к продуктивности и надежности связи личности с обществом. Первое, видимо, требует пояснений только для сторонников ортодоксального бихевиоризма. В отношении второго, думается, достаточно сослаться на замечательную по глубине методологического анализа работу Э. Дюркгейма (1994). Он гениально усмотрел сущность крайнего индивидуализма как систематического разрыва всех смысловых связей с обществом, неизбежно приводящего индивидуума к самоубийству. Катастрофичность результата, видимо, не может быть снята тем, что эгоцентризм пострадавшего провоцируется не идеологическими причинами, а душевной болью от переживания травматического

⁴³ Публикуется по изданию: Психологическое консультирование: проблемы, технологии. Учеб. пособие / А.И. Красило. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007. – 504 с. – (Серия «Библиотека психолога»). Стр. 3–93.

события. Кстати, если пострадавший углубляется в мир психоаналитической мифологии, то его смысловые связи с обществом также неизбежно рвутся, и это закономерно порождает неистребимое ощущение одиночества и бессмысленности существования. В такой ситуации поддержание жизнедеятельности субъекта требует почти наркотического преследования им соматического удовольствия и веселья, этих суррогатов счастья и радости.

Ту же идею жизненной важности укрепления и развития связей личности с обществом, но освоенную в понятиях индивидуальной психологии, мы находим у А. Адлера, который постулирует врожденность чувства общности (*Адлер А.*, 1993, 1997). Полностью разделяя пафос акцентирования внимания на этом важнейшем условии развития личности, мы не можем согласиться с врожденностью соответствующей потребности. Здесь мы сталкиваемся с вынужденной логической ошибкой гениального психолога, с отождествлением врожденности и значимости каких-либо условий развития личности. Сам А. Адлер открыл и другой путь развития взаимосвязи личности с обществом – компенсаторный.

Если человек оказывается неспособным к творческой созидательной деятельности, если он оказывается совершенно ненужным для окружающих, то у него формируется стремление к власти. Действительно, чем слабее и беспомощнее ребенок («комплекс неполноценности»), тем больше он в своих мечтах стремится к превосходству над другими. Но это же самое стремление, практически уже с двух лет, начинает реально проявляться и у избалованного ребенка. То есть стремление к власти может иметь своим источником не только комплекс неполноценности, но и особые взаимоотношения в семье, которые формируют у ребенка позицию незаслуженной и преувеличенной значимости, которую можно было бы назвать «комплексом сверхзначимости».

Своим рождением ребенок действительно дает родителям новое содержание и смысл жизни. Но если этот смысл становится «сильнее страсти, больше, чем любовь», т.е. если он выходит из сферы любви и кристаллизуется во взаимоотношениях власти, то ребенок становится социальным невротиком (*Красило А.И.*, 2004), компульсивно стремящимся подчинить своей капризной зачаточной воле всех окружающих. Если родители занимают устойчивую позицию «подстройки снизу» (*Ершов А.А.*, 1991), а ребенок, естественно, еще не способен ответить тем же, то не возникает необходимого ряда взаимных подстроек снизу, необходимых для формирования и поддержания взаимоотношений любви, неутоленная жажда которой движет одним из родителей, смещаясь с супруга (супруги) на ребенка.

Отождествление власти и влияния, характерное, к примеру, для социально-психологических исследований (*Шихирев П.П.*, 1979), не может нас удовлетворить. Взаимовлияние субъектов присуще и прямо противоположным отношениям – любви. В понимании сущности власти и ее роли в развитии личности А. Адлер и Э.Фромм – по ряду причин, хорошо проанализированных П.Н. Шихиревым, – оказываются, несомненно, ближе к истине. Власть в качестве необходимого условия защиты человечества (*Бердяев Н.*, 1995), являясь необходимым средством внешнего объединения людей, выступает в роли важного условия коллективной деятельности, препятствующего распаду социальной общности. Но это вовсе не те социальные условия, которые необходимы для развития ребенка. Ребенок не может полноценно развиваться в «падшем мире» (Там же). Он нуждается во внутреннем единстве с окружающими, в «чувстве общности» с ними (*Адлер А.*, 1993), т.е. во взаимоотношениях любви.

«...Своеобразное, специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной» (*Выготский Л.С.*, 1984. С. 258) является результатом социализации и переживается ребенком в чувстве его любви к окружающему миру. Но этот мир вовсе не представляется ему смутной и недифференцированной средой. Его социальная ситуация развития представляет собой некую систему отношений

с социальной действительностью. Реальные отношения к «единственным и неповторимым» в восприятии ребенка культурным и духовным ценностям становятся прочной основой его личности. Эти отношения исключительны и уникальны как результаты любого творческого акта, без которого невозможна подлинная социализация. Но главный парадокс развития состоит в том, что ребенок изначально социализирован (Виготский Л.С., 1984). Его отношения к социальной действительности спонтанно прорастают к высшим духовным ценностям именно через взаимоотношения любви. При этом спонтанность мы, вслед за Я. Морено (2001), понимаем как условие творчества и противоположность импульсивности.

Все психологи – и отечественные и зарубежные – считают, что ребенок – существо более творческое, чем нормативное. И только потом – вместе с развитием произвольности – он начинает различать множественность социальных норм, смысл которых он усвоил гораздо раньше, через неповторимость и уникальность собственной любви к окружающему миру. Нет ничего более глупого и вредного, чем представлять процесс социализации в качестве приспособления к внешним, враждебным нормам, сковывающим свободу личности. Но, к сожалению, именно на этот трагический путь социальной адаптации реально обречены сотни тысяч детей, лишенных любви. Стремление к свободе от общества, от социальной ответственности порождает либо трагический тип личности, лишенной всякой опоры и потому конформной и вечно эксплуатируемой, либо тип социального невротика, паразитирующего на этих «отбившихся от общества» индивидах с несоразмерной задержкой развития личности.

Правда, у этих потенциальных жертв, в отличие от социальных невротиков, все-таки есть шанс на прогрессивную социализацию, которая открывается им на пути личностного развития. Если отношения ребенка достигают социально значимых ценностей духовного уровня общения, то его личность получает необходимую опору (Психологическая теория коллектива, 1979) для свободного самоопределения и полноценно развивается по пути самореализации. Выстоять, остаться личностью, если травма все-таки настигла, для таких субъектов *потенциально* легче при условии, что они уже успели присвоить себе эту необходимую опору самореализации. Но *актуально* пережить стресс им, напротив, труднее, поскольку они – в полном объеме и сразу – видят все, что личность непосредственно теряет в результате травмы⁴⁴.

У пострадавшего остается надежда, что все это как-то можно вернуть в будущем, но способ возвращения к утраченным ценностям вначале всегда неизбежно абстрактен и расплывчат до нереальности. Цель представляется бесконечно далекой, а путь – неизмеримо трудным. И только индивиды с очень высоким уровнем притязаний и одновременно с крайне развитой пристрастностью к ценностям духовного уровня человеческого общения, т.е. необратимо социализированные, могут решиться самостоятельно пройти этот путь. Другим же, особенно в детском и подростковом возрасте, необходима своевременная помощь консультанта, содержание которой составляют задачи помощи пострадавшему в преодолении возникшего травматического барьера, который блокирует процесс прогрессивной социализации субъекта.

Психологическая травма тем и опасна, что угрожает существенным связям личности с культурно-историческими ценностями, которые являются для нее смыслообразующими. И феномен повышенной травматической уязвимости социализированной личности состоит именно в том, что вся драматичность социально-патологической ситуации переживается ею сразу, и в полном объеме (в *актуальной* форме). Отсюда и катастрофические нарушения психики, вплоть до галлюцинаций.

⁴⁴ Так же как потеря зрения теми, кто имел длительный жизненный опыт быть зрячими, переживается эмоционально острее, нежели индивидами с врожденной зрительной патологией. Но проблема не только в остроте эмоциональных переживаний: если психологическая травма длительно консервируется в форме психологического барьера – это наносит поистине катастрофический ущерб процессу самореализации личности.

В то же время необходимо отметить, что любой тип родительской позиции, кроме *позиции любви и приятия*, порождает драматические проблемы в процессе развития личности ребенка еще до серии изолированных, но неизбежных ситуативных травматических воздействий, непосредственное переживание которых может иметь достаточно высокий порог. Индивиды с задержкой личностного развития на уровне микрогрупповой или субкультурной изоляции, т.е. на уровне защиты от социального мира, воспринимаемого ими чуждым и враждебным, в полной мере переживают драматичность полученной травмы лишь по мере завершения процесса социализации. До этого момента их психологическая травма остается в значительной степени *потенциальной*. Опасность потенциальной формы переживаний в том, что травма служит источником формирования медленно и незаметно нарастающего барьера дальнейшего развития личности. Она консервирует уродливость и фрагментарность социализации пострадавшего, способствует регрессии и эскалации девиантной импульсивности его поведения. В частности, такие индивиды беззащитны перед воздействиями, приводящими к наркотической зависимости.

Путь к социализации, открываемый родительской позицией любви и приятия (Столин В.В., 1983), в результате полученной ребенком травмы неизбежно преграждает экзистенциальная проблема, которую нельзя отнести к травматическим, но которая имеет существенное значение в содержании переживания психологической травмы и процессе выхода из нее. Дело в том, что у развивающейся личности начиная с двухлетнего возраста взаимоотношения любви неизбежно вступают в противоречие с взаимоотношениями власти. Чтобы по-настоящему любить, человек должен соотнестись с теми условиями социальной среды, которые необходимы для выживания человечества, и, прежде всего, с окружающими его отношениями власти. Заметим, что отношения любви необходимы не только для развития личности ребенка, они необходимы и для самого общества, поскольку иначе оно неизбежно регрессировало бы – в своем общем уровне культурного развития – до самых примитивных форм. А те массы индивидов, которые и являются сегодня реальными носителями высших социальных ценностей, вместо роли «атлантов», поддерживающих духовный свод человеческой культуры, не выросли бы даже до решения задачи самообслуживания и поддержания элементарной чистоплотности⁴⁵.

Любовь в процессе развития ребенка не может быть определена иначе, чем в качестве противоположности власти. Ребенок должен научиться – ради развития собственной личности, ради сохранения и приумножения высших духовных ценностей человечества – раздвигать пределы необходимых отношений власти и устанавливать взаимоотношения любви. Это и есть деятельная реализация сформированного в раннем детстве «чувства общности». Но проблема в том, что самые любвеобильные родители как раз и не в состоянии способствовать решению ребенком этой важной возрастной задачи. Вместо отношений любви они навязывают своему чаду отношения тотального внешнего контроля, т.е. отношения власти. Этот трагический парадокс и порождает феномен избалованного ребенка. Власть становится для него защитой, средством внешней связи с обществом, т.е. защитой от изоляции, и средством объединения различных сторон собственной личности.

Интерииоризация подобных внешних связей ничего не меняет в принципиальной сущности личности социального невротика. Эта вращенность отношений власти особенно ярко проявляется в поведении другой категории родителей, которых беспокоит разрушительное чувство собственного непреодолимого и неконтролируемого гнева при малейшем непослушании со стороны ребенка. Иногда такие родители осознают вред, который они наносят ребенку, но ничего не могут с собой поделать. Они слабо

⁴⁵ Вот эта потребность в обслуживании извне (неспособность «поддержать собственные брюки») является одним из признаков социального невротика. Типичный пример: подросток бросает окурок на чистый пол в уверенности, что кто-то другой должен убирать мусор за него (или гордо выгуливает собаку на скудном городском газоне).

проницаемы и для психологической помощи, хотя некоторые сами обращаются за ней. Реальная помощь консультанта в этих случаях осложнена задачей коренной перестройки личности социального невротика, поскольку стремление к власти является необходимым условием ее внешней интеграции. Такого человека надо научить любить других и в то же время помочь ему обеспечить сохранение единства его личности. Он должен научиться преодолевать свой эгоцентризм и нарциссизм. Фактически, надо помочь ему изменить направление развития личности на прямо противоположное – от «синдрома распада» к «синдрому роста» (Фромм Э., 1992).

Ребенок стремится к власти не потому, что он непременно хочет получить этот суррогат любви. Он просто еще не может опосредовать чувство любви через свое отношение к социальным нормам и правилам. Точно так же как младенец, который легко удерживает случайно захваченный им предмет, но еще не научился разжимать руку, двухлетний ребенок не может отказаться от власти ради любви. Мама, у которой осталась хронически неутоленной жажда мужского рыцарского отношения со стороны ее супруга и его «горячей» искренней любви, переносит свои ожидания на сына. Если он к тому же с трудом появился на свет, подвергался риску выживания, тяжело болел, то неизбежна позиция гиперопеки, в которой чувство вины предопределяет взрослому стратегию «подстройки снизу».

Взаимоотношения любви базируются только на равенстве позиций сторон, независимо от того, непосредственны они или опосредованы отношениями к социальным нормам и ценностям. Если не учитывать закономерности формирования взаимоотношений власти и взаимоотношений любви, то непонятно, каким образом вообще может такая любвеобильная мама сформировать у ребенка вместо ответной любви неукротимое стремление к власти и подчинению себе других людей. Мамина любовь оборачивается для ребенка невыносимым тотальным контролем или становится причиной злокачественного нарастания его стремления к власти.

В психологической литературе, обсуждая проблемы делинквентного поведения и случаи преступлений против личности со стороны несовершеннолетних, говорят о недостатке родительской любви как главном условии и причине всех социально опасных девиаций. Но А. Адлер (1997) гениально усмотрел противоречие, наличие которого не позволяет абстрактно подходить к этой проблеме. Рекомендации родителям уделять больше внимания и любви детям не достигают желательного результата. То, что некоторые родители понимают под любовью, может быть совсем не тем, что требуется ребенку, т.е. вообще не любовью, а лишь чувством, обнаруживающим одностороннюю неутолимую потребность самого взрослого.

Изобилие родительской любви может лишить ребенка радости любви, не дать ему возможности усвоить ее как одну из главных социальных ценностей и смыслов. Ее чувственный избыток действует на развитие ребенка не менее губительно, чем позиция полного или скрытого отвержения. И секрет здесь в «надындивидуальной» форме взаимоотношений, закономерное развитие которых делает взрослого и ребенка беспомощными игрушками на все более раскручивающейся центрифуге власти: ребенка вжимает в позицию своевольного господина, а взрослого – в позицию угождающего раба. Эти взаимоотношения ребенок впоследствии пытается перенести и на других людей, сверстников и взрослых. Вот тут-то и начинаются его неудачи, ощущение бессильного гнева и своей неполноценности перед лицом неожиданного и жесткого противодействия сверстников нелепым притязаниям избалованного ребенка.

С другой стороны, мы можем наблюдать не менее парадоксальную динамику взаимоотношений любви, которая проявляется прямо противоположным образом. Ребенок, который, напротив, привык не подчинять, а только любить окружающих («все люди хорошие»), просто не может испытать комплекса неполноценности, поскольку взаимная любовь всегда полноценна. Конечно, это реально осуществимо только в том

случае, когда любовь является для него смыслом, а не защитной функцией (Хорни К., 1995).

Доверчиво проявляя непосредственные и естественные знаки приятия и любви к окружающим, ребенок может столкнуться с обидами и травмами со стороны субъектов – сверстников и взрослых, – рассматривающих любое общение в качестве поединка, процесса соревнования и борьбы за власть. Думается, что именно в этих условиях угрозы безопасности у него и начинает развиваться защитная функция любви. Он реально чувствует, что, несмотря на враждебность и угрозы, его доверчивое отношение буквально обезоруживает окружающих и поворачивает их к нему той – глубоко скрытой от большинства окружающих – стороной, где еще теплится потребность в «чувстве общности»⁴⁶.

У пострадавших может сформироваться «фиктивная цель» (Адлер А., 1993), которая позволяет преодолеть негативные травматические переживания, сохранить самооценку и своеобразную преданность ценности любви. Может появиться стремление к социальной значимости как примитивный зародыш будущей самореализации, но никак не стремление к власти над другими людьми, к эгоцентрической эксплуатации и принижению других, отчетливо проявляемой представителями криминального мира и просто «школьной шпаной». Стремление личности к социальной значимости и стремление к власти над другим человеком – близкие, но все-таки принципиально разные сущности, которые не стоит отождествлять.

По А. Адлеру, именно чувство неполноценности порождает стремление к власти. Но верно и другое: именно стремление к власти как раз и обуславливает наличие чувства неполноценности. Если ребенок что-то не умеет или не в состоянии пока осуществить, то во взаимоотношениях любви с окружающими он будет испытывать любопытство, стремление научиться чему-либо, желание укрепить свои физические и умственные способности, но никак не чувство неполноценности. Только условия конкуренции, в которых победитель выигрывает позицию сверху, а проигравший вынужден подчиниться превосходящей силе, может порождать ощущение неполноценности.

Власть – это осуществление внешнего господства над другим человеком. А психологическая власть есть *инсталляция персонификатора* в мир другого человека, т.е. такое вторжение в его мотивационно-потребностную сферу, которое не дает возможности пострадавшему обеспечить полноценную ориентировку и принять решение, соответствующее его интересам как личности. *Ориентировка* пострадавшего *деформируется и зауживается* до такой степени, что все его действия выражают не собственные личностные смыслы, а позицию и интересы другого.

Такое явление наблюдается и вне травматического воздействия, в частности, в условиях так называемого «инцестуального комплекса» (Фрейд З., 1989; Фромм Э., 1992). Термин «ориентировка» (Гальперин П.Я., 2002) позволяет различить внутреннюю дифференцированность этого туманного понятия. Речь, видимо, идет об одной из типичных воспитательных ситуаций, когда ребенок, фактически, лишен свободы выбора. *Ориентировочная основа* его действий и поступков, сформированная во взаимоотношениях с родителями, обуславливает результаты, которые свидетельствуют о том, что в моменты принятия жизненно важных решений он неизбежно оказывается на позиции родителей и отстаивает их интересы в ущерб своим. Ребенок может чувствовать себя независимым, только оставшись наедине с собой. Но это лишь ощущение, лишь смутная и заманчивая потребность, средства реализации которой, кроме стихийного подросткового бунта, ему не даны.

⁴⁶ Конечно, это не абсолютный закон, который непременно, как и всякий закон, имеет, даже в стабильные периоды развития общества, исключения. Любая психологическая закономерность может быть «зашумлена» неадекватными ей социальными условиями. Если два десятилетия назад рука двухлетнего ребенка могла спасти взрослого от нападения криминальных элементов, то в период смутного времени именно слабость ребенка или старика, напротив, провоцируют жестокое и беспощадное нападение.

Взрослый человек – ради власти над другими – может стремиться занять более значимую социальную позицию в бюрократической иерархии. Это, действительно, может быть проявлением его стремления к компенсации или сверхкомпенсации. И это, действительно, может быть следствием испытанного в детстве «комплекса неполноценности». К примеру, нелепое поведение маленькой ростом девушки, которую непреодолимо влечет к вождению огромного «лендровера», занимающего огромное пространство на узких городских магистралях в многочасовых пробках, легко вписывается в классическую адлеровскую модель.

Но можно ли подобное компульсивное поведение отождествлять с любым стремлением индивида к самореализации в гражданском обществе. Сознательный выбор и предпочтение отношений любви отношениям власти не всегда являются защитными. Более того, такой выбор может порождать еще большую открытость и незащищенность пострадавшего, обострять его посттравматические переживания и осложнять экзистенциальные проблемы личности, упрямо отстаивающей путь самореализации.

Прерывая процесс естественного развития психики индивида, травма может провоцировать искусственное взросление его личности. Но это вовсе «не ближайшая зона» (*Выготский Л.С.*, 1984). Отсюда и переживания трагичности и драматичности. Перед пострадавшим открывается невероятно длинный и трудный, но вполне реальный и спасительный путь самореализации. Парадокс состоит в том, что только индивид с предельно высоким или завышенным уровнем притязаний может решиться до конца пройти его. Индивида не просто влечет к фиктивной цели. Этот путь прямо противоположен позиции, сформированной в рамках взаимоотношений власти: пострадавший не хочет получить желаемое даром или за счет эксплуатации других. Он хочет отдать свои силы и развитые способности обществу, а не просто взять или отнять что-то у других⁴⁷. Это путь созидательной социализации, predetermined выбором личностного и психологического развития, направленного на сохранение и развитие общественно значимых норм и ценностей. Такие пострадавшие не просто «счастливики», которым поделом воздали избалованные или «обиженные судьбой» социальные невротики. Консультант должен быть твердо убежден, что без них общество просто прекратит свое существование. Оно живет до тех пор, пока существуют «хранители» его ценностей, так же как человек не считается умершим до тех пор, пока не произошли необратимые изменения в его мозге.

Решая свою посттравматическую проблему, такой позитивно социализированный индивид, независимо от возраста, – в отличие от социального невротика – не отделяет себя от общества и не противопоставляет себя ему. Цели, к которым он стремится, могут быть сформированы и в раннем детстве. Они будут так же неясны и расплывчаты, как и фиктивные. Но консультант должен видеть различие между нормально социализированным ребенком, который под воздействием травмы выделяет в своих живых реальных связях с обществом самую ценную сферу, к которой, как правило, остается пристрастен, и ребенком, который развивался по пути социальной невротизации.

Конечно, первичное усвоение социальных ценностей может быть следствием какого-нибудь нарушения в нормальном развитии, которое неизменно презрительно диагностируется начинающими психотерапевтами, например, ориентацией ребенка на нормы и оценки взрослых. Но как только ребенок начинает вращаться в общественные отношения и принимать на себя ответственность за ценности, ставшие неотделимой частью его личности, все его нарушения, искривления, защиты и т.п. *обращаются* (*А.В. Петровский*) и приобретают социальную ценность.

⁴⁷ Даже если «их» миллионы, а он – «один». То есть он настолько усвоил ценности справедливости, равенства и любви к окружающим, что ненавидит любое проявление эксплуатации человека человеком. Разумеется, на такой основе никакой эгоцентризм не может прочно укорениться.

Ребенок может вписаться в общество не самой лучшей и сильной своей стороной⁴⁸, но если она нужна обществу, если через нее начинают воспроизводиться и сохраняться уязвимые со стороны социально невротизированных субъектов ценности, то они – каким бы странным на первый взгляд ни показался наш вывод – обращаются в основу, фундамент его личности. Ради защиты личностно значимых ценностей ранее слабый в физическом и моральном отношении индивид может затем кардинально перестроиться, приобрести необходимую волю и энергию, как герой Войнич. Разные социальные условия избирательно фасилитируют процесс адаптации индивидов с различными акцентуациями и особенностями индивидуального и личностного развития.

Травматическая ситуация создает проблему для развития личности, которая может привести к формированию барьеров и регрессии, и одновременно срывает все защитные механизмы, обнажая те ее пласты, которые способны развиваться в направлении социализации. В условиях травматической ситуации одновременно и многократно повышается и вероятность социальной невротизации, и вероятность преодоления клинической невротизации на пути социализации. Выбор личности зависит от ее сращенности с социальными ценностями различных уровней: любовью, властью, материальным благополучием. Свобода этого выбора проявляется в процессе практического сравнения значимости альтернативных ценностей, который может привести к новым травматическим ситуациям. Эти поиски личностью себя являются травматическим путем решения проблемы идентичности. Они также входят в проблематику преодоления последствий травмы⁴⁹. Личностная травма – это, как правило, целая цепь травматических событий, связанных друг с другом, хотя иногда они могут быть отдалены по времени на месяцы и даже годы. Личность не «распускается» на стебле характера и уходящего в глубины генетики темперамента, как некий цветок, который непременно должен иметь для выживания прочные биологические корни и буйную социальную листву. Такая модель не соответствует не только психологической реальности, но и элементарным законам живого мира. Этот цветок, который благоухает общечеловеческими гуманистическими и демократическими идеалами или, напротив, источает ядовитые антиобщественные испарения, вообще неживой. Он безразличен к своему источнику развития и совершенно лишен движущей силы (*Выготский Л.С.*, 1984).

Некоторые авторы, похоже, вообще не знают свойств живого организма. Преклоняясь перед наблюдательностью и талантом Ж. Пиаже, который долго, с философской проницательностью изучал моллюсков, они пренебрегают учетом самых элементарных законов живой природы. Быть может, они полагают, что таким образом можно избежать греха редукционизма. Но, кажется, здесь проявляется нечто другое: просто творческой личности гораздо проще и приятнее впасть в абсолютную свободу системного экстаза (*Г.П. Щедровицкий, Я.Л. Коломинский*) и произвольно городить из эмпирического материала некую непротиворечивую структуру. И пусть произведение больше похоже на проект некой неживой конструкции⁵⁰, что из того? Почему в ней должно обязательно просвечиваться нечто живое? Достаточно того, что построена система, которая может как-то передвигаться в пространстве и которую можно неторопливо рассматривать.

Такой системой, разумеется, может стать любая модель консультирования, в отличие от предмета ее изучения – живой человеческой личности. Действительно, никакой массовой психологической помощи невозможно ожидать без построения системы психологической службы. Но само психологическое здоровье личности (*Дубровина И.В.*, 1991; *Психокоррекционная и развивающая работа...*, 2002), для укрепления которого она создана, не является системой. Практический психолог может выделить лишь некоторые

⁴⁸ «Когда бы знали вы...» (А. Ахматова).

⁴⁹ Есть известная поговорка «Беда не приходит одна».

⁵⁰ Бывает, конечно, и гораздо хуже: некий общепсихологический бигмак, которым буквально закармливают студентов третьего курса психологических факультетов.

важнейшие ориентиры психологического здоровья с тем, чтобы сделать свою деятельность целесообразной, планируемой, чтобы обеспечить необходимые организационные условия. Но мы должны осознавать, что это именно мы субъективно выделяем какие-то качества, допустим эгоцентризм, нарциссизм и инцестуальный комплекс (Фромм Э., 1992), как признаки нездоровья и целенаправленно концентрируем свою деятельность на переориентацию личности в направлении «синдрома роста». Эти признаки «не живут» ни в качестве отдельных изолированных сущностей, ни в составе некоего механического конструкта. Консультирование будет только тогда успешным, когда мы сможем уловить противоречивую динамику внутренних сущностных связей в логически построенной нами модели.

Поскольку мы заботимся о развитии личности, то должны хорошо понимать, что даже самая гениальная инженерная или процессорная конструкция, которой мы справедливо восхищаемся, пока еще не обладает саморазвитием и неизменно остается в этом отношении проще и примитивней любого растения. Очень часто результат системного конструирования получается действительно творческий и тем самым радует своего автора, но, к сожалению, затем оказывается, что полученный продукт по своей сути является никак не гуманитарным, а инженерным, т.е. совершенно не относящимся к сущности «человечного человека» (Леонтьев А.Н., 1975).

Но вернемся к рассмотрению предпосылок тех проблем, с которыми неизбежно сталкивается консультант. Эгоцентрический ребенок еще до травмы поставлен в условия, в которых вынужден был разрушать свои связи с окружающими людьми и обществом в целом. Никакого «врожденного чувства общности» (Адлер А., 1993) в его поведении даже не просвечивается. Поэтому значимое положение в обществе для него действительно становится фиктивной целью. Общественные связи не приобретают значения сущностных, они инструментальны и утилитарны. Общество лишь средство, которое используется для решения эгоцентрических проблем. И если какой-нибудь волшебник дал бы такому несчастному подростку всевластие, то он – после «чумового веселья» – захотел бы «раскрутить земной шарик так, чтобы тот развалился». Это пример высказываний типичного социального невротика, стремящегося к власти над окружающими.

Необходимо отметить, что подобное стремление было бы вполне естественным еще два столетия назад, когда не существовало тех гуманистических ценностей, которые социальный невротик теперь может разрушать. Если в обществе отношения господства и подчинения являются типичными, то в отношении соответствующих социальных норм и ценностей социальный невротик ведет себя довольно лояльно и потому никак не выделяется своим поведением. В качестве особого социально-патологического и социально-паразитического типа личности он выявился только в современных общественно-исторических условиях⁵¹. Главной особенностью социального невротика стало уже не его непосредственное стремление к власти, а другое яркое новообразование – способность разрешать внутренние конфликты за счет разрушения гуманистических и социально-культурных ценностей.

Детей и подростков, посттравматические страдания которых связаны с их пристрастностью к созидательным общечеловеческим ценностям и смыслам, с нежеланием расстаться с ними или согласиться на судьбу изгоя, отверженного обществом, мы будем далее называть *позитивно социализированным* или просто *социализированным*. Ясно, что задачи консультирования в отношении социального невротика и социализированного пострадавшего, которому, действительно, свойственно

⁵¹ Это упорное стремление к возвращению к диким рыночным отношениям трехсотлетней давности совершенно необъяснимо с точки зрения одних лишь социально-экономических причин. Оно вступает в настолько очевидное противоречие с лозунгами защиты демократии, достоинства и прав человека, которыми – каким-то необъяснимым способом – социальные невротики пытаются оправдать свой отказ от построения современного цивилизованного общества, что не заметить факт конституционализации нового типа личности становится уже совершенно невозможно.

«чувство общности», должны различаться по своему содержанию и последовательности их реализации.

Главным признаком, отличающим социализированную личность от социального невротика, является сформированность *совести*⁵². Совесть мы понимаем не только как *интеральный*⁵³ контроль со стороны «тысячи внутренних свидетелей». Хотя, действительно, в отличие от чувства вины, связывающего ребенка с определенными другими в рамках первичного межличностного общения, совесть выступает в качестве более обобщенного и социализированного личностного новообразования. В этом отношении, человека совестливого легко можно спутать с невротиком, развивающимся в направлении сверхкомпенсации: в обоих случаях индивид возвышается над ситуативным межличностным уровнем общения. В обоих случаях для него неприемлемы бытовые утешения – в пережитом позоре или собственном негативном проступке, – которые строятся по логике: «никто не узнает», «все скоро забудется», «со всеми бывает» и т.д. И социализированная личность, и гиперкомпенсирующий невротик постоянно находятся как бы в огнях рампы. Но отношение к «зрителям» у них разное.

В первом случае – ощущение обобщенного «всевидящего ока» тысяч других людей связано с перспективами самореализации индивида в социуме и проблемой принятия обществом результатов этой самореализации. Оно означает личностную открытость субъекта перед другими, оценку его поведения в свете высших человеческих ценностей. То есть, фактически, индивид развивает рефлексивность и возвышается над самим собой. А во втором случае речь идет о противопоставлении невротика массам, которыми он в качестве «сверхчеловека» «имеет право» эгоцентрически манипулировать. Это типичное проявление того самого разрушительного стремления к личной власти, о котором писал А. Адлер (1997).

Совесть в своей обобщенности и интеральности доходит у социализированной личности до степени самоконтроля. Но от процесса произвольного самоконтроля, который всегда страдает грехом долженствования, отягчающим любое произвольное действие, совесть отличается наличием внутреннего императива для совершения поступков, которые, в этом случае, абсолютно не нуждаются для своей реализации ни в каких дополнительных волевых усилиях. Напротив, в условиях больного общества регрессирующая социализированная личность порой делает – в целях «выживания» – сознательные попытки поступить против собственной совести и все-таки не может их осуществить. Для «отморозков», не имеющих этого главного личностного органа, подобная проблема просто непонятна и смехотворна. С самого раннего детства их социальный контроль был чисто внешним. А их активность была направлена на поиск таких лазеек в этом контроле, которые позволяли бы торжествовать их «демону» (Берн Э., 1988), т.е. лишенному любви дурашливому ребенку.

Формирование совести нельзя связывать только с развитием мышления, хотя определенная обобщенность этого «внутреннего другого» вполне очевидна. Дело в том, что личность всегда есть противоречивое единство «Я» и «Другого». Иначе вообще было бы невозможно никакое единство и развитие личности. Но в *совести проявляется не просто «другой», а «Другой, которого Я люблю»*. Поэтому «Я» всегда открыто для этого «Другого». Обмануть этого «Другого» просто невозможно, а предать, поступить упрямо «ему на зло» означает потерю величайшей социальной и культурной ценности – любви.

Таким образом, совесть есть существенная связь личности с социумом, а не просто обобщение тысяч внешних «Других», в которые, «как в зеркало», смотрится наше «Я»

⁵² Этот «моральный орган» совершенно отсутствует не только у законченных преступников («отморозков»).

⁵³ С разрешения читателя как синоним понятий «внутренний» и «интериоризированный». Громоздкий термин «интериоризированный», который часто оказывается затребован в тексте, излишне затрудняет чтение. Термин «интернальность» удобнее применять в другом значении – для подчеркивания межличностной стороны процесса интериоризации.

(Ч. Кули). Без этого высшего, надындивидуального, уровня невозможна никакая «интериоризация контроля», поскольку в таком случае опускались бы два условия, необходимые для успешной социализации. Во-первых, *сфокусированность* социальных норм на высших гуманистических ценностях. И во-вторых, единство личности с этими ценностями.

Личность, противопоставляющая себя социальным ценностям, которые формировались тысячелетиями, является патологической личностью, «мутантом» с упрощенной и преждевременно завершенной структурой, которая позволяет индивиду легче адаптироваться к больному обществу⁵⁴. Но если мы задаемся целью формирования психологически здоровой личности, то нашей первоначальной задачей является «*духовное пробуждение ребенка*», чтобы он «*получил доступ ко всем сферам духовного опыта; чтобы его духовное око открылось на все значительное и священное в жизни...*». Постепенно все должно стать ей (душе ребенка. – А.К.) доступным: и природа во всей ее красоте, в ее величии и таинственной внутренней целесообразности, и та чудесная глубина, и та благородная радость, которую дает нам истинное искусство, и неподдельное сочувствие всему страдающему, и действенная любовь к ближнему, и блаженная сила совестного акта, и мужество национального героя, и творческая жизнь национального гения...» (Ильин И.Л., 1994. С. 184). Поэтому мы и считаем первым этапом и самым надежным признаком продолжения непрерывного процесса социализации – формирование у ребенка совести.

Процесс социализации не может остановиться. В условиях травматической ситуации перед личностью стоит выбор: принятие страданий и их преодоление на пути социализации или путь регресса, т.е. социальной невротизации. Иногда этот выбор осознается, а иногда личность привычно идет в своем направлении, придерживаясь значимых для нее ценностей и не замечая этого выбора: дескать, вижу, что какая-то «дорожка» уходит в сторону.

Но самым важным для нас, в связи с рассматриваемой проблемой травматизации, является феномен, который мы называли *заражением совести*. В переживаниях пострадавшего место любящего «Другого» начинает занимать персонификатор, который осуществляет свою власть через тотальный контроль за мотивами действий со стороны «Я» (*инсталляция персонификатора*). В отличие от здоровой совести это «всевидящее око» проявляет себя в качестве преследователя, разрушающего любую защиту личности. В этом проявляется его относительно положительное значение (если, конечно, дело не доходит до непоправимых и еще более травмогенных поступков пострадавшего, вплоть до самоубийства). Что касается негативных последствий, то они вполне очевидны и ярко выражены. Личность чувствует себя больной и беззащитной, не способной сопротивляться негативным внешним факторам. Это похоже на ослабление иммунитета организма в результате заражения СПИДом. Роль такого смертоносного вируса в отношении личности пострадавшего и играет персонификатор.

Фактически, травма – это особая «психологическая болезнь», угрожающая психологическому здоровью личности, которая может развиваться в травматической ситуации только при определенных условиях. Мы не считаем, в отличие от психоанализа, психологическую травму следствием особого невротического пути развития, который ведет к неврозу как к своей цели. Возможно, это справедливо в отношении психических заболеваний. Но психологическая травма является специфической проблемой, которую нельзя свести к частному случаю патопсихологического процесса.

Конечно, чем крепче психологическое здоровье, тем легче преодолевается травма. Но психологическое здоровье – это не просто аналог иммунной системы организма. Парадокс психологической травмы состоит в том, что чем более развита личность, чем более она социализирована, тем в большей степени она оказывается актуально уязвимой,

⁵⁴ Хотя, разумеется, тот же обычный вирус гриппа иногда может «демонстрировать» свою большую биологическую силу над организмом человека.

тем отчетливее и ярче негативные переживания, вызывающие стрессовую реакцию пострадавшего. И в то же время чем более развита личность, тем активнее она будет искать приемлемый социализированный выход из сложившейся – драматической для нее – ситуации.

Вообще, негативные социальные условия развития личности не выступают для нее в качестве безличных социологических факторов, которые высятся вдоль пути индивида, наподобие рекламных щитов: «безработица», «обнищание», «произвол криминала», «уничтожение науки и образования»... Они непосредственно выступают именно в форме психологической травмы, точнее, серии травм, неизбежность которых для личности определяется степенью ее пристрастности к тем смыслообразующим ценностям духовного уровня, которые, в свою очередь, являются объектами сознательной деструктивной деятельности социальных групп, особенно тех, которые реально располагают государственной властью.

Успешность преодоления травмы, помимо квалифицированной помощи консультанта, зависит также и от других важных факторов. Например, от гармоничности развития личности (Додонов Б.И., 1981). Если ребенок обнаруживает опережающее социальное развитие, если процесс его социализации намного опередил развитие ее волевых и физических качеств, то он становится в большей степени *актуально уязвимым* к условиям травматической ситуации, чем ребенок с равномерным, но слабым развитием всех сторон личности и тем более с выраженной задержкой усвоения социальных ценностей. Но зато в условиях травматической ситуации у него больше шансов сделать социализированный выбор, чем у ребенка, чьи сущностные связи с обществом только начали приобретать какую-то различимую для него ценность. Мы не можем сказать, что вот, дескать, опережающая социализация и есть тот самый патопсихологический процесс, который привел к психологическому нездоровью. Это значило бы поставить все с ног на голову. Если благоприятные социальные условия спровоцировали развитие личности в направлении значимых – в том числе и для развития самого общества – ценностей и именно поэтому она стала эмоционально уязвима к травматической ситуации, то это не повод относить данное направление к числу невротических или патопсихологических процессов⁵⁵. Да та же «ориентация на мнение взрослых» способна спровоцировать такой перекосяк в развитии. Но, во-первых, развитие личности вообще никогда не бывает равномерным (Выготский Л.С., 1984; Додонов Б.И., 1981). А во-вторых, притягательность самих ценностей – это тоже фактор, который не следует сбрасывать со счетов и тем самым сводить опережающее развитие в этом направлении только к уступчивости, конформности или инфантильности. «Пифагоровы штаны» равномерности развития не могут служить мерой «нормальности» развития личности.

Все это важно в плане построения стратегии консультирования. Ведь если мы начнем «лечить» пострадавшего от социализации, то тем самым направим его на путь социальной невротизации. Да, от стресса мы его избавим и даже можем обеспечить удовлетворительную адаптацию эгоцентрической личности с заниженными социальными притязаниями. Но тем самым мы можем подтолкнуть пострадавшего «разменять» те высшие социальные ценности, которые ранее питали его личность, на мелочь социально-невротической адаптации. Но какой тогда смысл будет иметь понятие «психологическое здоровье»?

На практике консультант часто сталкивается с посттравматическими – или сформированными в раннем детстве – патологическими установками индивида по отношению к ценности для него общества и своей собственной личности, которые прямо противоположны созидательным. Вместо стремления к обретению единства и

⁵⁵ Ведь мы же не считаем, к примеру, цветение вишни, спровоцированное ранним потеплением, патологическим процессом только на том основании, что, как всегда, неожиданные морозы уничтожили надежду на урожай. То, что «рано и преждевременно», никто не спорит, но развитие цветов и плодов самого растения не одно и то же, что его поражение какими-нибудь болезнями или вредителями.

целостности своего душевного мира наблюдается полный отказ индивида от развития личности и размывание его деятельности на несвязанные между собой поведенческие социальные стереотипы, за которые пострадавший хватается, как за соломинку, в надежде на приемлемую социальную адаптацию. А вместо укрепления жизнеутверждающих связей с обществом он начинает проявлять агрессию к его нормам и ценностям, последовательно разрушая тем самым и общество, и свою личность. Развитие этих защитных механизмов обуславливает превращение пострадавшего в социального невротика, который кажется внешне адаптированным и, как правило, не испытывает внутренней потребности в психологической помощи.

На самом деле, это состояние пострадавшего свидетельствует о крайней степени его психологического нездоровья, помощь по восстановлению и укреплению которого как раз и должна стать основной задачей практических психологов образовательных учреждений (*Дубровина И.В.*, 1991; *Психокоррекционная...* 2002). Это и есть тот самый основной функционал, который позволил бы надежно определить содержание их работы. Отграничение четкой сферы деятельности и ответственность за ее результаты являются необходимыми условиями установления устойчивого статуса для той части психологов образовательных учреждений (*Красило А.И.*, 1998б), которые не имеют дополнительной специальной медицинской подготовки, или клинической специализации.

Психологическая травма может быть настолько затеряна в раннем детстве, что ее анализ окажется совершенно недоступен даже самым остроумным ухищрениям психоаналитической технологии. Она может вообще не выступать в качестве какого-то события, которое эмоционально вспоминается и негативно переживается субъектом. Более того, она способна поражать не индивида, а семью как определенный целостный социальный организм и тем самым обнаруживать свою социально-психологическую природу, в отличие от индивидуально-психологической. Последствия травмы могут передаваться от родителей к детям, а также своеобразным «косвенным путем» – через социальную деформацию национальных и семейных традиций и условий воспитания подобно передаче вирусов того же СПИДа новорожденному ребенку.

Психологическая травма вообще не бывает отдельным событием. Это действительная возможность реализации комплекса факторов риска. Хотя последствия некоторых событий могут быть настолько губительными и яркими, что индивиду, да и психотерапевту, кажется, будто именно вот это конкретное событие и послужило причиной невроза, имеющего в то же время и личностную составляющую. Здесь, в самой трактовке содержания травмы, мы с удивлением можем наблюдать присутствие столь неистребимой теории двух факторов. С одной стороны, признается влияние неблагоприятной внешней среды, а с другой – полагается болезненная («гнилостная») природа самой личности.

Да, мы можем видеть, что человека сбила именно эта конкретная машина, когда он неосмотрительно ступил на проезжую часть. Но еще раньше кто-то показал ему путь на опасный перекресток, в то время как была и другая, более удобная и безопасная дорога. Кто-то внушил ему установку ждать, пока погаснет красный сигнал светофора, и затем уверенно идти «на зеленый». Он так и сделал, а в данной ситуации лучше было бы поступить наоборот. Другой пострадавший в это же время был сбит прямо на тротуаре. А кто-то погиб вследствие террористического акта прямо на автобусной остановке.

Пока человек сидит и с интересом наблюдает, как наступающая гроза валит и сжигает вековые деревья, ему кажется, что несчастье не может его коснуться. И только потом находит массу поводов, чтобы обвинить себя в неосмотрительности и полной безответственности, «вдруг» вспоминает, что забыл после ремонта восстановить молниеотвод.

Понимание психологической травмы как чисто индивидуального события лишает консультирование многих реальных возможностей действенной помощи пострадавшим. Такая трактовка изолирует жертвы неблагоприятных событий и оставляет их наедине со

своим горем, подобно тому как больной, несмотря на заботу медицинского персонала, все-таки неизбежно переживает все «прелести» госпитализации, чувствуя себя несчастным индивидом, отделенным от общества (или даже временно изгнанным из «праздника жизни»). Свое, вполне адекватное в данных социальных условиях, поведение пострадавшие вместе с психотерапевтом начинают рассматривать в качестве личностного источника травмы, а затем опять же вместе с психотерапевтом обрушиваются на чувство вины, пытаясь необратимо вытравить его из психики.

Другим условием повышения вероятности психологической травмы и превращения ее возможности в действительность является взаимодействие пострадавшего с социальным невротиком. Социальный невротик также может стать пострадавшим и, разумеется, он тоже бывает иногда не способен предотвратить новую психологическую травму, но его действия, складываясь в определенную, подчас не осознаваемую им стратегию, компульсивно направлены на снижение подобной вероятности. Он эгоцентрически творит социальное зло, рационализируя свои действия то правом расового превосходства, то необходимостью социального прогресса. При этом содержание провозглашаемых им гуманистических и демократических лозунгов непременно вступает в очевидное противоречие с результатами его деятельности.

Жертвы его действий, нуждающиеся в психологической помощи, если, конечно, они сами не являются социальными невротиками, в целях своей реабилитации, прежде всего, не должны возлагать ответственность за травму на особенности и уникальность собственной личности, априорно считая путь своего развития невротическим. Иллюзия, что выбранный ими путь созидания привел их к травме, которой они к тому же порой должны стыдиться, есть не что иное, как рационализация начинающейся регрессии и распада социально ценных сторон их личности. Если пострадавшие выполняли в обществе важную созидательную функцию, которая несовместима с формированием защитного эгоцентризма, то за их уязвимость отвечает не только сама личность, но и общество, которое и обязано оказать им необходимую психологическую помощь.

Если страдающий индивид не делает деструктивных выводов и не озлобляется на общество в целом, например, за то, что его не оградили от эскалации криминала, то он должен оцениваться консультантом в качестве нормально развивающейся личности. У него есть достаточный запас психологического здоровья, чтобы не вступить на путь социального невротика. Но при этом он, конечно же, нуждается в психологической поддержке. Задача консультанта – помочь ему выдержать страдания на пути конструктивной утилизации травмы, решительно используя внутренний конфликт в целях активизации процесса личностного развития и самореализации.

Повторные травмы могут означать не столько слабость или несформированность адекватных защитных социальных механизмов, сколько пристрастие данной личности к общественно значимым созидательным ценностям. Дело может быть вовсе не в том, что у данного индивида есть какое-то «искривление» в развитии личности, а в том, что таким искривлением страдает большое общество, которое возложило на него непосильный груз сохранения жизнеутверждающих ценностей. Если пострадавший ищет и находит в себе духовные силы не вступить – даже ради облегчения своих травматических переживаний – на путь разрушения основополагающих человеческих ценностей, то он как раз и является нормальным человеком.

Психологическое здоровье личности измеряется в рамках социально-гуманистического подхода степенью ее социализации, т.е. степенью интериоризации индивидом культурно-исторических смыслов человеческой жизни. Консультант стремится определить и укрепить те потенциальные возможности индивида, которые позволяют личности противостоять факторам, способствующим ее распаду и сползанию на путь социальной невротизации. Это и есть та реальная «самость» пострадавшего, которая может вовсе и не быть погрязшей в каких-то низменных, «тенивых» влечениях. «Тень», на самом деле, действительно существует, но она имеет

социально-психологическую природу. По своей форме она двойственна: распадается на внешнюю и внутреннюю составляющие. Именно теньевые качества составляют противоположность внешней и внутренней сторон психологической травмы. Часть ее как бы «прилипает» к личности, составляя «исчезающий момент» самости. Таким образом, личность потенциального пострадавшего и становится уязвимой для внешнего социального зла, т.е. для ее поражения психологической травмой. Единство и сращенность теньевых сторон осуществляется в процессе травматического взаимодействия.

И лишь впоследствии величие духовного уровня общения сталкивается с фактом недоразвития ретрофлексированных стечений, обнажая внутреннюю противоречивость личности и незавершенность процесса ее развития. При этом *незавершенность* мы понимаем как позитивное качество личности, развивающейся в патологических условиях, но устремленной к более высокому ценностному единству, чем то, которое навязывается наличными интересами реальных социальных групп.

Само это «прилипание» теньевой стороны (социального зла) не означает, что было нечто *изначально* «темное» (врожденное зло) в самой личности. «Тень» может прилипнуть и к еще не дифференцированным, т.е. еще не опредмеченным – в силу отсутствия врожденных генетических программ – человеческим потребностям и образовывать *теньевые склонности*, которые проявляются в поведенческих провокациях, хорошо улавливаемых персонификаторами. Личность пострадавшего становится своеобразной *ареной борьбы* социального добра и зла, а не *вместилищем врожденных противоположностей* «самости» и «тени». Социальное зло всегда имеет форму деструктивных психологических условий развития личности. Именно патологические социальные условия порождают патологические типы родительских позиций; массовые ошибки семейного воспитания; деструктивные смыслы и цели, доминирующие в общественной психологии, и т.п. Психологические явления нельзя непосредственно выводить из социальных условий, но справедливо и другое: социальные конфликты способны перемещаться на межличностный и личностный уровень (*Тернер Дж.*, 1985), обращаясь и видоизменяясь до такой степени, что их генезис и внутренние связи на различных уровнях почти невозможно установить и идентифицировать.

И если в результате преодоления психологической травмы пострадавший освобождается не только от теневого влияния персонификатора, но и от части «тени», которая была укоренена в нем самом, то он осуществляет необходимый личностный рост, который позволяет ему стать достаточно устойчивым в отношении данного типа социального зла. Более того, он совершает при этом не только индивидуальный путь личного освобождения, но и важное социальное действие, которое ограничивает и подавляет распространение социального зла. Все эти моменты очень важны для обеспечения протекания психологически здорового процесса личностной идентификации. Если же пострадавший попытается непосредственно отбросить вместе с «теньевыми склонностями» нечто ценное в своей личности, то на самом деле это приведет лишь к консервации травмы, поскольку ретрорефлексивно отвергаемые части личности неизбежно сохраняют внутренние связи с остальной ее сферой (*Перлз Ф.*, 1995). Это как раз и был тот тупиковый путь морализаторства в понимании процесса развития личности, который сейчас окончательно истребляется атаками психотерапии.

Задача консультанта в рамках социально-гуманистического подхода заключается именно в том, чтобы помочь пострадавшему необратимо преодолеть теньевые склонности его личности, сохранив все ее позитивно-уникальные стороны. Личность действительно развивается только тогда, когда вбирает в себя социальные противоречия и проблемы, ищет в себе силы для их решения. Но это не значит, что данные противоречия должны становиться ее *индивидуальными внутренними конфликтами, которые отстраняют и отделяют ее от общества людей*, опасно поглядывающих на пострадавшего, как на больного СПИДом. В форме травматического конфликта изначально социальное

противоречие становится неподвижным, как бы мертвым, порождая лишь фейерверк защитных импульсов⁵⁶.

Пережив психологическую травму на родной земле, человек в отчаянии хочет покинуть ее, перестает любить знакомые и ранее милые сердцу уголки родного города или села. Чтобы избавиться от травматической боли, он делает то же самое, что пострадавшим предлагается мысленно сделать во время сеансов НЛП. Работа с *образами* травматической ситуации в социально-гуманистическом консультировании направлена на то, чтобы из картины горестного воспоминания, «помещенного в рамку», ушел лишь психологически побежденный персонификатор, а чувство любви к своей земле («к родным березам»!), напротив, должно окрепнуть и усилиться. Именно пострадавший, а не его персонификатор должен чувствовать себя истинным хозяином там, где он испытал боль и унижение.

В образе Сони Мармеладовой Ф.М. Достоевский прекрасно показал, что, несмотря на торжество социального зла, которое загнало ее в самый гнусный угол «выживания», оно, тем не менее, бессильно поразить саму личность. Личность остается неуязвимой в отношении бурлящего вокруг социального зла, если это зло предварительно не «склеилось» с самой личностью на каком-то незаметном участке «психологического поля»⁵⁷, связанного с неопределенностью личностного развития индивида, с временной потерей ориентиров его дальнейшей социализации. Последнее обстоятельство обуславливает маргинальность социальной и внутренней личностной позиции индивида.

Например, давно известно, что если в семье никто не сквернословит, то обороты из словаря «неудачника» (Берн Э., 1988), принесенные ребенком из детского сада, уже на второй-третий день легко «отлипают» от образной, эмоционально чистой, ясной и выразительной детской речи.

Социально-гуманистическое понимание психологической травмы направлено непосредственно на решение проблем *посттравматической идентификации* пострадавшего. Анализ содержания этого понятия вовсе не нуждается в терминах аналитической психологии (Юнг К., 1994) или терминологии теории поля (Левин К., 2000). Но нам хотелось показать, как хорошо «просвечиваются» эти понятия в русле социально-гуманистической проблематики. Образы, связанные с ними, могут вполне успешно использоваться и практически, в общении с пострадавшими на первых этапах консультирования, не в ущерб гармоническому единству понятийного аппарата, которым оперирует сам консультант.

Социально-гуманистический психолог рассматривает травму, прежде всего, как результат недостаточной социализации индивида, запаздывания развития каких-то ее сторон. Вторым фактором риска он полагает дисгармоничность в развитии личности. Неравномерность развития психики закрепляется во внутренних установках и становится барьером обретения единства и целостности личности. И напротив, позитивным фактором, способствующим предупреждению психологического травматизма, является ранняя гармоническая (Додонов Б.И., 1978, 1981) социализация индивида. В частности, отечественными педагогами давно замечено, что общественно ценный, добавим, творческий труд является важным условием укрепления психологического здоровья личности.

Иногда, при поверхностном наблюдении, создается впечатление, будто личность менее уязвима к травме в случае, когда все стороны личности почти равномерно недоразвиты. На самом деле такая личность беспрерывно цепляет и «накручивает на себя» такой слой *потенциальных* травм, что ее дальнейшее личностное развитие катастрофически блокируется. Работа с такими пострадавшими, которые непосредственно пока не ощущают своих личностных утрат, представляет наибольшую сложность для

⁵⁶ Радоваться этому процессу и поощрять его, наверное, не более разумно, чем руководствоваться «хунвейбиновскими» лозунгами в деле социального прогресса.

⁵⁷ Если использовать терминологию К. Левина (Левин К., 2000).

консультирования. Особенно, если они составляют большинство в подростковой группе, из которого к тому же выделяются неформальные лидеры.

В современных социальных условиях травма стала массовым явлением, статистической нормой: терроризм, покушения на личность и имущество, шоковая терапия и т.п. Социальные невротики стремятся возложить вину на пострадавшего за любые отклонения от существовавших ранее реально, а сейчас фактически номинально правовых и моральных норм. На всех пострадавших от их действий они пытаются возложить вину за то, что те не вели себя подобно Швейку в специально созданной ситуации групповой манипулятивной игры.

В этих условиях против интересов пострадавшего «играет» понятие «предрасположенность». Дескать, из всех овец волк выбирает самую слабую и глупую. Такой «социальный дарвинизм» берет свое начало, во-первых, от полного невежества в вопросах межвидового взаимодействия животных, а во-вторых, от понимания «предрасположенности» как абсолютно отрицательной переменной. Однако такой однозначности в оценке того или иного личностного новообразования просто не существует. Даже социальный невротик оказывается затребованным на той стадии развития общества, когда требуется разрушение отживших отношений. В этот момент социализированные личности – в силу их повышенной социальной ответственности – не в состоянии возглавить процесс назревших социальных преобразований. Они отдают себе отчет в возможной катастрофичности непродуманных действий, поскольку в условиях отсутствия плана демонтажа социальной системы метод социальных проб и ошибок всегда обретает выраженную тенденцию к его превращению в практику своекорыстных и губительных для общества авантюр.

Выделение «слабости» и «глупости» как необходимых и достаточных причин травматизации пострадавшего выгодно только преступным элементам, но никак не обществу, которому криминал пытается навязать свое видение процесса психологической травматизации пострадавших. Во-первых, «слабость» человек может чувствовать потому, что видит себя одиноким перед лицом сплоченного криминала, который имеет силовую поддержку со стороны государства (известное «крышевание» в органах МВД) и солидную моральную поддержку со стороны либеральной идеологии (культ «личного успеха» на пути неограниченного присвоения общественной собственности). Представители санкт-петербургской преступной группы не просто убивали одиноких стариков, чтобы приватизировать государственные квартиры. По словам следователя, человек просыпался утром и не знал, что именно на этот новый радостный солнечный день уже давно назначена (заказана) кремация его тела.

Все, кто был знаком с правдоподобно – для среднего участкового милиционера и замотанного дежурного врача – умершим: соседи, старые знакомые, дальние родственники, которые только изредка навещали к старикам, и т.д. – становятся жертвами психологической травмы. Психологически вообще не может быть и не бывает «одиноких стариков». Это чисто юридический термин, который более близок криминалу, чем законопослушным гражданам. Пострадавшие просто боятся пойти в милицию, полагая, что найдут там если не сообщников, то уж никак не защитников свидетелей от мести криминала. По большей части они вынуждены всю оставшуюся жизнь нести груз вины перед убитыми. Вот это чувство вины и отделяет их от социальных невротиков. Конечно психотерапевты – при наличии достаточных материальных средств у «клиента» – могут помочь пострадавшему избавиться от этого, в данном случае вовсе не деструктивного чувства. Хотя в большинстве других травматических криминальных ситуаций именно это чувство вины и является тем рычагом, который помогает персонификатору установить взаимоотношения психологической власти над жертвой и добывать ее, пытаясь вытянуть не только оставшееся имущество, но и все моральные и духовные силы, необходимые ей для элементарного выживания. Не только «слабость и глупость» жертвы, над которыми легко потом мог бы посмеяться и сам пострадавший, как

это и бывает в криминальной среде, являются основными причинами криминальной травмы. Часто причина травматизации оказывается совсем в другом, в частности, в том, что социализированная личность пристрастна к ценностям, которые для потенциального персонификатора являются лишь известными, т.е. совершенно лишенными эмоционального содержания и смысла. Поэтому социализированная личность и оказывается уязвимой для представителей криминала, которые в моральных терзаниях жертвы, спровоцировавшей на себя криминальную агрессию, способны видеть только страх перед наказанием или перед самим персонификатором. Грубо упростив схему травматической ситуации, можно сказать, что персонификатор навязывает пострадавшему взаимоотношения власти, пресекая его сущностные связи со смыслообразующими ценностями⁵⁸.

Смысл криминальной психологической травмы, переживаемой пострадавшим, вовсе не в тех целях, которые сознательно ставил перед собой персонификатор, а в тех средствах, которыми тот пользовался. В результате психологической травмы под угрозу ставятся жизненные ценности пострадавшего, о которых персонификатор иногда и понятия не имеет. Порой он не ценит даже собственного здоровья и жизни, не понимая, зачем они вообще нужны вне процесса постоянного веселья или наркотического бреда. Поэтому спокойно и расчетливо бьет ногой по почкам жертвы. Интуитивно он хочет навязать своей жертве такие же условия распада личности, в которых сам воспитывался, выживал и адаптировался. Дети, которых жестоко заставляют попрошайничать, озлобляются на «жадных взрослых» и потом, в подростковом возрасте, оказываются готовы «со спокойной совестью» грабить и убивать любых встречных, несущих выражение той же напускной занятости и равнодушного отказа. Тех же, кто «подает» им, они глубоко презирают, пронизательно замечая слабость воли, уступчивость напористой агрессии, импульсивную доверчивость или демонстративно проявляемое сострадание. В этом и состоит социальная опасность (социальное зло) попрошайничества, формирующего массу законченных социальных невротиков. Такая система воспитания криминальной личности развивалась и сохранялась веками в ряде субкультурных и контркультурных ниш. Симптоматично, что в наше время степень толерантности к попрошайничеству, как и ко всему криминалу в целом, поистине не знает границ.

Одна из противоречивых сторон переживания психологической травмы состоит в том, что сквозь призму взаимоотношений власти пострадавший видит угрозу или гибель ценностного и смыслообразующего содержания своей жизни, а персонификатор смотрит на разрушение общественных отношений и связей личности с обществом как на разрывы в «новом платье короля». Поэтому пострадавший, как правило, оказывается в глубокой депрессии, а персонификатор сохраняет тот максимальный уровень веселья, жизнерадостности и остроумия, на который он способен.

В процессе ранней социализации индивида можно выделить два противоположных по знаку момента. Усвоение *ценности любви* к человеку «как образу Божьему» может быть продолжением *любви к авторитарным* родителям. При таких предпосылках в переживании пострадавшего легко внедряется тот самый смертоносный психологический вирус, о котором мы говорили выше. Место любимого авторитарного родителя властно занимает (инсталлируется в его психику) персонификатор. А пострадавший продолжает вести внутренний диалог с ним как со своими родителями,

⁵⁸ Можно романтизировать эту схему, сказав, что преступник ловит жертву за крылья, как лиса могла бы поймать «гадкого утенка», пока он ходил по земле, кланялся курам и чувствовал свою вину оттого, что на скотном дворе он «не такой, как все», совершенно не умеет жить и думать, как утки и индюки. Можно представить эту ситуацию и в комическом свете, как это и делает в защитных целях криминал: «Глупый павлин распустил хвост, а я за хвост его и зацепил. Без хвоста-то он выглядит не лучше курицы!» Если продолжить этот сравнительный ряд, то отличие персонификатора от хищника из мира животных можно увидеть в том, что первый сам предусмотрительно постарался избавиться и от крыльев, и от хвоста, чтобы стать неуязвимым при отражении агрессии. Разумеется, ни летать, ни радовать людей красотой живописных «нарядов» и изяществом «танцев», он уже не в состоянии.

постоянно оправдываясь, защищаясь, надеясь на достижение редкого, но все-таки иногда достижимого в узком семейном кругу понимания и любви.

Эта нацеленность на достижение любви, кстати, является типичной ошибкой в разрешении многих межличностных конфликтов. Инфантильное ожидание понимания, которое выражается в компульсивных попытках «все объяснить» враждебно настроенному оппоненту, и есть не что иное, как проявление потребности в любви⁵⁹. И со стороны такого пострадавшего, компульсивно добивающегося понимания со стороны персонификатора, предполагается – в качестве необходимого условия посттравматической реабилитации – решение дополнительной задачи: осознание позиции сверхтребовательности своих родителей (*Столин В.В.*, 1983), т.е. позиции преимущественного отвержения в сочетании с надеждой на необходимую ребенку любовь, ради которой тот готов идти на все мыслимые и немыслимые жертвы.

Да, в ситуации травмы пострадавший часто руководствуется амбивалентными мотивами, выбор которых подвергается воздействию разрушающего влияния страха, провокаций, специальных манипулятивных приемов со стороны реальных персонификаторов. К тому же жертва может находиться в состоянии очередного возрастного кризиса, нервного истощения, отчаяния и т.п. Если человек не социальный невротик, то это не значит, что он аутентичная личность или шизоид, демонстрирующий строго нормативное поведение. Он просто нормальный человек: не клинический и не социальный невротик. Пострадавший продолжает путь самореализации, несмотря на блокированность всех остальных видов потребностей, которые в известной пирамиде А. Маслоу (1997) лежат ниже уровня самоактуализации и удовлетворение которых является, по мысли автора, ее необходимым условием.

Представители генетического гуманизма (*Маслоу А.*, 1997; *Роджерс К.*, 1999; *Мей Р.*, 2002) не допускают такой возможности. Поэтому общество предстает в их описании миром, расколотым на две части, которые не соприкасаются друг с другом, отделены какой-то непроницаемой перегородкой. С одной стороны, в обществе процветают вполне благополучные самоактуализирующиеся личности, а с другой – клинические невротики, которыми занимаются психиатры и психоаналитики. Правда, в обществе и на самом деле есть такая страта, в которой довольно часто встречаются индивиды, далекие от социальной жизни и интересов общества. У них почти не сформированы смыслообразующие созидательные ценности. Поэтому они представляют себя живущими не в обществе, а в мире свободных межличностных отношений. Если травма застигает пострадавшего на подобном зачаточном уровне социализации и развития собственной личности, а ее негативные последствия вдобавок еще и консервируются подоспевшими психоаналитиками, то он неизбежно превращается в индивида, демонстрирующего весь невротический букет патологической адаптации.

Клинический невротик действительно может страдать всю жизнь от своих импульсивных сексуальных действий в раннем детстве (*Фрейд З.*, 1989), которые впоследствии стали для него необъяснимой загадкой и затем, в подростковом возрасте, легли грузом вины.

Еще больше индивидов страдает от «фиктивных целей» (*Адлер А.*, 1993), сформированных в пятилетнем возрасте. Ощущение «богоподобия» проявляется в компульсивных ритуальных действиях невротика, которые не несут никакого реального социального или адаптивного смысла. Они направлены на достижение и сохранение гомеостазиса и внутреннего комфорта. Клинический невротик почти обречен в сложившихся патологических условиях, которые он сам и воспроизводит, прожить всю свою жизнь манипулируемым слабовольным субъектом, который всем подчиняется и всем угождает. Этот «гадкий утенок» мечтает, но никогда не станет андерсоновским «лебедем», если не предпочтет отношениям власти отношения любви.

⁵⁹ Конечно, можно, вслед за К. Хорни, считать ее защитной. Но в данном случае это особая защита, которая, в отличие от множества других случаев, никогда не обеспечивает эффекта реальной защищенности.

У *социального невротика* (точнее, *флеганта*) стремление к власти имеет совершенно другую природу и качество. Не способный к созиданию, он не столько находит, сколько получает в подарок способ *быть полезным* обществу⁶⁰. Прежде всего, для родителей, которым он всегда был не просто «полезен», а крайне необходим, стал смыслом их жизни. Они постоянно, радостно и гордо, подчеркивали, что без него просто не смогли бы дальше жить. С самого раннего детства, «практикуясь» на ближайшем окружении, и в первую очередь на родителях, он обучался присваивать себе созидательные способности окружающих.

Эта логика хорошо высвечена уже в работах А. Адлера (1993, 1997) и, особенно, Э. Фромма (1992, 1994, 1995). Но они несколько увлеклись противопоставлением стремления к созиданию, с одной стороны, и стремления к власти – с другой. Странно, что даже Э. Фромм, провозгласив своей сознательной целью переосмысление идей З. Фрейда на почве марксистской методологии и действительно много сделав для этого⁶¹, прошел мимо того диалектического положения, что противоположности разрывать нельзя. Именно они рассматриваются в классической немецкой (*Гегель Г.В.Ф.*, 1973) и марксистской философии в качестве основы живого развивающегося единства. Как подчеркивал наиболее видный методолог отечественной психологии Э.В. Ильенков (1991), если вы в своем теоретическом анализе разорвали противоположности, то потом никакими системными ухищрениями вы их уже «не склеите».

Надо учитывать хитрую диалектику самого общества, на кризисном этапе развития которого всегда требуется разрушение отживших общественных отношений. Поэтому социальный невротик, будучи совершенно равнодушным к судьбам конкретных людей, на определенном – смутном – этапе истории может восприниматься массами как прогрессивный деятель. И поскольку разложение социальных отношений – это своеобразное призвание социального невротика, то он в данных условиях оживает и проявляет неумную активность. Начинается эпидемия массового патологического развития личности. Социальный невротик становится наиболее доминирующим социальным типом, но не за счет своей распространенности, а за счет более легкой адаптации в ключевых сферах управления обществом. В этих сферах рассматриваемый социальный тип действительно начинает составлять большинство. Стремление к власти обеспечивает достаточную уверенность и решительность в процессе его деструктивной деятельности (Фромм Э., 1994).

Но он умеет только разрушать. Психологически он заинтересован в бесконечном продолжении распада общественных отношений, оправдывая его абстрактными политическими идеями, которые легко находят отклик у не критически настроенных масс. Его трудно обвинить в некрофильской ориентации (Фромм Э., 1992) социальной активности, подобно тому как нельзя обвинять молочнокислые бактерии в том, что в соприкосновении с ними молоко скисает. Он так психологически устроен и никогда не примет никаких аргументов и фактов, которые угрожают прервать процесс его паразитирования на социальных отношениях. У него сформирована психологическая защита, подобная механизму вытеснения у клинического невротика.

В созидательные периоды развития общества, когда разрушение общественных отношений перестает быть социально затребованной деятельностью, социальный невротик не теряет своей активной общественной позиции. Но степень откровенной «некрофильности» (Э. Фромм) значительно понижается. Его планы действительно могут достигать определенных социально значимых – и даже позитивных – результатов, но, конечно, только за счет манипулирования другими людьми.

⁶⁰ Это еще один парадокс, с которым имеет дело консультант.

⁶¹ Во всяком случае, Э. Фромм сделал в этом направлении больше, чем сотрудники сотен кафедр марксистской философии в нашей стране, нашедшие впоследствии свое призвание в огульной критике марксизма или желтой политологии.

Его стремление к власти практически затребовано любым обществом в сфере управления. Но, разумеется, социальный невротик только частично – и не самым лучшим образом – обеспечивает потребность общества, организации или группы в управлении. Просто он лучше других адаптируется к системе управления, чувствуя себя в ней как рыба в воде. Он – типичный карьерист, использующий таланты и способности других для того, чтобы подниматься вверх по служебной лестнице. Его отличает именно эта полная неспособность усомниться в своем «праве» – использовать способности других в личных целях, поскольку с самого детства он именно так относился к собственным родителям, склонным к гиперопеке.

От талантливого управленца социальный невротик отличается полным пренебрежением к проблемам организации, ради решения которых в свое время и была создана управленческая структура. Его поведение похоже на поведение психопата, но отличается большей когнитивной сложностью, изворотливостью и полным отсутствием каких-либо определенных принципов, как моральных, так и профессиональных. Дальнейшая стабилизация общественных отношений оставляет ему для душевного равновесия только поле машинообразной безличной бюрократии⁶². Соприкосновение с любыми жизненными проблемами, что неизменно приводит к сбою в работе четко и безукоризненно работающей бюрократической машины, которая уже давно его усилиями работает сама на себя, доставляет социальному невротiku болезненное ощущение оскорбленности его эстетических чувств и вызывает «праведный гнев» на головы «противников прогресса» и т.п.

В области культуры и искусства социальный невротик не может ничего создать, но с большим энтузиазмом берется уничтожать, издеваться, высмеивать классические образцы и памятники и, особенно, кумиров прошлого, пренебрегая тем, что «кумир поверженный – все бог». Он стремится ополщить, принизить все существующие ценности: любовь, дружбу, патриотизм, самопожертвование героя, бескорыстную преданность искусству. Его легко отличить по главному признаку – паразитированию на вершинах человеческой мысли, культуры и духа.

В криминальной среде социальный невротик компульсивно стремится подчинить себе более ловких, превосходящих его в физическом и умственном отношении субъектов и использует их способности по преимуществу для укрепления собственной власти. Что касается «психологии и психопатологии обыденной жизни», то и здесь открывается не менее обширная область типичных поведенческих проявлений. Социальный невротик заставляет всех зависимых от него людей «делать добрые дела» и получает за это признательность и благодарность других, ради блага которых он якобы и старается. К примеру, в транспорте он грубо сгоняет молодую девушку, сидящую рядом с незнакомым ей крепким парнем, чтобы усадить пенсионера. А «любящая мать» систематически и демонстративно заставляет отца – за счет его жизненно важных потребностей – компенсировать финансовую беспечность сына. Родители заставляют подростка сходить с младшим братом в зоопарк, вместо того чтобы разрешить ему необходимый отдых и общение с друзьями, укрепить здоровье на катке и т.п. Поведение социального невротика похоже на поведение пациентки, описанное Э. Берном в примере сценария «Красной шапочки»: «Покормите собаку!» и т.п. («Вон там волки, убейте их!»).

Социальная среда традиционно рассматривалась в психоанализе как враждебная. Поэтому даже такой социально ориентированный представитель этого теоретического направления, как Э. Берн (1988), который, тем не менее, восторженно почитал З. Фрейда, не видит в открытых им самим типах и видах жизненных сценариев никакого другого социального смысла, кроме семейного «клонирования» судьбы. Но групповое поведение всегда формируется в определенных социальных условиях и именно в осознании связи с ними обретает свой истинный смысл. Так, за «сценарием Сизифа» просвечивается,

⁶² Э. Фромм справедливо считает любовь невротика ко всему машинообразному проявлением тенденции к «некрофилии».

к примеру, образ жизни огромных масс людей; и не только в Америке и Европе: вся древняя и средневековая история России также была борьбой людей за выживание. Частые опустошительные войны уничтожали все деревянные строения, которых было подавляющее большинство. Не выдерживал и камень. А в середине XIX в. русские моряки, защитники Севастополя, ежедневно восстанавливали за ночь разбомбленные интервентами редуты, восхищая своим нечеловеческим ратным трудом французов и англичан. Это в Западной Европе можно видеть целые города, уцелевшие с XII в.

От самых древних времен и до смутного времени конца XX и начала XXI в. неизменно повторялось то же самое: пострадавшие люди, сразу после военных пожаров, начинали снова возрождать города и села на месте пепелищ. Такая стратегия и такое оптимистическое отношение к жизни, конечно, не могут рассматриваться как бессмысленное воспроизведение одного и того же «сценарного итога». Это, напротив, признак жизненной стойкости, логически вполне обоснованный путь формирования особого образа жизни. Деятельность масс людей была в материальном отношении достаточно аскетична: нацелена на обеспечение лишь того необходимого минимума, который вполне достаточен для развития духовности и культуры⁶³. Примечательно, что все богатство просторной деревянной избы жители России веками хранили в единственном сундуке, который легко и быстро можно было вынести в случае пожара.

Точно так же, как и за сценарием Сизифа, за каждым устойчивым народным или семейным психологическим «сценарием» надо видеть социальную реальность, породившую их. Мы убеждены, что выявленные таким образом социальные связи, условия и факторы не только полезно, но и необходимо осознать в процессе консультирования вместе с каждым пострадавшим.

Социальный невротик тоже может оказаться пострадавшим от действия различных видов враждебных человеку стихийных сил (землетрясение, цунами), войн, террористических актов или групповых бандитских разборок. И это особая проблема. В процессе консультирования этот типаж «виртуально» выступает в роли «персонификатора» при анализе переживаний пострадавших. Уничтожив в себе все признаки духовности, обесценив все, что делает человека человеком, оставаясь в полной зависимости от собственного стремления к власти, социальный невротик совершенно не может понять, что такого ценного он отнимает своими эгоцентрическими действиями у другого человека. И это не обязательно «отморозок» с криминальным прошлым. Среди социальных невротиков могут быть люди достаточно образованные и интеллигентные по внешней манере поведения. Но тех функциональных органов, которыми другие чувствуют искреннюю любовь к другому человеку, боль от унижения Родины и т.д., у них просто не сформировано.

Важно понимать и другую сторону развития личности социального невротика. Даже садист – это, прежде всего, несчастный человек и, может быть, даже самый несчастный (Хорни К., 1995). А «персонификатор» в реальности вовсе не мифический злодей, не олицетворение всех злых сил («инфернал»). Как правило, он сам когда-то стал жертвой травмы. Но поскольку травма застала его на том раннем этапе развития, когда высшие человеческие ценности им еще не были присвоены, не стали частью его «Я», то вместо переживания травмы совершился *адаптивный выбор* готовых субкультурных форм защиты; как правило, с помощью родителей (семейная традиция, «сценарий» по Э. Берну) или сверстников из деструктивной подростковой группы. Социальный невротик уязвим и в отношении новых возможных травм, он не чувствителен только к боли, которую может причинять другим. От эмпатических сопереживаний его спасает *эгоцентризм*, который, в свою очередь, становится источником травматизации окружающих людей.

⁶³ Сравните поместье Мамонтова в Абрамцеве с дворцами никому не известных современных деятелей.

Психологическая травма, во-первых, – это всегда **взаимоотношения**, а не только их отражение в психике потерпевшего: следы и образы памяти, аффекты и прочие пункты общепсихологической «инвентаризации» личности, т.е. то, с чего всегда начинала психотерапия. Поэтому консультанту очень важно понимать, как именно пострадавший может обеспечить самостоятельность, независимость и самобытность своего собственного пути в любом избранном им направлении (ценность свободы развития), не опасаясь психологического и физического вторжения в этот процесс со стороны персонификатора.

Во-вторых, психологическая травма – это, как правило, **навязанные взаимоотношения** пострадавшего с **социальным невротиком**. Если на месте персонификатора оказывается понимающая, лишенная эгоцентризма и движимая ценностями любви и справедливости личность, то человеку, пострадавшему от его случайных действий, и консультирования-то никакого не потребуется. Да, физическая травма может оказаться необратимой, а вот любая психическая травма – при определенных условиях – оказывается вполне ценностно-обратимой.

В качестве таких необходимых первостепенных условий можно выделить: 1) готовность персонификатора пойти на те шаги, которые полностью восстанавливают личный и социальный статус пострадавшего; 2) понимающее отношение референтной группы пострадавшего и общества в целом, которое, к сожалению, в ряде случаев оказывается слишком консервативным и нечувствительным к пониманию экзистенциальных проблем пострадавшего. Эту сторону консультирования довольно успешно, но односторонне начали разрабатывать представители экзистенциально-гуманистического направления в практической психологии (Маслоу А., 1997; Роджерс К., 1999; Мей Р., 2002 и др.), которое, на наш взгляд, точнее было бы назвать *генетическим гуманизмом*.

Для того чтобы действительно освободиться от груза прошлого, пострадавший нуждается в помощи персонификатора. Но при этом персонификатор сам предварительно должен обрести каким-то образом мощный импульс для своего развития. Только при этом условии он будет способен отказаться от использования травматической ситуации в качестве безотказного средства, обеспечивающего ему «подстройку сверху» над пострадавшим в рамках взаимоотношений власти. В свою очередь, персонификатор также объективно заинтересован в помощи пострадавшего. Чтобы возродиться как личность, он должен – подобно Нехлюдову – заслужить прощение жертвы или оказать ей такое содействие, которое дало бы пострадавшей личности реальную возможность вырваться из плена социально-травматических условий, угнетающих, деформирующих и уродующих ее.

В том случае, когда и пострадавший и «персонификатор» – оба являются социальными невротиками, развитие травматических взаимоотношений идет либо по линии эскалации травматического конфликта, непременно имеющего исключительно межличностную форму, либо по линии наращивания социальной невротичности пострадавшего, т.е. на пути его защитной субкультурной социализации.

При этом консультанту надо учесть, что персонификатор тоже может развиваться, и поэтому важно осознать вместе с пострадавшим один из ключевых моментов в процессе формирования посттравматической системы его отношений: как с необходимостью должен реагировать «здесь и теперь» персонификатор на свои поступки, приведшие к психологической травме другого человека. То отношение, которое было «простительно» для более раннего возраста или в других социальных условиях, становится уже непростительным для взрослого человека или, к примеру, при возвращении общества к стабильному периоду своего развития, который неизбежно актуализирует задачу реставрации на новом уровне общественной психологии разрушенных ранее общекультурных социальных норм и ценностей. Осознание подобных изменений в социальных требованиях может дать важный материал для формирования такой гибкой

защиты (копинга) от вероятных действий персонификатора, которая не задерживала бы личностный рост пострадавшего.

Ведь травма – это не только нечто произошедшее в прошлом, образ, хранящийся в памяти, и т.п. Известно, что именно в результате травматических событий даже грубый насильник парадоксальным образом – вместо ожидаемой (со стороны пострадавшей личности) реакции раскаяния – приобретает известную *власть* над жертвой, которой иногда откровенно цинично пользуется даже на суде, принуждая потерпевшую сторону отказаться от законных попыток обрести свободу от гнетущего ее психологического влияния. Даже если повторное физическое столкновение преступной личности с жертвой объективно маловероятно, психологически персонификатор постоянно присутствует в представлении пострадавшего на протяжении всего периода посттравматического стресса; а затем неизбежно навязчиво презентуется ему как в кризисные периоды развития личности, так и просто спонтанно-спорадически. Вот эта вероятность реального вмешательства в субъективный мир пострадавшего, даже ничтожно малая, является важным условием и одной из существенных составляющих психологической травмы. А стремление персонификатора к власти, в частности представителей криминала, иногда оказывается почти психопатическим явлением. Преступники убивают свидетелей вовсе не из-за страха быть пойманными. Они любят риск игры в «полицейские и воры» и порой даже специально оставляют следы, чтобы полиция могла начать погоню (*Берн Э.*, 1988). Но им просто непереносимо мучительно осознавать даже малейшую возможность зависимости от чьей-то свободной воли.

Психологическая травма постепенно прорастает в сознании пострадавшего переживаниями «безвозвратной» потери значимых для него духовных ценностей. Это очень важный момент в понимании сущности травмы. Ведь под личностным развитием мы, прежде всего, понимаем освоение жизнеутверждающих социальных ценностей и смыслов. Но в первых переживаниях пострадавшего отражается лишь необратимость случившегося, а не абсолютная недостижимость утраченных ценностей. В самых тяжелых случаях пострадавший, как правило, не имеет представления о других – доступных для него в процессе развития – ценностях, которые могли бы компенсировать болезненные потери и наполнить трагическую пустоту душевного мира новым содержанием, осветить его мрак радостным мироощущением полноты и осмысленности своего жизненного пути.

Свойство травмы – создавать барьеры на пути созидательной творческой деятельности – отмечали З. Фрейд (1989) и Э. Фромм (1992), подчеркивая противоположность «либидо» и «танатоса», «синдрома роста и синдрома распада». Смысловую же сторону травмы, как известно, наиболее продуктивно разрабатывал В. Франкл (1990).

Переживания пострадавшего отражают не абсолютную драматичность потерь, а их ситуативное значение относительно достигнутого к настоящему моменту уровню развития личности. Переживание побоев слабым ребенком, который никому из сверстников, и даже малышам, не может «дать сдачи»⁶⁴, и каким-нибудь бойцом восточных единоборств, который реально имеет возможность расквитаться со своими обидчиками или хотя бы противостоять подобным субъектам в будущем, протекает по-разному.

Юная девушка мечтает испытать радость и безмятежное детское счастье от ощущения своей необычной красоты и обаятельности в подвенечном наряде, привлекающем к ней взгляды всех окружающих. Но в результате психологической травмы все атрибуты и детали свадебного торжества неизбежно становятся источниками ее душевной боли. Конечно, это не значит, что она теперь не в состоянии подняться на вершину человеческой любви и единства душевной жизни. Но о том, что надежда на счастье потеряна «здесь и теперь», сигнализируют ее переживания – правдивые до

⁶⁴ Это, по-видимому, является значимой составляющей необходимых условий формирования «комплекса неполноценности» (*Адлер А.*, 1993).

протокольности и обманчивые по поведенческому смыслу, которые всегда отражают не только «объективную» ситуацию, но и наличные духовные резервы пострадавшего. Как только она изменит свое отношение к травме и сделает первый шаг к обретению душевного здоровья – от панического бессилия к твердой решимости добиться победы, – сами переживания изменят свое качество. В этом отношении и требуется консультативная помощь, первым результатом которой является понимание пострадавшим активной (деятельностной) природы переживаний и истинного смысла своего травматического конфликта.

Приведенный пример, к сожалению далеко не единичный, иллюстрирует еще одну особенность консультативного подхода к травме. В психотерапии (Фрейд З., 1989; Адлер А., 1993; Юнг К., 1994; Хорни К., 1995; Мясищев В.Н., 1960 и др.) выделяются два условия, совпадение которых и приводит к формированию невроза: сама травма и особый путь развития личности, который называется невротическим. Во-первых, методологически ошибочным, на наш взгляд, является уже сам разрыв двух сторон, органическая связь и взаимодействие которых только и образует содержание проблем консультирования. На наш взгляд, само отнесение конкретной травматической ситуации к классу травм не может быть осуществлено по чисто формальным признакам, без учета особенностей развития личности пострадавшего.

Во-вторых, и невротическое развитие точно так же может быть определено только относительно условий, препятствующих успешному выходу пострадавшего из травматического кризиса, которых практически бесконечное множество. Но если учесть, что невротичность в современном обществе – это статистическая «норма», то реальное значение в решении проблемы профилактики и преодоления последствий травмы начинает иметь достаточно разветвленный массив условий, рассматриваемых во взаимосвязи с особенностями «травмогенной» ситуации, а не стандартный набор симптомов.

Переживания этой ситуации могут консервироваться, «созревать», деформироваться и проявляться в совершенно других внешних и внутренних условиях, по сравнению с теми, в которых были впервые презентированы пострадавшему. Конечно, рассматривая эти условия, мы не должны допустить, чтобы проблема растворилась в их множественности. Изменчивость травматических условий и приобретение ими *невротического значения* определяются глубинными закономерностями, которые мы и пытаемся, здесь выявить. Все дело в том, что эти условия не являются безличными факторами, действующими «сами по себе», а приобретают «невротическую валентность» именно в связи с особенностями личности пострадавшего и персонификатора.

Элементы одной из возможных групп условий, с точки зрения психотерапии, вообще не содержат в себе ничего невротического. Их единственная общая особенность – недостаточно высокий уровень развития тех сторон личности, опираясь на которые она впоследствии только и могла бы получить возможность «сбросить груз прошлого». В том числе и отмеченная выше сентиментальность, которую уж никак нельзя назвать стороной некоего особого невротического развития.

Другая группа условий отличается противоположностью психологического содержания. Именно высокое развитие личности, ее пристрастность к социальным и культурным ценностям делают личность особенно уязвимой к травматическому взаимодействию, а в периоды перестройки социальных отношений, фактически, предопределяют ей роль жертвы⁶⁵. Но такую гиперсоциализированность и охранительную ответственность личности тоже нельзя априорно связывать с неким патологическим процессом, классифицировать в качестве «отклонения от нормы», которое в интересах дальнейшего развития личности требует срочной коррекции. Психолог-консультант не имеет права способствовать превращению общества в сплошную и беспросветную

⁶⁵ Это очень похоже на большую уязвимость культурных сортов плодовых растений по сравнению с дичками к болезням и вредителям.

субкультурную криминальную среду. Действительно патологичными можно скорее считать, если воспользоваться терминологией Э. Берна, особенности развития не самой жертвы, а ее преследователей, социальных невротиков, которые почему-то гораздо чаще, чем пострадавшие, воспринимаются психотерапевтами в качестве «нормы».

Да, представитель криминала, испытывающий потребность в поддержании своего тонуса проклятиями обманутых жертв, может находиться в состоянии эйфории. Он, как правило, не ощущает проблем, о которых ему хотелось бы поговорить с психологом⁶⁶. Но это не значит, что у личности, пострадавшей от его действий, мы должны проницательно предполагать возможность «раннего невротического развития», а социального невротика, напротив, считать «нормально развивающимся».

Личность может развиваться в таких условиях, когда она привыкла брать на себя весь груз групповых и социальных проблем. Это не только «комплекс неполноценности», проявляющийся, в частности, в ощущении окружающих, что если бы данная личность была включена в наблюдаемую ею драматическую ситуацию, то непременно в привычной роли «крайнего». «Больше некого», – чувствует и сам такой человек. Ведь лидерам и другим членам его социальной группы, взявшимся разыграть эту ситуацию в ролях, отправить на страдания кого-то другого было бы эмоционально тяжелее или просто невыносимо. Даже если за этими представлениями стоит полное отсутствие со стороны потенциальной жертвы стремления к лидерству и, как следствие, низкий межличностный статус в первичной группе, такие люди со временем начинают выполнять важную функцию своеобразных «рецепторов социальной боли» в общественном организме. В дальнейшем эта функция может стать для личности важным условием поиска и обретения жизненного смысла. И с этого момента ее уже нельзя рассматривать как некую патологическую странность, препятствующую процессу социальной адаптации.

Так, вся поэзия Н.А. Некрасова одухотворена истинно человеческим ощущением чужой боли и состраданием. Как представитель элиты, он мог бы не обращать внимания на неизбежные в условиях больных общественных отношений драматические роли и травматические переживания, которые лично ему реально совершенно не угрожали. «Найдется другой, чей статус в группе самый низкий, которому и суждено испить чашу лишений, страданий, унижений», – так думают многие и спокойно проходят, расточая либеральные фразы, мимо тех, кто повержен и подавлен. Кто-то должен для них и за них выполнять какую-то грязную каторжную работу, о прекращении которой – пусть даже в отношении самого малого круга несчастных, но все-таки пока существующей – им просто некогда подумать. Им достаточно знать, что это не они, что это «не для них». Так что же, выходит, это и есть спокойная и адаптированная норма? Это и есть психическое и психологическое здоровье?

Цунами уносит жизни сотен тысяч людей. Истинно здоровые личности ужасаются, сопереживают, помогают в беде. Но есть такие, которые активно бросаются использовать чужую беду в качестве своих «новых возможностей»: занимаются мародерством, продажей сирот для рынка педофилии и детской порнографии⁶⁷. Мы убеждены, что именно эти крайне выраженные криминальные типы, которые воспринимают боль другого как необходимое условие собственного благополучия, и есть настоящие социальные невротики. А действительной человеческой нормой являются как раз первые, которые всегда ставят себя на место жертвы и именно с такой точки зрения оценивают социальную ситуацию, результаты «прогрессивных общественных преобразований» и т.д.

Травма вообще не может рассматриваться в качестве результата простой конвергенции двух факторов: наличия невротической личности и эмоционального шока. Самым существенным в понимании сущности психологической травмы является блокирование жизненных смыслов пострадавшего. К сожалению, самой уязвимой стороной в этом отношении, в отличие от типичного социального невротика, оказывается

⁶⁶ Как в черном анекдоте: «Три старушки – и бутылка!»

⁶⁷ То же самое наблюдалось и при распаде Советского Союза.

подчас наиболее развитая и глубоко социализированная личность. Тем более, как уже отмечалось выше, травма не может пониматься и как чисто внешнее воздействие какого-то фактора из стандартного ранжированного перечня, составленного социологами или криминалистами.

Конечно же, есть определенное ядро уязвимых для каждой личности смыслов и социальных связей, разрушение которых неизбежно приводит к травме. Но на самом деле травматические обстоятельства представляют собой некую субъективно-объективную «воронку», расширяющуюся по мере развития личности. В ее основании лежат наиболее вредоносные факторы, которые с необходимостью травмируют личность, независимо от уровня и особенностей ее развития. Но даже здесь возможны исключения, которые не стоит рассматривать лишь в качестве курьеза или небольшой статистической погрешности. Дело в том, что эти исключения проливают свет на сущность других, менее болезненных, но более массовых психологических травм.

Возьмем, к примеру, внешнюю угрозу смерти для человека, решившего покончить жизнь самоубийством, или потерю родственника преступником, хладнокровно убившим своих родителей. Для последнего, при достигнутом ко времени совершения преступления уровне личностного развития, *актуально «травматично»* лишь пребывание в колонии строгого режима, усиленное осознанием пожизненности срока заключения.

В то же время почти каждое взаимодействие в межличностных отношениях может превращаться из позитивного или нейтрального события в травму. Такая динамика особенно характерна для интимных сторон жизни личности, которые неизбежно, в силу своей специфики, недостаточно социально регламентированы. Так, например, в сексуальной сфере, несмотря на бурный вихрь антикультуры в период сексуальной революции, за бросающимся в глаза полем запретов или, напротив, поощрительных санкций остается громадная область, до сих пор нормативно почти не освоенная.

Всю историю человеческой культуры здесь царили манипулятивные игры (Берн Э., 1988). Современные подростки оказываются одинокими и незащищенными перед лицом открывающихся перед ними проблем половой идентификации точно так же, как и сотню лет назад. Разрушение системы ранее более строгих норм практически ничего не дает им в этом отношении. Ситуация нисколько не прояснится, если часть подростков мы назовем невротическими личностями. Точно так же, если у З. Фрейда не было достойного отца, с которым он мог бы в своем стремлении к личному достоинству, славе или превосходству идентифицироваться, то это еще не значит, что он был невротической личностью. Социальное зло поразило семью и межличностные отношения талантливой и бурно развивающейся личности. Кроме проблемы идентификации подростку открываются и другие «сюрпризы». Ранее надежная интуиция, абсолютное доверие к которой было сформировано на протяжении всего предпубертатного периода развития личности (Юнг К., 1994)⁶⁸, неожиданно, но неизбежно и тенденциозно дезориентирует значительную часть каждого нового поколения подростков. Интуиция действительно «компенсирует то, что вы не можете ощутить, почувствовать или осмыслить из-за недостатка реальности» (Юнг К., 1994. С. 21), но только в условиях, тождественных тем, в которых она формировалась, а не в совершенно неизведанной области, в которую вступает подросток.

То же самое можно сказать и об адаптивной функции развитых к этому периоду чувств. А интеллект подростка, мы прекрасно это знаем, вообще развивается в условиях мировой системы образования⁶⁹ только для решения будущих профессиональных – индустриально-технократических, формально-логических и вычислительных – проблем, к которым средний ученик, как правило, не испытывает никаких теплых чувств. Видимо, именно это обстоятельство и послужило основой для выделения К. Юнгом

⁶⁸ «Обладая интуицией, вы обычно не вдаетесь в детали, стараясь воспринять ситуацию в целом, и тогда, внезапно, нечто вырисовывается из этого целого» (Юнг К., 1994. С. 23).

⁶⁹ В том числе, хотя и в меньшей степени, и в нашей стране.

интеллектуального типа личности, совершенно беспомощного в области человеческих чувств [Там же. С. 24].

Что касается сексуальной революции, то она, с «благословения психоанализа», только крайне упростила половые взаимоотношения и, несомненно, не столько решила важнейшую психологическую проблему, сколько прошла мимо нее. Она создала условия для регламентации лишь примитивного уровня общения, пренебрегая духовным (Добрович А. Б., 1987) как отжившим, фантастическим, идеализированным, религиозно табуированным и т.д. Но на примитивном уровне вообще не может проявляться никаких психологических травм, «если руки-ноги целы», если «от тебя не убыло» и т.п. Такое мироощущение всегда, видимо, порождало то плоское разнообразие садистской фантазии, которое наиболее ярко проявилось в средневековых публичных расправах победителей с их врагами⁷⁰.

При анализе сексуальной подростковой травмы открывается целый ряд переменных, которые были вне поля зрения при либидозной исследовательской фиксации. Нормативная неосвоенность этой сферы делает развитие мышление подростка бессильным даже в том случае, когда его интеллект достиг уровня освоения формальных операций: отсутствуют необходимые понятия, которые могли бы обеспечить категоризацию проблемных условий на конструктивных уровнях общения (Добрович Л.Б., 1987): конвенциональном, игровом, деловом и, прежде всего, духовном. Точно так же навыки произвольного поведения, приводившие к неизменному успеху в детстве, в подростковом возрасте не только оказываются бесполезными, но и могут стать своеобразными барьерами социальной адаптации. А профилактика формирования перверсий в подростковом возрасте вообще лежит в противоположной стороне от анатомо-физиологического просвещения в духе сексуальной революции.

Усвоение примитивных эротических транзакций типа: «Я тебя хочу!» – не обеспечивает необходимой ориентировки на духовном уровне. Попадая в орбиту высших человеческих ценностей, такой индивидуум оказывается дезориентированным, поскольку вооружен (и ограничен) лишь скудным анатомо-физиологическим словарем, бессильным для полноты отражения психологического содержания⁷¹.

Преобразование нейтрального или просто неприятного и болезненного события в травму зависит от таких понятий, как «инициатива», «справедливость», «игра», «обман», «принуждение» и т.д. Пожалуй, ключевым здесь является понятие власти, которое, несмотря на глубокие классические исследования А. Адлера (1993) и Э. Фромма (1992) часто смешивается и растворяется в близких, но не тождественных понятиях: «влияние», «воздействие», «превосходство» и т.д.

Логика сравнительного анализа содержания процессов психотерапии и консультирования (Красило А.И., 2004) подвела нас к выводу, что консультант, в отличие от психотерапевта, во-первых, оказывает помощь не только невротiku, но – и даже в первую очередь – *социализированной личности*. Во-вторых, он работает не с клиническим, а с *социальным невротиком*. Этим и определяются в конечном счете различия в содержании и форме сравниваемых процессов. Причем, если воспользоваться терминологией Э. Берна, социальный невротик одинаково «успешно» может выступать и в роли «преследователя», и в роли «жертвы», взаимодействие которых анализируется нами как развитие *взаимоотношений* пострадавшего и персонификатора.

Хотя различия между клиническим и социальным невротиком достаточно четко выражены, между ними нет непреодолимой границы. Какой-нибудь психопат, который готов идти «с ножичком» хоть на паровоз, будет прекрасно адаптирован к криминальной

⁷⁰ Парадоксально возрождение этой криминальной изобретательности вместе с активной работоторговлей в наше официально провозглашенное «время перехода от тоталитаризма к демократии и гуманизму».

⁷¹ Видимо, поэтому подростки бывают так избирательно восприимчивы – вместо более глубоких психологических переживаний – к механизированным описаниям физиологических реакций, вроде того, как «сердце остановилось, постояло немного и снова пошло».

среде, паразитирующей на разложении социальных отношений. Такие персонажи, как правило, хорошо справляются с функцией лидера примитивной группы, подчиняя и эксплуатируя окружающих. Патологическое развитие их характера обеспечивает формирование своеобразных суррогатов позитивных лидерских атрибутов, которые обращаются в криминальной среде в качества, необходимые для адаптации преступной личности в условиях примитивной группы. Бездумное «бешенство», неспособность сдерживать свои эмоции обращаются в «смелость» и «решительность»; эгоцентризм и стремление к власти оцениваются внушаемым окружением как «сила воли» и т.д.

Но травма не просто «игра третьей степени» (Берн Э., 1988). Таковой она поначалу представляется только крайнему индивидуалисту, не осознающему, что затронута социальная сущность его личности, что ситуация вынуждает отказаться от ряда духовных ценностей, истинного значения которых для своей личности он пока не осознает. Переход от роли жертвы к роли преследователя на самом деле есть начало активной деструктивной социальной деятельности. На этом пути разрушения культурных ценностей психиатры и психотерапевты неизменно сопровождают своих клиентов – профессионально поддерживают и авторитетно поощряют. Но «разложение совести» отнюдь не безвредный эксперимент в области гештальтпсихологии, продвигающий нас в самопознании (Перлз Ф., 1995).

Оба типа невротиков (клинический и социальный) характеризуются отказом от высших человеческих ценностей, которые только и делают индивидуума человеком. У обоих заблокировано личностное развитие и перспектива *интервенции своей созидательной социальной значимости*. В гуманистической психологии существует довольно близкое по значению понятие *самореализации* (Маслоу А., 1997; Роджерс К., 1999). Если закрепить за другим, также близким к нему по значению понятием *самоактуализации* ограниченное стремление индивида лишь к экстерниоризации своих способностей в ходе творческой деятельности, подчеркивая при этом эгоцентрическое безразличие индивида к социальным результатам, то понятию самореализации можно придать значение отрицания указанного безразличия.

Умение ценить достижения прошлых поколений и желание их сохранить через результаты своей творческой деятельности (Федоров Н.Ф., 1995; Бердяев Н., 1995), собственно, и есть та социальная пристрастность, которая названа нами выше «интервенцией созидательной социальной значимости». Именно это психологическое содержание и соответствует, на наш взгляд, полному значению термина «самореализация». Отношения личности и общества, существенные при анализе травмы, которые иногда оказываются решающими в процессе оказания психологической помощи пострадавшим, не учитываются в существующем («экзистенциально-гуманистическом») значении понятия самореализации. Но значимость результатов самоактуализации индивида для общества – важный атрибут процесса его самореализации. Не любой результат и не от любого индивида общество может принять в качестве вклада в содержание исторически формирующихся ценностей: «Забыть Герострата!»

Личность должна настолько социализироваться и настолько вырасти, чтобы иметь возможность реально что-то предложить обществу. Иначе продукты ее творчества будут рядом сплошных примитивов, эпатажей и курьезов. И если индивид достиг такого уровня потенциальной самореализации, то для него, конечно, будет трагедией и личной драмой тотальное социальное отвержение, которое как бы превращает самые ценные и оригинальные продукты его творчества из «золота» в не нужные никому «черепки». Такова судьба тех, кого объявляли «врагами народа». Травмой для многих представителей творческой интеллигенции была даже предварительная демонстрация возможности подобной перспективы или намеков на нее, не говоря уже о прямой угрозе. Это психологически ломало большинство высокоразвитых личностей и делало их послушными в отношении представителей государственной власти.

С другой стороны, конечно, существовали и существуют индивиды, которые стремятся не «сохранить и отдать», а только «взять или разрушить». Их не запугаешь блокированием возможностей самореализации. Подобные угрозы не только не содержат для них ничего травмирующего: для социальных невротиков они вообще оказываются просто бессмысленными и смехотворными. Поэтому в одних и тех же социальных условиях первая группа рассмотренных индивидов падает духом и впадает в депрессию, а представители второй – оказываются совершенно не подверженными стрессу. Дело не в том, что у первых было «невротическое развитие», а вторые оказались нормой, «социально близкими». И конечно же, секрет «железной выдержки» главаря какой-нибудь бандитской группы вовсе не в мифической «силе воли» социального невротика, а в примитивности его личности и наличии защитного эгоцентризма.

Для любого невротика характерен эгоцентризм (Фромм Э., 1992). В отношении взрослого это психологическая загадка. Если эгоизм есть сознательное отрицание альтруизма, то эгоцентризм имеет внесознательную природу. Чувство вины у эгоцентричного индивидуума, в отличие от эгоиста, не подавляется и вовсе не нейтрализуется сложнейшими рационализациями, а просто не возникает. Точно так же эгоцентрик не оправдывается, не защищается, когда ущемляет чьи-то интересы, а парадоксально искренне возмущается, что ему не дают в полной мере осуществить его потребности за счет других людей. Он тоже способен строить сложнейшие когнитивные рационализации собственного поведения; но они не оправдательные, а агрессивно-наступательные. Эгоцентрик компульсивно борется за свою «социальную правоту», поскольку постоянно ее ощущает, независимо от величины ущерба, нанесенного другим. Он неизменно социально активен, в отличие от эгоиста, заботящегося лишь о том, чтобы течением общественной жизни его не смыло в небытие или ситуацию дискомфорта.

Эгоист презентуется окружающим его людям как персонифицированный курьез, в качестве некоего философского исключения, имеющего право на существование. Он не покушается на господство духовных ценностей, отвергая их обязательность только «для себя», и готов принять соответствующие социальные санкции. Он не возмущен и даже проявляет одобрительную заинтересованность, когда другие стремятся к чему-то прямо противоположному. В то время как эгоцентрик преодолевает вытеснение себя из активной социальной жизни, в том числе и в результате полученной психологической травмы, именно через *попытку превращения своего антисоциального поведения в социальную норму*. Он всегда хочет жить в другом обществе, образуемом из старого путем простого его распада. Таким оригинальным способом он и преодолевает те травматические ситуации, которые частично сам создает своим поведением. Сталкиваясь с барьерами, возникающими на пути его социальной значимости, он ни в коем случае не проявляет себя созидателем, «биофилом» (Фромм Э., 1992, 1995). Его путь – это исключительно путь распада, разрушения и разъедания культурных норм и ценностей.

Стоит задуматься: в каком смысле взрослый человек «не может встать на точку зрения другого»? Что ему мешает? У ребенка это недостаточное развитие интеллекта. А у взрослого? Что стоит за нежеланием субъекта сдерживать свои несоциализированные и потому совершенно неразвитые потребности, оправдывая это врожденным инстинктом, особенно если дело касается сексуальной сферы? Одна из очевидных причин – это невыносимая для данного индивида душевная посттравматическая боль. Но существует еще и социально-психологический аспект данной проблемы.

Видимо, несовершенство современного общества необходимо порождает социально-нормативные провалы и «ловушки», в которые попадают массы индивидуумов. Поскольку травматические переживания массовые, они, в свою очередь, через процессы групповой коммуникации служат источниками формирования определенных социальных шаблонов преодоления, укореняющихся в сфере общественной психологии без каких-либо требований к развитию личности. Эти средства личной защиты антиобщественны по

содержанию и эгоцентричны по форме. Именно они в первую очередь и с абсолютной готовностью усваиваются социальным невротиком.

Безусловная пристрастность к достижению социально значимых ценностей изначально формируется в семье. Родители, которые не имеют ни объективных, ни субъективных предпосылок, чтобы усвоить смысл господствующих ценностей, и которые одновременно оказываются не в состоянии открыто протестовать против бессмысленных для них – и потому неизбежно раздражающих – норм, широко используют, будучи естественными воспитателями своих детей, специфическую форму *педагогического протеста*. Они неосознанно воспитывают детей в духе неприятия данных норм и ценностей, снимая таким образом с себя социальное напряжение и находя в этих педагогических уловках определенное мстительное удовольствие. Именно таким патологическим способом они разрешают свой внутренний социальный конфликт. Отсюда и их эгоцентризм в отношении собственных детей. Родители не видят смысла тратить физические и духовные силы на поддержание и развитие общества, частью которого себя не считают. Поэтому они стараются исключительно «продолжить себя в детях». В результате формируется родительская позиция гиперопеки и воспитательная стратегия делегирования нереализованных жизненных целей своим детям (А.П. Новгородцева).

Подобное поведение может рационализироваться достаточно разнообразно, но, фактически, сводится к оправданию принципа удовольствия за счет пренебрежения интересами окружающих. В таких условиях принцип «Бери от жизни все!» начинает неизбежно подавлять возможные спонтанные созидательные импульсы ребенка в процессе его социализации. Для этого родителям даже не надо что-то специально воспитывать. Чаше всего, напротив, достаточно просто не замечать в поведении ребенка его эгоцентризма⁷². Тем самым как раз активно формируется личностный барьер, препятствующий дальнейшему процессу социальной децентрации ребенка, который и определяет, на наш взгляд, последующее социально-невротическое развитие его личности и детерминирует качество выбора не только в драматических ситуациях психологических травм, но и в условиях любого зауядного социального дискомфорта. Дело здесь не в «инцестуальном комплексе», а в том, что любовь родителей к ребенку связана в единое целое с их агрессивной направленностью против общества. Хотя, конечно, такие родители – при всей их негативной оценке общественно значимых целей – могут внешне (принудительно) принимать участие в поддержании функционирования социальной системы.

Как может образоваться такая извращенная связь между любовью к ребенку и подрывом основ его личностного развития? Ответ простой и очевидный для отечественной методологии – внутренний конфликт, который и создает условия для объединения, казалось бы, несовместимых реальностей. Для действительного объединения необходимо не просто различие, а противоречие тенденций, поскольку только противоположности могут образовывать новое живое единство. Этот вывод вовсе не очередное проявление абстрактно-диалектического формализма: чувства любви и ненависти суть реальные противоположности, которые могут объединяться и переходить друг в друга. В данном случае любовь к ребенку и ненависть к обществу, принуждающему к безличному функционированию. Отчужденная от человека деятельность не имеет для «работника» никакого другого смысла, кроме добывания средств физического выживания.

Можно сомневаться, может ли ненависть к обществу переходить в любовь к нему, как, например, связывается любовь к человеку с ненавистью к нему? Для ответа достаточно посмотреть вокруг. К. примеру, в наше время поистине массовый характер носит смена ненависти со стороны миллионов людей к союзному государству на

⁷² Типичный пример: благодушная бабушка поощрительно смотрит на внука, который остервенело ломает ветки деревьев в общественном парке, начинающем уже заметно гибнуть в результате подобных действий.

влюбленность в его современные уродливые и совершенно нежизнеспособные остатки⁷³. И этот факт вполне доступен наблюдению.

Клинический невротик уходит в болезнь, в соматические нарушения. Поэтому он в первую очередь и привлёк внимание психологов, имеющих базовое медицинское образование. На вопрос: «Где же ты был, когда делили мир?» – клинический невротик неизменно отвечает: «Я был болен» (Адлер А., 1993. С. 16).

Популярность этого типа клиентов определяется не только медицинским образованием большинства психотерапевтов, но и тем, что многие из невротиков, не обременённые ценностными проблемами, ставят сейчас перед специалистами чисто анатомо-физиологические проблемы, мешающие им «заниматься сексом без ограничений», которыми затем и удовлетворяются (см.: Эллис А., 2002б. С. 274–278).

Социальный невротик, как уже отмечалось выше, решает свои проблемы через разрушение социальной среды. Им движет стремление *оправдать* свои поступки и образ действий в травматической ситуации, утверждая их в качестве *всеобщей нормы* поведения. В травматической ситуации он пытается найти любой доступный выход, чтобы избежать роли жертвы: предательство, жестокость и садизм в отношении окружающих и т.д. Но это свое предательство социальные невротики рационализируют как героизм, патриотизм⁷⁴, ненависть к тоталитаризму и т.п. Конечно, своими действиями они всего лишь снижают вероятность получения травмы, поскольку никто не может быть застрахован от роли пострадавшего. Но элементы рационализации и прочей универсальной личностной защиты не являются определяющими для диагностики социальной невротизации. Главная особенность этого процесса состоит в двух уже отмеченных выше моментах. Социальный невротик эгоцентрически старается не только переложить свою боль на других, но и сделать это правилом, социальной нормой.

Он не ищет справедливого разрешения внутреннего конфликта. Поэтому первая социальная ценность, на которую он направляет неумную агрессию, – это справедливость. Ценность любви он презрительно сводит к физиологии половых органов. Со стороны может показаться, что он воинственно отстаивает ценность свободы. Но, приглядевшись, мы видим, что он ратует за свободу от общества, за свободу своего мелочного каприза, свободу дурной бесконечности поиска темного дна распадающейся личности, свободу снобизма и комфорта за счёт страданий окружающих. Это свобода от социальной ответственности, свобода от созидания и решения актуальных гуманитарных проблем. Её источником является скука, которая создает проблему времяпрепровождения и проявляется в явных антисоциальных действиях (Берн Э., 1988) или в разрушении ценностей культуры через какие-нибудь биеннальные инсталляции.

Есть ситуации, в которых выбор действий пострадавшего в условиях травматического конфликта оказывается крайне ограничен и отягчен необратимым трагическим исходом. Например, если травма была нанесена с использованием подавляющей силы, да еще и совершенно незнакомым субъектом, который использовал возможность скрыться от социальной ответственности. И напротив, в условиях продолжающегося взаимодействия пострадавшего и персонификатора выбор оказывается гораздо богаче и шире, чем это представляется мелодраматическому и индивидуалистическому сознанию. Если пострадавший сделал выбор с учетом общественных ценностей, если просто *оказался не в состоянии* в силу достигнутого им личностного развития стать на путь социальной невротизации, то консультант просто

⁷³ Сила влюбленности части элитарной интеллигенции в социального квазимодо такова, что ее можно назвать слепой. Эти влюбленные уже двадцать лет с умилением смотрят на все социальные проблемы и драмы, словно юноши, обвороченные какой-нибудь родинкой любимой.

⁷⁴ Например, «лесные братья» до сих пор никак не могут успокоиться в роли прощенных без покаяния, компульсивно пытаются оправдать и даже романтизировать свое пособничество фашизму и геноцид еврейского населения. Они пытаются установить вечный памятник своему предательству гуманизма и человечности.

обязан использовать этот позитивный потенциал *травматического выбора* в целях психологической реабилитации клиента.

Для пострадавшего его выбор кажется «естественным», «само собой разумеющимся». Но в этом-то и состоит социальная ценность беспомощного, трусливого и склонного к панической безнадежности «луча света в темном царстве». Не надо ждать от пострадавших проявления абсолютной и разносторонней социализации. Но надо уметь различать их позитивные стороны и опираться на них.

Мы понимаем, в какое крайне уязвимое положение ставим себя, говоря в позитивном смысле о «луче света». Во-первых, нельзя не согласиться с выводами Р. Мея: невинность служит провокацией и оправданием насилию, а в глубине рабского долготерпения всегда зарождается невиданный по разрушительной силе и жестокости бунт (Мей Р., 2001б).

А во-вторых, живы собственные воспоминания того чувства внутреннего раздражения, которое у подростков нашего поколения было связано с «образом Катерины». «Луч», который не только ничего не осветил, но и сам вскоре болезненно и бессильно погас, как спичка, брошенная в воду! Эта наивная беспомощность и безвредность, гиперболизированное переживание героиней пьесы своего «греха», эта острая чувствительность к собственному «греху» со стороны неоправданно слабой, почти невротической личности неизменно вызывали вовсе не симпатию и сочувствие, а смесь явного раздражения, чувства собственного превосходства и подростковой насмешливости. Но все это было в то время, когда самое темное в социальной жизни: и открывшиеся ужасы «тридцать седьмого», и мрачные тени, казалось бы, навсегда уничтоженного фашизма – представлялись безвозвратно оставленными в прошлом.

В шестидесятых, начитавшись о недавних рискованных переворотах во власти и образе жизни поверженных «монстров», мы часто думали (вроде того, как дети любят пугать себя страшными сказками), что могло реально произойти, если бы каким-то образом власть в стране захватили простые уголовники с их ограниченными представлениями о смысле человеческой жизни и неограниченными материальными потребностями. Уверения носителя нового культа личности о том, что партия все осознала, нас как-то не убеждали и не успокаивали. Гарантии казались хлипкими и «не подкрепленными организационно»...

Через полвека мы неожиданно осознали, что находимся в том самом «темном царстве», которое раньше казалось книжным и нереальным. Садистские опыты «шоковой терапии», власть криминала, контролирующего государственные органы и без стеснения демонстрирующего свою наглую физиономию в телевизионной рекламе, с нескрываемым выражением решимости «отобрать и поделить» все, что своим трудом заработали миллионы создателей и подвижников, и т.п.

Двадцать лет ведется непрерывная раскопка «гробов» тридцатых, но уже как-то не верится, что это делается только для того, чтобы очистить пострадавшим людям дорогу к «обеспеченной и достойной жизни». Этот некрофильский энтузиазм все больше становится похож на мародерство: «обличения» явно служат задачам оправдания новых войн, убийств, насилия, работорговли⁷⁵.

Отношение консультанта к пострадавшему вообще не может быть юридическим или морализирующим. Оно должно быть деятельным. Даже если живые ростки социализации засыпаны наслоениями впитанного индивидом социального зла, в том числе эстетически неприглядного и унизительно-мелочного в восприятии диссидентски

⁷⁵ «Повторялось то эхо на тропе боровой. Там соколовиц несметных клад сокрыт под землей. В ночь на Янко Купала сорван красный цветок, и к богатствам зовущим путь уже недалек. “Миллионов глазницы отмщения ждут. Пусть за зло нам ответят те, кто нынче живут!” – Только чей это голос? – Слышен хохот и вой. – Палачи уж полвека под могильной плитой! Лучше случай не сыщешь, небывалое зло – оправданье другого: на костях им – везло! “Чтоб покаяться, надо лишь младенца убить, А потом всей семьею будем счастливо жить!”» (А.И. Поселковий).

смешливых подростков, психолог должен попытаться – нет, ни в коем случае не оправдывать, – а просто «разгрести» наслоения, препятствующие развитию личности человека, подавленного травматическими событиями. Его задача – поддерживать и развивать активность пострадавшего в направлении тех духовных ценностей, без которых индивиду недоступна «роскошь человеческого общения». Он может проявить себя в условиях травматической ситуации и трусом, и «ханыгой», и «халявшиком», и «безвольно изнеженным» и т.д. Но для консультанта важно другое: сохранились ли под обломками травматической ситуации те живые ростки социализации, которые с помощью психолога способны развиваться. Каждая новая травматическая ситуация вовсе не угрожает ни жадности, ни предательству, ни стремлению к эксплуатации других. Они все время нарастают, становятся крепче и, лишь временно распадаясь на части, не ломаются, а обрушиваются и дают в глубине личности пострадавшего самое ценное – чувство общности (Адлер А., 1993), на месте которого после ряда подобных травматических испытаний формируется некрофильская жажда власти (Фромм Э., 1992).

«Речь идет о событиях и проявлениях души, которые встречаются теперь сплошь да рядом и в жалком существовании людей, живущих в забвении своих вечных прав. Речь идет также о психологии, совершенно отличной от обыкновенной психологии... которая исследовала бы непосредственное отношение души к душе, а также *чувствительность и чудесное присутствие нашей души*. <...>

Я знаю многих людей, которые совершали подвиги добра и милосердия, не тронув ни одной души; и я знал других, которые, казалось, жили во лжи и несправедливости, никого не отвращая от себя и ни в ком не возбуждая подозрения, что они не добры. <...>

В то время как вы деятельно добры в невидимом, все те, кто приближается к вам, будут, сами того не зная, поступать так, как они не поступали бы рядом с другим человеком» (Метерлинк М., 2000, С. 22, 88, 89, 90).

Современная гуманистическая психотерапия (Роджерс К., 1999) чуждается любого позитивного воздействия на «клиента», не решается воспользоваться даже эффектом Пигмалиона (Майерс Д., 1997). В этом есть свои известные плюсы, но и свои минусы, ограничивающие возможности консультативной помощи пострадавшим. «Свободный» выбор – стать социальным невротиком или продолжать развитие по пути социализации, на самом деле никогда не является свободным. Это такой момент разрушения личности под давлением социального зла, когда для пострадавшего еще есть действительная возможность выбора. Пройдя этот момент, особо остро встающий в период переживания очередной психологической травмы, индивид может уже не захотеть возвращаться назад. У него просто не останется ни потребностей, ни мотивов для последовательной волевой реализации этого трудного решения, которое в таком хроническом случае требует для своего реального осуществления неимоверного и длительного напряжения всех наличных духовных сил. У социального невротика, «закупорившегося» в пространстве взаимоотношений власти, вообще нет никакой свободы, его действия легко предвидеть и просчитать, если, конечно, социализированная личность не будет произвольно подставлять свою эмпатическую способность на место его эгоцентризма. Поэтому консультативная работа с социальным невротиком неизмеримо сложнее: в ней меньше потребностей самого пострадавшего в том свободном выборе между добром и злом, о котором заботятся представители гуманистической психологии, и меньше надежды на реальную отдачу, на эффективность затраченных сил. Поэтому важно распознавать конфликтный личностный выбор как можно раньше, пока вообще остаются основания называть его свободным.

Пострадавший может оказаться личностно несостоятельным, сиюминутно пожертвовать своими сущностными смыслами, но в следующий момент глубоко почувствовать, что разрушается и мир, который он любит, и его собственная личность. Иной может решиться совершить защитное действие, направленное против личности или

жизни другого человека и соответственно против смыслообразующих социальных ценностей. Конечно, такие поступки должны быть санкционированы самим обществом, допустим, во время военных действий. Да и в относительно «мирное» время социализированная личность (созидатель) все чаще сталкивается с очевидным, но непростым выбором: или дать растоптать свою личность, или нанести ущерб недоразвитому ублюдку. Оба типа поведения социально опасны, но работать с такими пострадавшими необходимо по-разному.

Обратимся к гениальному произведению Ф.М. Достоевского. Если бы Раскольников «оказался несостоятельным», «малахольным», если бы у него затряслись руки и он не смог опустить занесенный топор, то как личность был бы он ниже или выше того образа, который состоялся в романе? Ограничимся этим вопросом и предоставим ответ самому читателю. Мы затронули проблемы, которые для «матерого» психотерапевта, имеющего солидный клинический опыт, наверняка совершенно неинтересны и скорее всего покажутся несущественными. Но нелишне заметить, что как раз подобные проблемы и составляют содержание предмета собственно психологических исследований⁷⁶.

В плане проблем консультирования нам здесь достаточно отметить некоторые парадоксы избирательного внимания психотерапевтов, пропускающих содержание, которое определенно представляет интерес для психологов. В частности, увлеченно занимаясь «разложением совести» (*Перлз Ф.*, 1995), психотерапевты почему-то не практикуют «разложение презрения», «разложение чувства мести» и т.п. Вот это презрение обыденного сознания к человеку, оказавшемуся не способным себя защитить (Катерина), и порождает тщеславные идеи раскольниковых, которые ломают и чужую, и свою собственную жизнь.

На самом деле пострадавшая личность во многом терпит ущерб не только со стороны персонификатора, но и со стороны обыденного сознания, манипулирующего ограниченным набором житейских понятий, которые совершенно не улавливают психологического содержания. Конечно, можно сказать вслед за Свидригайловым, что Родион решился на убийство из тщеславия. Можно также считать, что стремление к власти, направленное на фиктивную цель, породило его уродливые притязания и действия. Но это не вся правда. И уж, во всяком случае, не та, которая необходима Родиону, чтобы появилась возможность возрождения его личности, надломленной собственным трагическим поступком. Консультант не может позволить себе уподобиться в оценке действий пострадавшего тем дурашливым подросткам, которые во всем окружающем ищут только повод для изнуряющего их веселья.

Кстати, для подростка вообще нет ничего страшнее, чем выглядеть в глазах окружающих и собственных глазах жалким и смешным персонажем. В подтверждение этого можно привести типичный пример.

Подросток М. Р., 13 лет, совершил попытку кражи в государственном магазине. Задержан органами правопорядка и доставлен в детскую комнату милиции, где с ним была проведена беседа. Вызвана мать. О поступке подростка сообщено в школу. Директор заметил стрессовое состояние М. Р., проявил достаточную чуткость, учел его хорошее поведение в школе и высокую успеваемость – мальчик учился без троек – не стал «распекать» и предавать гласности его поступок. Но психологического сопровождения, ввиду отсутствия подходящих специалистов, не было своевременно обеспечено.

Через два года после этого случая школьный психолог, который недавно начал работать в том же образовательном учреждении, обнаружил депрессивное состояние подростка. Обеспокоенность учителей вызывал тот факт, что два года назад

⁷⁶ Для того чтобы сравнить личности Катерины («Гроза») и Родиона потребовалось бы целое исследование, которое, несомненно, дало бы ценные психологические результаты.

успеваемость М. Р. резко понизилась. Психолог обратился к личному делу учащегося, в котором обнаружил извещение из ОВД. Из доверительной беседы с подростком выяснилось, что главным источником этого состояния явилось катастрофическое разрушение завышенной самооценки. И что было особенно показательным, наиболее яркие отрицательные переживания вызывались не совершенным правонарушением, а осознанием «мелочности» собственного поступка подростка, совершенного под конформным влиянием со стороны приятеля. В ушах у подростка все время звучало определение: «мелкий жулик» или просто «жулик». Он сообщил, что если бы он чувствовал себя «серьезным, крупным» вором, то ему было бы легче.

Типичные «серьезные игры» (Штерн Э., 1997) и эффект «смещения ролей» (Эриксон Э., 1996а). Ценности различных ролевых сфер оказались совершенно несовместимы. Но эмоциональное и смысловое содержание этой несовместимости открылось подростку только в форме травматического конфликта. И теперь он уже не просто стоял перед когнитивным выбором. Он как бы уже совершил выбор, который, как оказалось, его абсолютно не устраивал. Но назад пути нет. Никто из представителей органов правопорядка и сферы образования не верил, что это не его сознательный выбор, а, напротив, нечто отвергаемое. Ему надо было доказать и объяснить себе и другим, что «все не так», но таких терминов, как «серьезные игры» и «диффузия ролей», он просто не знает.

В условиях оторванности обучаемых от социальной жизни, при остроте и практической нерешенности проблемы социальной адаптации, подростки реально имеют лишь теоретическую возможность понимания и усвоения смысла жизни (Фельдштейн Д.И., 1994). Одни «максималисты» приходят к выводу, что «надо брать от жизни все», другие, фактически, прошли полную социализацию в морально-идеологической и культурной сферах. Последние, в том числе и М. Р., оказываются социально адаптированными в духовной сфере, при полной дезориентации в сфере материальной и реальной социальной. Травматическая ситуация мелкого преступления стала для М. Р. *первым шагом в его реальной социализации*. То, что этот шаг был ошибочным и подросток в нем раскаивается, не могло снять проблемы: он теперь уже не ребенок, которому раньше все прощалось. Увлеченный «серьезными играми», М. Р. незаметно для себя, как и большинство других подростков, легко перешел эту паспортно-возрастную границу.

Ему нравилось то ощущение бесстрашия⁷⁷, которое он вдруг приобрел. Его, к примеру, забавляло, что он в состоянии смело подойти вплотную к непрерывно «вертящемуся» контролеру в троллейбусе, спокойно и уверенно стать за его спиной и легко переместиться в ту часть салона, где билеты у всех уже проверены. Вера в высокие идеалы, ценность достоинства и честности легко совмещались в его противоречивой личности с симпатией к циничным персонажам из кинофильмов, не желающим быть «овцами» (т.е. теми же бессильными «лучами света в темном царстве»). Вместе с друзьями он считал, что делать добро должны «обветренные морскими ветрами и покрытые шрамами жестоких сражений» люди, а не чувствительные «слюнтяи» и «размазни».

В то же время и сам процесс интеграции подростковой личности также, как выяснилось в беседе, изобилует сюрпризами. Например, М. Р. казалось, что если в результате разрешения внутреннего конфликта, он утвердится в правиле не воровать даже общественное имущество (возможность воровства у частных лиц он с негодованием отвергал), то будет чувствовать себя слабым, похожим на человека, который сдал норматив по прыжкам в высоту только потому, что ему в качестве исключения как физически ослабленному разрешили снизить планку. Он хотел «добиться своего»

⁷⁷ Основой этого бесстрашия, скорее всего, является экспериментирование с взрослыми социальными ролями при уникальных внутренних условиях: остаточном (временном) сохранении ощущения детской безответственности.

(стремление к превосходству) реально и в обычных условиях, *делая и поступая так же, как тысячи других, как большинство*. Но в этом стремлении поступать, как большинство, с его стороны не было никаких признаков конформности.

По этой же причине он демонстративно не курил. Для своих личностных «прыжков» он считал справедливым поставить себе планку чуть выше, чем для других, чтобы добиться желанных побед в более трудных условиях и с более ограниченными средствами. Его самооценка не просто была крайне завышенной, она определенно «зашкаливала». Он был убежден в уникальной социальной значимости своей личности, нисколько не сомневаясь, что в будущем «все ее признают», и скорее стеснялся, даже тяготился, своим «величием», чем пытался доказывать или демонстрировать другим свои способности. Скорее всего это следствие «материнской позиции» принятия (Фромм Э., 1992).

Тут мы имеем дело с некоторым интравертированным выражением ощущения собственного превосходства, аналогичным тому, которое иногда проявляется в характерной преувеличенной скромности и «стеснительности» высоких ростом и физически сильных людей перед группой относительно низкорослых и хилых, считающих себя «средними». Отношение М. Р. к окружающим было аналогично реакции согнутых и опущенных плеч Гулливера, внезапно оказавшегося среди лилипутов. Но в результате специфической травмы (от собственных действий) позитивная самооценка была сломана, начался процесс катастрофического распада личности, обострилась проблема идентичности, неразрешимость которой и привела подростка к депрессивному состоянию. Описывая поведение детей и подростков с аффективным поведением, Неймарк справедливо замечает, что завышенную самооценку этих учащихся нельзя никак понизить, не сломав личность (Неймарк М.С., 1972). На любые подобные попытки взрослых подросток отвечает защитной агрессией, демонстрируя крайне аффективное поведение. Но эта ошибочная стратегия в данном случае была реализована представителями органов МВД в условиях созданной самим подростком травматической ситуации.

Взрослые как бы ни в чем не виноваты, просто оказались плохо психологически подготовлены и не сумели понять, что М. Р. необходима скорее релаксация, чем «административные меры с целью пресечения». Все поведение подростка говорило о том, что его самооценка уже безнадежно сломлена протокольным определением «мелкий жулик». Понятно, что если бы вместо представителей органов МВД подобное катастрофическое разрушение личности подростка осуществил какой-нибудь своекорыстный персонификатор, то у подростка вообще не осталось бы никаких шансов вырваться из-под его гнетущего влияния. Персонификатор непременно своекорыстно воспользовался бы сложившимися в его пользу взаимоотношениями власти.

Из анализа этого случая мы сделали несколько выводов. Во-первых, стали более понятны мотивы запредельной подростковой жестокости в колониях малолетних преступников. Подросток в большей степени, чем взрослый, стремится к ощущению собственной значимости. Он не хочет войти в открывающийся ему взрослый мир ничтожной и жалкой личностью. Поэтому только такие методы могут скорректировать поведение делинквентных подростков, которые дают им ощущение высокой созидательной значимости. Здесь, конечно, совершенно не подходит стратегия бихевиориального приучения к принудительному труду на трофейных станках образца 1913 г.⁷⁸

Во-вторых, стремление к значимости как недостаточно развитую потребность в социализации, которая может дифференцироваться и превратиться либо в некрофильскую потребность к разрушению (Фромм Э., 1994), либо, напротив, в созидательную потребность, не надо отождествлять со стремлением к власти над другой

⁷⁸ Этот психологический момент гениально осознал А.С. Макаренко.

личностью. Созидательная потребность может быть агрессивна в отношении норм, препятствующих реализации новых социальных или инженерных проектов. Но социализированная личность, в отличие от социального невротика, не настаивает на своей ошибке, если видит негативный социальный результат своих действий. А социальный невротик в таких случаях всегда действует напролом, не считаясь с интересами лизавет⁷⁹, «подвернувшихся ему под руку». В иерархии мотивов социализированной личности «стремление к значимости» подчинено «стремлению к любви», а в мотивационной сфере социального невротика доминирующим является стремление к власти. И свою социальную значимость он, как правило, измеряет исключительно масштабами предпринятого им социального разрушения.

Процесс разрушения, в ходе которого он подчиняет себе других, для него более важен, чем достижение позитивного результата. Он навязчиво стремится использовать других в своих целях, «гуманистически» эксплуатировать (Фромм Э., 1992), но ни в коем случае не сотрудничать с ними. В этом и проявляется его стремление к власти над другими. Социальные отношения он стремится наделить полярностью «господство – подчинение». Демократию, к примеру, он понимает как набор разрозненных формальных признаков, вроде «обеспечения прав меньшинства». Но на протяжении всей истории человечества меньшинство всегда управляло и эксплуатировало большинство. Ничего демократического в этом абстрактном и взятом отдельно от других автономном признаке подавления большинства в интересах меньшинства – социального, национального, сексуального и т.п. – нет и не может быть⁸⁰.

Чтобы «собрать» распавшуюся личность пострадавшего, надо выяснить, каким образом и какими сторонами она увязла в травматической ситуации. При этом мы допускаем, что позитивные стороны могут быть использованы персонификатором для нанесения вреда пострадавшему, а негативные стороны, с которыми личность боролась, спасти ее от трагического финала. В частности, в криминальной травме преступник всегда эксплуатирует, высмеивает и разрушает лучшие стороны личности пострадавшего: доброту, отзывчивость, сопереживание другому. Даже тогда, когда «наживка» рассчитана на эксплуатацию негативных сторон: жадности, корыстного стремления присвоить найденное, слабости к «халяве» и т.д. – одновременно идет эксплуатация и лучших сторон пострадавшего. Как правило, это целая картина, клубок различных факторов и мотивов, который практически невозможно распутать самому пострадавшему, вставшему перед сложнейшей проблемой нового этапа идентификации (*посттравматической идентификации*): что оставить и что сохранить в своей личности.

В качестве «наживки» могут выступать и социально неодобряемые качества, даже те, которые еще не стали предметом широкого обсуждения и достоянием общественного мнения. Например, незрелый эгоцентризм самих пострадавших, используемый устроителями различных финансовых пирамид. Сотни тысяч людей захотели сразу разбогатеть, как пескарь, которому снилось, что он выиграл в лотерею. Те, кто уже почти отчаялся вовремя успеть попасть на «праздник жизни», активно включились в погоню за птицей беспробудного и загульного счастья, которая неизменно снится в предутренние часы рабу, изнуренному непосильной и нудной работой. Толпы уставших и озлобленных людей протоптали дорожки понятий и правил к ее пустому «гнезду». Но это было вовсе не пустое, социально бессмысленное

⁷⁹ Личность Раскольникова принципиально отличается от характера некоторых персонажей, которые своими политическими действиями убили уже тысячи «старушек» и «случайных свидетелей», продолжая видеть в распаде социальной жизни – вместе с «передовой интеллигенцией» – признаки оздоровления общества. Одно дело – настаивать на какой-нибудь технической идее, страдая от непонимания коллег и преодолевая косность застойной науки. Другое дело – лишать окружающих, которые наивно согласны с внедряемой идеей и даже поддерживают ее, смысла их жизни, да и самой жизни.

⁸⁰ Масса людей не понимают этого только потому, что в школе их «закормили», как справедливо заметил Э.В. Ильенков, разрозненными «абсолютами».

и нерезультативное времяпрепровождение. Пока массы не осознавали себя «обманутыми вкладчиками», своими эгоцентрическими действиями они создавали морально безопасную атмосферу для гораздо более опасных форм нарциссизма и некрофилии: узаконили и морально оправдали неформальные правила общественной жизни, которые оправдывают любые преступления, ставшие сейчас уже нормой, приметой времени. Вот вам и «проблема трудового воспитания».

Эта готовность миллионов легко жить и потреблять, не задумываясь, откуда берется личное «изобилие», ничего не возвращая обществу взамен, служит достаточным моральным оправданием для тех, кто действительно серьезно, без бахвальства и угроз, «взял и поделил».

А сумасшедшую толпу «горе-акционеров», мечтающих всем сразу стать беззаботными миллионерами, не интересует, что они-то и представляют собой тот общественный исторический суд присяжных, который сейчас неизбежно оправдывает, покрывает и тем самым творит неизмеримое зло. Именно поэтому в результате общей моральной деградации и наступили времена, когда ни старость, ни малолетство не спасают жертвы от преступников.

Эмоционально понятно стремление пострадавших отторгнуть все, что послужило причиной травмы и продолжает служить основой преследования пострадавшего со стороны носителей обыденного сознания. Дело в том, что человек, который выглядит смешным и жалким по собственной вине, неизбежно занимает в структуре группы периферийное положение. То есть травма в этом случае служит не источником его поддержки со стороны окружающих, а оправданием агрессии и пренебрежительного отношения к нему. Это могут быть и не реальные действия, а только воображаемые пострадавшим; но на основе интуитивно усвоенных им законов групповой динамики.

Конечно, консультирование проходит легче и успешнее, если пострадавший рефлексировал момент борьбы мотивов и сделал более осознанный выбор. Здесь мы, кстати, затронули важную сторону проблемы профилактики психологических травм. И напротив, положение потерпевшего может быть еще хуже, если он понимает, что для него не было никакого сознательного выбора именно потому, что он поспешил проявить заурядную уступчивость (конформность), внушаемость, трусость, наконец. Слишком рано человек сдался, испугался, не смог себя защитить. Тем не менее анализ возможных в данной травматической ситуации выборов, как доступных в прошлом, так и вследствие приобретенных позднее способностей, является необходимым составным этапом консультирования, на котором решается задача оценки *реально использованного* пострадавшим и *объективно доступного* для данной ситуации «дерева возможностей» *травматического выбора*.

Сознательный выбор подчеркивает зрелость личности, а положительный бессознательный проявляет эмоциональную глубину социализации, предел приверженности социальным ценностям в условиях эскалации испытываемых страданий. Бессознательный выбор может быть «зашумлен» проявлениями указанных выше негативных сторон личности пострадавшего. Но он никогда не исчерпывается их суммой. Человек конформен до определенного предела. При этом консультанту надо различать конформность социального невротика, который тем более подвержен групповому давлению, чем активнее стремится изолировать себя от общества (*Петровский Л.В.*, 1979), с одной стороны, и необходимые поиски социальных ориентиров личностью на пути ее социализации – с другой. Самостоятельность и самоопределение личности не имеет ничего общего с конформной подростковой установкой «все попробовать»: наркотики, гомосексуальные контакты и т.п.

Социализированная личность ощущает более глубокие проблемы смысла жизни, которые закрыты для социального невротика. Ее чувство одиночества в подростковом возрасте, помимо феномена переживания уникальности, вовсе не отягчено склонностью выделения себя из группы для установления взаимоотношений власти над окружающими,

а неразрывно связано с недоверием к групповой подростковой защите и стремлением к истинному решению экзистенциально-гуманистических проблем. Поэтому она в первую очередь обращается к ориентирам, испытанным опытом человечества. Но это обращение вовсе не означает их принятия. Личностное самоопределение социализированной личности проявляется в том, что она проверяет, испытывает истинность этих ориентиров в новых социальных условиях и берет на себя ответственность за это.

Та же упомянутая выше «трусость» пострадавшего может быть различной когнитивной сложности. Это и страх физической боли, и интернальная привычка подчиняться властному окрику, и опасение общественного осуждения. «Боятся собаки» не только трус, но и тот, кто не решается ударить ее подвернувшейся железной трубой, камнем, т.е. боится не зубов, а осуждения окружающих или, быть может, одновременно проявляет страх и жалость к животному, опасение нанести вред его здоровью или нанести психологическую травму владельцу «любимца» и т.п. Ничего подобного, как правило, уже не испытывает представитель криминала, решившийся на разбойное нападение.

Обыденное сознание всегда оказывается на стороне персонификатора, т.е. на стороне социального невротика. Психотерапевт также склонен обвинять саму жертву, движимую своими страхами, в провокации ущерба, нанесенного пострадавшему (Берн Э., 1988). Он, фактически, полностью снимает ответственность с персонификатора. Консультант не может стоять на такой позиции. Да, можно допустить, что жертва сама находит своего преследователя и помогает ему. Но это не значит, что отношение к эгоцентрическому преследователю должно быть таким же, как к социализированным личностям. *Отношение* (Мясищев В.Я., 1960) есть важное средство социально-гуманистического консультирования и реабилитации пострадавших.

Наиболее благоприятный вариант *формирования реабилитационных отношений*, на наш взгляд, обеспечивается при соблюдении следующих условий. Во-первых, пострадавший и воображаемый им персонификатор должны смотреть на ситуацию как бы извне и *категоризировать* ее, но не в протокольных травматических терминах, а в понятиях, которые отражают двойной ущерб: и личности пострадавшего, и личности персонификатора. Они в разной мере, но все-таки *совместно* нанесли ущерб общественным ценностям. Исключение, подтверждающее это правило, составляют только жертвы террористических актов, в ходе которых террористы борются за власть со слабым политическим руководством страны, которое их провоцирует⁸¹.

Совместный ущерб, нанесенный обществу и личности каждого, предполагает и некоторое посттравматическое сотрудничество с тем, чтобы компенсировать его. Это и есть реабилитационное сотрудничество, стратегия которого во многих моментах совпадает с принципами разрешения межличностных конфликтов представителями гарвардской школы (Фишер Р., 1992). Конечно, отношения между пострадавшим и персонификатором не могут полностью строиться на этой достаточно продуктивной модели разрешения внешних конфликтов. Речь может идти только о частичных заимствованиях при коренной модификации принципов и методик. Это реабилитационное «сотрудничество» пострадавшего и персонификатора, реальное или только представляемое пострадавшим, конечно же, имеет свою особую специфическую цель и задачи.

⁸¹ Например, создает условия стихийного дележа и захвата государственного имущества, при которых пытается присвоить большую часть себе; снабжает оружием, включая танки и орудия; дает свободу неограниченного выхода за рамки конституции, вступает в переговоры на высоком государственном уровне, проявляет нерешительность и попустительство к явным преступникам и т.п.

В современных условиях, это есть форма борьбы за мировое господство между политическими элитами разных стран. Террористы среднего уровня и рядовые бандиты уничтожают ни в чем не повинных людей с тем, чтобы отработать хорошо финансируемый заказ по ослаблению политической воли одной из господствующих элит.

По завершении процесса консультирования стороны травматической ситуации должны стать абсолютно безразличными друг другу. Это второе условие: цель реабилитационного сотрудничества мы видим в обретении свободы и независимости обеими сторонами травматической ситуации. Но для этого консультанту требуется решить две труднейшие задачи: способствовать восстановлению существенных связей *позиционеров* властных взаимоотношений с обществом, сориентировать их развитие в направлении социализации.

Как уже отмечалось выше, персонификатор объективно нуждается в помощи пострадавшего не меньше, чем тот в его содействии. Ведь не только пострадавший, но и социальный невротик, выступающий в функции персонификатора, нуждается в реабилитации. Вернуться на путь активной социализации они эффективнее всего смогут только на пути взаимопомощи. Другое дело, что «реальный персонификатор» может не испытывать такой потребности и совершенно не понимать, о чем вообще идет речь. Но и в этом случае такая реабилитационная позиция для пострадавшего будет наиболее продуктивной, полностью открывающей ему путь дальнейшего личностного развития.

Религиозно убежденные жертвы, даже в случае самых жестоких казней, могли найти в себе силы для того, чтобы сохранить свое человеческое достоинство; и только потому, что могли возвыситься до заботы о душе своих мучителей. Забота пострадавшего о личности персонификатора – это не только вопрос морали или свидетельство высокого духовного развития человека, но и вопрос его безопасности, независимости и духовной свободы. Конечно, консультирование не может ставить перед собой такие грандиозные задачи, как непосредственное превращение приниженного и раздавленного подростка в самодостаточную и самореализующуюся личность. Но цель такая не только может, но и должна быть поставлена в качестве ориентира и перспективы дальнейшего саморазвития пострадавшего.

Да, персонификатор своими действиями может разрушать и общественные отношения, и личность пострадавшего, и свою собственную. Но пострадавший должен выбрать именно такую стратегию реабилитации, такое отношение к случившемуся, что неизбежно будет способствовать и сохранению социальных ценностей, и возрождению собственной личности, и предотвращению дальнейшего падения и регресса персонификатора. То есть пострадавший не должен выступать как моральный и психологический инвалид, в истерике хватающийся за социально-невротические субкультурные формы и прочие стереотипные виды защиты. В целях продуктивной реабилитации он должен *принять на себя ответственность и за социальные, и за психологические последствия травматической ситуации*. Именно таким образом он и обретет необходимые для преодоления травмы и восстановления психологического здоровья личностные смыслы, которые при другом подходе (Франкл В., 1990, 2000) предлагаются ему в готовом виде.

Но принятие подобной ответственности не означает культивирования пострадавшим фарисейского торжества и укрепления себя в позиции нравственного «благодетеля» по отношению к персонификатору. Если персонификатор будет чем-то обязан пострадавшему, то это только укрепит их психологическую близость и взаимозависимость. Взаимоотношения травматических сторон должны стать *общественно опосредованными* и в определенной степени обобщенными.

В условиях сознательного и целенаправленного разложения моральных норм в течение последних двух десятилетий создалась «хорошо унавоженная» питательная среда для криминала. Наблюдается уникальная ситуация: правовые нормы оказались шире моральных и нравственных. На протяжении всей истории человечества всегда было наоборот: не зная правовых норм, законопослушный индивид, имел возможность не нарушать их. И это ему успешно удавалось именно потому, что он опирался в своем поведении на моральные нормы, за пределы которых выходил лишь незначительно, спорадически и непременно «с оглядкой».

Современная демократическая мораль почти не осуждает преступника. Разрешено все, что не имеет оттенка красного цвета. Разрозненным и заброшенным индивидам, не достигшим в своем развитии уровня автономной морали (Kohlberg L., 1984), не на что опереться в своих поступках. Моральная маргинальность: «отжившие нормы и ценности», с одной стороны, и «готовность к риску ради личного успеха» – с другой, делают значительную часть населения легкой добычей криминала. Причем еще одна примета времени: в играх аферистов роль преследователя⁸² неизменно берет на себя государство, устранившееся от управления рыночными отношениями. Это не только идеальный обобщенный образ, или переодетые в милицейскую форму бандиты, но и реальные представители органов правопорядка, которые в последние годы получили название «оборотней в погонах».

Таким образом, государство и его представители являются соучастниками массовой травматизации населения. И от этого факта не может абстрагироваться консультант, если он выстраивает систему реабилитации пострадавшего, опирающуюся не на мифологию, а на ориентировку в истинном положении вещей.

Может показаться, что все это праздные вопросы, которые не имеют никакого отношения к проблеме помощи пострадавшему. Ну, допустим, пострадавший поймет, что не только струсил, но и «пожалел» персонификатора с какой-то минимально взятой вероятностью; допустим, каких-нибудь пять процентов (5%) – что из того? Попробуем ответить на этот вопрос.

Во-первых, неизвестен возможный исход травматического события без этих 5%. Во-вторых, «этими жалкими пятью процентами» пострадавший все-таки еще связан с обществом. И в сложной, тяжелой ситуации он не решился порвать этой нити. В-третьих, он имеет право оставаться человечным потому, что ростки любви к человеку, страх причинить ему боль все-таки присутствовали, хотя и неустойчиво, задолго до травмы. Это не некие «чужеродные привои», которые консультант пытается навязать личности пострадавшего и которые имеенно потому и будут впоследствии неизбежно отторгнуты. Более того, это самая ценная часть его индивидуальности, которую надо непременно спасти от негативного влияния персонификатора.

И если пострадавший после травмы стал в большей степени осуждать зло, то это не следствие травмы, не жалкая месть, а развитие того зерна, которое и до травмы было неотъемлемой составляющей его личности. Эта сторона индивидуальности могла замедлиться в развитии только в случае формирования психологического барьера. Но таким наиболее вероятным барьером является как раз полученная травма. И если рассматриваемая составляющая социализации не заглохла, не регрессировала перед перспективой неизбежных и мучительных страданий, то она должна была быть достаточно развитой и до травмы, т.е. достигать вовсе не взятой нами произвольно и утрированно самой мизерной величины, а достаточно устойчивого ценностного уровня.

Иными словами, сохранение данной стороны личности, несмотря на стремление избавиться от страданий, доказывает ее значимость как *полноценного фактора личностного выбора* пострадавшего. Многомерность травматического выбора говорит о сохранности социально ценных измерений личности. Обыденная оценка двумерна и приближается к плоскому криминальному пониманию взаимоотношений. Но даже самая минимальная выраженность дополнительного фактора превращает задачу из двумерной в трехмерную и т.д. Если бы личность пострадавшего располагалась только на двух осях: «стремление к власти» и «сопротивление подчинению», то персонификатору просто не за что было бы «зацепиться», чтобы навязать свое господство.

⁸² Государство, конечно, сначала выступает в роли Джо, настолько презренного и морально павшего, чтобы можно было решиться его «объегорить» (см. описание игры «Давай объегорим Джо!» в кн.: Берн Э., 1988). В эту же игру успешно сыграл первый Президент Украины против первого Президента России. А роль Джо, разумеется, предназначалась первому и последнему президенту распавшегося Союза.

К тому же в последующем пострадавший мог компенсировать, допустим, свою трусость, проявленную в момент получения травмы, на пути социальной невротизации. Он мог начать рассматривать те уродливые взаимоотношения власти, в которых он увяз в условиях травматической ситуации, как определенную норму социальных отношений раба и господина. Для этого достаточно начать систематически запугивать окружающих, доведенных «шоковой терапией» до состояния хронического страха, парализованных и дезориентированных в нравственном отношении. Социальному невроту вполне достаточно периодически взаимодействовать с кем-то зависимым или просто способным испугаться, клонируя таким путем травматические взаимоотношения власти и неизменно занимая при этом роль господина. Такой вариант, уже осуществленный или еще не реализованный, осознанный или интуитивный, тоже входит в содержание множества возможностей травматического выбора.

Время травматического выбора также не ограничивается протяженностью исходного травматического взаимодействия. Оно может длиться всю жизнь или же заканчиваться через многие годы, например, попыткой самоубийства или убийства персонификатора, если пострадавший не нашел других, более социально приемлемых и рациональных вариантов травматического выбора и не обрел устойчивой возможности свободно сбросить груз прошлого. Но для того, чтобы сбросить этот груз, надо сначала решиться его нести. Это тоже один из выборов, которые составляют содержание общей *позиции пострадавшего*.

Упрощение богатства содержания травматического выбора как раз и создает ту «черную дыру», в которой неизменно исчезает собственно психологическое содержание, а процесс консультирования лишается серьезного источника разработки методов практической помощи пострадавшему. С этих позиций даже изменение революционного мировоззрения Ф.М. Достоевского на «охранительное», его ненависть к «бесам» можно было бы трактовать как закономерную реакцию защиты своего «эго» после пережитого стресса. Но вполне понятно, что сложнейшее когнитивное содержание процесса развития личности не может быть просто вынесено за скобки и заменено видимостью чисто эмоционального процесса, подчиняющегося психофизиологическим закономерностям, или исчерпывающе объяснено результатами подсознательной работы, предопределенными врожденной инстинктивной программой.

Без взаимоотношений власти и их категориально-оценочной фиксации не может оформиться никакой психологической травмы, не может быть вообще никаких психологических проблем пострадавшего и поиска выхода из них. Именно эта социальная форма и порождает когнитивную сложность переживаний пострадавшего. Но она же может играть роль ступени в процессе развития той личности, которая решилась найти достойный выход из травматической ситуации, т.е. добиться полного освобождения от взаимоотношений психологической власти со стороны персонификатора.

Если личность не обладает развитыми социальными ценностями и смыслами, то область ее актуальной травматизации может ограничиваться лишь экстремальными случаями. Некоторую сложность проблем для психологического консультирования составляет масса индивидов, которые сохраняют «рудименты» социальных ценностей. Эти рудименты им необходимы для поверхностной адаптации в социальной среде; например, для обеспечения процесса потребления «культурных консервов» — интенсивного эмоционального сопереживания положительным героям кинокартин, сериалов и т.п. Но если они не «срабатывают» в условиях травматической ситуации, не ослабляют личность в искусственных условиях какой-нибудь криминальной аферы, то их с достаточным основанием можно рассматривать не как свидетельство многомерности личности, а просто в качестве средств маскировки ее социально-невротического развития.

Это не значит, что одинокая социализированная личность всегда должна уступать и поддаваться напору сплоченного криминала, использующего групповые манипулятивные игры. Но вполне очевидно, что в современных социальных условиях

для активного противостояния социальному злу и обеспечения успешного исхода борьбы с ним необходима специальная психологическая подготовка, а не то состояние безнадежности, повсеместно наблюдаемое сейчас, которое стало результатом естественного сдерживаемого пристрастия – и даже кокетства – «доверенных избранных» к «непопулярным мерам».

Этот метод зомбирования граждан и почти полного подавления их сопротивляемости криминалу, импортированный из варшавского психиатрического опыта, является важным фоновым фактором, способствующим нарастанию числа криминальных травм, которые в последнее время стали настолько массовыми, что заняли место типичного образца, почти вытеснив их классический, сексуальный, тип. Эта массовость, частая повторяемость травматических воздействий, их явно нарастающая неизбежность создают социальные условия, блокирующие процесс социализации личности, и направляют активность индивидов по социально-невротическому руслу: высшие ценности начинают цинически отождествляться с дорогим металлом, культура – с инсталляциями и т.п.

Наиболее удобной моделью для изучения социального невроза является компульсивное поведение старослужащего, впадающего в гнев при малейшем ослушании со стороны такого же рядового воина, как и он. Все дело в том, что социальный невротик сам когда-то был психологически травмирован. Он испытал физическое издевательство и крушение смысла армейской службы, но по ряду субъективно-объективных обстоятельств, на которых мы остановимся ниже, не смог принять противоречие травматического события на себя. В то же время он оказался достаточно жизнеспособен, чтобы не уйти в болезнь, т.е. стать клиническим невротиком.

Он прекрасно понимает, что его обидели совсем не те, кто сейчас пытается отстоять свое человеческое достоинство. Но в то же время он подсознательно понимает, что если «молодому» удастся выйти из его повиновения, то, значит, и у него была такая возможность; значит, он просто оказался «слабак» и полностью виноват в своих унижениях и пресмыкательстве перед слепой силой. Другое дело, если существует такой «порядок», такая общеобязательная неписаная норма и традиция, которую он обязан свято чтить и охранять. Социальный невротик не изобретает психологическую защиту⁸³, а усваивает ее в готовом виде из ближайшего межличностного окружения, деструктивной группы или субкультуры. В результате у него формируется тесная связь между состояниями страха и гнева. Но, чтобы действительно преодолеть свои страхи, ему надо пройти достаточно трудный путь личностного развития и многому научиться: не впадать в неконтролируемое состояние гнева, прощать окружающим их маленькие слабости, упрямство формирующейся индивидуальности и тем более ущерб личной власти, за которым стоит стремление другого отстоять свое человеческое достоинство.

У нас нет сведений о современной армии, но 30–40 лет назад новобранцев нередко ждала процедура порки, которая именовалась «присягой». После этого унижительного ритуала, иногда доходящего до степени садизма, торжественная процедура целования знамени призывником и повторение им слов военной присяги неизбежно превращались в фарс. Сопротивляться этому произволу новобранцы почти не могли не только в силу их малочисленности и разобщенности, но и в силу того, что, в отличие от военного времени, сержантский состав был демократически приближен к рядовому. Лишившись отдельных условий размещения, сержанты оказались уязвимыми и зависимыми от массы старослужащих, а новобранцы тем самым очутились под двойным недифференцированным давлением: со стороны физической силы и со стороны, опирающейся на нее и потому безусловно поддерживающей ее официальной власти.

⁸³ Хотя, конечно, может вносить посильный вклад в групповое обсуждение соответствующих проблем вместе с десятками тысяч других невротиков нового поколения, представителей субкультуры или антикультуры.

За непослушание рядовому старослужащему новобранец легко мог получить «наряд вне очереди» от сержанта.

Социализированная личность получала психологическую травму, переживание которой совершенно четко объективировалось в двух образах межличностного персонификатора (рядового старослужащего) и социального (сержанта).

У массы новобранцев это формировало установку рабской покорности и терпения, которая на третьем году службы «превращалась» в компульсивное стремление к эксплуатации молодого пополнения. Открытое издевательство, по мере развития общества, постепенно сглаживалось, вплоть до конца восьмидесятых годов. Последующее обострение социальных проблем, вероятно, вызвало новый рецидив «дедовщины». Рационализация этого массового социального невроза сводилась к принятию уродливых социальных отношений в качестве закономерной «нормы»: «Потерпим, а потом сами на ком-то “поездим”».

Таким образом, оказывались уязвимыми ценности социальной справедливости, уважения к личности, добровольного и альтруистического служения Отечеству и т.д., которые неизбежно начинали интенсивно распадаться в данных условиях. Внесла свою лепту в разрушение позитивного отношения к армии и практика значительной части вузовских военных сборов, организованных на старших курсах соответствующими кафедрами. Часть тех студентов, которые ранее уже полностью отслужили «положенный срок» в армии, не могли перебороть свои социально-невротические импульсы в отношении тех, кто высокомерно относился к пережитым ими годам страданий, увенчанных последующим невротическим торжеством. Будущие «молодые» офицеры с удивлением и искренним возмущением видели, что их «бывалые» сокурсники, с которыми они дружески общались несколько лет, сидели рядом за одним столом, вместе проводили свободное время, внезапно и необъяснимо превращаются в каких-то «монстров». Это пугало их и еще больше отвращало от армии, усиливая то высокомерное снобистско-интеллигентское отношение, с которым они пришли на сборы. А «бывалые», как «старые цирковые лошади»⁸⁴, услышав звуки военной трубы, опять чувствовали себя «униженными и оскорбленными» и снова бросались защищать свое достоинство, давно растоптанное совершенно другими индивидами, опасаясь за свою самооценку и «образ Я» в целом.

Сама же личность в ходе подобной невротически «вывернутой» «деятельности» приобретала деформацию, которая в распадающейся социальной среде становилась почвой для роста криминальной направленности. Понятно, что «дедовщину» вовсе не следует рассматривать как причину бурного роста криминала в наше время. Но совершенно ясно, что рассматриваемое нами невротическое стремление к разрушению общественных норм и ценностей является для криминала типичным и всеобъемлющим свойством.

Точно такой же механизм формирования социального невротика существует и в условиях патологической структуры семьи. Его «устройство» – в определенной степени – было уже раскрыто работами Э. Берна (1988). Изучая процесс формирования жизненного сценария, он подчеркивал значение таких родительских предписаний, как: «Тебе еще рано пить!», «Не давай себе волю с мальчиками!» и т.п. Э. Берна гениально выявил смысл и содержание этих предписаний для самого ребенка в процессе развертывания его жизненного сценария. Запреты и, казалось бы, надежные, овеванные воспитательной традицией способы избежания зла, фактически превращаются в разрешение, в согласие родителей с тем сценарным итогом («проклятием»), от которого они пытались уберечь ребенка.

Почему же родители так настойчиво практикуют эти свои полезные советы («предписания»)? Ответ Э. Берна: таков их жизненный сценарий, усвоенный, в свою

⁸⁴ Воспользуемся удачным образом из произведения Л.Н. Толстого.

очередь, от бабушек и дедушек. Но если мы не будем сразу же хвататься за новую психотерапевтическую технику и торопиться применять ее на практике, наспех подогнав и адаптировав ее для пополнения безразмерного «набора начинающего консультанта», то нас этот ответ удовлетворить не может. Явно недостает предварительного ответа на более простой вопрос: «Почему любящие родители, способные к эмпатическому сопереживанию, делают очевидное зло любимому человеку и не видят, что творят?» Может быть, это те родители, которые лишь обманывают себя и ребенка, у которых сформировалась позиция чрезмерной требовательности: «Я люблю ребенка, но не такого, каков он сейчас». Это упростило бы решение.

Но, на наш взгляд, все дело во внутреннем конфликте социального невротика: он любит ребенка и хочет его предостеречь, но в той же мере он компульсивно стремится оправдать себя, пытается сохранить свои привычки и привилегии. Поэтому он не может, к примеру, просто и определенно сказать: «Пивная увлеченность разрушает личность». Он должен обосновать и оправдать перед ребенком правомерность своего поведения, в процессе которого «деньги на ветер» отцом как бы «зря не тратятся». Поэтому в очередной раз и звучит эта сакраментальная фраза: «Тебе еще рано пить». Таким образом, отец нажимает на субординацию, неравенство социальных позиций и т.д., в общем, закладывает основы для формирования и развертывания жизненного сценария, который только ждет своего пускового механизма. И когда директор школы, вручая аттестаты, говорит выпускникам: «Теперь вы уже взрослые...» – «сценарий» действительно срабатывает.

В заключение этой части хотелось бы отметить, что «методика разложения совести», против абстрактного социального значения которой мы уже неоднократно высказывались выше, все же имеет некий позитивный психологический смысл. При определенных условиях ее использование вполне допустимо и целесообразно, а именно в процессе реабилитации совести пострадавшего, пораженной авторитарным «Другим». Но задача консультанта опять же гораздо шире, чем задача психотерапевта. Психолог не имеет права остановиться только на этапе анализа. Так он будет способствовать превращению пострадавшего в социального невротика. Его цель – добиться *реабилитационной интеграции внутреннего диалога пострадавшего с любящим «Другим»*. Для этого необходимо помочь ему освободиться от интерального паразитирования (инсталляции) со стороны персонификатора и тем самым восстановить созидательную направленность совести пострадавшего.

Проделанный нами анализ позволяет дать более полное описание важнейших признаков психологической травмы, порождающей, в свою очередь, многочисленные отклонения процесса развития личности пострадавшего в сторону социального невроза.

А.И. Красило. Глава 4. Процесс психологического консультирования⁸⁵

3. Социогенная травма

Как уже отмечалось выше, последствия любого преступления, которые обострили проблемы интеграции личности, поставили ее на грань регресса или распада, подтолкнули к использованию социально-невротической защиты, создали внутренние барьеры на пути дальнейшего развития и социализации, можно считать социогенной травмой.

Процесс ее образования по внешним признакам похож на «игры преступного мира», описанные Э. Берном (1988). Но имеется ряд существенных различий. Во-первых, Э. Берн рассматривает только те игры, которые имеют «механизм семейного наследования», при этом жизненный сценарий «жертвы» также однозначно определяется как родительский. Во-вторых, Э. Берн рассматривает игры, где роль жертвы легко

⁸⁵ Публикуется по изданию: Психологическое консультирование: проблемы, технологии. Учеб. пособие / А.И. Красило. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007. – 504 с. – (Серия «Библиотека психолога»). Стр. 233–437.

меняется на роль «преследователя» или «спасителя». В центре нашего внимания оказываются процессы, в которых персонификатор постоянно наращивает процесс преследования пострадавшего, лишая его в конечном счете всех средств существования, а порой и самой жизни. «Преследователи» завладевают документами, узнают адрес «жертвы» и методически ее добивают, а «жертва» при всем ее желании оказывается не в состоянии «исполнить роль преследователя». Она может лишь мечтать о мести.

В-третьих, в транзактном анализе вообще не раскрывается сущность собственно психологической травмы; в частности, не рассматривается возможность интериоризации «жертвой» образа «преследователя». Для нас является существенным, что «спаситель» не просто третья роль в игре, а «социальный персонификатор». Дело в том, что рассмотрение «игр преступного мира» только на межличностном уровне не позволяет в полной мере проанализировать психологическое содержание травмы, которое, собственно, и является центром наших интересов. Сведение всех результатов манипулятивных игр к «выигрышу» нас также совершенно не может удовлетворить. А как же «проигрыш» жертвы? Что происходит с его содержанием после завершения процесса «обмена транзакциями»?

Психологическую травму недостаточно просто назвать проигрышем или разработать соответствующую классификацию «проигрышей» по аналогии с типологией «выигрышей», полагая, что от этого вдруг все станет ясным и понятным. По нашему глубокому убеждению, чтобы действительно разобраться в особенностях психологической травмы, необходимо дополнительно провести целенаправленный анализ ее содержания.

Для этого нами разработана модель, позволяющая консультанту легче ориентироваться в содержании, основных факторах и динамике развития травматических переживаний. Напомним, что основную задачу консультанта по реабилитации психологического здоровья пострадавшего мы видим в содействии освобождению его личности из-под власти персонификатора.

Прежде всего, мы должны определить те ограничения, за которыми переживания травмы усиливаются или ослабляются, вплоть до их парадоксального превращения в положительные переживания. Простейший вид социогенной психологической травмы – ущерб от воровства. Известно, что, например, А.М. Горький позитивно воспринимал и даже поощрял в отношении него самого незамысловатые воровские уловки мелких «челкашей». Следовательно, позитивное, явно соперечающее отношение к персонификатору, связанное в данном случае с положительными эстетическими переживаниями «ловкости» и «творческой оригинальности»⁸⁶ в действиях социального невротика при незначительном ущербе, который никак не может повлиять на образ жизни и личные планы субъекта, способно вполне компенсировать материальный ущерб, нанесенный пострадавшему. А ущерб его личности в данном случае вообще никак не просвечивается.

Конечно, не только и даже не столько эти факторы, лежащие на поверхности, определили здоровое нетравматическое отношение великого писателя в ответ на попытки нанесения ему личностного ущерба. Главным стабилизатором и условием его спокойствия и равновесия духа был, на наш взгляд, фактор другого рода. Для творческой личности, для личности созидателя, материальные средства всегда остаются важными, но все-таки лишь средствами. Главное, что ей создано нечто социально ценное, свидетельствующее о несомненном таланте автора. Результаты самореализации может, конечно, уничтожить кто-

⁸⁶ На самом деле в криминальном поведении столько же творческого превосходства, сколько видового «превосходства» у крокодила, поймавшего антилопу, находящуюся на самом деле на гораздо более высокой ступени психического развития.

«Успех» даже умственно отсталому преступнику обеспечивает именно поддержка криминальной среды и освоение игровых сценариев, которые формировались тысячелетиями.

Кстати, умственная отсталость может компенсироваться особым типом творчества (Виготский Л.С, 1983). Но конечно же, ни о какой «предрасположенности» детей с задержкой развития или умственно отсталых к делинквентному поведению не может идти и речи.

то из геростратов. Но даже в этой драматической ситуации для создателя остается душевная опора. В частности, непререкаемая истинность того факта, что люди восприняли результаты его труда и у них уже появилось понимание возможной и реально достижимой человеком высоты действительно великого и прекрасного творения. Теперь они смогут при желании отличить результаты подлинного мастерства от каких-нибудь очередных биеннальных инсталляций. И тем более просто нелепо предполагать, что какой-то мелкий воришка может серьезно угрожать личностным смыслам гениального творца.

Конечно, утверждать, что мелочный обман совершенно не травмирует личность, мы тоже не можем. Вспомним Я. Смелякова, который писал, что «не жаль десятку прокутить, повеселиться от души», но «обидно черствый хлеб купить, хотя и стоит он – гроши»! Разумеется, действительно серьезные материальные проблемы и для великих личностей являются травматическими⁸⁷. Подобную степень материальной угрозы мы, очевидно, должны отнести к факторам риска. Но опять же все дело во взаимоотношениях. Если человек сам отдал последние сбережения ради спасения ребенка или ради победы своего народа в войне, то никакой травмы он не испытывает. Пожертвовав самым необходимым, человек, по логике А. Маслоу (1997), непременно должен опуститься в структуре известной пирамиды на самый нижний уровень. Но его личность оказывается, напротив, возвышенной, получает мощный импульс в своем развитии; а вовсе не сломленной и растоптанной, как ожидалось. И напротив, личностная катастрофа часто происходит в условиях, когда дальнейшему удовлетворению непосредственных витальных потребностей пострадавшего, фактически, ничего не угрожает, как, например, в случае заурядной криминальной травмы.

В переживании социогенной травмы оказывается существенной пропорция между потребностью субъекта в смыслообразующих видах деятельности, с одной стороны, и теми усилиями, которые ему необходимо приложить для обеспечения чисто физического выживания – с другой. Эта пропорция зависит от наличных социальных условий, поскольку даже удовлетворение простейших витальных потребностей предполагает необходимость выполнения определенных функций, не связанных непосредственно с наличными творческими интересами индивидуума и задачами ближайшей зоны его развития⁸⁸. Если творческая деятельность одновременно является и источником необходимых материальных средств, то нанесенный материальный ущерб необходимо воспринимается как серьезная травма только в том случае, если пострадавший вынужден ее прерывать и целиком переключаться на решение витальных задач.

В том случае, когда подобное болезненное переключение еще ранее было спровоцировано социальной катастрофой⁸⁹, риск травмы неизмеримо увеличивается. В этих условиях, когда социализированная личность вынуждена заниматься творчеством

⁸⁷ За исключением разве что Сократа. Но в Древней Греции, как и при социализме, гражданин был обеспечен тем минимумом «хлеба и зрелищ», который позволял подлинной личности чувствовать себя совершенно независимо и неуязвимо. Кстати, в нашей стране, вплоть до конца 80-х, материальный успех предполагал соответствующий, пропорциональный ему созидательный вклад в общественную жизнь: науку, культуру и производство. Поэтому «шикарная жизнь», т.е. демонстративная трата средств сверх рыночной или ситуативной необходимости, которая отрицает сам принцип общественной созидательной активности, просто не могла стать нормой, давящей и принижающей остальную массу населения в ее стремлении к продуктивной личностной самореализации.

⁸⁸ Если в двадцатые годы молодой человек чувствовал себя вполне комфортно, начившись спортивные тапочки зубным порошком, то сейчас его мысли далеки от полного удовлетворения прочной и дешевой обувью «а-ля-ширпотреб». В двадцатые годы учительница в старомодной кофте – это образец скромности, самоотверженности и герой для подражания. Сейчас такой «прикид» вызовет на фоне пропаганды «шикарной» жизни отношение к ней со стороны родителей и учеников как к «жалкой, ничтожной личности». В этом и состоит ее внутренний социогенный конфликт. Она вынуждена скрывать свое социально униженное состояние от учеников, как правило жертвуя для этого бюджетом семьи с его вполне реальными и действительно необходимыми затратами.

⁸⁹ Например, «революцией сверху» 80-х и «смутным временем» 90-х.

«в свободное от работы время», отстаивая необходимые обществу созидательные ценности исключительно «за свой счет», материальный ущерб со стороны криминальных элементов может приводить пострадавшего к острейшему внутреннему *социогенному конфликту*. Пострадавший вынужден одновременно сделать два взаимосвязанных выбора: благополучие близких людей или личное творчество; личностный рост или социальная невротизация.

Подвергаться криминальной атаке и риску разрушения может, конечно, не только творческая деятельность, но и все позитивные новообразования процесса социализации: ориентация на создание семьи, родительская любовь и ответственность и т.д. Нормальный человек, чья психика не искорежена вследствие перенесенной психологической травмы до степени глубокой патологии и не доведена в последующем до состояния полной безысходности и отчаяния, не может жестоко относиться к своим детям. А у нас в стране по статистике около двух тысяч родителей являются убийцами своих детей.

Необходимо отметить и наличие прямо противоположных по социальной значимости результатов: травматическое взаимодействие может стать причиной разрушения не только позитивных, но и негативных новообразований и защит, деструкция которых не входит в содержание ближайшего возрастного кризиса: скупость, жадность, стремление «урвать чужое» и т.п. Если подобные негативные стороны подвергаются деструкции в ходе уже текущего нормативного кризиса, если не происходит «обвала стабильного периода» и вынесения пострадавшего на пик кризисной фазы, то никакой психологической травмы те же самые объективные условия уже не могут инициировать.

В то же время необходимо учесть, что для обычного законопослушного гражданина острота переживания даже незначительной материальной потери, допустим 2–3 месяцев отчужденной работы, катастрофически возрастает по мере убывания творческого содержания деятельности пострадавшего. Ведь в условиях отчужденного труда деньги – это все, на что потрачено время и жизненные силы индивида.

Практически он неизбежно чувствует себя рабом, которого вот этот жалкий и никчемный субъект⁹⁰ эксплуатировал в течение тягостных недель и месяцев. Отсюда понятна ярость и жестокость криминальных элементов к персонификаторам, которые их «кинули». Понятно, что представители банковского и коммерческого капитала в этом отношении более уязвимы, чем представители промышленного, которые хоть что-то создали, смогли как-то самоактуализироваться.

Интересно, что потерю своих сбережений от действий государственных органов часть населения переживает менее болезненно, чем криминальные уловки, направленные лично на них. Дважды потеряв средства, которых в общей сумме хватило бы на покупку не одного автомобиля, многие удовлетворяются компенсацией в размере месячной зарплаты. Видимо, в этой ситуации слабо выражены другие дополнительные факторы, направленные непосредственно на разрушение личности пострадавших. Так, например, переживания потерь два десятилетия назад значительно ослаблялись стойкими представлениями пострадавших об «общественном прогрессе», «демократизации» и т.п. В популярных пропагандистских формулах было замаскировано утверждение об отсутствии даже малейшей возможности причинения вреда обществу в целом от «непопулярных мер» в отношении массы бесправных и бессильных индивидов, методически уничтожаемых с помощью «экономических инсектицидов». Точно так же, если бы «обманутые вкладчики» десять-пятнадцать лет назад осознали, как это им с очевидностью представляется сегодня, что никакой пользы для прогресса и развития

⁹⁰ Один из тех трехсот неудачников, которые непременно были бы отсеяны в конкурсе на единственное оставшееся место в театральном вузе. Это актеры проходной реплики: «Кушать подано!», «А что вы здесь делаете?» и т.п. «Актерские данные» открываются у них только при желании кого-то обмануть и непременно во взаимодействии с достаточно развитой личностью, которая, по мысли Ф.М. Достоевского, боится обидеть человека подозрением, даже очевидного прохвоста.

страны их потери не принесут, то, несомненно, запредельная интенсивность их травматических переживаний неизбежно привела бы к социальному взрыву.

Ущерб от социальной агрессии, направленной не на индивида, а на «подопытное большинство», например от «шоковой терапии», сближает в непосредственном «предсознательном» восприятии пострадавших этот тип травматических ситуаций с вредоносными условиями стихийных бедствий и войн. Источник травматических переживаний известен всем, но его агрессия не направлена избирательно на данного пострадавшего (безличная адресованность). В этих условиях жертве, видимо, легче переживать страдания. *Важно, что она не одинока и ее боль является всеобщей.* Ведь не ее одну запугивали с целью зомбирования и выработки установки покорности и «притерпелости» к состоянию безнадежности и зависимости. В этой мстительной агрессии *социального персонификатора* (СП) пострадавшие длительное время не умели различать некрофильских мотивов социальных экспериментаторов.

Интересно, что двадцать лет назад представления большинства членов социума о необходимости любых преобразований были настолько велики, что люди поначалу почти не обратили внимания, в каком направлении они идут. Социальный смысл и готовность пойти на временные жертвы ради преодоления общественного застоя действительно были столь выражены и устойчивы, что люди просто не видели никакого ущемления достоинства и прав человека в совершенно бессмысленной (для развития страны) жестокости «шоковой терапии», которую следовало бы назвать «шоковой лоботомией»⁹¹. А после многолетних непосильных тягот периода выживания, напротив, возвращение общества к состоянию застоя («стабилизации») было воспринято большинством с облегчением и даже показалось благом.

Парадоксально, что вот такое явное презрение СП к личности и правам массы созидателей, которое привело к катастрофическому результату их жизненного пути, морально подавило, погрузило в состояние беспомощности и депрессии⁹², у значительной части пострадавших совершенно не разрушило *защитный* социальный смысл травматических переживаний. Потребовалась жизнь целого поколения, чтобы вместо «иного не дано» появилось «есть и другие варианты». Несмотря на сегодняшние усилия государства по укреплению обстановки относительной экономической стабильности⁹³, процесс медленных и длительных изменений в общественном сознании все-таки подвел общественную психологию вплотную к необходимости пересмотра смысла двадцатилетних страданий на прямо противоположный. Это сразу же отразилось в обострении травматических переживаний, перенесенных значительной массой пострадавших в течение данного периода.

Подобная агрессия, но уже субъективно зауженная до межличностного уровня, как бы вырванная в восприятии пострадавшего из «социального контекста» его жизнедеятельности, напротив, с самого начала переживается им гораздо острее и драматичнее. Пострадавшему не дают покоя вопросы: «Почему именно я?» и «Можно ли было избежать потерь?» Вместо негативных установок окружающих (СП) к персонификатору пострадавший часто бывает убежден в их *амбивалентном отношении* к случившемуся. Ему кажется, что представители СП не могут не испытывать радости по поводу того, что сами не попали в подобную ситуацию, хотя вполне могли, а теперь у них уже есть знания и чужой опыт, чтобы не стать очередной жертвой. Потерпевший это прекрасно интуитивно понимает, несмотря на знаки внешнего сочувствия, и ощущает себя человеком, лишенным необходимой *социальной поддержки*.

⁹¹ Садизм и мстительную злобу к своему народу со стороны невежественных выпускников экономических вузов, которые ее проводили, можно сравнить разве что с медицинскими экспериментами фельдшеров фашистских концентрационных лагерей.

⁹² Что, видимо, экспериментаторы и планировали получить «на выходе».

⁹³ То есть опять явного застоя.

Кстати, мы считаем, что трудоемкая методика создания психотерапевтической группы поддержки пострадавших (Линдемманн Э., 1998) хотя и имеет практическое подтверждение своей эффективности, но не совсем подходит для социогенных травм. В рамках социально-гуманистического консультирования социальная поддержка пострадавшего обеспечивается не организационно-тренинговой работой психолога с реальными членами референтной группы пострадавшего, а на основе такой перестройки социально-психологической позиции самого пострадавшего, которая обеспечивает ему устойчивую ответную психологическую поддержку в травматической ситуации.

Вопрос: «Почему именно я?» – выдает *социопатические установки* пострадавшего, который принимает существование социального зла в окружающем мире как нечто абстрактное, которое совершенно не должно его касаться, т.е. без необходимости своего активного противостояния травмогенным социальным факторам. Его сознание еще находится на уровне пассажира троллейбуса, который не может сдерживать эмоции и начинает скандал с тем, кто наступил ему на ногу: «Надо было держаться за поручни, как я!»

На самом деле социальный невротик не в состоянии подавить социализированную личность и навязать ей свою волю без помощи социального персонификатора. Именно СП вынуждает пострадавшего испытывать чувство вины в присутствии персонификатора (МП – «межличностного персонификатора»). Здесь есть некоторое *противоречие*. С одной стороны, преступник заинтересован оторвать пострадавшего от общества, чтобы замкнуть его в рамках взаимоотношений власти и навязать свою волю. С другой стороны, психологически подавить такую жертву без «помощи» социального персонификатора он не может.

Социализированная личность по определению отвергает («глубоко презирает») «понятия», «законы» и ценности криминальной группы. Поэтому психологически подавить ее на этом поле преступник способен лишь при условии, если социализированная личность каким-то образом окажется в рамках навязанного ей реального общения внутри изолированной от общества криминальной группы. Это может быть судебная ошибка или сознательная «государственная тактика» уничтожения личности политических противников. Третий вариант – современный – разрушение самой социальной среды, общественной морали и ценностей до уровня «общения на нарах», превращение криминального «архипелага» в «континент». Развивающаяся личность хватается за какие-то пока сохранившиеся в мировом информационном «плавильном котле» обломки культуры и только мечтает обрести Радонеж социализации. Но даже на таком неустойчивом «своем поле» намеченная жертва иногда чувствует себя морально сильнее преступника, для которого проблема психологической власти остается еще не решенной.

Многовековой опыт позволяет криминалу снять указанное выше противоречие и оригинально решить свою главную психологическую задачу⁹⁴. *Преступник обращается за помощью к социуму, но лишь для того, чтобы социум отверг (изгнал) потенциальную жертву из сферы воспроизводства и развития культурно-исторических ценностей* (сферы личностной самореализации), т.е. с целью отсечь социально-ценностные связи жертвы. Как только это случается, индивид оказывается на поле преступника, где уже действуют законы и понятия, отвергаемые социализированной личностью. Неприятие

⁹⁴ Если бы существовали криминальные НИИ, то, наверное, это было бы одно из основных «теоретических открытий» фундаментальной криминальной науки. Вообще криминальную контркультуру опасно рассматривать в качестве простого механического отрицания социума наподобие бытового «хамства». Это определенные знания, требующие для своего понимания даже некоторой «диалектичности» мышления. Но зло, заключенное в этой контркультуре, не надо приписывать каждому ее представителю, так же как наблюдение «умных инстинктов» животных не ставит, к примеру, перелетную птицу по своему умственному развитию выше неудачливого эмигранта.

жертвой правил примитивной группы реально предопределяет ей самый низший групповой статус (Добрович А.Б., 1987) и тем самым отдает в полную власть преступника.

Это перемещение пострадавшего из социума в криминальную среду может совершаться не только реально, но и идеально. Преступники веками наблюдали за моральными страданиями невинно осужденных и забавлялись над ними, над удивительными для них превращениями сильной личности в безвольную развалину, даже не пытающуюся защищать себя от непрерывных унижений. Видимо, таким образом они интуитивно освоили психологические принципы разрушения социализированной личности, которые затем в практической форме воплотились в соответствующих правилах, криминальных играх и аргументах.

Итак, не только пострадавший не может реабилитироваться без социальной поддержки, но и преступник не способен осуществить свою власть над социализированной личностью без привлечения позитивных социальных реалий. Причем эти позитивные культурно-исторические реалии должны быть уже мертвыми, реально не функционирующими в социуме, но так, чтобы память о них была еще жива. Эти «мертвецы» временно оживляются преступными элементами только для того, чтобы «укусить» жертву.

Весь криминальный пафос травматической ситуации в том, что преступник является как бы *единственным человеком, который продолжает отстаивать утраченные социальные ценности*. То есть он берет на себя роль идеальной социализированной личности, более того, он отождествляется с совестью жертвы. Вот здесь-то и происходит *инсталляция персонификатора* в качестве патологической основы состояния депрессивности пострадавшего и его психологической зависимости от вполне конкретного преступника, а не смутного и обобщенного «голоса», как раньше. Преступник *принимается пострадавшим в качестве материализованной совести* или ее «представителя», «прокурора», «судебного исполнителя» и т.п.

Стремление пострадавшего оправдаться, т.е. вернуть любовь, обращено к социуму, но это обращение удивительным образом наталкивается на одного и того же «социального курьера», посредника, перед которым жертва вынуждена все время извиняться. Беда пострадавшего в том, что для него неважно, кто «глаголет истину». Он не контролирует процесс *временной персонификации* своей совести. Пусть это будет серенький, неудавшийся актер. Для аффективно расщепленной личности пострадавшего важно другое – истинность самих слов⁹⁵. Социализированной личности достаточно намек на оживление социальных ценностей самых дешевых «белил и румян», чтобы она «очертя голову» снова устремилась на приступ вершины человеческих личностных смыслов, с сожалением оставленных ей на пути адаптации «к суровой реальности». В этой сохранности человеческих личностных смыслов, очевидно, и состоит ее уязвимость для преступных элементов.

Впоследствии пострадавший может ненавидеть, отвергать своего персонификатора, так же как раньше отвергал голос своей совести, пытаться бороться с ним, вести бесконечные диалоги, мысленно разыгрывать сцены мести, рисовать «победные картины» упущенных возможностей избавления от травмы, но при этом продолжать сохранять с ним внутреннюю связь и зависимость. Отождествление преступника с социумом и совестью пострадавшего, процесс последующей инсталляции персонификатора были бы, конечно, невозможны при нормальном состоянии эмоциональной сферы жертвы. Страх, испуг, ужас – любой сильный отрицательный аффект способен разрушить сознательный контроль и совместить в едином *образе* персонификатора (или инфернала) совершенно несовместимые и разнородные сущности.

⁹⁵ В том, что социализированная личность способна отвлекаться от реального образа того человека, который говорит нечто ценное и истинное, есть ее некоторое социально-созидательное преимущество. Социальный невротик, напротив, предпочитает слушать лишь тех, с кем ему «приятнее общаться».

Чтобы совершить перемещение жертвы (в идеальной форме) в рамки взаимоотношений власти, преступник заботится лишь об адекватном подборе СП. Сильный аффект жертвы достигается как бы автоматически («по умолчанию»): чувство безнаказанного унижения, любая осязаемая, не говоря уже о катастрофической, материальная потеря и т.д.

Совершенно другой характер переживаний мы видим в условиях *социоконфликтной* травмы. Раненый солдат теряет физические силы, но психологически совершенно не сломлен и не подавлен до тех пор, пока не сталкивается с массой социальных невротиков, которые не только не считают службу в Вооруженных силах своим общественным долгом, но и занимают агрессивную защитную позицию в форме абстрактного эгоцентрического пацифизма. Это позволяет Фальстафам преодолеть собственное чувство вины и назидательно относиться к пострадавшим, будто перед ними не люди, движимые чувством *долга*, а неудачники, которые не проявили «должной осторожности», или же маленькие дети, которым было «просто интересно побегать и пострелять». Именно перемещение социализированной личности в подобную социопатическую среду и является основным источником ее психологической травмы.

Криминальные травмы неоднородны. И даже при условии одинакового материального ущерба они различаются по степени разрушения, причиненного личности. Например, аферы наносят более серьезный ущерб и личности пострадавшего, и общественным отношениям. Выше мы уже упоминали о том, что в таких случаях наносится дополнительный ущерб самооценке пострадавшего, поскольку происходит *насильственное возложение* на него *чувства вины*. Пострадавшему навязываются ощущения жертвы, преследование которой со стороны персонификатора имеет определенные «основания»⁹⁶.

Преступники, к примеру, просто изобразили лиц, потерявших кошельки посередине дороги, но вот когда выворачивали «для проверки» карманы послушной и наивной жертвы, то «случайно прихватили не свои». Аферисты разного типа всегда настоятельно требуют учесть их психологические манипуляции в качестве «смягчающего фактора». На этом моменте необходимо специально остановиться, т.к. его оборотной стороной является дополнительный и порой наиболее разрушительный ущерб личности пострадавшего. Понятно, что учет этого дополнительного психологического ущерба в Уголовном кодексе и суде, при определении степени виновности преступников, способствовал бы более быстрой и успешной реабилитации таких пострадавших. Аналогично тому, как раньше даже трезвые водители, виновные в ДТП, старались оправдаться тем, что они были основательно пьяны, сейчас подозреваемые в аферах «с пеной у рта» доказывают, что они вовсе *не крали* деньги, а пострадавшие *сами разрешили* их «взять».

Понятие «обман» совершенно не раскрывает психологического ущерба пострадавшего от действий аферистов. В определенной степени оно является синонимом понятия «ложь», и уводит в чисто логические рассуждения об истинности высказываний: «Мысль изреченная есть ложь» и т.п. В глазах же общественного мнения аферисты предстают ловкими и высокоразвитыми в умственном отношении персонажами, имеющими к тому же «гениальные»⁹⁷ актерские задатки.

Вся эта криминальная мифология является оборотной стороной процесса снижения самооценки пострадавшего и создает дополнительные трудности в процессе консультирования. Пострадавшему гораздо легче простить слабого, несчастного, недостаточно умного, бесталанного. Ведь и криминал занимается «самодеятельной психотерапией». Преступники всегда готовы оправдать себя в глазах толерантного к ним

⁹⁶ Конечно, на самом деле просто выбираются те, кто оказался в новых условиях слабее и беззащитнее других. Как правило, это старики, беспомощные дети; чуть реже – работоспособные лица в кризисном состоянии.

⁹⁷ Таких же «гениальных», как Вронский в живописи (*Толстой Л.Н.*, 1953).

общественного мнения тем, что пострадавший просто глуп («Пока живут на свете дураки...»), жаден или «нечестен». Последнее особенно умиляет. В то время как на самом деле великодушные к своему преследователю (искреннее прощение его слабости как условие успешного завершения консультирования) может быть основано только на осознании пострадавшим своего явного превосходства над ним, на устойчивой возможности спокойного противостояния персонификатору и полной уверенности в своей победе, в данном случае морально-психологической.

Как уже отмечалось, при прочих равных условиях, особенно возрастных, преступник выбирает в качестве жертвы личность, испытывающую трудности в интеграции, с трудом преодолевающую разрушительное давление внутренних конфликтов и оказывающуюся недостаточно устойчивой в преследовании личностно-смысловых целей, проявляющую склонность к колебаниям и импульсивным поступкам социально-невротического содержания. В социально-патологических условиях 90-х гг. такие разобщенные индивиды, сбивающиеся в полупанические толпы, составляли подавляющее большинство населения. В отличие от политизированных масс XIX и XX вв. (Лебон Г., 1998; Стеле С., 1998; Тард Г., 1998; Московичи С., 1998), индивиды «номенклатурной революции», склеенные в единую массу «горе-акционеров», совершенно не чувствовали своей силы. Общие возможности сотен тысяч были равны возможностям одинокого индивида. Их энергия перетекала тонкой струйкой в рамках установленных государством правил для «акционеров» государственных и частных экономических пирамид. Они-то и служили «питательной средой» для бурного роста криминала.

Иными словами, в социальных условиях, когда социализированные личности разобщены и временно парализованы индивидуалистической идеологией, их личностные смыслы становятся лишь потенциальными, а затем начинают подвергаться регрессии и распаду. Социальный невротик нападает на социализированную личность в тот момент, когда ее общественные мотивы настолько подавлены, что уже не обеспечивают действенной сознательной активности, направленной на упрочение культурно-исторических ценностей. Для консультанта и пострадавшего важно осуществить правильную оценку травматического взаимодействия. Конечно, эта оценка неизбежно будет деструктивной и действовать во вред пострадавшему, если она осуществится лишь на пути выделения уязвимых или даже «негативных» сторон личности пострадавшего. Л.С. Выготский постоянно подчеркивал, что диагностика с опорой на негативные стороны личности бесперспективна и вредна (Выготский Л.С., 1983).

Но в то же время совершенно непонятно, как можно исключить оценку из содержания процесса консультирования (Эллис А., 2002а). Это отрицание особенно неприемлемо при социально-консультативном анализе наличной социальной действительности. Такая оценка необходима для личностно-смысловой ориентировки и последующей самореализации пострадавшего. Она тем самым является важной составляющей психологического здоровья (Дубровина И.В., 1991; Психокоррекционная... 2002), укреплению которого мы, собственно, и надеемся способствовать. Без обеспечения этого условия невозможно удовлетворительно осуществить постстрессовую реабилитацию. Разве можно назвать психологически здоровым индивида, который совершенно чужд процессу развития общества, его культурно-историческим и духовным ценностям; и тем более если он захвачен агрессивно-мстительными мотивами в отношении социума.

В условиях планомерного и тотального истребления в обществе социально значимых мотивов продуктивное консультирование пострадавших становится невозможным без выработки критической оценки в отношении патологической социальной ситуации, что и становится необходимой основой формирования **«социальной ситуации развития» пострадавшего**. Сама социальная реальность, конечно же, не может восприниматься в духе психоанализа, т.е. в качестве абсолютно враждебной

инстанции, но в настоящее время она, несомненно, является крайне патологической. Это совершенно ненормально, если социализированная личность ежедневно буквально в каждом городском троллейбусе или автобусе может столкнуться с десятком хорошо организованных и сплоченных криминальных элементов. Никакая это не «оборотная сторона демократии», а все та же «разруха в головах», о которой писал М. Булгаков.

Требования социального персонификатора, предписывающие социализированной личности необходимость исполнения социально-невротических функций, ослабляют и раскалывают ее. В этих трещинах начинают укореняться социально-невротические побуждения и тенденции, за которые и цепляются криминальные элементы, пытающиеся своей деструктивной активностью окончательно расколоть, навсегда разъединить противоречивое единство личности созидателя и тем самым окончательно уничтожить ее.

Надо отдавать себе отчет в том, что данное травматическое взаимодействие не является взаимодействием личностей одного и того же уровня социального развития. Более того, в мозаичном социальном организме они, как правило, занимают далекие друг от друга социальные ниши. Во взаимодействии социализированной и невротической личностей происходит эффект, который по своим односторонним разрушительным воздействиям можно было бы сравнить с ударом молотка по процессору. Правда, если компьютер разбит молотком, то никому не придет в голову искать «слабых мест» в работе его программ с целью выявления причины поломки. К сожалению, травматическое взаимодействие предстает в процессе консультирования далеко не таким же прозрачным и очевидным.

Что принципиально нового в нашей оценке травматического разрушения общества и личности может прибавить использование вандалом не примитивных средств разрушения, а игровых манипулятивных методов эксплуатации пострадавшего? В отличие от каменных строений, живой организм и личность человека, конечно же, разрушить легче. Особенно в тот момент, когда «объект» преступного нападения еще не развился настолько, чтобы полноценно занять устойчивую социальную позицию.

Одним из важных мотивов травматического взаимодействия со стороны социального невротика (Нс) является подтверждение им смысла своего существования. Э. Берн⁹⁸ (1988) назвал это «экзистенциальным выигрышем». Но если Нс получает экзистенциальный выигрыш, то пострадавший необходимо терпит такой же значительный экзистенциальный «проигрыш», который и является, на наш взгляд, ядром его травматических переживаний.

Этот «выигрыш» не просто «эмоционально подогревает» и радует криминального индивида, укрепляя его агрессивные установки к враждебному ему гражданскому обществу и пока относительно дружественному государству. Одновременно он является тем самым орудием, *психологическим средством*, в данном случае намеренно грубым, своеобразным «колуном», который расщепляет и раскалывает личность пострадавшего. Без этого эффекта никакого ощущения психологического, социального или экзистенциального «выигрыша» персонификатор не в состоянии испытать и «полноценно пережить», т.е. с удовольствием «переварить» уникальные личностные новообразования жертвы.

Именно поэтому ему принципиально важно, что он не просто украл у зазевавшегося гражданина кошелек, а свободно «потрошил» его, получив полную власть над личностью пострадавшего, которую предусмотрительно раздавил с помощью групповой модификации одной из многовековых криминальных игр.

Он не мог бы этого сделать без помощи *безличного социального персонификатора*, в качестве которого в настоящее время выступает социопатически организованное государство, которое, с одной стороны, все более устраняется от функции реальной

⁹⁸ Э. Берн, несомненно, внес в современную социальную психологию более заметный и глубокий вклад, чем «канонические» авторы эффектных экспериментов, совершенно лишенных социального смысла.

защиты личности, а с другой – последовательно создает благоприятные условия для эскалации групповой деструктивной деятельности.

Преступник всегда возлагает всю ответственность и эмоциональную тяжесть испытанных им патологических условий семейного воспитания, групповых влияний, перед которыми оказался бессилен, а также перенесенных им психологических травм на пострадавшего. Поэтому преступник всегда чувствует себя правым в своих действиях. Основанием такого извращенного восприятия служат не только детские обиды и комплексы. Главный секрет – в травматической усвоенности максимально поляризованных взаимоотношений власти. «Подстройка сверху» доходит у социального невротика до ощущения абсолютной, ничем не ограниченной свободы своих действий. Лишь таким невротическим способом он способен почувствовать себя «свободным» (фактически, от всех социальных связей).

Поэтому он не просто нападает на жертву. Ему необходимо «взять ее в заложники» и закупорить в своем примитивном мире, где он только и чувствует себя свободным⁹⁹. Происхождение этой его «камерной вселенной», конечно же, не оторвано от исторического развития человечества и скорее всего является некой субкультурной консервацией рабовладельческих отношений, которые в определенных макросоциальных условиях могут реанимироваться и разрастаться. В качестве примера можно привести взрыв рабовладельческих отношений в период колонизации Америки, а также современные невиданные масштабы эскалации сексуального рабства во всем мире и, особенно, в период социального распада и промышленного застоя («стабилизации») на территории бывшего Советского Союза.

Преступник эгоцентрически заботится о своих интересах на правах господина по отношению к рабу, который «просто обязан» быть послушным и угодливым. Все «моральные права» на совершение агрессивных и эгоцентрических действий он находит не в содержании социализированных понятий *истины и справедливости*, а исключительно в самой форме взаимоотношений власти, которую он единственно только и готов считать «законной» («в законе»). Эта форма исключает понимание любого социального и культурного содержания, которое сформировалось после отмирания рабовладельческих отношений как доминирующих. На самом деле эти исторически отжившие отношения никогда полностью не отмирали, сохраняя свою жизнеспособность в различных социальных сферах и нишах, в частности в массе крайне патриархальных семей, криминальных сообществах, сектах и других деструктивных группах. В условиях реальной общественной жизни примитивные взаимоотношения соседствуют с исторически более развитыми; подобно тому, как моллюски, каракатицы и прочие кишечечно-полостные сосуществуют с представителями более высоких уровней «деревя жизни» и даже, более того, конкурируют и поглощают (питаются ими).

Агрессивный некрофил адаптировался к крайне поляризованным отношениям власти: раб и господин. Созидатель не может принять условий ограниченного и обедненного существования в этих простых, но узких и крайне примитивных рамках. Он не может бросить любимый творческий труд ради абстрактного развития рыночных отношений или криминальных мотивов личного обогащения. Поэтому его личность испытывает постоянное и разрушительное напряжение. Доминирующий в настоящее время «социальный фон» ослабляет процессы интеграции личности созидателя перед лицом агрессивного некрофила. В этих социальных условиях, при столкновении социализированной личности с социальным невротиком, победу неизменно одерживает индивид с более примитивной, завершенной и потому достаточно интегрированной – внутренне и внешне – психикой.

Он беспрепятственно и бесконфликтно навязывает окружающим гармоничные для него примитивные взаимоотношения, которые поддерживаются социумом

⁹⁹ Подобно тому, как сова уносит добычу в свое гнездо и лишь затем, в полной безопасности, не спеша, разделяется с ней.

организационно и морально, через господствующую идеологию и ориентированную в том же направлении деятельность СМИ. Поэтому он неизменно остается «преследователем», а социализированная личность – «жертвой». Дело здесь уже не столько в родительском сценарии (Берн Э., 1988), сколько в наличном состоянии социума и направлении его развития (в сторону общественного прогресса или регресса).

Ущерб самооценке пострадавшего при столкновении с социальным невротиком – это не просто некоторые количественные изменения на внутренней психологической шкале. Уже у обычного вора есть такое гадкое мимическое выражение, которое свидетельствует о полном неприятии другого человека как личности. Социализированный индивид совершенно к этому не готов. Многие аферы удаются преступникам именно потому, что *пострадавшие никак не могут поверить, что кто-то вообще может так относиться к другому человеку*. Это для них, привыкших в каждом человеке видеть «образ Божий», независимо от того, являются ли они верующими или самодостаточными атеистами, абсолютно непостижимо.

«Греховность», свою и других, они могут видеть и понимать, но вот такое ошеломляющее презентирование себя другим в качестве «господина», по праву властвующего над приниженными рабами, они понять (принять) не могут. Нет у них такой внутренней шкалы, как нет уже у человека хвоста, которым он мог бы «рулить» и, цепляясь за деревья, легко догонять напавших на него мартышек. Речь не идет об отсутствии уважения или элементарной вежливости, обычной агрессии или вычурной, демонстративной наглости. Все гораздо серьезнее. Пусть даже потерпевший еще не имеет какого-то очень высокого социального положения, а является просто школьником, у которого все в будущем. Но своими мечтами он уже выстроил целый Монблан социальной самореализации. И вдруг его личность спокойно и реально, в социуме, который он считает своим домом, активно стараясь найти свою позицию, необходимую другим, пропускают через мясорубку взаимоотношений власти!

Какой-то ничтожный человек по-хозяйски властно осматривает и, что самое болезненное для пострадавшего, совсем не воспринимает его как личность, которую на самом деле он просто не способен видеть. Социального невротика интересует лишь то, что можно отнять, чтобы чем-то на время заполнить свое пустое существование. Он украл или избил не потому, что голоден или защищал свое человеческое достоинство. Типичный вор просто изнывает от скуки. Чужие деньги ему нужны, чтобы проиграть или пропить, шикарно бросить на ветер. Это и есть те реально и упрямо существующие *контркультурные смыслы*, с которыми социализированная личность уже *вынуждена* соотноситься. Это важнейшая сторона травматических переживаний.

В качестве *травматически реально* утверждаемых результатов-правил криминальные смыслы обретают свою материализацию, становятся действительными, бытийными, а не идеологическими нормами социальной жизни и *реальными общественными условиями дальнейшего развития личности пострадавшего*. Они являются для социализированной личности такими же ненавистными ограничениями и препятствиями к специфически понимаемой свободе, как решетки на окне тюремной камеры для осужденного. Таковы по внутреннему содержанию все нормы криминального мира, запрещающие вкладывать ворованное в производство, что-то создавать и даже воспитывать своих детей. Все, что отнято у других, должно быть уничтожено, должно «пойти прахом», исчезнуть. Это и есть подлинное торжество геростратов и некрофилов над созидателями.

В травматической ситуации происходит *столкновение двух рядов ценностей*. И те из них, которые более примитивны, оказываются, как и все упрощенное, временно крепче и прочнее. Социальные невротики компульсивно стремятся как можно чаще перерезать дорогу «титаникам», которые как бы невзначай катастрофически сталкиваются с этими отморозками криминального контингента.

Пострадавший вынужден снова восстанавливать и собирать свои личностно значимые ценности воедино. В условиях общества, очарованного распадом созидательных смыслов¹⁰⁰, у него нет для этого внешней опоры. А если единство личности им ранее и вовсе не было достигнуто, если травма застала пострадавшего в период кризиса? Поскольку таких субъектов легче «застать врасплох», а последствия травматического разрушения личности делают из пострадавшего раба, не способного даже сопротивляться и возмущаться навязанной власти, то именно на них социальный невротик и сосредоточивает, неизменно и целенаправленно, свою деструктивную активность.

Пострадавший оказывается как бы насильственно выдернутым из привычного мира. Практически он чувствует себя в совершенно другом, реальном, но совершенно чуждом пространстве, не в человеческом обществе, а где-то «на нарах». Вокруг смеющиеся «паучьи морды», которые с таким талантом описаны А. Солженицыным. И какое-то время пострадавший не может психологически вырваться от них в свой – человеческий – мир. Хотя ему, может быть, даже стыдно за то, что он вынужден терпеть подобное примитивное общение.

Фантастическая картина переживаний пострадавшего иногда превосходит по своей красочности и образности психоаналитическую мифологию. Например, пострадавший Б. Х. не только в момент развязки травматического сценария, но и в течение довольно длительного периода своего депрессивного состояния навязчиво чувствовал себя мощным зверем, таким буйволом (он родился под знаком Тельца), который, будучи ранен мартышками, в предсмертном ударе рогами о землю издает истошный рев, веселящий рискованных и удачливых охотников. Это и есть переживание социально-травматических взаимоотношений власти. Именно они составляют основную тяжесть травм рассматриваемого типа.

Правда, восприятие персонификаторов в качестве мартышек – это уже момент начала выхода пострадавшего из депрессивного состояния с помощью консультанта, который воспринял мифологическое содержание субъективного образа травматической ситуации и постарался деформировать его таким образом, чтобы смеющиеся физиономии инферналов сменились мордами мартышек. Если уж пострадавший вынужден добровольно принять облик буйвола, то почему персонификаторы имеют право оставаться в человеческом облики. Консультативная цель здесь очевидна: кривляния мартышек не так болезненны для пострадавшего, как его представления о неумной радости преступников, которые, легко и быстро потратив похищенные деньги, впоследствии будут «с удовольствием вспоминать, как «ловко» они «обули лоха» и тем самым периодически черпать из депрессивного состояния пострадавшего уверенность в себе, радость и энергию.

В отличие от техники НЛП, здесь воздействию подвергались лишь отдельные элементы травматического образа. Другим важным шагом в реабилитации пострадавшего было осознание того момента, что источником «энергетической подпитки» преступников является именно его депрессивное состояние. Нет этого состояния – и преступникам нечем «подпитываться»: источник «иссяк». Но на этом моменте консультирования у пострадавших, как правило, внезапно возникает другой болезненный образ, который сменяет исходный. Так, в представлении Б. Х. он всю свою жизнь играет роль скота, которого откармливают и периодически забивают «на колбасы». Делают это спокойно, деловито, без обезьяньего смеха и ужимок, но со свойственным мясникам профессиональным юмором.

Образ персонификаторов и негативный «образ Я» в процессе консультирования имеют постоянную тенденцию смещаться и видоизменяться. Общим остается только закономерное принятие пострадавшим совершенно невыгодной ему роли «жертвы». Эта роль зафиксирована взаимоотношениями власти, сложившимися у пострадавшего

¹⁰⁰ Шоу распада.

с персонификаторами в результате травматического взаимодействия. Без выхода за рамки этих взаимоотношений пострадавший не способен освободиться от психологической власти персонификаторов и соответственно оборвать цепь мобильных депрессивных образов.

Пострадавшему длительный период не удастся избавиться от ощущения издевательского смеха персонификатора потому, что в качестве социализированной личности он еще не выработал устойчивой позиции в диалоге с персонификаторами. На самом деле он не должен идти на поводу у преступников, возлагающих на него вину за нарушение общественных правил. И то, что он разрешает им играть роль общественных судей, является первым и решающим шагом к рабству, к актуализации того самого «гипноза», который долго будет для него удивительной и непостижимой загадкой.

Мы учитываем, что в наиболее тяжелых психологических травмах криминального содержания пострадавший, как правило, предварительно провоцируется к демонстрации своих антиобщественных *намерений* или к проявлению *наведенного эгоцентризма* в мелодраматически ограниченной искусственной ситуации, с намеренно перегруженным для пострадавшего выбором, который в наглядной форме, но лишь символически затрагивает интересы частных лиц. Поэтому позиция выхода пострадавшего из круга взаимоотношений власти предполагает, на наш взгляд, активное преследование им и утверждение в реальных взаимоотношениях следующих необходимых моментов.

1. Любой ущерб другому есть ущерб обществу. И *безучастия социума проблема индивидуальной компенсации другому решаться не может*¹⁰¹. Иными словами, ни реально, ни в мыслях пострадавший не должен решать проблему своего возможного ущерба пострадавшему «с глаза на глаз».

2. Нельзя позволять случайным персонажам брать на себя функции «справедливых» санкций в отношении возможного ущерба, который пострадавший мог действительно нанести социуму, поскольку общество *вовсе не делегировало им таких прав*. Этот момент является принципиальным и полноценно содержательным, хотя и представляется большинству пострадавших лишь в качестве «процедурного».

3. Ущерб обществу состоит не только в деструкции норм и ценностей, но и в *психологической* – эмоциональной, а также психоэнергетической – *поддержке социальных невротиков*. Тем более если персонификаторы оказываются подростками, колеблющимися между социализацией и соционевротическим путем своего дальнейшего развития. Пострадавший даже своими спровоцированными импульсивными действиями, несомненно, укрепляет преступника в его позиции социального регресса. И поэтому он объективно должен *нести вину* за эти последствия не только перед обществом, но и перед своим персонификатором.

Представим, какое возмущение и обвинение в некомпетентности со стороны бывалых психотерапевтов может вызвать предложение возложить дополнительный «груз вины» на пострадавших. Тем не менее именно этот прием позволяет прочно расширить ориентировку пострадавшего, разорвать цепь подневольных взаимоотношений власти с персонификатором и вывести их на социальный уровень. Укрепление любых, в том числе и *обращенных* отрицательных, связей потерпевшего с социумом отдаляет его от персонификатора, обеспечивает такую социальную дистанцию, которая не вмещается в узкие рамки взаимоотношений власти.

Осознание пострадавшим социального ущерба для личности персонификатора порождает *совершенно* новое восприятие травматической ситуации, которое никак не совпадает, например, с описанной выше мифологической картиной идентификации Б. Х. с раненым буйволом. Он не просто дал себя обмануть и потерпел серьезный

¹⁰¹ А если социум сможет обеспечить доверие пострадавших к представителям закона, то количество преступлений и криминальных психологических травм может реально снизиться до «отметки» доперестроечного уровня. Конечно же, «оборотни» не могут восприниматься потерпевшими в качестве полноценных представителей общественных интересов.

материальный ущерб, а фактически не рассмотрел страха и колебания социальных невротиков, которые по его вине задержались на пути регресса ровно настолько, насколько им хватило его денег. Предполагать, что завтра они могут не остановиться и перед убийством, нет достаточных оснований, хотя и такой вариант не исключается. Но главное в том, что он обеспечил им возможность жить, не оставляя созидательного следа на земле, порождая потребительское и по сути некрофильское разрушение своей личности, коррозию общества и личностей окружающих. Он оказался «спонсором зла», поощрил процесс обесмысливания и бездумного прожигания жизни. И то, что «исполнители» имеют основание смеяться над своей жертвой, теперь вызывает у Б. Х. сочувствие к ним: он понимает, что бездумное веселье – это путь противоположный поиску радости и счастья. Искренняя человеческая радость как одна из высших культурно-исторических ценностей возможна только на пути созидания, сотрудничества, помощи и взаимопонимания с другими созидателями. А неумное и нескончаемое стремление к веселью выдает или раба, тяготящегося принудительным трудом, или подростка на стадии моратория.

Психологическая уязвимость Б. Х. состояла в том, что он сам в последние годы практически отошел от творческой работы и лишь пытался «удержаться на плаву». Он сам мечтал об отдыхе как о возможности «все бросить и ни о чем не думать», хотя для него это было лишь временное состояние «отупения и деградации от вынужденно нетворческой работы, от задачи «простого зарабатывания денег». Незаметно для себя он перешел ту грань, которая отделяет «иметь» от «быть» (Фромм Э., 1990). Осознание того, что он лишил себя и семью желанного отдыха, что вместо него на Канарах две недели загорал преступник, конечно, не могло его не травмировать.

К сожалению, персонификатор был не в состоянии, в отличие от Б. Х., набравшись сил, переключиться на социально значимые дела. Б. Х. осознал, что все силы его персонификаторов пойдут на новые действия, разрушительные для социума. В этом-то и состоит конкретный травматический ущерб обществу, о котором действительно стоило пожалеть.

К числу разновидностей социального ущерба можно также, к примеру, отнести все случаи потенциальной травматизации, например толкающие жертву насилия на путь проституции. Этот вид психологической травмы имеет не только сексуальное, но и несомненное социогенное содержание. Рабский выбор пострадавшего формирует личность «господина», стремящегося властвовать, т.е. удовлетворять свои капризные и деструктивные потребности за счет эксплуатации послушных и угодливых рабов¹⁰².

4. *Ущерб своей личности пострадавший никогда не должен понимать в качестве только индивидуального несчастья.* Это отрывает его от сообщества созидателей и ослабляет в процессе психологического противостояния персонификаторам. Конечно, в условиях современной разобщенности даже социализированные индивиды ожидают, что большинство законопослушных граждан будет радоваться тому, что они не те овцы, которых на этот раз выбрал волк. Но есть же и нормальные люди, не деградировавшие под напором массированного идеологического осуждения в отношении даже малейшего намека на сотрудничество и сплоченность. Ведь не только процесс личностной индивидуализации, но и процесс групповой интеграции имеет свои положительные

¹⁰² Кажется, что речь идет только об удовлетворении одной из человеческих потребностей. Но на самом деле сексуальное удовлетворение господина, «снявшего» проститутку, не может быть «нейтральным» для социума. К примеру, голодный человек в процессе удовлетворения своей витальной потребности оценит человеческое добро, талант пекаря и непременно станет добрее к окружающим. В то время как «использование проститутки» закономерно укрепит стремление невротика чувствовать себя господином и ощущение своего «права» повелевать ничтожными рабами. Повторим, что социальное зло проституции мы видим не в чрезмерной «свободе нравов» или «распущенности», а вот именно в этом процессе выращивания либерально развязных некрофилов и эгоцентриков на хорошо унавоженной почве презрения к личности, встречающей со стороны общества «идейное одобрение» и толерантность, а со стороны обезличенных жертв лишь рабское согласие со своей социальной приниженностью и незащищенностью.

стороны для развития личности участников групповой деятельности (Донцов А.И., 1975; Петровский Л.В., 1979).

Например, переживание неудачной косметической операции в качестве исключительно индивидуального горя могло бы лишь вызвать у известной всем пострадавшей затяжное депрессивное состояние. Но совершенно правильная и психологически обоснованная социально активная позиция позволила ей предохранить свою личность от регрессии и распада: не «он» и «я» («не повезло бедняжке»), а «они» и «мы» («нарушаются наши права»).

Общим фоном и важным условием большинства подобных случаев является внутренне противоречивая и неустойчивая социально-психологическая позиция социализированного пострадавшего. С одной стороны, он не может принять сниженных ценностей и изменить ведущие смыслы своей жизни. Видеть в каждом человеке враждебно настроенную примитивную личность – это значит не только отвергнуть ценности понимания, дружбы и любви. Терпят ущерб и другие ценности: сострадания, элементарного уважения человека к человеку. Но с другой стороны, пострадавшему противостоит именно такой субъект, который никому не верит и отовсюду ждет нападения. Ему не надо учиться ответственно и практически различать добро и зло, его задача гораздо проще. В этой примитивной завершенности и готовности к агрессивному нападению еще до ориентировки в намерениях партнера и состоит его сила.

Недоразвитие отдельных сторон индивидуальной психики социального невротика оборачивается в рамках взаимоотношений власти определенным преимуществом. Как уже отмечалось, полная артистическая бездарность легко оборачивается вполне адекватным для преступных целей *средством*, которое позволяет социальному невротiku именно так **НЕубедительно** сыграть роль человека, который, к примеру, якобы «убит горем» от потери толстого кошелька, что у потенциальной жертвы, наблюдающей его игру, если, конечно, это не крайний шизоид, крепкий в своих социализированных установках, практически почти не может возникнуть нормального чувства сострадания. При этом способность к эмпатическому сопереживанию у пострадавших, как правило, абсолютно сохранна. Она всегда естественно – практически «безотказно» – проявляется у них при бесконечном множестве других условий, и даже в крайне запутанных межличностных ситуациях, кроме конфликтных и криминальных травматических, которые являются тенденциозно деформированными моделями социальных ловушек.

Пострадавшие, как правило, не рефлексируют особенностей криминальной провокации, поскольку явно видят перед собой действительно побледневшего от тревоги и волнения и даже «зашедшегося от страха» персонажа, явно не способного самостоятельно изобрести какие-то психологически тонкие средства. Поэтому они делают вывод о том, что сами «проявили слабость», «оступились», а преступник только «зацепился» за это. С другой стороны, уже впоследствии они не рефлексируют фантастичности своих аффективных проекций и начинают преувеличивать психологические возможности социального невротика.

Провокация такого мифического образа в сочетании с демонстрацией тревожности и страха, которые в той же мере испытываются и жертвой, поддавшейся на эту провокацию, позволяет преступнику легко запутать и парализовать способность пострадавшего к ориентировке. Хотя на самом деле рядовой персонаж криминальных игр по своим умственным и волевым качествам, как правило, действительно не способен быть столь наблюдательным, так быстро ориентироваться и принимать решение. Для него просто разворачивается давно известный сценарий, к которому он заранее готов¹⁰³. Его всегда можно ошеломить неожиданным смехом или просто озвучиванием названия навязываемой игры.

¹⁰³ Для этого не требуется особого интеллекта, вполне достаточно некоего налога «сенсорного уровня развития», как для паука, реагирующего на определенную частоту вибрации паутины.

Серое и бесцветное, совершенно неубедительное и очевидно формальное исполнение, тем более если оно сопровождается избитыми театральными штампами и жестами, неизменно провоцирует недоверие намеченной жертвы и к игре, и к игрокам, провоцирует нонконформные реакции потенциальных пострадавших. Интуиция подсказывает жертве, что этой игре верить нельзя. Она только не знает, что вот это ее недоверие уже давно впечатано в сценарий игры, шлифовавшейся веками не только стараниями пустых голов с наморщенными лбами, которые мельтешат перед ней, но и тысячами более крепких и цельных, хотя и совершенно непригодных для процесса созидания. «Такие были времена».

Весь облик персонификатора: его «сдавленно глуховатый» голос; властный и «стеклянно-проницательный» взгляд в сочетании с хорошо просвечивающей «лопушистостью» неудачника, которую «не надо играть», а, напротив, очень трудно скрыть; его ум, который представляет собой лишь механический слепок испытанных потерь и ошибок, необходимо порождает у потенциальной жертвы бессознательное чувство отчуждения и *пренебрежения*¹⁰⁴. Пострадавший не готов к явлению *обратимости* (А.В. Петровский) в криминальной среде недостатков, задержек в психическом, моральном и личностном развитии, т.е. *превращению их в адаптивные преимущества* и необходимые условия преступной деятельности. Межличностный персонификатор хорошо может заразить своим естественным страхом потерпевшего, поскольку сам полон им. Его умение почти безошибочно выбрать самую уязвимую жертву также основано на механизме проекции своего личного страха (Перлз Ф., 1995). А солидная сдержанность командного голоса персонификатора является не более чем смесью опыта армейской службы и ситуативных опасений. Он властно задает вопросы или что-то требует от жертвы и одновременно поглядывает в страхе по сторонам: вдруг кто-то из представителей органов внутренних дел все-таки заинтересуется персонажем, который взялся играть роль «блюстителя порядка».

Криминальное «творчество», содержание которого состоит из обновления многовековых игр уголовного мира, является результатом своеобразного группового наглядно-действенного мышления. Это вовсе никакой не «практический интеллект», надстраивающийся над теоретическим. Просто существуют правила примитивной группы (Добрович А.Б., 1987), которые возлагают вину за обман кого-то из членов группы на него самого. Более того, потерпевший вдобавок еще и понижается в своем групповом статусе. Поэтому активисты подобных деструктивных групп всегда готовы воспользоваться случаем, чтобы нанести материальный или моральный ущерб своему «другану».

После ряда подобных агрессивных атак потерпевший, имеющий даже не средние, а явно пониженные умственные способности, легко понимает, в каких именно условиях он становится легко уязвим: отвлекаясь, засмотрелся на что-то эмоциональное, сконцентрировал свое внимание на грубые толчки или «наглос пролезание» кого-то без очереди – вот и поплатился. Эта модель легко переносится преступной группой на социальную реальность, к которой она длительно адаптируется, корректируется и «доводится» до статуса нового варианта одной из криминальных игр. Если, к примеру, пенсионеры, наученные опытом одного из потерпевших, перестают открывать двери «продавцам» и «попрошайкам», то вскоре к ним начинают стучаться деловые и властные персонажи под видом работников собеса, агентов тепло- и электроснабжения и т.п.

Можно и дальше обсуждать и спорить о деталях рассмотренных механизмов психологической травматизации, но без их продуктивного осознания оказывается совершенно невозможным восстановить положительную самооценку пострадавших, помочь им обрести уверенность в возможности преодоления травмы на пути социализации. И те объяснительные схемы поведения СП и МП, которые мы привели выше, оказываются вполне практически адекватными для решения стоящих перед

¹⁰⁴ Вот за это пренебрежение к «бомжистым» субъектам пострадавший в основном и заплатит впоследствии.

консультантом задач, являются элементами ООД, необходимой для целенаправленной работы психолога.

Выше мы говорили о деструктивной функции аффекта, способного не только разрушать сознательный контроль, но и склеивать «голос совести» пострадавшего с воспринимаемым им образом конкретной преступной личности, обеспечивая тем самым процесс инсталляции персонификатора. Свойство аффекта метить ситуацию дает преступной личности – в условиях взаимоотношений власти – и другое преимущество. Аффект ограничивает ориентировку пострадавшего той намеренно искаженной и ограниченной картиной травматического взаимодействия, в консервации которой заинтересован персонификатор. Ведь тот, кому удалось *заузить область ориентировки* другого, неизбежно начинает *управлять* своим партнером, независимо от своих сознательных установок и ценностей (Ломов Б.Ф., 1980; Красило А.И., 1986).

То, что персонификатор не понимает и не признает в качестве реальности многие психологические «тонкости», также обеспечивает ему преимущество в борьбе за психологическую власть, которая становится единственной ценностью в рамках навязанного травматического взаимодействия.

Дело в том, что социализированная личность в своем развитии все более полно понимает многие негативные психологические условия и обстоятельства, которые в определенной степени не только объясняют, но и оправдывают непроизвольную агрессивность окружающих. Социализированная личность хорошо рефлексировывает и свой случайный вклад в деструктивное взаимодействие, результаты которого она не могла предвидеть. Это понимание возлагает на нее новый груз ответственности и обязательств перед окружающими.

Подростковая тенденция видеть причину своих негативных переживаний, внутренних конфликтов и бед в сознательных действиях враждебно настроенных окружающих характерна для затянувшегося периода задержки субъекта в личностном развитии (или при полном подавлении соответствующей потребности). В то же время эта тенденция является достаточно «удобным» средством для возложения вины на окружающих. Отказ от развития позволяет социальному невротiku в условиях конфликтного взаимодействия осуществлять быструю ориентировку за счет замены социального и личностного содержания конфликтной ситуации своими эгоцентрическими интересами, т.е. путем упрощения задачи, и принимать однозначные практические решения, которые Нс имеет возможность немедленно начать приводить в действие.

Поскольку в условиях травматического взаимодействия у пострадавшего исчезает ощущение большинства личностно значимых мотивов, содержащихся в его развивающейся и потому необходимо незавершенной системе ценностей, в сознании остаются лишь временные амбивалентные мотивы, которые послужили уязвимыми основаниями для принудительного втягивания в травматическое взаимодействие. Вследствие этого он видит травматическую ситуацию тенденциозно искаженной под влиянием эгоцентрических интересов МП, принимая ее в то же время за «объективно данную», видимую «своими глазами». Этот момент также автоматически становится элементом психологической власти персонификатора.

В своих воспоминаниях пострадавший представляет себя стремящимся к власти, но проявившим, с одной стороны, измену общественным ценностям, вследствие чего общество его тоже отвергает и он временно остается один на один с персонификатором. С другой стороны, если рассматривать ситуацию с точки зрения власти как ценности, для обеих сторон взаимоотношений власти представляется вполне очевидным умственное превосходство персонификатора, даже при его реальном IQ, равном 60%. Пострадавший, конечно, может быть одновременно внутренне не согласен с подобным выводом, но, во всяком случае, его озадачивает и тяготит собственная необъяснимая «глупость». Именно этот момент является причиной резкого снижения его самооценки.

Целью реабилитации, как известно, является *полное или частичное восстановление личного и социального статуса* пострадавшего (Кабанов М.М., 1980). Эта глубочайшая формулировка социального содержания реабилитации выходит за рамки психиатрической проблематики, анализируемой М.М. Кабановым, и оказывается вполне адекватной целям и задачам консультирования.

Основными показателями положительного *личного* статуса в рамках социально-гуманистического консультирования являются:

- восстановление позитивной *личностной самооценки* пострадавшего;
- соответствие *уровня притязаний* пострадавшего в той ведущей деятельности, где проявляется его личностная активность, задачам ближайшей зоны его развития;
- способность *«выдерживать противоречие»* (Э.В. Ильенков) между *потребностью* «сбросить груз прошлого» и *необходимостью* предварительного «совладания» с задачами ряда нормативно-кризисных этапов и соответствующих стабильных периодов развития.

При этом основными показателями положительного социального статуса пострадавшего выступают:

- ориентация пострадавшего в реальном поведении на высший уровень культурно-исторических ценностей, независимо от степени их наличного социального распада;
- принятие пострадавшего ребенка или подростка «на равных» в детский коллектив (толерантность окружающих к противоречию между травматической ущербностью и позитивной самооценкой пострадавшего);
- обеспечение для пострадавшего возможности реального общения с членами его референтной группы на игровом, деловом и духовном уровнях.

Прежде всего, очевидно, необходимо привести аргументы, почему именно самооценка пострадавшего имеет для нас центральное значение. Во-первых, потому, что именно она в первую очередь страдает в результате переживания травматической ситуации. А во-вторых, потому, что самооценка – это нечто большее, чем то значение, которое придается ей в гениальных экспериментах школы К. Левина (*Зейгарник Б.В.*, 1982). В нашем понимании работы К. Левина являются в прямом смысле вершинами экспериментального исследования личности: на более глубокое изучение личности эксперимент как метод вообще не может претендовать. Но за экспериментальными барьерами, которые великий психолог любил наглядно изображать, мы не имеем возможности разглядеть ценностный уровень личности, истинные человеческие потребности, связанные с мотивами самореализации. В «экспериментальном масштабе» мы видим, как гениально заметил сам К. Левин, лишь квазипотребности. Точно также исследования фрустрации (*Зейгарник Б.В.*, 1981) являются, на наш взгляд, вершиной экспериментального исследования депрессивного состояния. Испытуемый отказывается от попыток «дотянуться» до заблокированной инструктивными установками цели и продолжает оставаться в замкнутом «квазипространстве». Взаимоотношения власти, сложившиеся у испытуемого с психологом, обеспечивают послушное исполнение инструкции фрустрированным индивидом.

Теперь проведем мысленный эксперимент: представим, что индивид – не в результате добровольного согласия с экспериментальными условиями, а в результате психологической травмы – не может «дотянуться» до духовных ценностей, составляющих весь смысл его жизни. Во что тогда превратятся его попытки и каков будет результат отказа от достижения желанной цели? Исходя из этих рассуждений, мы пришли к выводу, что задаче исследования реального содержания личностной самооценки, на наш взгляд, более адекватен сравнительно-клинический метод (*Эльконин Д.Б.*, 1989).

И действительно, самооценка – более сложное прижизненное новообразование, чем ее проявления в условиях экспериментальных исследований. В ней одновременно

существуют, в качестве двух ее неразрывных сторон, результаты интериоризации, говоря словами Э. Фромма (1992), «материнского» и «отцовского» отношения к ребенку. «Материнская» позиция обеспечивает безусловное самопринятие индивидом себя как личности, а «отцовская» является мощным источником его стремления к самореализации, порождает желание достичь действительных, социально значимых результатов. Тем самым самооценка становится надежным показателем психологического здоровья личности и критерием эффективности консультирования; именно критерием, а не объектом, на который надо непосредственно воздействовать.

Мы должны учесть, что *уровень притязаний личности на право самореализации* в норме (!) не просто высокий. На самом деле он, с точки зрения обычного здравого смысла, вообще запредельный, поскольку выше просто ничего не может быть. Некрофильские геростратовские притязания никогда не смогут сравниться с эсхатологическими (Бердяев Н., 1995) вершинами личности. Деструктивные эгоцентрические импульсы, направленные на уничтожение последних возможностей для духовного и материального выживания человечества, и так зависимо от огромного числа негативных, почти неконтролируемых социальных и природных факторов, являются следствием объективации невыносимого, почти животного страха и ощущения бессилия, которые порождают защитное стремление к ценностям личного превосходства и господства (власти) над другими индивидами (Адлер Л., 1997).

Для этого социальные невротики нуждаются в послушных рабах, недоразвитые потребности которых они стараются опустить еще ниже с помощью социальных манипуляций, т.е. на уровень рыночных «квазипотребностей». Эти по сути патологические защитные усилия направлены на поддержание распадающегося суррогата самооценки, если и «высокого», то *лишь сравнительно* с другими Нс.

В детстве они любят играть «в царя горы»; взрослея, так же увлеченно расталкивают окружающих локтями, делают подножки и сбрасывают зазевавшихся вниз, целеустремленно карабкаясь на бюрократические сопки, которые почти незаметны на фоне неприступных вершин созидательных задач, стоящих перед современным обществом, человечеством в целом. Ценности личной власти и превосходства, даже после катастрофических военных разрушений на Земле, остаются по сравнению с актуальными экологическими и экзистенциально-космическими проблемами такими же жалкими и незаметными холмиками, своим «господством» на которых социальные невротики тешились в детстве, возвышаясь над горсткой проигравших дворовых приятелей. Они всегда ищут не там, где потеряли. И все, что они могут, – это только разрушение жизни несчастных и послушных им рабов.

Высокая самооценка является нормой в том же смысле, в котором самореализующаяся личность является нормой по сравнению с невротиком. «Средних и низких» личностных смыслов вообще не может быть. И это даже не в том максималистском значении, в каком для наших витальных потребностей не может быть продуктов «не первой свежести». То, что социальные невротики называют смыслами своей жизни, суть вообще не смыслы. Это лишь их *неустойчивые и постоянно распадающиеся суррогаты, которые прямо зависят от степени послушания окружающих*. Эти суррогаты могут породить лишь рекламные «квазипотребности» и некрофильские операции «шоковой терапии».

Стремление к власти может стать источником предельно эгоцентрической активности, но никакого личностного смысла оно иметь не может. Отдельные действия, отдельные виды деятельности, движимые потребностью к власти, могут иметь лишь *объективированный смысл* (Бердяев Н., 1995), т.е. совершенно мертвый и безжизненный, который сразу же начинает распадаться и порождать некрофильское множество эгоцентрических действий, губительных для окружающих и всего общества в целом. Иными словами, никаких действительно *личностных смыслов*, т.е. таких, которые *объединяют все стороны личности и обеспечивают ее внутреннюю целостность и*

способность к самореализации – «синдром роста» вместо «синдрома распада» (Фромм Э., 1992), на основе ценности власти произрастать никоим образом не может. «Единство» разрушительных действий может существовать лишь в качестве формально-логического алгоритма, но никак не в форме динамической системы мотивов развивающегося субъекта. Конечно, можно упражняться в методологических софизмах вроде: «Все живое есть мертвое», а «Мертвое суть живое», но это не область наших интересов. Для нас важно подчеркнуть, что сами культурно-исторические ценности имеют глубокое внутреннее единство и неотделимы друг от друга. Без этого гармонического единства социальных ценностей для индивида было бы недоступно и ощущение единства своей личности.

Так, например, любовь и личное достоинство, честь не могут быть оторваны друг от друга. Если молодая девушка буквально «прилипает» к бандиту, который ее бьет, продает, проигрывает в карты, а она продолжает «безумно любить» убийцу и насильника, то это говорит только о том, что ценность любви усваивалась ей как автономная, в качестве доминирующей над другими, а не «дополняющей их через взаимопроникновение» (Додонов Б.И., 1981).

Личностная самооценка есть следствие и показатель усвоения единства ценностей, а не их разрозненного и неизбежно редуцированного конгломерата. Эта самооценка измеряется трудностью реальных социально значимых задач, ответственность за решение которых данная личность приняла на себя. И весьма существенным является то, что социальная ответственность в данном случае не средство достижения превосходства, а следствие *социальной ориентировки*: подросток не может смириться с разрушением и гибелью личностно значимых ценностей и в то же время не видит вокруг себя силы, которая могла бы противодействовать этому процессу. Все, что ему остается в такой ситуации, – это взяться самому за то, что кажется другим несущественным, окончательно отжившим или до невозможности трудоемким делом. Альтернативный вариант этого экзистенциального выбора известен: потерять всякое уважение к себе, погибнуть, сломаться как личность. Поэтому такая взрослеющая личность вообще никогда не оценивает своих реальных возможностей. Это был бы путь сомнений и отказа от достижения поставленных целей. Очевидно, что в этих кризисных условиях ни о какой адекватности со стороны драматически формирующейся личности в отношении неразрешимых социальных проблем вообще не может быть и речи.

В экспериментальных исследованиях такие подростки подпадают под классификацию учащихся с завышенным уровнем притязаний, для которых характерно алогичное, аффективное поведение, изобилующее примитивными рационализациями: «Я бы решил задачу, но мне некогда!»; «Я не решил ни одной задачи, но зато выбирал самые трудные» и т.п. В этих высказываниях явно просвечивает склонность к демонстративному переживанию своего *личного превосходства*. Но «устойчивый аффект неадекватности имеет место именно у тех учащихся, у которых преобладание личного мотива является абсолютным, другие мотивы у них вообще в нашем эксперименте не проявлялись» (Неймарк М.С., 1972. С. 143). В то время как социализированной личности свойственно скорее «стесняться» своего успеха. Она может вовсе не стремиться к лидерству, стараться быть внешне похожей на других. Посмотрите на общие студенческие фотографии будущих выдающихся ученых, инженеров, писателей, музыкантов. Как правило, они вовсе не в самом центре фотографии, а спокойно стоят где-то сбоку.

Самые трудные задачи экспериментального исследования подростков никак не соотносятся с личностной самооценкой социализированной личности. Экспериментальная самооценка может быть средней и высокой, адекватной и неадекватной. Сами подростки могут болезненно переживать свой экспериментальный неуспех, но их личностная самооценка остается при этом неизменной. Сломать ее может только психологическая травма, порождающая депрессивное состояние подростка.

В плане консультирования было бы совершенно непонятно, что значит «восстановить заниженную самооценку» или даже «среднюю». В отношении социализированной личности (Лс) она просто не бывает таковой. Для Лс существенна ее связь с высшими духовными ценностями, и потому ее самооценка всегда одна: она, даже теоретически, не может быть «выше» или «ниже». Незавершенная социализация действительно предполагает возможность ориентации на ценности не самого высокого культурно-исторического уровня, в частности ценности личной власти и тщеславного превосходства. Да, в настоящее время для маргинального индивида существует рыночный выбор (богатый «ассортимент») разрозненных социальных ценностей¹⁰⁵, но личность в процессе своей социализации непрерывно восходит именно к ценностям уровня духовного. Причем этот уровень она может предпочесть уже в дошкольном возрасте, хотя, конечно, до полного освоения его культурно-исторического богатства развивающейся личности предстоит еще долгий путь.

Самооценка является новообразованием подросткового возраста, когда ведущей деятельностью учащихся становится общественно полезная активность (Фельдштейн Д.И., 1995). Первые реальные шаги социализации, возможные для современных учащихся лишь в идеологической сфере, вовлекают их в процесс активного присвоения морально-ценностного и нормативного богатства человеческой культуры. Если подросток не усваивает смысл нарастающего количества социальных норм, то они автоматически воспринимаются лишь в качестве множества досадных ограничителей его «свободы», понимаемой без усвоения ее ценностного содержания как авторитарный произвол, или же становятся источниками прямых провокаций девиантного поведения. Эта связь процесса формирования самооценки с периодом активной идеологической социализации не может быть случайной. Именно через анализ содержания возрастного периода критического освоения подростками доступных им сфер и форм общественной деятельности можно в полной мере раскрыть подлинную сущность «личностной самооценки», в отличие от «самооценки в отдельных видах деятельности», которая была блестяще экспериментально исследована в отечественной психологии (Изучение мотивации... 1972).

Как уже отмечалось, в исследованиях М.С. Неймарк был сделан совершенно справедливый и глубокий социально-гуманистический вывод: завышенную самооценку снизить нельзя; при необходимости можно лишь помочь ребенку подтянуть его наличные возможности до ожидаемого им уровня. Другого пути нет: иначе можно сломать личность! Что как раз и происходит при психологической травматизации. Мы только хотим разделить понятия: *личностная самооценка* и *самооценка в определенном виде деятельности*. Первая имеет в норме устойчиво высокий ценностно-смысловой уровень притязаний, который в то же время парадоксально обеспечивает предельно высокую самооценку. В отношении второго типа самооценки как раз и существует классическая, экспериментально проверяемая *обратно пропорциональная зависимость между уровнем притязаний и самооценкой*.

Именно отсутствие устойчивой личностной самооценки заставляет социального невротика искать ее суррогат – власть над другими людьми. И эта власть осуществляется самими несчастными из невротиков, т.е. садистами (Хорни К., 1995), на пути разрушения именно *личностной самооценки* других – у кого она вообще есть. Поэтому они так компульсивно стремятся нанести психологическую травму социализированной личности.

Ничем особенным, превосходящим по своим психологическим качествам личность вероятной жертвы преступник, как правило, не располагает. Откуда же такая власть над

¹⁰⁵ Ну очень (!) «свободный» выбор» для личности, о которой с определенностью можно сказать, что она пока находится на подростковом этапе своего развития. Если такому индивиду за 40, он наверняка проявляет все признаки «ложного чувства взрослости»: пивную и табачную защиту от социальных и личностных проблем и прочие признаки либеральной свободы ребенка, которому теперь разрешено опуститься до уровня запретных прав взрослого.

чужой личностью, которую потерпевшие иногда описывают как «гипноз», утверждая, что не отдавали себе отчета в происходящем, «очнулись, как ото сна»? Бессмысленно искать ответ на этот вопрос и в мифическом превосходстве личности преступника, и в иллюзорной неполноценности личности потерпевшего.

Каким образом образованные люди, инженеры, ученые, старшие офицеры, пополнив ряды обманутых вкладчиков, бросились тратить все свое свободное время и последние силы, чтобы ограбивший их персонаж получил статус депутатской неприкосновенности? Сущность социогенной травмы надо искать в анализе взаимоотношений власти, формирование которых санкционируется через социально-патологические процессы в обществе и государстве (СП).

Процесс создания преступных манипуляций в определенной степени аналогичен прямо противоположному ему по своей сущности процессу формирования инстинктивного поведения у животных. Ни отдельно взятая пчела, ни паук-крестовик, инстинктивные манипуляции которого мы с удивлением наблюдаем, в течение своей короткой жизни вовсе не «изобретают» хорошо адаптированный к среде обитания инстинктивный ансамбль удивительно целесообразных и последовательно выстроенных операций. Все это происходит стихийно, под влиянием биологических законов. Точно так же, но уже под влиянием социальных законов преступники, заключившие договоры о пожизненном обеспечении ветеранов, вовсе не организовывали производство «паленой» водки с целью скорейшего получения «освобождающейся» квартиры. Это были совсем другие предприниматели, со своими особыми целями. Роднило их только непризнание за реальность тех духовных ценностей, которые составляют смысл жизни социализированной личности («лоха»). И как-то так «само собой» получилось (в ходе развития рыночных отношений), что вторые «кинули» первых, будучи совершенно незнакомыми с ними, и «подло» скрылись. У первых остался ящик паленой водки, который они пока не знали, куда девать, а тут приходит ветеран, которого они всегда отпускали с небольшими подарками в виде бутылки дешевого спиртного. Вот как-то так, «само-собой» все и «склеилось» в пространстве единственной рыночной ценности.

Издали все это может показаться хитроумным и коварным злодейским замыслом. И этот момент тоже присутствует в современной социальной жизни, но гораздо легче выявляется правоохранительными органами, поскольку в таком случае преступники неизбежно оставляют очевидные улики, например специальные красные пробки. А вот стихийно складывающиеся криминальные игры буквально сливаются с современным социально-экономическим фоном и непрерывно, как бы «естественно» ширятся и размножаются, благополучно процветая под шелест знамен либеральных рыночных экспериментов.

Можно легко убедиться, что на самом деле «гипноз» со стороны МП – это остаток некогда существовавшей, а в настоящее время распавшейся дисциплины производства, которая и придавала ему смысл. Он проявляется в безусловной готовности пострадавшего подчиняться любому человеку¹⁰⁶, обладающему уверенным родительским голосом. Такой голос отрабатывается каждым сержантом или просто старослужащим в армии. Иногда даже неважно, что именно он говорит жертве. Это может быть полный бред и несуразица, едва прикрытая иллюзорной правдоподобностью. Для индивида, уже принявшего «подстройку сверху», важно лишь то, что этот человек «знает», как решить его проблемы.

Нет, криминал вовсе не борется с этим атавизмом функционирования бесправного «винтика» в условиях авторитарного и бюрократизированного производства. Напротив, он поощряет и культивирует нормы рабского подчинения господину как самостоятельную ценность: «шестерки» тоже должны по вальяжным жестам и походке узнавать, «кто здесь хозяин»; в их интересах определить это задолго до того, как он начнет «гнуть пальцы».

¹⁰⁶ Как кролики удаву – в известном произведении Ф. Искандера.

Здесь, конечно, просто нет места разговорам о некой «врожденной внушаемости». В такой комической и глупейшей ситуации бывает почти каждый гражданин, когда сталкивается с государственным чиновником, который, собственно, и «тренирует» его, обрекая на будущий неуспех при встрече с преступником. И не надо представлять себе его в какой-то inferнальной роли. Это просто современный предприимчивый кассир по предварительной продаже всегда только двух железнодорожных билетов в разных местах того же самого тринадцатого вагона, который собирались списать в металлолом двадцать лет назад; или «гаишник», устанавливающий «услугу»¹⁰⁷ предварительной записи, которая срывает как мощный коммерческий пресс под давлением взрыва «догадливости» в искусно созданной очереди. Это может быть и работник собеса, и чиновник, оформляющий приватизацию квартир, и бухгалтер, который каким-то странным и совершенно непостижимым образом начисляет вам отпускные. Но без постоянного взаимодействия потенциальных жертв с СП никакого «гипноза» со стороны представителей преступного мира быть не может.

Мы уже не говорим о прямой «идеологической поддержке» практики криминального «воздаяния» по отношению к ненавистным и презируемым «совкам»¹⁰⁸. Всякому смердякову нужен свой просвещенный брат, который умел бы посредством простейшей школьной логики не только придать описанию социального распада абсолютность и всеобщность, но и морально оправдать, «облагородить» любые его своекорыстные и мстительные действия.

Может показаться, что мы слишком далеко ушли от проблем собственно школьного консультирования. Но все дело в том, что криминал слишком близко подошел к школе. Наркотики знакомы уже младшим школьникам. Почти каждый день он слышит, как у кого-то из его знакомых опять сорвали с шеи сотовый телефон. Преступления в отношении родителей и других близких родственников, даже соседей и знакомых, – это тоже психологическая травма для ребенка. Стать свидетелем убийства еще одна глубочайшая травма для социализированной личности. Если педагоги заботятся о социальной адаптации детей, то нелишне провести психологический анализ: к социальной среде какого качества они собираются их адаптировать. Может быть, лучше позаботиться о формировании защитной позиции, позволяющей ребенку «избежать обнищания своей внутренней жизни» (Мей Р., 1997. С. 29), например, «конструктивной шизоидной позиции». А если он уже прямо или косвенно, через травму тех, кто является для него психологической опорой в жизни, оказался в состоянии депрессии, то необходимо не зауживать свою ориентировку, закрывая глаза на личностно значимые факторы реабилитации, а, напротив, стремиться всемерно изучать и учитывать их в своей консультативной деятельности.

Так, помимо уже рассмотренных, есть и другие факторы, которые обостряют и усиливают тяжесть травматических переживаний. Дополнительный ущерб личности наносится в том случае, когда травматическая ситуация складывается в школе, около дома или тем более в квартире потерпевшего, который в дальнейшем лишается возможности

¹⁰⁷ По типу: «Купи кирпич!»

¹⁰⁸ Это совершенно новые для нашего общества условия социализации и развития личности. В конце 80-х, в отличие от конца 30-х, общественная психология в нашей стране уже характеризовалась очевидной приверженностью людей к ценностям взаимопомощи и справедливости, нарастающей чувствительностью к фактам унижения и принижения личного достоинства. Самой модной и популярной темой в психологических дискуссиях того времени была проблема диалога и обоснования необходимости субъект-субъектного подхода в общении. В то же время люди остро чувствовали, что «материальные условия их бытия» уже давно перестали соответствовать этим ценностям. Поэтому «революция сверху» и нашла ту массовую поддержку, против которой ни армия, ни КГБ, оказавшиеся на время в руках ГКЧП, ничего не смогли сделать.

Лучшей защитой от любого бандита была убеленная сединами голова. Рука беспомощного малыша, который только учится ходить, непременно спасала взрослого от нападения законченных отморозков. Сейчас сами дети подвергаются насилию и сексуальной эксплуатации, являются рядовым товаром, на который растет спрос.

«хоть где-то» чувствовать себя в относительной безопасности. Дистресс и психическая напряженность в этом случае достигают запредельных величин.

Травма неизмеримо усиливается, если те, на чью защиту мог рассчитывать потерпевший, оказались бессильными, сломленными или униженными. Ребенок всегда с особой болью воспринимает унижение своих родителей. Безнаказанная расправа бандитов над милиционерами на глазах заложников в Буденновске была точно таким – катастрофическим для остальных потерпевших – травматическим фактором. Но именно последующие «дружеские переговоры» СП с преступниками, проникнутые явным чувством вины и униженности государственной власти перед бандитами, сделали катастрофическими страдания бывших заложников и привели большую часть всего общества в состояние безнадежности и массовой депрессии.

В целом современная социальная ситуация такова, что социогенную травму МП почти никогда не наносит без «содействия» СП. «Криминальная гниль» «селится» только на индивидах, пораженных СП. Большинство из них в социальной психологии принято называть маргинальными личностями (*М.Н. Шихирев*). Представители этих групп потенциальных жертв действительно являют собой идеальный «полуфабрикат», удобный для его психологического поглощения со стороны МП. Но чтобы сделать человека маргинальным, надо создать барьер в его личностном развитии. Для этого СП должен предварительно разрушить систему общественных ценностей и норм так, чтобы у личности, еще не имеющей автономной внутренней морали, не осталось никаких ориентиров для дальнейшего личностного роста. В этих целях достаточно несколько раз установить и тут же отменить набор социальных правил, которые к тому же противоречат всей остальной их системе. В условиях постоянных «колебаний» властных требований любая система норм и правил неизбежно разваливается, а личность дезориентированных индивидов, напротив, «приобретает устойчивые черты» маргинальности.

Приведем следующий пример. Н.Д. сначала в замешательстве наблюдает, как группа сторонников личного успеха оттеснила от прилавка длинную очередь за водкой. Попутно они успели ударить женщину, которая не смогла сдержать своего возмущения, и свалили с ног пенсионера, вступившегося было за нее. Затем они вынесли «приватизированные» ящики на улицу и тут же продали «дефицитный товар» втридорога. Это вышел такой либеральный Указ.

Затем, через пару месяцев, испытывая нарастающие материальные трудности, Н.Д. решается продать часть своих личных вещей. Он не чувствует себя коммерсантом, но, уступая настойчивым либеральным призывам и требованиям, решается попробовать себя на новом поприще. Но либеральный Указ именно в этот день как раз и был уже оперативно отменен. Н.Д. забирают в отделение милиции четверо автоматчиков, где, составляя протокол, назидательно обращаются к его гражданской совести. Его стыдят за попытку спекуляции в такое трудное для страны время, без соответствующей лицензии и уплаты налога.

Фактически, СП надо рассматривать в качестве активного участника травматической ситуации на стороне МП. Именно любви СП так упорно добивается пострадавший. Именно перед ним испытывает чувство вины и пытается оправдаться. С другой стороны, именно СП его и «винит», т.е. подавляет жертву. Без этого чувства вины пострадавшего перед обществом МП не смог бы так легко растоптать личность жертвы.

Дело в том, что одних криминальных правил недостаточно для того, чтобы МП мог установить психологическую власть над пострадавшим. Как уже отмечалось (*Добрович А.Б., 1987*), нет таких групповых правил, которые могли бы осуждать члена примитивной группы в том, что он не отдал потерянный кошелек (или «на секунду оставленный»), украл его у «другана», ударил того ножом или изнасиловал. Все это поведение находит осуждение только с позиции гуманистических общественных ценностей. В криминальной группе, где ценности и правила общения прямо

противоположны общественным, никто не осудит индивида за нарушение социальных норм. Поэтому МП *только играет на чувстве вины пострадавшего*. Он знает, почему тот испытывает вину, поскольку сам вынужден был покинуть этот мир культурно-исторических норм и ценностей, оказавшись не в состоянии понять их смысла, но испытал при этом мощное социальное давление, которое сдерживало и деформировало его примитивные – в силу их недостаточного развития – импульсы.

Дополнительным травматическим моментом для пострадавшего, несомненно, является сама возможность повторения подобной ситуации, которая неизбежно переходит из чисто логической возможности в действительную. Некоторые виды психической патологии проявляются в неспособности больного отличить логическую форму от действительной. Вероятность того, что машина может сбить прохожего на тротуаре, что его убьет падающая с крыши сосулька, не говоря уже о самолетах, поездах и автомобилях, всегда существует. Но в поведении здоровой личности подобные реальные, но маловероятные угрозы, особенно в условиях отсутствия разумных и реальных альтернатив поведения, не принимаются в расчет.

Травма разрушает сам интуитивный механизм предвидения опасности. Под воздействием образа персонификатора все *логические возможности становятся неотличимы от действительных*, как бы превращаются в них. Такие изменения в когнитивной сфере, сопровождаемые запредельным ощущением тревожности, не позволяют даже хорошо развитому мышлению пострадавшего обеспечивать адекватное планирование своих действий, которые становятся импульсивными и сопровождаются нарастанием числа практических ошибок и социально осуждаемых поступков, снижающих и без того надломленную самооценку пострадавшего.

Пострадавший не может оценить, какова вероятность того, что завтра он не встретит такого же персонификатора. Как известно, переживания по поводу возможной материальной потери иногда не менее угнетают личность, чем переживания по поводу уже состоявшейся утраты. В этом случае человек заранее ощущает себя совершенно *неимущим*, как бы потерявшим уже все, реально лишенным всех прав. Иногда он даже перестает видеть смысл своей социальной адаптации и социализации, смысл дальнейших усилий борьбы за выживание, открытой социальными преобразованиями последних двух десятилетий.

Более того, он чувствует, что уже не сможет в условиях новой реальной встречи сопротивляться чужой воле. Этому препятствует вовсе не «гипноз», а тот самый опасный результат травматического взаимодействия, о котором мы уже упоминали: персонификатор навязал взаимоотношения власти пострадавшему и выиграл «подстройку сверху», которая неизбежно *переносится* на все последующие ситуации. Психоаналитический термин «перенос» получает, таким образом, новое и вполне реальное социально-психологическое содержание.

В отношении гипноза как метода, который общественное мнение неизменно мистифицирует и проецирует на гипнотизера, наделяя его способностью к непреодолимой воле, еще Ф. Энгельс (1969) высказал ряд идей, социально-психологическое содержание которых выходит за пределы физиологических и медицинских объяснений. Подчинение воли гипнотизером начинается *с добровольного подчинения индивида командам гипнотизера, предметный смысл которых совершенно отсутствует*; например, смотреть на блестящий шарик, разрешать кому-то водить руками около своего лица¹⁰⁹ и т.п. Если клиент не подчиняется этим командам, то даже опытный специалист ничего не может с ним сделать.

Именно этот первый шаг и первое взаимодействие создают необходимые условия для установления взаимоотношений власти, которые затем презентуются его сторонам в качестве основной психологической формы их дальнейшего общения. Две основные

¹⁰⁹ Точно так же, как он привык подчиняться авторитарным бюрократическим требованиям, неизменно противоречащим здравому смыслу.

части деятельности (Гальперин П.Я., 2002) – ориентировочная и исполнительская – в этом случае отделяются друг от друга психологическим барьером, лишаются возможности единства и взаимоперехода. Ориентировочная часть закрепляется за персонификатором, а исполнительская – за пострадавшим. *Взаимоотношения власти и есть не что иное, как разделение и закрепление за отдельными участниками совместной деятельности, воспринимаемой ими в качестве простого взаимодействия, ее ориентировочной и исполнительской частей* (Красило А.И., 1986).

Для того чтобы обеспечить себе такое первичное взаимодействие с намеченной жертвой, преступники, как правило, используют *двойной мотив*.

Обратимся к очередному примеру. Преступники звонят в квартиру и сообщают пенсионеру, что за дверью сотрудник собес, который озабочен тем, что ветераном до сих пор не получена начисленная ему к выплате какая-то мизерная сумма денег. Конечно, ради 100 рублей никто в наше время, оставшись в квартире один и учитывая свой преклонный возраст, незнакомому человеку дверь не откроет. Поэтому первый мотив подкрепляется вторым: подчинением чиновнику, якобы раздраженному тяжелым бременем служебной обязанности ходить и доставлять квитанции на перерасчет. Конечно, нигде сейчас нет таких организаций, которые «бегали» бы за нуждающимися. Напротив, надо добиваться, чтобы поставили на учет, принесли справки, два раза в год отсидеть в длинных очередях на «субсидию» и т.п.

Но поскольку почтовые ящики находятся в состоянии непрерывного взлома, то манипулятор имеет возможность крепким голосом возмущенно потребовать от жертвы лично принять из рук персонификатора очередную копию квитанции. Дверь приоткрывается, дальше уже «дело техники». Группе преступников важно, чтобы внимание жертвы все время было приковано к персонификатору, который дает краткие команды, послушно выполняемые пострадавшим не только потому, что они логичны – принести пенсионную книжку, паспорт, записать все в квитанцию и т.п. Жертва тяготеет навязанным общением и стремится все сделать, чтобы выпроводить нежданного и назойливого гостя, внезапно затрагивающего все новые темы разговора, не давая ему иссякнуть; об обстановке в комнате, цветах на подоконнике и т.д. Это уже третий мотив, которым укрепляются два предыдущих.

Тревога самого персонификатора обеспечивает ему возможность легкого невротического «перескакивания» общения с одного предмета на другой, что легко *заражает неосознанной тревогой* пострадавшего, усиливает его состояние эмоциональной напряженности, не позволяет объединить разрозненные впечатления в единую логическую цепь до того самого момента, когда преступник встает и решительно уходит, полунасмешливо бросая на ходу, что обещанную сотню занесет в следующий раз.

Состояние временного замешательства в результате рассогласования с ожидаемым пострадавшим финалом, также дает преступникам дополнительное время, чтобы скрыться. Только после ухода преступников пострадавший начинает ориентироваться во всех обстоятельствах травматической ситуации (а на это, естественно, требуется определенное время). Ориентировка может сопровождаться догадками, озарениями, запоздалыми и потому особенно отчаянными поведенческими импульсами и т.п., слабая организованность, незавершенность и разрозненность которых являются дополнительной областью последующих травматических воспоминаний.

Нет сомнений, что по отдельности ни один из использованных мотивов не смог бы обеспечить запланированной манипуляции. В последующих травматических переживаниях пострадавшего их полный состав и взаимосвязь также могут длительное время не полностью осознаваться. Поэтому вместе с тяжестью материальных потерь пострадавший испытывает стыд и унижение. Преступникам выгодно считать, что «карась клюнул» именно на 100 р. Это дает им основание относиться к жертве презрительно и «шкерить» ее по полной программе. И общественное мнение, в том

числе и в лице представителей органов правопорядка, в значительной степени и довольно часто оказывается на стороне преступников. Это также необходимое условие криминального успеха – привлечь на свою сторону социального персонификатора.

В отношении детей и подростков неизменной составляющей двойных мотивов является их доверие авторитету взрослых. Именно это отношение к родителям и учителям и поражается в первую очередь в результате пережитой ими травмы.

Талантливо исполненная веселая песенка из фильма «Буратино» ярко и наглядно отражает отношение самих представителей криминала к пострадавшим, сохранение которого крайне выгодно преступникам, поскольку обеспечивает снисходительное отношение к их аферам со стороны государства, общества и даже части самих потерпевших, втянутых в манипулятивные игры «легкой и средней тяжести» (Берн Э., 1988). То, что сделано «с веселым смехом», не вызывает адекватного гнева свидетелей жизненных драм. Поэтому даже убить человека некоторые преступники по привычке стараются как можно веселей, неизменно предусмотрительно снизив социальную значимость личности жертвы – «старуха-процентщица» и т.п. или специально позаботившись, чтобы унизить («опустить») ее так, чтобы она выглядела в глазах окружающих жалким и ничтожным существом, совершенно не заслуживающим сочувствия.

Дело в том, что сочувствие, основанное на эмпатическом сопереживании, психологически возможно только в отношении тех, кого представители социальной группы считают до определенного предела относительно равными себе. В отношении негативно оцениваемых «париев» представители глобального и национального социумов защищаются, отторгая и изолируя их. И в результате пострадавший оказывается обречен на бессильные метания в замкнутых и ценностно обедненных межличностных взаимоотношениях власти, в полной зависимости от потешающегося над ним инфернала.

Так, например, Родион Раскольников оказался в социальной изоляции и тем самым в тесной мысленной связи с убитыми им жертвами, которые в создавшемся замкнутом психологическом пространстве заняли место персонификаторов. О мире криминала, его законах и понятиях герой романа, видимо, не догадывался или знал, но, как уже отмечалось выше, не принимал в качестве допустимой возможности свой переход в антисоциальную сферу.

Для самого Ф.М. Достоевского, видимо, оказалась совершенно неприемлемой дальнейшая перспектива полной социальной изоляции и подчинения произволу нечестных, своекорыстно властвующих в примитивных, относительно мелких, полукриминальных и неизбежно сектантски организованных «бесовских» группах.

Абсолютная социальная изоляция и отсутствие психологической поддержки – это главное социально-психологическое условие формирования взаимоотношений власти. Часто встречающееся осуждение и отвержение пострадавшего в результате социогенной травмы, как правило, вызывается тем, что пострадавший сам сделал первый шаг в сторону криминальных ценностей, разумеется, в ответ на провокацию персонификатора. Ответ же преступника в отношении жертвы всегда предрешен, запрограммирован и осуществляется по правилам и нормам криминальной группы. В ходе этого взаимодействия, как правило, и происходит совместный переход преступника и потерпевшего от социальных норм и ценностей на поле криминальных норм и понятий, в пространстве и реалиях которого пострадавший бывает совершенно не ориентирован. Он необходимо импульсивно реагирует на невербальные сигналы: мимику, жесты и голос преступников – так, как будто находится в условиях хорошо понятной ему сферы социальных взаимоотношений. Аналогичные средства используют против него и флеганты.

Приведем такой пример. Для начала рассмотрим занимательный и парадоксальный бытовой случай, произошедший в начале перестройки. Преподаватель средних лет, но еще со времен своей молодости страдающий «профессорской рассеянностью», зашел в магазин самообслуживания с зонтиком и сумкой. Поставив зонтик и набирая товар,

он вдруг услышал громкий возглас: «Зонтик!» С еще не осознанным внутренним испугом он обернулся на голос и с удивлением увидел лишь двух молодых женщин интеллигентного вида, которые спокойно и равнодушно смотрели в одну сторону. Проследив за их взглядом и ничего не найдя, он успокоился и продолжил процесс делового «отоваривания дефицитом». Пробившись через кассу и выскочив на улицу, он, крепко сжимая в двух руках сумки и пакеты, быстро зашагал по направлению к дому. Через полчаса он вернулся за забытым зонтиком. На следующий день на всякий случай написал объявление с номером своего телефона и обещанием вознаграждения.

Вряд ли эти две женщины были профессиональными преступниками, поскольку одна из них явно непроизвольно напомнила еще не идентифицированному ей хозяину зонтика, чтобы тот случайно не забыл свою вещь. Но другая, видимо, сразу же ее одернула и показала пример, как надо стоять «не подавая вида». Скорее всего ей двигало желание завладеть «забытым» зонтиком раньше, чем кто-то другой уверенно выдаст себя за его владельца.

Для флеганта вообще характерно превалирование опасений, что будет упущен счастливый случай: кто-то другой, а не он будет иметь «личный успех». Гораздо меньше его волнует возможность незаслуженно причинить вред другому. Иными словами, вероятность того, что хозяин зонтика будет травмирован, была для одной из женщин менее болезненным результатом, чем вероятность того, что кто-то другой выиграет больше, чем она. Ей выгодно было считать, что вещь уже давно забыта, хотя никаких объективных оснований для этого не было: хозяин еще стоял в двух шагах от ее «добычи». Понятно, что если бы не существовало таких флегантов, то забывчивые люди легко могли найти свои вещи там, где их оставили, вернувшись через час, день, неделю...

Внушающее влияние невербальных сигналов обеих женщин на пострадавшего было таково, что у него сформировалась патологическая установка: все вещи, о сохранности которых он должен беспокоиться, у него в руках. Это, конечно, мягко говоря, уже индивидуальные нетипические особенности потерпевшего. Даже когда коллега, с которым они вместе зашли в магазин, озадаченно напомнил ему о том, что у него «было еще что-то», тот уверенно актуализировал недавно сформированную установку благополучия, проверенного испугом, и гордо доверился своему чувству «полного контроля» над ситуацией.

Видимо, «гипнотическое» влияние персонификаторов, переносимое из области подобных бытовых ситуаций в сферу сознательно планируемых действий социального невротика, опирается на этот самый психологический тандем – сочетание испуга и тревоги пострадавшего с невербальными сигналами спокойствия и разумности действий со стороны членов преступной группы. *Задача криминала – заразить жертву страхом, разрушающим ее деятельность и сознательный контроль, и одновременно дать сигналы безопасности погружения в ситуацию, вызывающую тревогу.* При этом дополнительно формируется иллюзорное чувство эмоциональной общности сторон, чьи интересы на самом деле абсолютно несовместимы, которое также играет свою роль в ходе криминальных манипуляций: «вместе не так страшно!». Дело в том, что все социально полезные формы деятельности основаны на сотрудничестве, даже современный бизнес¹¹⁰. И социализированной личности требуется выработать в себе дополнительный, сознательный контроль над этой стойкой жизненной установкой. Но как раз обеспечить в условиях травматического стресса, специально создаваемого преступной группой, этот самый нейтрализующий контроль потерпевшим практически не удастся. Пострадавших может замотивировать и задача сохранения своего спокойствия в стрессовой ситуации в сочетании с потребностью «общения на равных» с представителями криминала. Порой

¹¹⁰ Конечно, только в странах со здоровой развивающейся экономикой.

они буквально «сами ищут» случая, чтобы снова вступить в поединок с преступниками, т.е. в понятиях отстраненного общественного мнения упорно «не умнеют».

Мы не ставили перед собой задачу исчерпывающего психологического анализа сущности преступных действий. Нами была рассмотрена только та их часть, которая непосредственно направлена на нанесение ущерба личности потерпевших – тесно связана с процессом формирования психологической травмы. Но даже беглое знакомство убеждает, что криминал – это, действительно, огромная антикультура, достаточно развитая, занимающая определенную нишу психосферы, которую не следует рассматривать упрощенно, хотя и не следует преувеличивать индивидуальные особенности преступной личности, наделяя ее чертами инфернальности.

Часть сторон личности, которые необходимо формируются в процессе ее социализации, у социального невротика действительно не развиваются. Но есть и такие, которые, напротив, у социализированной личности с трудом различимы, воспринимаются в качестве рудиментов, наподобие копчика в скелете человека, а у преступника развитыми настолько, что достигают максимальной определенности и выраженности. Они оказываются достаточно функциональными и затребованными, поскольку служат необходимой предпосылкой и незаменимым условием адаптации социального невротика в примитивной группе.

По отношению к некоторым представителям криминала можно сказать, перефразируя Э. Берна, что они являются настоящими «профессорами» власти. Они превосходят среднего индивида именно в тех ограниченных по объему, но комплексных и практически незаменимых «знаниях, умениях и навыках», от которых зависит исход борьбы за власть. Так, например, в медицинском аспекте их познания в анатомии и физиологии могут значительно уступать знаниям фельдшера, но они точно знают, где у человека почки, по которым надо, не раздумывая, нанести удар ногой, как ударить ножом так, чтобы он не попал в ребро и легко достиг сердца, и т.п.

Они превосходят среднего индивида и в некоторых психологических областях, гуманистическая проблематика которых порой еще недостаточно очерчена и не сформулирована в качестве предмета научного исследования. Они хорошо рефлексировать физиологические проявления страха, который сами часто переживают и с особой чувствительностью и даже какой-то жадностью наблюдают его проявления у своих жертв. Причем используя соответствующее аргументарное, могут достаточно точно описать все свои переживания и намерения, дать логические обоснования своим действиям.

Например, разновозрастные мальчики-подростки, видимо уже достаточно адаптированные к криминальной среде, запираются в подвале с двумя девочками и четко формулируют вслух, что собираются насильничать именно ту, которая не имеет опыта сексуального экспериментирования. Когда старшая подруга встает на ее защиту и предлагает им перенести агрессию на нее, они отвечают в том смысле, что, дескать, ее «все равно кто-нибудь изнасилует»¹¹¹.

Они прекрасно видят те психологические закономерности, которые описаны Э. Берном, но делают прямо противоположный общественному, хотя и вполне закономерный для криминального сознания эгоцентрический вывод, извращенная логика которого характерна для социального невротика¹¹². Для преступной личности вообще

¹¹¹ Та же самая эгоцентрическая «логика» встречается даже у некоторых учителей, которых трудно убедить в том, что, покупая подснежники и ландыши, они расширяют социальный заказ браконьеров, способствуют истреблению исчезающих видов растений: «Все равно они уже сорваны! Все равно их кто-нибудь купит!» Конечно, это далеко еще не симптомы преступной личности, но, тем не менее, уже вполне отчетливое проявление социальной невротизации, также как явно некрофильское проведение обиженных героев рассказа А. Гайдара «Голубая чашка». Соответствующее воспитание маленького героя впоследствии и дало, на наш взгляд, свои очевидные плоды.

¹¹² Только некоторым профанам и зевакам с явной задержкой в процессе социализации подобные выверты криминального сознания, однообразно ползущего только по «знакомой тропе», могут показаться оригинальными или «креативными». Как уже отмечалось выше, даже оригинальность мышления умственно

нетерпимо существование чего-то «ничейного». Она панически боится опоздать захватить что-то лежащее без присмотра – от богатств национального заповедника до красоты девушек, драматически расцветающих в патологической семейной и социальной среде.

Типичная криминальная личность – не «средне статистическая», полученная путем усреднения психологического портрета проворовавшихся бухгалтеров, наемных убийц и торговцев, скрывающих свои доходы от налоговой инспекции, а та, которая способна занять высшее положение в криминальной группе, – отличается достаточной определенностью характера, которая всегда противоречит стремлению личности к дальнейшему развитию. Собственно, и личности-то никакой, фактически, нет. Ее заменяет характер как следствие жесткой иерархии мотивационной сферы, в которой неизменно доминирующим всегда является мотив власти. Ценностями личной власти эти люди не жертвуют ни при каких обстоятельствах. Как уже отмечалось, устроенный таким образом обычный психопат, всегда готовый ради «подстройки сверху» «поставить на кон» свою пустую и бессмысленную жизнь, которую он никогда и не пытался обогатить каким-либо созидательным содержанием, производит на «подельников» впечатление человека решительного и волевого, пренебрегающего любыми соблазнами ради лидерства в группе.

Если потерпевший и персонификатор оказываются представителями криминальных групп, то у первого есть шанс порвать со своей – уже не социальной, а групповой – изоляцией, отплатив своему обидчику тем же или, что случается чаще, расквитавшись с ним сторицей (мотив мести). В примитивной группе изоляция, как правило, является следствием обращения к общественным формам разрешения возникающих конфликтов вместо разрешения спора по криминальным «понятиям» или же в связи с нарушением других правил, необходимых для сохранения комфортной позиции индивида в группе и его продвижения вверх по иерархической лестнице власти (Добрович А.Б., 1987).

Отвержение, социальное и групповое, это не просто аналогия свободного ухода одинокого индивида от наскучившей ему шумной компании. Примитивная группа не даст такому человеку, склонному к стратегии отстранения (Хорни К., 1995), отсидеться на обочине жизни. Это не только полное лишение всех прав и полная потеря возможности социальной и групповой защиты. Отверженный индивид становится неизменным объектом агрессии, направленной на уничтожение любых прав и проявлений индивидуальных интересов личности. Все, на что он только может притязать, у него неизбежно отбирается с разной степенью демонстративности и садизма. Фантазия преследователей зависит только от потенциальных возможностей личности самого «козла отпущения». Поэтому «опущенные» стараются ни на что не притязать, даже на чистоту своего тела.

В отношении большинства пострадавших, которые, как правило, не принадлежат к криминальной среде, *в процессе травматического взаимодействия происходит своеобразный ритуал принятия в криминальную группу*, но, разумеется, только на ее самую низшую ступень в иерархии, т.е. на роль «козла отпущения». Отсюда и доброжелательность манипулятора, похожая на «улыбку» собаки, увидевшей котенка (Лоренц К., 1994). Никакой агрессии нет только потому, что котенок воспринимается собакой в качестве пищи. Но точно так же, наверное, нет никаких оснований приписывать манипулятору какой-то талант «артистичности». Карась он и есть карась. Как еще на него может смотреть рыбак? И только с точки зрения «карася» может показаться, что они вели дружескую беседу с незнакомкой, и потом «вдруг оказалось», что его хитро обманули.

отсталых детей порой оказывается гораздо выше криминального, поскольку они вполне способны к усвоению этических норм и проявляют свою типичную креативность через упрощение условий решаемых ими задач только за счет норм этикета и незначительных правил, в целесообразности которых не уверены окружающие их взрослые.

Хитрость была, но никакой дружеской беседы нельзя обнаружить и под микроскопом. Радость преступника оттого, что ему открыли дверь, действительно была, так же как и созерцание обстановки, которой можно пожить. Радостное оживление преступника не следует путать с известным принципом Д. Карнеги – проявлять внимание ко всему, что составляет жизнь даже незаметной и неяркой личности (*Карнеги Д.*, 1989). На самом деле преступника греет радость от перспективы обладания всеми этими вещами. Основную социально-психологическую проблему преступности мы видим в том, что, с одной стороны, преступник и пострадавший находятся как бы в двух совершенно разных ценностных измерениях, а с другой – современная социальная ситуация такова, что социализированная личность ежедневно сталкивается и взаимодействует с преступной. То, что такое взаимодействие есть условие существования преступной личности, понятно, но вот то, что количество личностей этого типа превысило порог сохранения культурно-исторических ценностей, несомненно, свидетельствует о катастрофическом состоянии комплекса условий, необходимых для обеспечения процесса социализации и развития личности. С этой точки зрения способность обманутых снова и снова втягиваться в социогенные травмы можно также рассматривать как свидетельство их стремления занять в примитивной группе более высокую ступень, чем это было закреплено при травматическом ритуале «принятия» в криминальную среду. Пострадавший оставляет путь и ценности социализации и устремляется по скользкой иерархической лестнице взаимоотношений власти, опосредованных криминальными понятиями и правилами. Создается почти мифическая ситуация охоты инферналов за душами созидателей. Их главная моральная победа заключается в вербовке новых социальных невротиков для ада примитивного общения. Другой вопрос: «Является ли стремление к этому экзистенциальному выигрышу столь же сознательным, как и материальная сторона притязаний к потенциальной жертве?» – оставим пока открытым.

Все взаимоотношения достаточно консервативны, и в первую очередь взаимоотношения власти, где совершенно исключается не только взаимодействие партнеров «на равных», но и увеличение психологической *дистанции* (*Столин В.*, 1983) между их позициями. Взаимоотношения власти – это не просто примитивное общение, где отношение к другому как к неодушевленному объекту (*Добрович А.Б.*, 1987) – «полезному» или «вредному» – неизбежно завершается конфликтом. Кстати, конфликт – это не только результат, но и при определенных условиях единственно доступное партнерам средство для выравнивания крайне поляризованных позиций. Так, например, подростки конфликтуют с родителями, когда не видят для себя иного выхода, кроме тотального разрушения межличностных связей, исключающих возможность общения «на равных». Незавершенность серии взаимных подстроек сверху приводит к эскалации конфликта и увеличению социальной дистанции между партнерами, что, собственно, удовлетворяет подростка больше, чем мирная «подстройка снизу» на очень близкой межличностной дистанции.

Пострадавший и персонификатор психологически не могут равнодушно пройти мимо друг друга. Если бы они были в состоянии это сделать, то никакого консультирования пострадавшему просто не потребовалось, поскольку тогда он находился бы уже как раз на той ступени своего развития, когда наступает пора спокойно «сбросить груз прошлого» без ненависти и страха. Но взаимоотношения власти характеризуются тем, что пострадавший не имеет реальной возможности «подстроиться сверху» в ответ на аналогичные притязания персонификатора. На стороне последнего сам результат травматического взаимодействия. Отсюда и компульсивное стремление пострадавшего к новым взаимодействиям с преступными личностями. Они мечтают воспользоваться прямым конфликтом, чтобы хоть на секунду почувствовать себя свободными от травматического взаимодействия с персонификатором. И это наиболее вероятная из всех выше-обозначенных причина того, что пострадавшие почему-то никак не хотят учиться предвосхищать и избегать взаимодействия с преступными личностями.

Дело в том, что изменение позиций в уже сложившихся взаимоотношениях требует более значительных психологических усилий и преимуществ, чем при первичном взаимодействии. Пострадавшего в этой схватке ослабляет уже то, что он постоянно мысленно видит своего персонификатора, который таким образом заполняет все его внимание. А тот забыл про него, занимается своими делами. Каждый раз в этих мысленных или реальных встречах персонификатор с удивлением, презрением и торжеством от *превосходства своей позиции* смотрит на пострадавшего и возлагает на него обязанность по обоснованию своих притязаний. Задача консультанта и общества в целом – ослабить эту позицию персонификатора, чтобы пострадавший получил шанс вырваться из угнетающих его психологических взаимоотношений власти.

Борьба за власть именно с персонификатором, действительным или мнимым, является мощным мотивом деятельности социальных невротиков. Ее содержание и переживания участников взаимоотношений власти с гениальной простотой отражены А.С. Пушкиным (1986). Его герой, Сильвио, рискует общественным мнением, ставит себя на грань общественного презрения только для того, чтобы «расквитаться» со старым обидчиком, мысленная борьба с которым составляла все содержание и смысл его жизни в течение многих лет.

Иногда может показаться, что ответ пострадавшего всегда должен быть однозначен и прост, к примеру: «Верни деньги!» Но в рамках взаимоотношений власти это требует стольких же усилий, сколько необходимо новобранцу, чтобы спросить сержанта, почему именно он должен чистить общий туалет, а не кто-то из старослужащих, сержантов или офицеров. Когнитивная сторона диалога персонификатора и пострадавшего со стороны кажется совершенно бессмысленной. Социализированная личность, воспитанная на идеях социального равенства и демократии, вообще не может предвидеть ответы персонификатора, которые также остроумны, неожиданны и ошеломляющи, как внезапные удары бандита по лицу прохожего, застигнутого им врасплох.

Можно привести примеры таких ответов: «А тебе положено (работать на меня)!», «А зачем они (деньги) тебе нужны!», что означает: «Кто имеет больший статус в примитивной группе, тому и положено иметь больше денег!»; «Без вас, «совков», мы жили бы, как в Америке» и т.п. Иными словами все аргументы, которые может воспринять персонификатор, сводятся, фактически, к одной идее: пострадавший как-то должен доказать, что он не «шестерка», а персонификатор вовсе не «бугор».

Только под воздействием социального давления, если оно оказалось на стороне пострадавшего, персонификатор может согласиться с тем, что вот этот «хлюпик», которому он «расквасил» нос и легко может сделать то же самое еще раз, равен ему по личному статусу, т.е. в рамках взаимоотношений власти имеет право на «пристройку сверху». Вместо агрессивной защиты персонификатор на следствии или в суде начинает испытывать временное чувство вины, которое необходимо потерпевшему, чтобы поменяться позициями с персонификатором в рамках тех нестерпимых для него взаимоотношений власти, которые сложились в травматических условиях.

Но это новое положение потерпевшего будет устойчивым только при соблюдении двух условий: 1) если персонификатор использует свое чувство вины для саморазвития; 2) если персонификатор и пострадавший смогут в своем развитии подняться на продуктивные уровни общения (*Добрович А.Б.*, 1987), на которых исчезает крайняя поляризованность позиций оппонентов, появляется возможность их «подстройки рядом» и, самое главное, *возможность конвенционального дистанцирования*. Если эти условия в работе консультанта с пострадавшим и персонификатором не будут реализованы, то по выходе на свободу персонификатор может опять вернуться к ощущению, что, к примеру, право женщины, которую он изнасиловал, распоряжаться своим телом принадлежит вовсе не ей, а («по праву» психологической власти) только ему¹¹³.

¹¹³ За продажу тысяч самых красивых девушек в зарубежные притоны, где они обречены на насильственную сексуальную эксплуатацию, доходящую до степени сексуального истязания, отечественные дельцы

Разумеется, его уверенность в том, что он имеет это право своевольно эксплуатировать другого, пренебрегая его личностью как досадным недоразумением, не имеющим реального смысла, опирается на криминальные нормы и ценности. Эти нормы служат своеобразным «протектором» того психологического содержания, которое мы выше назвали *инсталляцией персонификатора*. Подобная психологическая болезнь практически невозможна среди членов деструктивных групп, как, наверное, невозможно поражение одних микробов или вирусов другими¹¹⁴.

Для того чтобы любая из известных инфекционных болезней человека развилась, нужны соответствующие и, как правило, гораздо более высокоорганизованные ткани, чем гистологическая примитивность самих болезнетворных микробов и тем более вирусов. Они используют организм человека для собственного выживания и распространения. Точно так же для «инсталляции персонификатора» преступнику необходима социализированная личность, но не здоровая психологически, а, так сказать, с подорванной иммунной системой.

Как уже отмечалось выше, персонификатор занимает позицию родителей пострадавшего в интериоризованных детско-родительских отношениях и разрушает любую психологическую защиту, поскольку «видит» все его замыслы. Он всегда оказывается на шаг впереди своего приниженного раба, легко и неумолимо торжествуя над его отчаянными и бессильными попытками освободиться. Этот деструктивный диалог может длиться месяцы и годы.

Мы постарались наиболее полно описать те необходимые социальные условия, которые неизбежно приводят к социогенной травме. Перечислим их в качестве необходимых ориентиров (опорных моментов) процесса консультирования.

Опорные моменты консультирования пострадавшего от социогенной травмы

1. Наличие у пострадавшего внутренних *социогенных конфликтов*:
 - выживание близких людей или личное творчество;
 - личностный рост или социальная невротизация.
2. Возможность обогащения страданий *социальным смыслом*.
3. Степень *маргинальности позиции пострадавшего* на почве полного развала системы культурно-исторических ценностей и обесценивания их гуманистического содержания.
4. Устойчивость пострадавшего в преследовании *личностно-смысловых целей*, его склонность к колебаниям и импульсивным поступкам *социально-невротического содержания*.
5. Подавленность *общественных мотивов* как итог безлично-агрессивных действий социального персонификатора(СП).
6. Наличие *спаренного деструктивного блока* (СП – МП) в системе *травматических взаимоотношений пострадавшего*.
7. Столкновение *двух рядов несовместимых ценностей* – социализированных и деструктивно-эгоцентрических, имеющих разную степень внутренней интеграции и системной завершенности.
8. Столкновение *экзистенциальных интересов* социализированной личности и *эгоцентрических мотивов* социального невротика, приводящее к неизменному *экзистенциальному «проигрышу»*, который является ядром травматических переживаний пострадавшего.
9. Наличие необходимой для личностно-смысловой ориентировки и последующей самореализации пострадавшего *оценки* наличной социальной действительности.

получили по два года условно. К сожалению, законодатели все еще продолжают быть гораздо более озабоченными обеспечением прав сексуальных меньшинств, например, на заключение официальных браков.

¹¹⁴ Возможно, я ошибаюсь, но никогда не слышал, чтобы какие-то бактерии или, к примеру, вирусы сами болели гриппом.

10. Интуитивное использование со стороны МП *свойства аффекта* – метить ситуацию в целях *ограничения и тенденциозного искажения области ориентировки* пострадавшего как решающего условия навязывания ему *взаимоотношений власти*.
11. Возможность повторения подобной ситуации, которая для пострадавшего перешла из чисто *логической возможности* в *действительную* как дополнительный травматический момент.
12. Социальная и групповая протекция *инсталляции персонификатора*.
13. Групповая поддержка, *остракизм, изоляция или амбивалентность* отношения окружающих.
14. Насильственное возложение *чувства вины* на пострадавшего со стороны СП.

Работа консультанта с социогенной травмой нацелена, прежде всего, на помощь пострадавшему в отстаивании индивидуального пути своего развития. Мы исходим из того, что все возможное множество индивидуальных путей развития личности лежит на пути социализации (Ильенков Э.В., 1991), заполняя его и ответвляясь в направлении актуальных, но не решенных в настоящее время социально значимых проблем. Эти проблемы – дерзкий вызов природы всему человечеству, угроза перспективе сохранения культурно-исторических ценностей и даже самому его выживанию. Направленность на решение этих проблем не допускает реальной возможности амбициозного выделения индивида из числа других созидателей и его возвышения («подстройки сверху») над другими.

Условия коллективной работы над проблемой или практической задачей, еще не имеющей однозначного и проверенного ответа, создает уникальную ситуацию, в которой вообще невозможна никакая подстройка сверху (Красило А.И., 1986). Нацеленность коллективных усилий на *нерешенную проблему* обеспечивает мощный рост деловой мотивации именно через ощущение равноправной возможности конструктивной самореализации каждого. Мы можем видеть, как, например, естественно и достойно идут по жизни наши соотечественники, недавно получившие Нобелевскую премию за открытия, совершенные несколько десятилетий назад. Окружающих покоряет, – но не унижает, а возвышает (!) – их неизменное остроумие в сочетании с дерзостью и талантом подлинного исследователя, неограниченность и высота их притязаний, которые осеняют избранную ими область служения науке.

Человеческое обаяние таких людей есть следствие многолетней привычки добротнo и творчески делать свое дело в сочетании с мудростью зрелой социализированной натуры. Им совершенно несвойственны проявления того позерства, которое отличает мелких честолюбцев, чьи амбициозные проекты служат лишь средством их собственного выдвижения на более высокие уровни власти. Это совершенно другой путь развития личности, который абсолютно исключает формирование какого-либо стремления к личной власти, поскольку в творческих усилиях такой личности всегда присутствует «чувство общности» (Адлер А., 1993) с другими людьми, со всем человечеством. Это и есть то самое направление развития, которое Э. Фромм (1992) обозначил как «синдром роста», в отличие от противоположного ему «синдрома распада».

Высказанные выше позиции имеют ряд следствий. Их содержание и смысл, например, совершенно исключают любую возможность врожденной преступности индивида, который, при определенных негативных социально-психологических условиях, действительно может ступить на путь разрушения общества и собственной личности («путь распада»). Этот путь формирования социального невротика поначалу более легок для индивида, поскольку совершенно не требует от него наличия творческих способностей, не предполагает каких-то особых усилий по развитию собственной личности и овладению богатством духовных культурно-исторических ценностей.

Социальный невротик почти не стремится создать что-то новое не только во внешнем, но и в своем внутреннем мире, отстраненно наблюдая за его потоком. Его

психика не имеет автономного психологического содержания¹¹⁵. Он весь во внешнем. Но это не просто «экстраверт», который деятельно и творчески осваивает действительность или ищет поддержки у окружающих, взвалив на себя груз непосильных проблем. Его внутренний мир непрочен и постоянно распадается в силу того обстоятельства, что он систематически разрушает все свои сущностные связи с обществом. Он может с интересом наблюдать этот процесс собственной личностной стагнации и даже находить в нем материал для последующих «интерактивных произведений», которые он, при случае, с явным анальным удовольствием опорожняет на посетителей выставок, пришедших из мира распадающейся социальной действительности в надежде глотнуть свежий воздух живых человеческих чувств и окрыляющей творческой мысли.

Чтобы ощущать себя реально существующим, социальный невротик непреодолимо устремляется в социум, но лишь для того, чтобы этот социум разрушать. И он чувствует себя реально живущим на земле только в момент уничтожения чего-то социально значимого. Перефразируя Р. Декарта, он мог бы сказать: «Я разрушаю, следовательно, существую!» Это может быть очередная биеннальная инсталляция, направленная на уничтожение культуры и искусства, или криминальное нападение на личность создателя.

Особенности личности социального невротика накладывают отпечаток и на содержание психологической травмы. Хотя ее сущность, как уже отмечалось, составляют особенности *травматических взаимоотношений, в состав которых входят взаимоотношения с двумя типами персонификаторов: социальным (СП) и межличностным (МП)*. Психологическая травма не может быть ничем иным, кроме результата катастрофического столкновения *социализированной личности и социального невротика (МП)*, в результате чего и формируются взаимоотношения власти. Поэтому, как уже отмечалось, главной задачей консультанта является содействие освобождению пострадавшего от блокирующих его личностное развитие взаимоотношений власти.

Столкновение двух социализированных личностей не может с необходимостью стать источником формирования взаимоотношений власти. Для этого надо, чтобы персонификатор использовал любую возможность зависимости или уязвимости пострадавшего в целях навязывания своей эгоцентрической воли. Но социализированная личность способна использовать зависимость другого человека от нее лишь в целях взаимного достижения гуманистических смыслообразующих ценностей. Она пренебрегает возможностью использовать свою превосходящую силу, будь то собственная подавляющая финансовая состоятельность или, к примеру, временная слабость, уязвимость или ошибка партнера, для упрочения своей «подстройки сверху».

Отталкиваясь, таким образом, от осознаваемых партнером возможностей установления взаимоотношений власти, глубоко социализированный индивид тем самым реально актуализирует высшие культурно-исторические ценности человеческого понимания и любви. *Травматические последствия* столкновения двух социализированных личностей иногда могут *оставаться* только в форме специфической проблемы их взаимоотношений с социальным персонификатором. Сюда можно отнести, к примеру, недостаточно понимающее отношение СП к проблемам несовершеннолетнего инвалида, получившего в детстве травму по вине явно любящих его родителей.

Как уже отмечалось, столкновение социального невротика с другим социальным невротиком или социализированной личностью также может стать источником психологической травмы для самого социального невротика («феномен Р. Раскольникова»). Но сама травма, в отличие от вреда, нанесенного другому человеку, иногда непоправимого, в данном случае воспринимается консультантом уже в качестве определенной ценности на пути личностного роста человека, *пострадавшего от своих же действий*.

¹¹⁵ Сталкиваясь с подобными субъектами, некоторые снобистски настроенные консультанты изобрели специальный термин профессионального арго «клиент, не имеющий психики».

Чувство вины, возникающее у него, в отличие от тех же переживаний социализированной личности, не может рассматриваться исключительно в качестве негативного момента, требующего немедленного преодоления. Напротив, оно позитивно оценивается консультантом и самим пострадавшим в качестве некоего признака социального выздоровления, свидетельствующего о серьезности внутренней перестройки индивида и его решимости оставить путь личностного распада, взять на себя ответственность за развитие собственной личности, за трудный путь продвижения по пути социализации. Конечно, чувство вины – это еще не реальные и устойчивые намерения. Оно достаточно часто возникает уже в следственном изоляторе и не является редкостью в условиях пенитенциарной системы, но, к сожалению, также быстро, за редкими исключениями, гаснет «на воле». Это вовсе не значит, что консультант имеет право принижать или обесценивать значимость указанного чувства в процессе реального и последовательного возрождения личности.

Пострадавший должен найти в себе силы продолжить путь социализации. Иначе травматическое взаимодействие всегда будет осуществляться под влиянием норм и ценностей криминальной группы, т.е. на поле, удобном для персонификатора. Чувство вины может подвинуть персонификатора также оставить криминальное поле. В этом случае, как уже отмечалось, процесс консультирования будет протекать гораздо быстрее и эффективней. Идеальный вариант консультирования – становление персонификатора на путь социализации. Этот процесс может быть как реальным, так и лишь мыслимым. Но мыслимый вариант является в то же время деятельным, что проявляется в реальных усилиях пострадавшего к созданию таких социальных условий, в которых путь социализации становится привлекательным даже для самых запущенных социальных невротиков.

Фактически, это путь *профилактики* повторения с другими таких же травматических ситуаций, которые испытаны пострадавшим. И даже если пострадавший просто рассказал о случившемся в целях получения им двусмысленной, но подчас крайне необходимой психологической поддержки, – то он тем самым создал условия, в которых, к примеру, тем же криминальным элементам труднее преследовать уже намеченные ими жертвы. Пострадавший не уменьшил, а даже, что вполне вероятно, увеличил относительную величину своих аффективных переживаний, но он действительно уменьшил возможность ущерба ближайшему сообществу со стороны криминала. И если кто-то впоследствии воспользовался этой возможностью, то он уже будет оказывать пострадавшему более искреннюю поддержку, понимая в душе, что этот человек «заплатил» в свое время и за его безопасность. Если реального «поворота персонификатора» на путь социализации не удалось осуществить, то для психологического освобождения пострадавшего важно позаботиться о блокировании деструктивных притязаний социального невротика в отношении других людей.

В то же время социализированной личности вполне доступны и агрессивные методы воздействия на персонификатора, правда, при условии, что эта агрессия должна стать более развитой формой человеческого общения, чем примитивная недифференцированная активность, движимая мотивом мести. Дело в том, что пострадавший не только заинтересован, но и просто обязан пресечь некрофильские действия персонификатора, направленные на разрушение социальных норм и ценностей. Если же он сам их ломает в погоне за персонификатором, то неизбежно оказывается в социальной ловушке. Изолированный и плохо ориентированный в условиях криминальной среды человек неизбежно терпит психологическое поражение.

Только на пути созидания пострадавший оказывается бесконечно свободен и обретает возможность «сбросить груз прошлого», т.е. избавиться от подавляющего влияния всех своих ранее невыносимо тягостных и мучительных воспоминаний без необходимости их забывания и тем более вытеснения. Но он не может освободиться

от гнетущего давления взаимоотношений власти, не создавая условий для освобождения всех остальных людей, в том числе и своего персонификатора.

Пострадавшему бессмысленно искать свободу там, где зрителями его поединка с персонификатором являются члены примитивной группы или недоразвитые личности с тенденцией к социальной невротизации. Он ничего не может им объяснить, а те – понять. Ему нужна новая Соня Мармеладова, которая, ни секунды не раздумывая, ужаснется и скажет: «Что же вы с собой сделали!» Она понимает, что, к примеру, социально осуждаемые недостатки пострадавшего, за которые его «зацепил» и не отпускает персонификатор, являются продолжением его достоинств. Ни при каких наличных обстоятельствах созидатель пока не может отделить их от своей личности, поскольку вместе с ними исчезают и те самые ценности, без которых его жизнь теряет смысл.

Задача консультанта – помочь пострадавшему исключить возможность подобной, умерщвляющей его личность, ретрофлексии (Перлз Ф., 1995). Надо помочь понять пострадавшему, почему он так держится за осуждаемые и в общем-то незавидные стороны своей личности. Другая не менее важная задача – способствовать такому развитию позитивных сторон личности пострадавшего, чтобы их продолжение не могло более служить основанием его зависимости от персонификатора. Третья задача – помочь осознать пострадавшему действительную социальную ценность тех его качеств, которые не совместимы с социально-невротическими и именно поэтому так яростно преследуются, используются и уничтожаются членами криминальных групп. Вместо снижения самооценки он должен почувствовать свою личностную ценность. Избирательный выбор направлен на пострадавшего именно потому, что он непроизвольно проявляет себя в качестве приверженца уникальных социальных ценностей. Иначе просто невозможны были бы прямо противоположные прочтения эмоционально выразительных реакций, которые являются при полной реальной актерской бесталанности большинства преступников необходимыми условиями почти всех их афер.

Конечно, собственно уязвимость пострадавшего, его психологическая слабость перед лицом преступника в основном связана с тем, что он временно покинул свой путь социализации и личностного развития. На него нападают с той же силой, с какой он сам начал разрушать свою личность. Конечно, без участия СП пострадавшего было бы совершенно невозможно заразить страхом и тревожностью, а преступнику было бы совершенно невозможно психологически точно угадывать поступки жертвы, не испытывая те же самые разрушительные эмоциональные состояния.

Самооценка социального невротика бурно растет, а пострадавшего столь же стремительно падает. Но персонификатора не следует мистифицировать, воспринимая его в инфернальном образе, особенно если он сам к этому стремится. Неоспоримое подтверждение истинности своей победы над персонификатором пострадавший должен научиться видеть в преодолении собственной маргинальности и возвращении на путь дальнейшей социализации.

Образы персонификаторов конкретны, но у них есть общие функциональные черты, проистекающие из сущности процесса социальной невротизации. Так, чувство *несправедливости*, которое неизбежно испытывает пострадавший, в определенной степени отражает стремление персонификатора обесценить само понятие справедливости. Это его *экзистенциальный выигрыш*, по Э. Берну. О *свободе* персонификатор вообще не имеет никакого понятия. Для него это процесс хаотичного разрушения социальных норм и ценностей, на которые случайно наталкивается его примитивная импульсивность.

Осознание всех сторон взаимодействия пострадавшего с МП и СП осуществляется в ходе свободной беседы, которая для пострадавшего носит выраженный проблемный характер. В числе вопросов и проблем, формулируемых консультантом, обязательно должны присутствовать и такие, на которые и у психолога не может быть заготовленного ответа. Консультант непременно настраивает себя в диалоге с пострадавшим даже

на открытие новых для него психологических знаний. Это важный критерий успешности протекания социально-гуманистического консультирования.

В заключение приведем достаточно наглядный пример травматического взаимодействия пострадавшего с флегантом. Вначале происходит заурядный конфликт, в котором по оценке официальных представителей государственной власти объективно виновным признан будущий пострадавший. Но ситуация взаимодействия развивается таким образом, что флегант не только компенсирует ущерб, но и наносит психологическую травму партнеру, стремящемуся к справедливому решению конфликта. И дело здесь вовсе не в финансовой потере и даже не в фантастической несоразмерности потерь пострадавшего первоначальному ущербу флеганта. Пострадавшему навязаны особые взаимоотношения, в которых он психологически не может сопротивляться инсталлированному образу флеганта.

Возник внутренний конфликт: пострадавший чувствует эту несправедливость и навязанность решения конфликта, но не может найти основание, чтобы обвинить флеганта хоть в чем-то. На поверхности все выглядит так, как будто флегант защищал свои здоровые интересы. Если пострадавший не находит оснований для конкретных обвинений и выработки устойчивого отношения к персонификатору, то он неизбежно продолжает ощущать себя в его полной зависимости и психологической власти. Обобщенные осуждающие эпитеты ничего не дают пострадавшему, который в современных социальных условиях неизбежно будет видеть в ответ на них лишь снисходительную улыбку персонификатора, обращенную к пострадавшему как к человеку примитивному и умственно отсталому.

На самом деле важна даже не столько возможность обвинения, сколько возможность устойчивого отношения к персонификатору, выработанная на основе социально-гуманистического анализа травматической ситуации. Без обеспечения этого условия у пострадавшего нет никаких перспектив даже простить флеганта, потому что прощать надо за что-то конкретное.

Итак, обратимся к примеру. (Флегант № 2.) В ходе консультирования подростка выяснилось временное неблагополучие в семье. Отец старшеклассницы находился в депрессивном состоянии, которое продолжалось уже более четырех месяцев. При этом его социальная адаптация на работе внешне никак не нарушилась. Заметной была только потеря психологического контакта в семье. Он стал менее чувствительным к проблемам окружающих, которые не только болезненно ощущали утрату привычной психологической поддержки с его стороны, но также испытывали тревогу по поводу внезапного обесценивания им смысла всей прожитой жизни и пессимистического отношения к перспективам будущего. По словам дочери и жены, он внезапно потерял свою обычную жизнерадостность, крайне высокую общую оценку своей личности и уверенность в себе.

При встрече консультанта с Л.П. (48 лет, имеет высшее образование) выяснилось, что, помимо явно выраженного возрастного кризиса, основная проблема заключалась в травматическом взаимодействии Л.П. с флегантом. Около пяти месяцев назад семья решила перед намеченным отпуском совершить экскурсию в Санкт-Петербург. На выезде из Петергофа они столкнулись с внезапно затормозившей машиной. Флегант, вышедший из слегка поврежденной модели «пежо», давно забытой в Европе, но все еще работающей с помощью регулярной помощи отечественного автосервиса, мягко, но настойчиво объяснил, что Л.П. «врезался» вовсе не в старый ободранный «запорожец». Он не согласился ни на какие предложения по компенсации ущерба, открыто объяснив, что не знает, сколько за это можно взять.

Л.П. был поражен совершенно не подходящим к ситуации выражением радостной мечтательности на лице молодого человека, который внешне был похож на обычного студента. Вместе с демонстрируемой им практической нерешительностью и колебаниями флегант проявил твердость в своем намерении дождаться ГАИ и

заметную активность в выяснении того, куда едет в период отпусков Л.И., где и кем работает, заглянул в новую «шестерку», чтобы лучше рассмотреть пассажиров.

Л.П. чувствовал себя *виноватым*: он отнял время у курсанта мореходки по интендантской части, приехавшего на краткосрочный отпуск к родителям. Сюда примешивалась досада и огорчение от того, что испорчено впечатление членов семьи о путешествии в прекрасный город, который он хотел им показать. Омрачали и предстоящие хлопоты по ремонту машины, который был для него делом новым и неизвестным. В это время флегант настойчиво пытался ему внушить, что суд по таким делам всегда обращается в техническую экспертизу, которая в этом районе единственная; что наибольшая сумма компенсации предписывается к выплате за моральный ущерб и т.п., т.е. пытался драматизировать зависимое положение путешественников по родным просторам.

Л.П. не возражал, поскольку принимал его слова за нечто совершенно излишнее в данной ситуации, которую ему хотелось поскорее завершить. Не для этого он привез детей в незнакомый им город. Ему казалось, что молодой человек непонятно зачем стучится в открытую дверь. Стоит только назвать сумму, обсудить и договориться. Уже в отделении милиции флегант договорился с офицерами ГАИ, что протокол ДТП аннулируют, если Л.П. выплатит им сто долларов.

Но и после выхода из стен отделения никакого желания договориться не выказали ни сам флегант, ни подоспевшие ему на помощь родители. Решили встретиться на следующее утро на территории строительной фирмы, приватизированной отцом флеганта. Шестерку, требующую легкого ремонта на месте, взялся отбуксировать сам флегант. На следующее утро Л.П. был на месте, где его «выдержали» в томительном ожидании до самого вечера. Все это было похоже на историю об автомобильных играх, рассказы о которых Л.П. неоднократно слышал. Но ни симпатичный молодой человек, ни солидный папа на «форде», ни милая и такая заботливая мама, которая выразила сочувствие, что Л.П. целый день без обеда и предложила ему отведать что-то домашнее, вовсе не были похожи вместе с обслуживающими их рабочими на криминальную банду.

Под вечер, истоптавшийся в беспросветной неопределенности флегант пришел, наконец, с «наставником», который своей ухватистой решительностью напомнил Л.П. образ знакомого, бывшего фарцовщика и предложил поехать на фирму, которая осуществляет техническую экспертизу. Л.П. знал, что такие фирмы заинтересованы начислить максимально возможный ущерб, поскольку оплата за эту услугу составляет фиксированный процент именно с начисленной величины необходимого ремонта. Он не видел в этом никакой необходимости, но согласился только потому, что *понимал и принимал их право на более выгодную позицию: «Им так удобнее»*. Позиция Л.П. с самого начала была на стороне флеганта, а тот никак не мог решиться назвать сумму из-за опасений прогадать, получить с Л.П. меньше, чем это возможно в данной ситуации. Он никак не мог определить величину зависимости Л.П. от него, по отношению к которой, а не к объективной величине ущерба он и стремился определить сумму своей прибыли («материальной компенсации»). Однажды он не удержался и даже вслух огорчился, что, дескать, «кидалы» в этой ситуации смогли бы добиться гораздо большего, чем он.

Л.П. без спора согласился отдать ключи «наставнику» флеганта и ехать не в своей машине, поскольку с самого начала настроился преследовать *справедливый выход* из конфликтной ситуации и не хотел прибегать к каким-либо хитростям. После того, как он же оплатил экспертизу ущерба, включающего расходы на доставку из Западной Европы новых запчастей для нового «пежо» и фирменный ремонт проржавевшей «иномарки», которую флегант, видимо, купил не более чем за сто долларов, «наставник» огласил приговор. Сумма была нереальной и фантастической, что дало

возможность наставнику изобразить реализм и щедрость. Он потребовал выплаты половины начисленной суммы.

Л.П. хорошо знал про распространенную среди вокзальных «бомбил» игру в хорошего и плохого парня. Он заранее настроился на то, что не будет принимать решение сразу (импульсивно), а подождет реакции флеганта. По словам Л.П., его поразило то, что молодой человек долго и упорно молчал в ответ на открыто направленный на него вопросительный взгляд. Он как-то сжался и слегка покраснел, но не подавленно, а как будто его застали врасплох, когда он в предвкушении удовольствия тащил прямо рукой котлету из кастрюли.

Детали обсуждали на фирме отца флеганта. Чувствовалось, что «наставник» был чем-то недоволен. Наверное, он испугался, что неправильно рассчитал: можно было бы вытянуть из Л.П. больше. Поэтому он без всяких аргументов категорически потребовал, чтобы деньги были выплачены наличными в тот же день. В ответ на миролюбивое замечание Л.П., фактически пожертвовавшего запланированным семейным отпуском, наставник взорвался. Его покорило замечание, что, конечно же, лучше было договориться, чем участвовать в нудной судебной тяжбе. Хотя все присутствующие прекрасно знали социальную ситуацию – в судах дела лежат годами и не всегда решаются в пользу истца – наставник вдруг с какой-то непонятной и неожиданной ненавистью закричал, что если бы Л.П. не согласился заплатить, то он не отдал бы ему ключи и забрал машину в счет компенсации.

Л.П. вспоминает свое ощущение нереальности запоздалой угрозы: поскольку можно обратиться в милицию и обвинить этих милых людей, так недавно миролюбиво беседовавших с ним в ожидании решения экспертов, в угоне машины и похищении документов. Истинное положение дел, в котором Л.П. был заинтересован, легко могло быть таким путем восстановлено, без самоуправства и грубого давления со стороны флеганта и его «наставника». Но вслух Л.П. высказался в том смысле, что вопрос уже решен и дальнейшее его обсуждение непродуктивно; т.е. действовал опять без малейшей попытки «встать на свою позицию» и отстоять личные интересы.

Члены семьи Л.П. переживали за него два дня. Они с радостным облегчением поделились с ним своими воспоминаниями о былой тревоге и в дальнейшем ни разу не упрекнули за бессмысленность нелепых потерь. Но он сам оказался зафиксированным на понесенном ущербе. Тем более что доходы вскоре понизились и возникли новые материальные проблемы. Он упрекал себя за то, что прекрасно видел сети, которые неумелые рыбаки плели для него, но почему-то шел прямо в них. Зачем?

Л.П. помнит, что флегант не производил на него впечатления какого-то мифического «превосходства сильной личности». Более того, Л.П. внутренне непроизвольно смотрел на него, как на «молодого человека», немного «свысока», но старался не проявить этих чувств и решить конфликтную ситуацию «на равных». Он считал необходимым высказать сожаление о случившемся по его вине ДТП и принести свои извинения флеганту и его родителям, хотя не был уверен, что именно он один виноват в том, что «все они сейчас теряют время». Затем сразу же уверенно добавил, что сказанное не следует понимать как альтернативу или попытку уменьшить стоимость материальной компенсации, что он готов немедленно компенсировать необходимый ущерб. Но в ответ опять увидел лишь легкие улыбки и пожимания плечами.

Он чувствовал, что многое из случившегося не может понять, не улавливает самого главного, хотя ежедневно возвращается к пережитым сценам. Он видит себя человеком глупым, робким и уступчивым, не способным широко и активно, реалистично и гибко мыслить. Эта неспособность дать отпор обидчикам вызвала в его памяти и другие, более ранние воспоминания, которые казались уже не великодушием, а просто ничтожностью, неспособностью постоять за себя.

Инфернальное мироощущение и страхи Л.П. были первой проблемой, которую следовало решить. Непосредственный переход с экзистенциального уровня на межличностный привел бы к усилению зависимости Л.П. от персонификатора. В то же время экзистенциальные ощущения своей социальной позиции выражены у Л.П. абсолютно пессимистически, интравертированно и смутно.

Поэтому первой задачей консультанта было расширение ориентировки Л.П. с целью максимально возможного осознания им своей реальной личностной позиции. Одновременно решалась задача обеспечения социальной поддержки пострадавшего. Необходимо было добиться, чтобы Л.П. осознал для себя ценность своей личности и позитивный смысл всего *пройденного пути*. Смыслы будущей жизни не должны отрываться от смыслов настоящего и прошлого, чем, на наш взгляд, грешит логотерапия, сторонники которой фиксируют свое внимание только на смысле оставшейся жизни (Франкла В., 1990). Важная социальная роль Л.П. состояла в отстаивании двух явно выраженных ценностей: во-первых, ценности любви и понимания проблем другого и, во-вторых – справедливости. Груз этой социальной ответственности ослаблял его в конкурентном взаимодействии с эгоцентрическим субъектом. Но поскольку эти смыслы всей его прошлой жизни в новой социальной ситуации полностью обесценились, то и его одинокие усилия противостоять деструктивному распаду культурно-исторических ценностей оборачиваются лишь бессмысленными жертвами, ущербом для любимых им людей. Он оказался на пороге болезненного перехода социализированной личности к стратегии социально-невротической адаптации. Условием затянувшегося депрессивного состояния была неосознанность нежелательного жизненного выбора, его предрешенность и отсутствие реальной альтернативы. Но реальная альтернатива не существует, так же как, например, социально-невротическая защита, в форме готовых стереотипов, законсервированных в форме ценностей и правил общения деструктивных групп. Она может быть выработана лишь самой социализированной личностью в процессе творческого решения экзистенциальной, но в то же время не только индивидуальной, но и достаточно общей, актуальной для социума проблемы. В этом замкнутом круге, в первую очередь, пострадавшему необходима активная поддержка на пути социализации. Он не должен чувствовать себя «последним из могижан». Затем должны быть предприняты меры по ослаблению прочности моральной позиции персонификатора и ослаблению деструктивного влияния его образа на мотивы деятельности пострадавшего.

Состояние Л.П. значительно улучшилось, когда он в ходе направленного диалога с консультантом пришел к выводу, а затем окончательно убедился, что для снижения оценки собственных умственных и волевых качеств нет никаких оснований¹¹⁶; более того, снижение его самооценки имеет обратную сторону – оправдание действий персонификатора.

И это уже не просто пассивность, а активная поддержка позиции флеганта, т.е. действия, направленные против себя самого. Вследствие произошедшей *инсталляции персонификатора* Л.П. оправдывает право флеганта на ничем не ограниченную эксплуатацию, основанную уже не на социальных нормах, а на *законах взаимоотношений власти, где позиция подчинения означает признание и принятие неравноправия с доминирующей стороной*.

Чувство вины, принятое пострадавшим не от амбивалентно любящего другого (одного из родителей), а от социального невротика, содержит уничижительную самооценку пострадавшего, *его согласие с неравноправностью взаимоотношений*, а также «право» персонификатора определять границы интересов и *ценность личности* взаимодействующих сторон. Дело не в том, что чувство вины является деструктивным чувством вообще. Просто в данном случае оно используется *не по адресу*. Субъект не

¹¹⁶ Ему пришлось по душе образ: «Человек, у которого руки заняты ценным грузом, не имеет права чувствовать себя слабее мухи, которая пользуется удачным случаем и свободой маневра, чтобы его укусить».

имеет никакого морального права разрешать флеганту провоцировать и использовать это чувство, тем более в условиях межличностного конфликта¹¹⁷.

Чувство вины влияет на формирование нарождающихся взаимоотношений таким образом, что ценность всех случайных (несоциализированных) интересов флеганта конституируется без ограничений, а интересы социализированной личности стремятся к нулю, т.е. вообще не признаются. Это состояние и переживается пострадавшим в качестве противостояния бессильного «Я» двум враждебным партнерам: флеганту и собственному морализирующему сознанию.

Эта ситуация в психоаналитической схеме скорее всего могла быть графически представлена следующим образом: «сверх-Я» пострадавшего как бы присоединяется к «Оно» флеганта. Или же другой вариант. «ОНО» флеганта становится «ИДом» пострадавшего. На самом деле психологические процессы, лежащие в основе формирования взаимоотношений власти, более сложны и противоречивы.

Это, прежде всего, именно взаимоотношения, а не «структура личности» или набор «эмоциональных состояний», как считает Э. Берн, социально-психологическая концепция которого в данном моменте оказывается все-таки ближе к истине, чем позиция ортодоксальных представителей психоанализа. «Родительское состояние», предполагающее внутреннее право наказывать других за нарушение норм и традиций, несомненно, базируется на интериоризации взаимоотношений власти. Предпосылкой устойчивого навязывания своей «родительской позиции» «ребенку другого» является чувство вины будущей жертвы перед преследователем.

Флегант ничего не может сделать с партнером, если тот хотя и способен испытывать чувство вины, *но не принимает его* именно от данного социального невротика. Тем более что флегант не в состоянии создать такую ценностно-конфликтную ситуацию, которая под воздействием аффекта могла быть немедленно перемещена во внутренний план потенциального пострадавшего, а может только использовать уже имеющийся внутренний конфликт предполагаемой жертвы, убедившись в его наличии. Как уже отмечалось выше, этот конфликт формируется в массовом масштабе на социальном уровне, когда государство и общество отторгают социализированную личность, воздействуя на нее «методами шоковой терапии». Тем самым создаются условия, благоприятные для активизации деятельности социального невротика. Поэтому «неуязвимость» социализированной личности от флеганта представляет собой разрешение внутреннего конфликта на пути ее самореализации. Второе условие неуязвимости – противодействие («копинг») стремлению социального невротика навязать чувство вины.

Социализированная личность попадает в ловушку флеганта именно в момент актуализации чувства вины. Она прекрасно видит эгоцентризм партнера и реалистически отвечает ему тем же, но одновременно является социально ответственной личностью и действует так, как будто ее взаимоотношения с обществом, в частности значимость такой социальной ценности, как справедливое разрешение конфликта, являются чем-то изолированным от тех взаимоотношений, которые развиваются на межличностном уровне.

Л.П. с самого начала строил два параллельных ряда отношений с одним и тем же субъектом: реальные и вполне эгоцентрические – с очевидно эгоцентрическим субъектом и социальные, опосредованные общественными ценностями, – с тем же субъектом. Эти два типа отношений выдают наличие внутреннего личностного конфликта Л.П., его «ценностную маргинальность» (внутренний *ценностный конфликт*). Это и не дает возможности пострадавшему сориентироваться ни в плане первого, ни в плане второго ряда отношений. Флегант тоже учитывает социальную сторону, но «не всерьез», не на

¹¹⁷ Иными словами, для позитивного переживания пострадавшим чувства вины должны соблюдаться определенные условия: 1) общение с эмпатически настроенным консультантом; 2) самоанализ в условиях специально организованного одиночества (например, ведение дневника в комнате, предусмотрительно закрытой от случайного вторжения посторонних).

ценностном уровне. Моральный план его вообще не интересует, а правовые нормы служат лишь средствами манипулирования окружающими. Легко заменимые образцы социального поведения выступают в его деятельности в качестве специфических инструментов обеспечения своей психологической власти над жертвой, выбор которых из стандартного набора условий межличностного взаимодействия определяется лишь эгоцентрическими интересами самого флеганта.

«Любящий интериоризированный другой» (ЛИД) необходим для формирования внутреннего развивающего диалога, который составляет психологическую предпосылку развития личности. Образ этого *любящего другого* проявляется не только в бодрствующем состоянии субъекта. В процессе сна он – в норме – спонтанно смещается с одного объекта на другой. Навязчивый кошмарный сон, регулярно повторяющийся, как раз и свидетельствует, на наш взгляд, о травматическом поражении нормального психологического механизма внутреннего развивающего диалога субъекта со стороны агрессивного инсталлятора, образ которого фиксируется в рамках взаимоотношений власти и приводит к депрессивному состоянию пострадавшего. Взаимоотношения власти – это и есть тот самый барьер, который обуславливает «задержку» в развитии личности. Это вовсе не некая самостоятельная сущность, а скорее «сбой», искусственная остановка процесса развития, неизбежно приводящая к распаду личности пострадавшего.

В данном случае процесс выхода из конфликтной ситуации был крайне растянут по времени. В сформированных за этот период взаимоотношениях власти флегант все-таки обеспечил себе через свои внешне неуверенные, как бы «прощупывающие» действия доминирующую позицию. Этот пример тем и интересен для нас, что взаимодействие происходит не мгновенно, а в силу недостаточной опытности флеганта в сочетании с его выраженной эгоцентрической целеустремленностью развивается «под лупой времени» (Ильенков Э.В., 1970).

В результате травматического взаимодействия у Л.П. исказилось восприятие личности флеганта относительно ценности собственной личности. Ориентировка Л.П. была ограничена не только в пространстве отношений, но и во времени, которое как бы остановилось для него в момент формирования взаимоотношений власти. Под воздействием факта официального признания его единственным виновником ДТП он не замечал, каким образом он постепенно превращался в *пострадавшего*, отношение которого к персонификатору не может ограничиться временем первого этапа взаимодействия. Это отношение зависит и от опыта дальнейших взаимоотношений.

Консультант попросил Л.П. представить, как он предположительно вел бы себя на месте флеганта. Л.П. сразу вспомнил, что на выезде из Санкт-Петербурга им пришлось заехать в мастерскую и завершить ремонт. Талантливый мастер почти без инструментов и необходимых запчастей за половину дня обеспечил им возможность вернуться домой на своем транспорте и неожиданно оценил свое время и усилия в совершенно незначительную сумму. Помедлив, Л.П. уверенно сказал, что, наверное, потребовал бы компенсацию в том же духе: с учетом необходимых затрат и своей доли вины.

Он осознал, что ранее не мог понять смысла как бы нейтральных вопросов флеганта. Ведь для него уязвимое положение другого – основание для сочувствия. Только в ходе консультирования он понял, что флегант не просто вынужденно «коротал время» за разговором или, внутренне сочувствуя, стремился выяснить планы и материальные возможности неудачливых гостей его города, чтобы ненароком их не обидеть. Напротив, он пытался выяснить, какую сумму денег можно реально получить с Л.П., а также степень личностной уязвимости предполагаемой жертвы ситуацией, которую можно использовать для навязывания своих условий. Здесь против Л.П. работали такие факторы, как возможные неудобства для членов семьи, необходимость бесцельного и финансово затратного проживания в гостинице и т.п.

Осознав все это, Л.П. добавил, что уже тогда ему пришла в голову мысль, что сейчас никто на дороге не останавливается «на мигающий зеленый», как это сделал

флегант, у которого за день до ДТП были временно отобраны права за проезд на красный свет. Но Л.П. не сосредоточился только на своих интересах и поэтому не смог использовать слабость позиции флеганта, чтобы вообще оставить его «в глупом положении». На вопрос консультанта: «Устроило бы вас, *уже сейчас*, такое решение конфликта, когда флегант оказался бы дважды обижен: повреждение машины и ловкий уход виновника от ответственности?» – он, к удивлению консультанта, ответил, что вовсе не устраивало бы. Следовательно, пристрастность к ценностям справедливости, к пониманию и учету интересов другого до сих пор остается выраженной чертой личности Л.П. и главной причиной его «неадаптивности» в новых социальных условиях. Эти ценности являются барьером быстрой и полной ориентировки в ситуации противостояния эгоцентрических позиций только потому, что потенциальный пострадавший, в отличие от флеганта, не решается полностью встать на указанную позицию, т.е. оставить путь социализации и превратиться в социального невротика. Как вспоминает Л.П., он сразу же предложил разумную компенсацию и попытался начать «торг», но флегант решил сначала обеспечить себе устойчивую позицию «сверху», чтобы потом диктовать свои условия. Он явно боялся «прогадать» в счастливой для него ситуации, решил выжать из нее максимум «личного успеха».

Стихийно сложившаяся традиция такова, что даже на желтый цвет светофора большинство водителей только увеличивают скорость. Л.П. считает, что непременно чувствовал себя отчасти виноватым, если бы сам нарушил эту неписаную традицию. Иными словами, социализированная личность в любой конфликтной ситуации готова признать свою часть вины. Это условие наиболее продуктивного выхода из конфликтной ситуации, которая разрабатывается в рамках гарвардского подхода (Фишер Р., 1992). Но именно эта способность социализированной личности к сотрудничеству, т.е. к максимально продуктивному удовлетворению интересов обеих сторон, и является самой уязвимой стороной в патологических социальных условиях. Поэтому преодоление последствий травмы предполагает выстраивание двух рядов отношений: не только к МП, но и к СП. При этом взаимоотношения с МП должны развиваться по пути дистанцирования, все более опосредуясь социальными нормами¹¹⁸.

Несмотря на потенциальное превосходство в развитии своих личностных качеств и объеме жизненных знаний, интересы Л.П. представлялись ему менее значимыми, чем личность и интересы флеганта. Поэтому его усилия, направленные на справедливое решение проблемы, были на самом деле направлены на ущемление собственных интересов. Л.П. всегда предполагал в другом человеке социализированную личность. Как уже отмечалось выше, это не ущербность, а условие сохранения культурно-исторических смыслов человеческого существования. Если оба субъекта выходят из конфликтной ситуации на более высокие уровни общения, то они закономерно оценивают свои «затраты» не только в качестве уступки и передачи чего-то ценного партнеру, но и в качестве вклада в общую архитектуру культурно-исторической среды. Поэтому у них нет страха ошибиться, «отдать другому» больше, чем это было необходимо. Для Л.П. это была привычная адаптивная стратегия социализированной личности к жизни в обществе. Фактически, Л.П. «потерпел поражение» только потому, что вовсе и не собирался всерьез драться. Он прекрасно видел, что перед ним не профессиональный преступник, поэтому распространил на него свое отношение, достойное уровня общения социализированных личностей. Тем самым и были созданы условия для инсталляции персонификатора.

Осознание возможности психологической «ущемленности» самого социального невротика вследствие перенесенной им травмы и непреодолимое желание переложить ее

¹¹⁸ Именно поэтому преступники особенно остро реагируют на попытки – со стороны намеченных ими жертв – привлечения каких-либо социальных инстанций для разрешения искусственно создаваемых ими конфликтных ситуаций. Это путь, на котором потенциальный пострадавший может не только «ускользнуть» от навязывания ему бремени психологической власти, но и «не по правилам» занять «позицию господина», вытесняя представителя криминала на «позицию раба».

тяжесть на кого-то другого многое меняло в восприятии травматического взаимодействия со стороны пострадавшего. Оно позволило снять процесс инфернализации персонификатора. Для Л.П. было открытием само существование флегантов. Одно дело – чувствовать себя жертвой, все поступки которой просчитаны и опережаются действиями преследователя, другое – видеть в персонификаторе жалкую невротическую личность, действия которой так же понятны и предсказуемы, как расписание пригородных электричек. Это позволило укрепить самооценку Л.П. и вывести его из состояния маргинальности в отношении противоположных по содержанию личностных смыслов.

Задача социально-гуманистического консультирования по реабилитации пострадавших несколько сложнее тех задач возвращения душевного покоя, социальной адаптации и т.п., которые ставятся в психотерапии. Главная цель консультанта – помочь пострадавшему сохранить свой индивидуальный путь личностного развития в направлении дальнейшей социализации, предотвратить возможность развития социального невроза.

Депрессивное состояние Л.П. было во многом вызвано этим самым существенным внутренним конфликтом. Он находился на грани пересмотра личностно значимых смыслов. Когда он осознал, что, отбрасывая ослабляющую его пристрастность к смыслообразующим социальным ценностям, он необходимо превратится в социального невротика, его маргинальные колебания приобрели форму сознательного и социально значимого *личностного выбора*. Пострадавший убедился, что, ступив на путь социального невротика, он тем самым оправдывает эгоцентрическую позицию флеганта, которая таким образом получит дополнительное подтверждение своей истинности и реализма. Само втягивание на такой путь является частью моральной победы флеганта над ним.

Его взаимоотношения с флегантом стали для него ценностно осмысленными и получили статус продолжающегося состязания, в котором флегант разрушает не только ценности социума, но и благополучие его семьи, находящейся в настоящее время на грани кризиса. Все это позволило Л.П. *свободно* взять на себя полную ответственность за личностно значимые общественные ценности и судьбу семьи, преодолеть депрессивное состояние и вернуться к социально-активной жизни. Тем самым семейная среда для дочери стала более благоприятной и обеспечила ей возможность без осложнений и дополнительных проблем закончить школу.

В то же время Л.П. смог осознать и слабость своей личности. Именно эта слабость – недостаточная последовательность в отстаивании личностно значимых ценностей – интуитивно поощрялась, усиливалась и использовалась флегантом. Ведь он явно недостаточно подчеркнул и проговорил свою позицию на справедливое решение конфликта вслух, чтобы преодолеть достаточно прочную защитную установку его межличностного восприятия. Л.П. наверняка воспринимался флегантом в качестве такого же, как он, социального невротика, поскольку такая позиция всегда объективно выгодна флеганту и не противоречит установкам его практической стратегии.

Л.П. объективно *виноват* в том, что не использовал шанс вывести флеганта из позиции глубокой социальной невротичности. Хотя, конечно, в данном случае этот шанс был явно мизерным, до нереальности. Ничто в поведении флеганта не давало оснований надеяться на его склонность – в более благоприятных для развития личности социальных условиях – к развитию по пути социализации. Хотя такое задание – тщательно проанализировать и выписать все возможные сигналы такого рода – было добросовестно выполнено Л.П.

С одной стороны, травматическая ситуация вплотную подвела Л.П. к осознанию ближайшей зоны развития своей личности, с другой – поставила мощные барьеры, необходимость преодоления которых снижало активность Л.П. Вернуться на путь развития и использовать травматическую ситуацию в качестве фасилитирующего фактора оказалось возможным для Л.П. только в результате осознания сущности его взаимоотношений с флегантом.

Травматическая ситуация непосредственно порождает процесс бурного нарастания защитных механизмов пострадавшего, в чем, собственно, заинтересован социальный невротик, активно провоцирующий этот процесс. Пострадавший не может смириться со сниженной самооценкой, зафиксированной взаимоотношениями власти, и именно потому возвращается в ловушку. Он как бы хочет взорвать ее изнутри, освободиться от взаимоотношений власти подобно тому, как герои романтических произведений освобождаются из темницы. Но возвращение в прошлое без дальнейшего развития на пути консервации тех уязвимых сторон, которые реально использованы флегантом и которые в настоящее время невротически актуализируются через его инсталлированный образ, обречено на продление рабского состояния пострадавшего и неизменно заканчивается порывами отчаяния, переходящими в депрессивные состояния.

С помощью консультанта пострадавший осознал, что собственную неволю надо ломать извне, на пути своего личностного развития и дальнейшей социализации, чтобы затем «выковырять» из ничтожной ловушки и флеганта, и далеко не самый приятный образ собственного «Я». Он пришел к пониманию того, что манипулятор смог унижительно «зацепить» его за лучшие личностные качества лишь с помощью СП, обеспечившего фиксацию момента опасного расщепления и «выворачивания» наизнанку его личности.

Пострадавший неизменно попадает в ловушку флеганта, поскольку разрешает себе поддаться на социальные провокации распада и уничтожения культуры. И именно это собственное падение он как раз и не хочет признавать. Катастрофическое нарастание чувства вины, острота и сила отрицательных переживаний, которые в нормальных условиях могли бы служить лишь надежными сигналами, позволяющими скорректировать путь собственного развития, становятся источниками нарастания защитных механизмов.

У пострадавшего нет никаких шансов выиграть поединок с флегантом не только потому, что он не имеет опыта социально-невротической активности. Флегант тоже может не иметь подобного практического опыта, как мы это наглядно видели в рассмотренном выше случае. Но у флеганта есть четкая эгоцентрическая цель, есть однозначное стремление последовательно выстраивать свое поведение в направлении этой цели, а у социализированной личности – только импульс, только мимолетное желание испытать себя, схлестнуться в драке, позволив себе на миг социально-невротическое поведение. У флеганта есть хотя бы теоретические знания. Социально одобряемый интерес к технике манипулирования обеспечил ему достаточно *широкую и полную ориентировку* в травматической ситуации, которой не обладает пострадавший, действующий, как правило, «по вдохновению».

Конечно, было бы серьезной ошибкой смешивать поведение флеганта с целеустремленностью социализированной личности. Как и любой другой социальный невротик, флегант движим не приверженностью к культурно-историческим смыслам человеческой деятельности, а стремлением оправдаться в собственной несостоятельности обеспечить преодоление своих – более ранних – конфликтных и травматических ситуаций на пути социализации.

Никакая высота личных умственных способностей не может заменить социализированной личности ориентировку в условиях совершенно не интересной для нее, но социально навязанной и потому вынужденно решаемой всеми задачи; так же как и те преимущества, которыми располагает флегант: групповую поддержку, помощь эгоцентрического наставника, знание криминальных игр и т.п. Осознание всех этих выше обозначенных, глубоко внутренне взаимосвязанных моментов является основой для психологической реабилитации пострадавшего, восстановления его самооценки и позитивного «образа Я».

В этом отношении интересен случай «полной умственной слепоты» пострадавшего, который не смог своевременно сориентироваться в условиях травматической ситуации только потому, что не допускал возможности грубого, почти

ничем не прикрытого воровства со стороны умственно отсталого родственника: судил о нем «по себе», проецируя на субъекта, страдающего kleptomaniей, собственные моральные установки.

Пострадавший, как правило, не может легко ориентироваться в травматической ситуации и категоризировать ее детали, поскольку либо вытесняет их, либо отягощается ригидными формами защиты. А персонификатор, в том числе и флегант, с удовольствием «прогуливается» по своим «победным» воспоминаниям.

Неисчерпаемость травмы предопределяет непрерывное обновление представлений самого пострадавшего о пережитой им травматической ситуации. Поэтому ригидные формы защиты всегда запаздывают, провоцируют отказ пострадавшего от ориентировки и предопределяют его поражение на пути стремления к освобождению от власти персонификатора.

Сознание пострадавшего как бы раздваивается. С одной стороны, он не дает собственному «Я» обеспечить полную ориентировку в динамическом образе травматической ситуации. С другой стороны, он не может воспрепятствовать инсталлированному персонификатору осуществить полную ориентировку. Всевидящий персонификатор, как в кошмарном сне, начинает его преследовать, нанося неожиданные, но меткие удары по «взбунтовавшемуся» беглецу, укрепляя позицию личной власти над ним.

Эти травматические межличностные взаимоотношения, интериоризованные в динамические внутренние конфликты, конечно, были бы невозможны без наличия специфических «социальных ловушек», которые делают пострадавшего бессильным перед МП.

Психологическая ситуация пострадавшего в этом отношении очень похожа на реальные случаи преследования обществом гораздо более честных субъектов по сравнению с опытными прохвостами, толкнувшими их на правоохранительный транспортер и весело наблюдающими со стороны поединки зерен с жерновами. Эта сторона травмы в психотерапии хорошо прощупывается и практически учитывается, но чрезмерно мистифицируется, преувеличивается и обобщается. Да, ловушки надо уничтожать, но в самом процессе эскалации толерантности к «мелким» антисоциальным действиям, в этом мощном массовом движении «психотерапевтической амнистии» требуются предварительная ориентировка, дифференциация и осознанный выбор действий и технологий, направленных на разрушение условий, препятствующих достижению определенной степени психологического комфорта пострадавшими.

Фактически, травма может рассматриваться именно в качестве такой интериоризированной социальной ловушки, важной составляющей которой является образ социального персонификатора (СП). Перед консультантом стоит задача помощи пострадавшему в адекватном изменении образа СП. Подросткам и юношам, склонным к максимализму, СП неизменно представляется в качестве непримиримого врага и беспощадного преследователя. Это связано с таким преходящим фактором, как отождествление пострадавшим СП с мнением обобщенной подростковой группы, как правило, характеризуемым недостаточно социализированными ценностями и нормами. Чем менее социализирована субкультурная среда, тем более она жестока по отношению к пострадавшим. Детская и подростковая жестокость, несомненно, связана с этими особенностями специфического и конкретно-исторического *возрастного СП*.

В этом отношении то, что психотерапевтический снобизм заставляет называть «ориентацией на нормы взрослых», может стать средством и даже условием консультативной помощи пострадавшему. Конечно, взрослые тоже разные. Также как неодинаковы по своему нормативно-ценностному содержанию реальные подростковые группы, в обществе присутствуют и завершенные социально-невротические кланы, и зрелые очаги социализации. Конечно, такая стратегия отягчена мораторием решения подростковых проблем. Поэтому для пострадавшего подростка одновременно требуется

помощь в поиске, тренинговом моделировании или творческом воображении адекватной референтной группы сверстников, личностное развитие которых значительно выше, чем это обусловлено наличными социально-историческими обстоятельствами распада культурных и духовных ценностей.

Особой проблемой является зависть пострадавшего к персонификатору, который «за его счет» радуется «празднику жизни», недоступному жертве его действий, жизни полноценной, полной приключений, до предела насыщенной «ничем не замутненными» эмоциональными переживаниями от постоянной новизны познания мира. Это особая задача, требующая работы по восстановлению смысловой и ценностной сферы пострадавшего, обучения его копингам преодоления депрессивного состояния, вплоть до признания этого состояния, вкупе с чувством страха и тенденцией к подчинению чужой воле – поступком, за который он «здесь и теперь» несет полную ответственность. События в настоящем во многом определяют содержание жизни в ближайшем и более отдаленном будущем, в том числе и вероятность новых травм, к которым как к цели ведут страхи и депрессия.

Полная реабилитация пострадавшего предполагает выработку рефлексивного отношения к тем чувствам, которые являются необходимыми внутренними условиями подчинения своекорыстной власти персонификатора, как к деструктивным, лежащим ниже достоинства подлинной личности. Такое отношение должно быть интериоризировано настолько, чтобы у пострадавшего даже не возникало импульсивного провокационного вопроса: «Почему, собственно, это отношение можно считать достаточно обоснованным?» Без выработки такого отношения «собрать» воедино свою личность, распадающуюся в результате эскалации травматического конфликта, пострадавшему, даже очень желающему этого, практически невозможно.

4. Сексуальная травма

Классический тип психологической травмы – сексуальная. К сожалению, несмотря на общественный прогресс и сексуальное просвещение этот тип травмы продолжает оставаться весомым в числе факторов риска стагнации личности, особенно, в период детства и отрочества.

Интересно, что в начале века проявлялись, но остались незамеченными и другие массовые психологические травмы. Их порождали неизлечимые тогда болезни и эпидемии, переживания невиданных ранее человечеством страданий, лишений и потерь, вызванных Первой мировой войной. Но только сексуальные травмы обратили на себя внимание психотерапевтов. Видимо, психологическое здоровье личности, в отличие от психического, тогда еще не было ценностью для социума. Общественное сознание вообще не различало данной проблемы.

Даже сейчас, когда практика психологической помощи пострадавшим просуществовала уже более ста лет¹¹⁹, некоторые представители «школы ХХI в.» откровенно не видят смысла работы психолога образовательного учреждения по укреплению психологического здоровья несовершеннолетних, воспринимая результаты его деятельности как процесс изготовления «нового платья короля»¹²⁰. Но вселяет надежду тот факт, что сами дети и подростки, в отличие от взрослых, реально ощущают на себе позитивные результаты психологического консультирования, ценят их и стремятся к общению с психологами.

Отдаленные последствия сексуальной травмы, которые складываются в ее отличительные особенности, усложняют процесс консультирования. Во многом его

¹¹⁹Правда, преимущественно, в лице представителей психоанализа, что в какой-то мере объясняет недостаточную степень решения проблемы.

¹²⁰ Поэтому педагога-психолога все еще тянет оказывать экстренную помощь непосредственно во время кризисных ситуаций. Он думает, что это самый «короткий», доступный и эффективный путь укрепления статуса психолога.

специфика определяется тем обстоятельством, что переживания и воспоминания пострадавшего со временем могут приобрести форму перверсий, заканчивающихся разрядкой сексуальной потребности, а страхи и депрессивные состояния – со временем стать пусковым механизмом в этом процессе. Сращенность переживаний тревоги, страхов, обиды и т.п. в сочетании с активизацией познавательной потребности и сексуальных влечений делает анализ этого типа травм наиболее сложным и трудоемким, требует от консультанта значительно более высокой профессиональной квалификации, чем работа с большинством других типов травматических ситуаций.

Задача консультанта по реабилитации психологического здоровья учащегося, пострадавшего от сексуальной травмы, аналогична предыдущим: вывести его из-под власти социального невротика, которая базируется на успешности действий персонификатора по манипулированию сексуальными потребностями жертвы, подавленной аффективным переживанием травматической ситуации. «Такие действия часто бывают групповыми и мотивируются не столько эротически, сколько служат средством установления или демонстрации *отношений господства и подчинения* (курсив наш. – А. К.): жертвы сексуального насилия, даже если они вынуждены были уступить превосходящей силе, теряют личное достоинство, становятся объектами всеобщего презрения и *должны впредь подчиняться своим обидчикам*» (Кон И.С., 1989. С. 227). Мы согласны с достаточно точным и метким описанием сути рассматриваемого явления в приведенной выше формулировке И.С. Кона, за исключением одной, весьма существенной детали. Тот факт, что персонификатор был инициатором, а пострадавший уступил превосходящей силе, нельзя рассматривать только в качестве средства социального оправдания и опровержения вины пострадавшего.

Нормальная обыденная логика совершенно не подходит для описания процессов в рамках взаимоотношений власти. Рассуждения о собственной невинности ведут пострадавшего в ловушку непрочной психологической защиты, только усиливающей власть персонификатора, который как раз и стремится показать свою превосходящую силу, стремится вопреки воле пострадавшего реализовать намеченную им цель. То, что является необходимым условием психологической зависимости и власти персонификатора, нельзя однозначно переводить в объем условий, оправдывающих драматическую уступку со стороны пострадавшего.

Парадоксальность и трагичность сексуальной травмы, впрочем, так же как и любой другой психологической травмы, заключается именно в том, что социальный персонификатор неизменно оказывается на стороне межличностного. И это вместо общественной помощи и сострадания, которые систематически извращаются в пользу персонификатора¹²¹.

Задачи консультирования при сексуальной травме являются наиболее когнитивно сложными и многофакторными. Негативное воздействие такой травмы похоже на развитие злокачественной опухоли в организме. В отличие от всех других видов травм, она способна разрастаться, блокируя смыслы деятельности и жизненную энергию пострадавших.

Основная специфика взаимоотношений власти в данном случае в *их опосредованности половой потребностью*. Сексуальная сфера, так же как и процесс творчества, несовместима с произвольностью, понимаемой в ее школьном значении. Результатом развития подобной «произвольности», ведущей свою этимологию от слова «произвол», может быть только фригидность. В какой-то момент человек должен быть способен поверить своим чувствам, отдаться их мудрой власти. Но за этой властью созидательных жизненных сил¹²² в уродливых условиях травматической ситуации

¹²¹ В этом отношении можно было бы даже с долей шутки говорить о «травматическом крышевании», которое консультант должен разрушить в целях активной помощи пострадавшему. К. счастью, до «коррупции» тут дело не может пойти просто по определению.

¹²² Этот результат мы рассматриваем не в стерильно генетическом значении, а в качестве итога усвоения

неизменно таится компульсивное стремление к власти со стороны социального невротика. Наиболее тяжелым случаем, требующим максимальной продолжительности консультирования и усилий пострадавшего, следует считать взаимоотношения доминантного персонификатора и внушаемого пострадавшего.

Важной особенностью сексуальной травмы является и то обстоятельство, что пострадавшему оказывается совершенно невозможным активно действовать и бороться против власти персонификатора, вступать в прямую конфронтацию с ним. Такая тактика оказывается просто неуместной и вредной по той известной причине, что она неизменно приводит к смятению, которое разрушает личность пострадавшего и приближает то, от чего человек бежит. Вот как это осознает героиня Б. Пастернака, попадая «во все больший плен чувственного кошмара».

«Противоречия ночного помешательства были необъяснимы как чернокнижие. Тут все было шиворот-навыворот и противно логике, острая боль заявляла о себе раскатами серебряного смеха, борьба и отказ означали согласие и руку мучителя покрывали поцелуи благодарности» (*Пастернак Б.*, 1991. С. 184). Собственно психологическая проблема состоит в том, что «серебряный смехок», борьба и отказ, сменяемые «поцелуями благодарности», воспринимаются как формы типично женского поведения не только межличностным персонификатором, но и социальным. Пострадавшая личность тем самым остается изолированной. Она борется даже не «один на один» с персонификатором, а одна против отвергающего ее социума. То есть наблюдается та же самая принципиальная схема, что и в условиях социогенной травмы, но в значительно более обостренной и когнитивно усложненной форме. Сам персонификатор при этом, в отличие от условий социогенной травмы, может и не осознавать своего стремления к власти, а просто «ощущать полноту и радость жизни, ни в чем себе не отказывая».

Это может быть, к примеру, флегант, который не нарушает установленных моральных правил, но, подобно поросенку, с аппетитом съедает все, что оказалось в его корыте «по оплошности» других или недоразумению, будь то цыпленок, овца или даже человек¹²³. Если бы такие благоприятные для пострадавшего нормы и правила были разработаны, если бы социум мог осознать их необходимость в той же мере, как, например, торжество идей толерантности, то социальный персонификатор, наверное, должен был бы неизменно оказываться на стороне жертвы. Но, к сожалению, картина пока далеко не такая «радужная».

Как мы уже отмечали выше, особую опасность в подростковом возрасте, особенно в условиях интернатов и детских домов, представляет угроза насилия в отношении детей и подростков со стороны других несовершеннолетних в условиях «серьезных сексуальных игр».

В этой связи можно говорить о мастурбационном, эксгибиционистском, гомосексуальном и гетеросексуальном видах психологической травмы. Сам акт мастурбации или гомосексуальное поведение можно считать лишь потенциально травматическим, если он не сопровождается драматическими переживаниями,

культурно-исторической ценности любви, обретаемого на пути социализации индивида.

¹²³ Один журналист на заре перестройки с гордостью описал свое «победное» кокетство в разговоре с владельцем зарубежного публичного дома. В ответ на предложение интимных «услуг», он, ощутив пустоту карманов, решил «не упасть в грязь лицом» (власть!). Заранее зная реакцию сутенера, он, важно прочитав «меню», спросил: «А русские девочки есть?» Тот «посрамленно» развел руками. Журналист с достоинством удалился, внутренне ликуя и гордясь своей «находчивостью» и, как ему представлялось, «блестящим» исполнением роли «глубоко разочарованного покупателя, не нашедшего нужного товара». Ему не пришло в голову и никогда не придет, что вот этот его поступок есть «социальный заказ», который начал практически раскручиваться именно в тот момент, когда опытный сутенер, видя насквозь мотивы его фальшивой игры, все-таки задумался и решил извлечь из своего «морального» ущерба некую выгоду. Именно в этот момент для каких-то девочек в России, которым тогда было не более 10 лет, оказалась уже предпрешенной судьба рабской сексуальной эксплуатации, всегда неизменно жестокой и издевательской на чужбине. Вот такая наступила свобода резвой журналистской мысли.

связанными со смысловым (или «онтологическим») восприятием морфофизиологических особенностей функционирования органов внешней секреции. А. Бандура, Р. Уолтерс приводят пример таких совершенно нетравматических переживаний мастурбирующего агрессивного подростка.

«И.: Когда ты впервые узнал об этом? – П.: Ну когда мне было около девяти или десяти лет, парни начали обсуждать это... Они объяснили мне, что делать...Естественно, я попробовал, и ничего не случилось...

Я помню тот день, летний день, было жарко. Я сидел в своей комнате, обливался потом и просто начал играть. И совершенно неожиданно, фюйть (смеется)!» (Бандура А., 2000. С. 169–170).

Отрицательные переживания или даже шок могут в этом случае провоцироваться опасениями за свое здоровье, за сохранность нормальной работы половых органов, а также осуждением и осмеянием поведения подростка со стороны ближайшего межличностного окружения или социума в целом. Но, оставаясь только в сфере эмпирического взаимодействия, доступного экспериментальному исследованию, обходя стороной необходимые условия единства ценностно-смыслового уровня личности, мы рискуем упустить сущность психологической травмы. Дело в том, что стойкое травматическое содержание негативные сексуальные переживания приобретают только в связи с **онтологическим аспектом** (Мей Р., 1997).

Как известно, психоанализ преодолел остатки викторианского ханжества и положил начало научному изучению сексуальной стороны жизни индивида. При этом он основательно упростил ее ценностную сторону. Современная практика анатомо-физиологического просвещения детей и подростков довела упрощение эротической сферы до крайней степени пошлости. Пошлость – это и есть не что иное, как упрощение предмета познания. Разумеется, опошление половой любви и отрицание ее ценностной стороны процветало в социально неблагополучной среде задолго до психоаналитической революции, как в период «викторианской эпохи», так и гораздо раньше. Упрощение взаимоотношений мужчины и женщины, что в обыденной жизни и подразумевается под словом «пошлость», не имеет своим источником ни научное познание, ни профилактику психологических травм. Но весьма показательным, что свобода самовыражения примитивной личности, не способной к усвоению ценности любви, парадоксально смыкается с содержанием новейших научных теорий.

Неоспоримы социальные и рыночные корни опошления половой любви. Например, факсимильные следы эротического натурализма древних сейчас тиражируют под видом античных или византийских фресок и даже многотысячелетней «культуры» китайской эротики. А из наиболее заботливо иллюстрируемых поэтических сборников первенство, несомненно, принадлежит Баркову и другим авторам, чья «рифма льется м-й». Рыночная угодливость некоторых издателей перед пресытившимися пошляками заставляет их противопоставлять малодушные безделушки известных авторов тем «священным жертвам Аполлону», в которых только и живет, не растворяясь в массе эротического натурализма, яркая личность и индивидуальность каждого гениального литератора¹²⁴.

Социализированная личность, в отличие от хорошо адаптированного социального невротика, идет в своем развитии прямо противоположным путем. Она способна решиться на далеко не гарантированный поиск истины в совершенно неизведанных, глубоко проблемных областях, пытаясь найти для себя и для других творческое решения вопросов, стоящих на пути обретения единства личности. Тем самым она пытается спасти и сохранить величайшие духовные ценности многовековой истории человечества, чьим наследником по праву себя считает. И это на самом деле единственная возможность воспроизводства духовных ценностей, которые могут существовать, лишь развиваясь и

¹²⁴ «Орлам случается и ниже кур спускаться; / Но курам никогда до облак не подняться!» (Крылов И. А. Орел и куры).

содержательно обогащаясь. В единстве этих ценностей истинная человеческая любовь выступает вовсе не «самой сильной» в ряду других потребностей, а получает статус «единственно здравого и адекватного решения проблемы человеческого существования... Всякое общество, которое, так или иначе, ограничивает развитие любви, неизбежно рано или поздно погибнет» (Фромм Э., 1992. С. 178). Фактически, для социализированной личности путь самореализации есть единство трех взаимосвязанных моментов: развития самой личности; возрождения любви в качестве культурно-исторической ценности; деятельного ощущения ответственности личности за судьбу человеческого общества в целом, заботы о настоящем и будущем человечества. Их единство имеет для личности один и тот же смысл – самореализацию – и обеспечивает возможность достижения ценностей свободы и независимости («синдром роста» по: Фромм Э., 1992).

В то же время «синдром распада» (Э. Фромм) невозможен без уничтожения ценности любви, путь стагнации которой широко известен, прост и не требует никаких усилий по развитию личности и ее творческих способностей. Необходимо отметить, что опошление любви является гораздо более сильным ее ограничением, чем ханжеские «викторианские запреты». Это ограничение будет разлагающе действовать до тех пор, пока человечество не найдет таких теоретических и практических решений проблемы возрождения человеческой любви, которые могли бы вывести эту духовную ценность из негармонической и искусственно противоречивой связи с разнообразными продуктами ее разложения. Новые «волны» распада ценностей порождаются очередными приступами деструктивной активности со стороны массы самоизолированных индивидов, временно сплотившихся в решимости расширить круг «сексуальной новизны». До тех пор, пока существует указанная выше противоположность в направленности развития личности, будут сохраняться некрофильские импульсы разложения и адаптивного социально-невротического паразитирования на ценности человеческой любви. «Принцип, на котором основано капиталистическое общество, и принцип любви несовместимы» (Фромм Э., 1992. С. 177–178).

Самоизолированная личность «закупоривается» в своем эгоцентризме, поскольку путь познания драматичен и угрожает не только одиночеством, но и катастрофически нарастающим грузом социальной ответственности, в то время как путь адаптации удобен, комфортен и прост, гарантирует групповую и общественную поддержку. Это парадоксально, но в условиях рыночных отношений эгоцентрические личности лучше адаптированы к социуму, чем созидатели, остро чувствующие свою связь с обществом, его глобальными интересами и потому просто органически не принимающие эгоцентрический пафос либерального призыва к «личному успеху».

Социализированная личность – такова ее сущность – наделяет личностным смыслом не только область межличностных отношений, доступную ее индивидуальной активности, но даже, казалось бы, самые «независимые от ее воли», давно известные всем физические и космические явления. Личность не может жить и действовать на земле, не устремляясь в недоступные изолированному индивиду, поглощенному проблемами свободного секса, высоты общечеловеческих смыслов. На этом пути она сметает с дороги даже те барьеры, которые укреплены авторитетом научной истины. Справедливо подвергая сомнению абсолютность изолированных результатов научных исследований, активно отрицая их безличность, бескомпромиссно утверждая их неразрывную связь со смыслом человеческой жизни, подлинная личность агрессивно обрушивается на, казалось бы, «невинные», «никому не мешающие» знания.

«А я, по грехам своим, никак не могу взять в толк: как это земля может двигаться? Учебники читал, когда-то хотел быть сам астрономом, даже женился на астрономке. Но вот до сих пор никак не могу себя убедить, что земля движется и что неба никакого нет. Какие-то там маятники да отклонения чего-то куда-то, какие-то параллаксы... Неубедительно. Просто жидковато как-то. Тут вопрос о целой земле идет, а вы какие-то маятники качаете. А главное – все это как-то неуютно, все какое-то неродное, злое,

жестокое. То я был на земле, под родным небом, слушал о вселенной, “яже не подвигнется”... А то вдруг ничего нет: ни земли, ни неба, ни “яже не подвигнется”. Куда-то выгнали в шею, в какую-то пустоту, да еще и матерщину вслед пустили. “Вот-де твоя родина – наплевать и размазать!” Читая учебник астрономии, чувствую, что кто-то палкой выгоняет меня из собственного дома и еще готов плюнуть в физиономию. А за что?» (Лосев А.Ф., 1991. С. 31).

В еще больше степени драматизирует ту же мысль В.В. Розанов.

«Заботится ли солнце о земле? Ни из чего не видно: оно ее “притягивает прямо пропорционально массе и обратно пропорционально квадратам расстояний”. Таким образом, первый ответ о солнце и земле Коперника был глуп. Просто – глуп. Он “сосчитал”. Но “счет” в применении к нравственному явлению я нахожу просто глупым. Он просто ответил ГЛУПО, негодно. С этого глупого ответа Коперника на нравственный вопрос о планете и солнце началась пошлость планеты и опустошение Небес. “Конечно, земля не имеет о себе заботы солнца, а только притягивается по кубам расстояний”. Тьфу!» (Розанов В.В., 1990. С. 130).

Похожее ощущение испытывают ученики на уроках биологии. К сожалению, довольно часто даже занятия по «этике и психологии семейной жизни» также оказываются лишены личностного и смыслообразующего аспектов. На детский вопрос о сущности любви безответственные взрослые, подталкиваемые производителями бракованной продукции, говорят: «Предохраняйся!» Это вроде того как, зная, что из десяти парашютов раскрывается только один, подталкивать детей к освоению затяжных прыжков. Вот и весь смысл любви, который эти взрослые осознали за свою долгую жизнь.

В ранней истории человечества, имея в своем распоряжении лишь скудные научные познания, большая часть которых затем была отнесена к области заблуждений, люди переживали все, что относится к сексуальной сфере не только более ярко и образно, но и определенно онтологически. Достаточно вспомнить мифы Древней Греции, герои которых придавали особое значение «Семени» (Кун И.А., 1987), не допуская даже возможности восприятия его в качестве некоего «отстоя», который подростку не терпится «слить». Онтологическое мышление древних, опираясь на более выраженное единство личности и цельность мировоззрения, видело даже в сексуальных перверсиях гораздо больше личностного – а потому драматического и героического – содержания, чем то, которое сейчас остается в рассуждениях психотерапевтов и многих психологов, втянутых в орбиту «черной дыры» генетической предрасположенности. Например, онтологическое осознание актов зоофилии, несомненно, способствовало порождению фантастических, но убедительно живых образов человеко-зверей и прочих монстров.

Кстати, даже в страхах современных мастурбирующих подростков иногда можно обнаружить парадоксально больше смысла, чем в гуманистических увещаниях насквозь толерантных сексологов. «Усыхание спинного мозга» – это не просто глупость и заблуждение. Дело в том, что в нормальном переживании оргазма теряется ощущение гениталий. Оно захватывает все тело, и в большей степени, судя по ответам опрашиваемых, ощущается в спине, «идет волной от затылка по позвоночнику», а не ограничивается областью фаллоса, на котором фиксирован несчастный подросток, который не в состоянии удержаться, чтобы в очередной раз не получить свой «фюйть». Но секс – это не подъем на скоростном лифте: первые, даже опошленные и извращенные, ощущения полны уникальной новизны и просто по определению не могут вновь повториться с той же силой. Вот подростку или регрессирующему взрослому, переживания которого со временем могут стать лишенными оргазма, и кажется, что спинной мозг «истощается» или «усыхает». Потом он в поисках «новизны» начинает осваивать тупиковый путь «от простого к сложному» в широком спектре разнообразных перверсий – от эксгибиционизма до гомосексуализма.

И дело здесь не в том, что современные подростки уже «вооружены» достоверными научными знаниями об одноклеточных сперматозоидах, а в том, что,

в зависимости от достигнутого до травмы уровня развития, одни из них видят в каждой из этих клеток смысл продления жизни, смутный образ будущих детей, чувствуют свой долг уберечь их от обид и оскорблений со стороны потенциальных персонификаторов, а другие – только «фюить». Одни задумываются над тем, что в двух противоположных клетках содержится вся программа биологического развития, в которой заложены целые галереи уникальных «портретов» как людей ныне здравствующих, так и давно ушедших из жизни; а другие чувствуют лишь напряжение в гениталиях. В этом отношении онтологическая сторона сексуальных переживаний может рассматриваться в качестве мощного, но до сих пор практически неиспользуемого источника профилактики различного рода сексуальных перверсий.

Фаллические жесты, ритуально воспроизводимые в момент победного ликования, несомненно, являются символами гомосексуальной субкультуры, которая под покровительством торжествующих криминальных ценностей легко проникла в катастрофические разломы культуры. Приобретая статус привычных, эти жесты стали незаменимым невербальным элементом пропаганды гомосексуальной толерантности.

Половое воспитание отнюдь не сводится к обучению навыкам пользования противозачаточными средствами. Оно совершенно неэффективно без соблюдения целого ряда необходимых условий; хотя бы без такого не самого важного из них, как понимание подростком смысла эротической интимности, который не может быть сведен к усвоенному в детстве простому правилу скрывать свои гениталии от глаз окружающих¹²⁵. Может быть, это покажется пока парадоксальным или неубедительным, но, на наш взгляд, развитие эротической интимности невозможно без преодоления субъектом ощущения ничем не ограниченной личной «свободы владения» своими гениталиями. Речь идет не о реанимации запретов, а о формировании внутреннего плана присутствия некоего, проецируемого вовне «анимического образа» субъекта противоположного пола, который доброжелательно, но определенно подсказывает интуитивное сопротивление желанию подростка «просто начать играть».

Соглашаясь на участие в сексуальной ненормативной игре, подросток должен знать, что он делает ответственный выбор: сохранить или навсегда расстаться с анимическим образом будущего спутника жизни, который в случае травмы замещается образом (начинает играть роль) социального персонификатора. Только мастурбирующий подросток всегда убежден, что он имеет «полную свободу» распоряжаться своими половыми органами «как хочет» и ничего от этого не теряет. Фактически он не видит различия между гениталиями и карманными деньгами: и те и другие – в рыночных понятиях – «принадлежат ему», и те и другие можно разменивать на приобретаемые удовольствия. Появляется возможность быть «анально скупым» или генитально «щедрым» и т.п. Но за весь этот «блошинный рынок» ценностей власти нельзя купить потерянной юношеской мечты, которая ранее легко возносила подростка к вершине, возводимой человечеством многие тысячелетия.

В стихийной практике онтологический аспект не исчерпывается только позитивным, развивающим содержанием. Здесь есть основа и для формирования прямо противоположного содержания, включающего, в частности, «панк-мифологию», которая гармонично согласуется как с анатомо-физиологическим редукционизмом, так и с классическим психоанализом. Все зависит от того, насколько подросток – самостоятельно или в «сопровождении» психотерапевта – различает и реально учитывает более высокий

¹²⁵ Правда, это правило не подкреплено «архитектурой» школьных туалетов. Кстати, сейчас на отрицании указанного запрета держится временная популярность целой серии сугубо «товарных» или заказных кинолент, которые в силу довольно банального содержания и серости режиссуры неизменно «оживляются» сценами анально-уретрального натурализма. А вдоль автомобильных трасс, сплошь и рядом, появились группы молодых и пожилых подражателей «браткам» и другим «положительным» героям этих «блокбастеров», которые демонстрируют проезжающим свою победную уверенность пивных эксгибиционистов, с презрением отвергая любую возможность укрыться от постороннего взгляда, чтобы облегчить мочевого пузырь.

уровень культурно-исторических ценностей, насколько ему удастся понять личностный смысл своих импульсивных или стандартных групповых действий.

Во всяком случае, онтологический аспект сексуальных отношений располагает вполне достаточным содержанием для организации более эффективной психологической профилактики сексуальных перверсий. Его освоение сделает излишним дилетантские набег педагогов и психологов в область анатомии, физиологии и «чистой медицины».

«Одним из механизмов возникновения эксгибиционизма в пубертатном возрасте может быть внезапное появление взрослых во время мастурбации. Страх, стыд резко усиливают и так высокое половое возбуждение, наступает необычно яркий оргазм» (Возрастная сексопатология, 1983. С. 82). Заметим, что в основе «страха и стыда» в данном случае стоит интериоризированный социальный запрет¹²⁶. Без него невозможно понять психологическое содержание эксгибиционизма, гомосексуализма, садомазохизма и т.п. Несомненно, что переживаемый садистом эффект «оргазмического удивления» и новизны в определенной степени провоцируется парадоксальными мазохистскими реакциями партнера на агрессию, физические издевательства, побои, на явно циничные и намеренные оскорбления. Это социальное по своей природе усиление эротического возбуждения садиста явно опирается на социальные ожидания гнева, отпора и защиты партнером своего человеческого достоинства, которые служат социальным фоном и необходимым условием садомазохистских перверсий.

Если ребенку или подростку безнаказанно разрешается – чаще всего это даже специально провоцируется – мучить физически более сильного взрослого, например, слабой девочке бить плетью взрослого мужчину, то эмоциональный шок и сила аффекта, суммирующиеся со слабым пока сексуальным возбуждением, могут привести к катастрофе в процессе развития личности несовершеннолетнего, обратить социализацию в регрессивную адаптацию и направить дальнейшее формирование личности ребенка или подростка по пути социальной невротизации.

Изучение генезиса эксгибиционизма, гомосексуализма и садизма не является предметом этой книги. Нас интересуют только те аспекты социально-невротического развития, которые связаны с психологической травмой, являются ее началом, следствием или тем и другим одновременно. Причем нас интересуют даже не все социально-психологические процессы, которые способствуют обращению анатомо-физиологических особенностей подростка в факторы риска перверсий. Например, припухание грудных желез у части мальчиков в пубертатном возрасте, выраженная полнота и некоторые другие индивидуальные анатомо-физиологические особенности, несомненно, повышают вероятность принятия женской роли при игровой имитации полового взаимодействия в мальчишеской группе. Но важно учитывать при этом, что реальную опасность перверсий создают не непосредственно анатомо-физиологические особенности, а то значение, которое они приобретают в «серьезных играх», с их иллюзорной свободой выбора потенциально травматической роли, поначалу представляющейся индивиду «безопасной».

Несомненна и роль сильных запахов, вызывающих отвращение окружающих, в условиях замкнутой физической среды. Угнетенность и раздражение неприятным постоянным запахом, как правило, преодолеваются в условиях деструктивных групп двумя способами агрессии к его источнику. Побои жертвы вызывают удовлетворение власти, а сексуальная агрессия превращает непреодолимое отвращение в ощущение «сексуального аппетита». Ассоциативная связь этих запахов с предшествующими условиями мастурбации, как правило туалета или ванной комнаты, несомненно, провоцирует окружающих, имеющих соответствующий опыт, к сексуальной агрессии.

Мы не ставим своей задачей прослеживание дальнейшей истории социально-патологического развития. Нас интересует другое: почему, к примеру, в одних случаях

¹²⁶ Никакого страха и стыда у животных в этом отношении не наблюдается.

гомосексуальный контакт переживается индивидом в качестве актуальной психологической травмы, а в других остается лишь потенциальной травмой, разрастается в стандартный или творческий (*Жене Ж.*, 1997) вариант социально-невротической адаптации? В этом отношении гомосексуальное и садомазохистское взаимодействие интересуют нас, прежде всего, с точки зрения выявления истинных мотивов поведения *активной стороны*, имея в виду мотивы *формирования* диадической или групповой роли в рамках травматического взаимодействия.

Понятна относительность этого деления пострадавших на активных и пассивных: не только «садист», но и «мазохист» может стать инициатором травматического взаимодействия. И в конце концов, они могут меняться ролями: склонность к садизму и мазохизму соединяется в одном лице. Нас не интересует и чисто социально-психологический аспект этого взаимодействия, каковым является процесс распределения и принятия участниками группового взаимодействия ролей, ставших уже стандартными, который характерен, к примеру, устойчивым антисоциальным (деструктивным) группам со сложившимися нормами и ценностями.

Как уже отмечалось выше, концепция Э. Берна вообще не оставляет места для возможности анализа психологической травмы. В рамках транзактного анализа она оказывается просто фикцией, иллюзией обыденного сознания, драматизирующего веселое времяпрепровождение, которое желающие могут усилить изрядной дозой адреналина, не более того. Все человеческие драмы понимаются автором в качестве «игр третьей степени», в которых свой выигрыш получают как преследователи, так и жертвы, каждый непременно обеспечивает себе то, к чему бессознательно стремился и садист, и мазохист.

На самом деле эта убедительная картина отражает уже посттравматическую реальность, в которой обе стороны травматической ситуации, вынужденно или по собственному выбору, окончательно оставили путь социализации и видят перед собой лишь социально-невротические ценности. Пострадавшие от собственных действий становятся сутенерами с явно садистскими наклонностями, а жертвы сексуального насилия мазохистски отдают им в полную власть свое тело для сбыта и разного рода спекуляций на рынке сексуальной эксплуатации.

Как справедливо отметил Ф. Перлз (1995), поведение проститутки, ее «свободная от социальных условностей» манера жизни, ценности – все это не больше чем психологическая защита, ставшая необходимым условием социально-невротической адаптации в результате полученной травмы. Проститутку, в отличие от гетеры или современной жрицы полной сексуальной свободы¹²⁷, которая сама выбирает с кем ей встречаться (как правило, в целях безопасности лишь с женатыми мужчинами), характеризует именно эта рабская зависимость от сутенера. Хотя, можно заметить, что и сутенер, и каждый новый «арендатор» ее тела в то же время выполняют и некоторую «облегчающую» ее глубинную душевную боль функцию – помогают «затереть» образ ненавистного персонификатора.

В то же время необходимо отметить гениальную научную проницательность Э. Берна. Он не просто «лукаво обошел» стороной факт существования травмы. На самом деле он замечательно показал, что проблематика травмы не уместается в логику и динамику транзактных игр. Травма – это не просто процесс общения, обмена транзакциями, который не имеет устойчивых результатов, в частности, в форме складывающихся взаимоотношений. Как уже отмечалось выше, травма – это, прежде всего, взаимоотношения власти, делающие жертву несвободной, зависимой от персонификатора.

¹²⁷ Ее «личный успех» не вызывает сомнений у окружающих. У нее, к примеру, могут вполне «хорошо идти дела» в организованной ей коммерческой или рекламной фирме по сбыту бракованных резиновых изделий, которые провоцируют у доверчивых и успокоившихся от сознания своей «безопасности» подростков и взрослых заражение СПИДом.

Сама форма взаимоотношений у Э. Берна распадается на множество комбинаторных сочетаний «эмоциональных позиций»: Ребенка, Взрослого или Родителя, которые объединяются лишь общим, усвоенным в детстве типом игры. А ход игры, ее динамика нацелены на «выигрыш», т.е. имеют причину в будущем. Здесь Э. Берна, который неустанно повторяет, что у З. Фрейда есть все, явно изменяет своему учителю, но в то же время он не становится и на позицию А. Адлера. «Выигрыш» в его понимании не «фиктивная цель», а нечто реальное и уже испытанное в прошлом. При этом Э. Берна не пытается анализировать те качественные различия, которые могут возникнуть в самом содержании «выигрышей» в процессе развития личности.

Такое впечатление, что «экзистенциальный выигрыш» презентирован ребенку уже в трехлетнем возрасте. По крайней мере, от представителей теоретического направления в психотерапии, которое справедливо придает такое большое значение половой потребности и манипулятивным играм, можно было бы ожидать анализа возрастных изменений самого содержания «выигрышей» в процессе полового созревания индивидов. Ведь одно дело, к примеру, ощупывание гениталий и взаимная мастурбация в детском возрасте, а другое – в половозрелом.

Если речь идет к тому же об однополой группе, то мы можем ожидать качественный переход процесса детского полового экспериментирования в гомосексуальные взаимоотношения. А если в этой группе подростков есть несовершеннолетние, которые отстают в половом развитии или опережают других, что тогда? Одни могут испытать оргазм, а другие нет. У одних «фюйть» никак не получается, а другие обливают спермой малолеток, которые до этого завистливыми глазами смотрели на неузнаваемо изменившиеся и фантастические для них объемы гениталий своих старших дружков, а затем плачут от растерянности, не зная как понять и оценить случившееся. Где здесь садизм, а где мазохизм, если это все случилось с участниками сексуальных игр в первый раз? Где игра, а где травма? И у кого из двоих?

Кажется, что обиженным должен непременно оставаться всегда младший и слабый. Но с началом полового созревания само понятие силы и слабости становится относительным. Даже в гетеросексуальных отношениях позицию доминирования часто занимает более бесчувственная или нарциссическая, относительно незрелая, часто с задержкой в сексуальном развитии сторона, не испытывающая к другим той же силы эротического влечения, которая притягивает к ней сексуальных партнеров. Слабая женщина может «чисто по-женски» руководить целой группой покорных ей мужчин – поклонников, чиновников, членов политического движения и т.п., изнывающих от сладкого плена ее очарования.

Известно, что у рано созревающих в половом отношении девочек снижается их социальный статус в группе. Это может быть объяснено только тем, что в условиях состязательности и групповой борьбы за власть девушка становится уязвимой. Ей приходится преодолевать депрессию в период менструаций и собственную подростковую гиперсексуальность, которой она еще не умеет в достаточной мере управлять. Ее половая потребность на стороне еще недостаточно пробужденных в сексуальном отношении конкуренток, для которых не так страшно оказаться под взглядом любопытствующих мальчиков не только без макияжа, но и с поднятой ветром юбкой или случайно обнаженной в детской игровой возне грудью. И они это прекрасно интуитивно понимают и неосознанно используют до тех пор, пока их сексуальная потребность также не достигнет подростковой нормы, т.е. уровня слабо контролируемой гиперсексуальности, пока сексуальное любопытство мальчиков не заместится более зрелым подростковым интересом, провоцирующим сексуальную конкуренцию одноклассниц.

Что касается гомосексуальных отношений, то ситуация для дальнейшего развития личности подростка оказывается еще более рискованной. И. Кон приводит выдержку из дневника 14-летней девочки, которую спасла от психологической травмы полноценная социальная ориентация и успешная половая идентификация подруги: «Однажды,

оставшись ночевать у подруги, я ее спросила – можно мне в знак нашей дружбы погладить ее грудь, а ей – мою? Но она не согласилась. Мне всегда хотелось поцеловать ее, мне это доставляло большое удовольствие. Когда я вижу статую обнаженной женщины, например, Венеру, то всегда прихожу в экстаз» (*Кон И.*, 1989. С. 225).

Автор скептически относится к идее латентной гомосексуальности, считая более вероятной причиной явно выраженного стремления девочки к эротическому телесному контакту лишь мотив «передачи эмоционального тепла, поддержки и т.д.» Что касается «латентной гомосексуальности», то скептицизм И.С. Кона вполне обоснован, так же как и отрицание тождества «допубертатной гомосексуальной активности» и «будущей сексуальной ориентации». Правда, все это слабо согласуется с безапелляционными утверждениями об этапах формирования «гомосексуальной ориентации», включенными автором в тот же текст несколькими страницами ниже (см.: *Кон И.*, 1989. С. 226).

Заметим, что для «эмоционального и телесного» дружеского контакта вполне достаточны и другие части тела, и не обязательно обнаженного. В принципе для развития юношеской дружбы или гетеросексуальной симпатии достаточно смотреть в глаза или просто синтонно общаться. Телесный контакт может катализировать этот процесс и сделать его необратимой страстью к духовному и телесному единению. Но это волшебное свойство телесного контакта, отмеченное великим поэтом-психологом, действует только тогда, когда этот контакт запрещен, как бы «случаен». Он не имеет ничего общего с привычкой «виснуть» на партнере и тем более с компульсивной фиксацией на взаимном тактильном восприятии «первичных и вторичных половых признаков».

Сексологи и психотерапевты много пишут об оргазме, даже выработали сексуальные стандарты, которые являются источником постоянных страхов и тревожности у населения целой сверхдержавы (*Мей Р.*, 1997), но почему-то оторвали его духовную сторону от физиологической. Развитие полноценной любви осуществляется не «от простого к сложному» и не «от материального к идеальному», а как раз в прямо противоположном направлении. Материальное вообще не исчезает в идеальном. «Как исчезающий момент» материальные действия существуют в любом контакте глаз.

Достоверно описание случаев, когда молодые люди испытывали специфический психологический оргазм, не сопровождающийся семяизвержением, но, тем не менее, представляющий собой вполне заверченный акт, фазы которого и необычайно ценные переживания в восприятии испытавших их респонденты могли четко охарактеризовать. В итоге непрерывного и интенсивного контакта глаз с глазами незнакомой девушки юноши отмечали «сполох» уникальных переживаний, которые они помнят как значительное эмоциональное событие своей жизни. Неизменно отмечается взрыв радости («северное сияние!»), переходящий в глубокий душевный покой, аналогичный абсолютному чувству безопасности в раннем детстве¹²⁸.

В этом есть что-то от переноса детской любви ребенка к матери (или отцу) на сверстницу (сверстника), но без инфантилизма, без «подстройки снизу». Это, несомненно, результат более зрелого, избирательного, вполне сознательного и эмоционально насыщенного полового общения. Случайно встретившись, юноша и девушка, будучи переполнены новым и необычными для них переживанием, спокойно и радостно продолжают идти, сначала навстречу, а затем необратимо, без сожалений отдаляясь друг от друга. Но уже никогда не смогут забыть случившееся.

Половое же экспериментирование – это, как правило, тупиковый путь «от фрикций к чувствам», на котором катастрофически возрастает риск сексуальной травматизации подростков. Попытка непосредственно соединить дружеские чувства с сексуальным удовольствием, как в приведенном выше примере И.С. Кона, также является внешней и

¹²⁸ «И взглянул, как в первые раза / Не глядят. / Черные глаза глотнули взгляд. / Вскинула ресницы и стою. / – Что, – светла? – / Не скажу, что выпита дотла. / Все до капли поглотил зрачок. / И стою. / И течет твоя душа в мою» (*Цветаева М.*, 1998).

искусственной. Общественная культура создала барьеры, препятствующие формированию этой искусственной связи; как абсолютный – в отношении гомосексуального секса, так и относительный – в отношении преждевременного форсирования несовершеннолетними гетеросексуальной эротики.

Как уже отмечалось, эти барьеры в настоящее время целенаправленно и последовательно размываются. Снижение их уровня облегчает адаптацию гомосексуалистов, но понижает высоту того социального «трамплина», который необходим для начала освоения подростками «свободного полета» истинной человеческой любви. Да, в викторианскую эпоху судьбы тысяч несчастных, сорвавшихся с этой высоты, к сожалению, необратимо уродовались, но есть и другой путь обеспечения психологической безопасности подростков, кроме превращения человеческой любви в плоскую сексуальную равнину. Надо основательно учить их любить, как об этом убедительно пишет Э. Фромм (1992). Конечно, эта задача не из легких: «учить летать» сложнее, чем сравнять с землей культурно-исторические вершины духовного созидания.

Вернемся к приведенному выше примеру И.С. Кона. Представим, что подруга согласилась бы с предложением своей экзальтированной обожательницы. Каковы предположительные, но вполне возможные и закономерные последствия подобного телесного контакта? Могут ли подростки, уединившиеся на всю ночь, остановить сексуальное экспериментирование? Очевидно, маловероятно, если только кто-то из двоих сразу же не найдет в себе решимости отвергнуть рискованную идею. Для этого у них просто нет знаний и представлений о той границе, за которой они уже не способны остановить не только партнера, но и себя (Мей Р., 1997).

Попробуем экстраполировать результаты процесса гомосексуального экспериментирования, если оно все же трагически перешло существующий, хотя, очевидно, лишь знаемый, а вовсе не смысловой социальный барьер. Пассивный участник сексуальной игры подростков, который уже достиг выраженной половой зрелости, т.е. находится на одном уровне сексуального развития, при прочих равных условиях, видимо, должен первым испытать оргазм. В чем же иначе состоит секрет непреодолимой притягательности этой роли для мазохиста?

Одна из участниц лесбийского экспериментирования получает «фейерверк удовольствия», а другая – ощущение момента абсолютной, не контролируемой сознанием подруги власти над ее телом, которое затем резко усиливает и ее собственное половое возбуждение. Как правило, активная сторона лесбийской пары вскоре также достигает оргазма путем последующей мастурбации, «впиваясь взглядом» в непостижимую откровенность преображенного страстью лица партнерши, в переливы волн напряжения и расслабления, сотрясающих ее незащищенное тело. Одновременный оргазм в таких случаях достаточно редкое явление.

Если активная сторона лесбийской пары, несмотря на дополнительное возбуждение и последующую мастурбацию, все-таки не смогла, в силу своей неполовозрелости (далее: Нпз), достичь оргазм, то у нее необходимо должен актуализироваться комплекс половой неполноценности, который в социально нерегламентированных условиях сексуального экспериментирования¹²⁹ компенсируется исключительно стремлением к власти (Адлер А., 1993, 1997). Зависть Нпз к своей половозрелой партнерше (далее: Пвз) переходит в стремление к власти.

Особенно бурно стремление Нпз к власти начинает развиваться в условиях повторных актов сексуальной игры, т.е. в условиях формирования гомосексуальной ориентации обеих участниц сексуального экспериментирования. Нпз убеждается, что Пвз при воспоминании о полученной сексуальной травме, даже когда она совершенно не склонна к сексуальной игре, после кратковременного негодования по поводу слов и

¹²⁹ Это экспериментальное взаимодействие не может быть социально регламентированным по той простой причине, что оно является общественно осуждаемым, запретным. Это, конечно же, не значит, что его надо просто «либерализовать».

действий Нпз вдруг теряет самообладание, первоначальный гнев легко переходит в страсть, она тает, ее ноги подкашиваются, и она опять оказывается в полной власти Нпз. Таким образом, Пвз получает мазохистское оргазмическое удовольствие, а Нпз садистическое ощущение безусловной власти¹³⁰.

Поведение Пвз полностью отвечает упрощенному стандарту женской роли, выработанной в однополой группе девочек-подростков. В этом отношении у нее нет проблем. Они могут появиться только в случае ее достаточной предварительной социализации, если усвоенный ей культурно-исторический образ будущего избранника («анимус») сможет ярко оттенить примитивность представления о мужской роли в группе девочек, склонных к сексуальному экспериментированию.

Таким образом, Нпз достается роль мужчины, что совпадает с содержанием позиции, которую она занимает в уже сформировавшихся взаимоотношениях власти. Дальнейший наиболее вероятный – бесконфликтный и адаптивный – путь развития Нпз «простраивается» по линии активного гомосексуализма с закреплением ее мужской роли в лесбийской паре. Развитие Пвз одинаково открыто как для гомосексуального, так и для гетеросексуального взаимодействия (возможная бисексуальность), поскольку лесбийская любовь пассивных участниц не вызывает отвращения и столь категорического отвержения у гетеросексуальных мужчин, как гомосексуализм мужчин у женщин «с традиционной сексуальной ориентацией».

Сексологи и психотерапевты, как правило, обобщают подобные ситуации с точки зрения взаимного удовольствия партнеров, «взаимной власти» и даже «взаимной любви». Но, во-первых, авторы безусловно нацелены на выявление закономерных (непререкаемых) «этапов формирования гомосексуальной ориентации», понимая под этим лишь *процесс осознания* индивидом своей биологической «предрасположенности». Вообще-то большей бессмыслицы трудно придумать: как может сформироваться биологическая (генетическая) *программа* «предрасположенности» к отрицанию продолжения биологической жизни (авторы неизменно имеют в виду вовсе не «сбой в генетической программе» жизни, а именно генетическую программу вымирания)?

Понятно, что танатос З. Фрейда здесь всегда к услугам генетических гуманистов. Но танатос заставляет человека непременно пройти необходимые для продолжения и возрождения новой жизни этапы созидания, а не стоит барьером на их пути. В свете остроумной концепции З. Фрейда танатос может подтолкнуть человека поскорее достичь профессиональных высот, вырастить детей, посадить дерево, причем исключительно с тем, чтобы его на этом свете больше ничего не задерживало. Но даже по логике автора психоанализа человек оставляет после себя результаты своих творческих деяний, построенные дома, возвращенные им сады и, наконец, живую природу, которую он сохранил и приумножил. Причем оставляет он все это не в космической пустыне, где счастливо доживает свои последние дни вымирающее человечество, большинство которого составляет сплошная масса равноправных гомосексуальных семей, а потомкам, у которых есть надежда на будущее.

Во-вторых, данную группу исследователей и практиков психотерапии вообще не интересует содержание гомосексуальной травмы. Вместо анализа причин и последствий эмоционального шока подростков в результате сексуального экспериментирования они рассматривают взаимоотношения в уже сложившихся гомосексуальных *группах*, в которых эта травма присутствует лишь в потенциальной форме.

В-третьих, они фиксированы – в соответствии с социальным заказом большинства состоятельных клиентов – на проблемах *социальной адаптации* устойчивых социально-невротических пар, часть которых уже не нуждается в психологической помощи,

¹³⁰ Это очень похоже на взаимоотношения нелюбящего мужа и страстной жены, которая всякий раз ругает его за холодность, а себя за уступчивость и отсутствие характера и в то же время подсознательно ждет мига нежности и ласки, чтобы отчаянно отдаться партнеру.

наращивая социально-невротическую законодательную инициативу с целью обеспечения юридического права на регистрацию гомосексуальных «семей»¹³¹.

В данной книге, напротив, в центре внимания – анализ открытой (актуальной) травмы. Более того, содержание травматического взаимодействия интересует нас, прежде всего, с личностно-возрастной стороны, а не в качестве социального или «чисто группового» социально-психологического феномена, который может быть понят исключительно в терминах интеракции, социальной перцепции, регулирования взаимоотношений групповыми нормами и ценностями и т.д.

Дело в том, что, распространяясь через группу уже в качестве социальной болезни, гомосексуализм действительно «передается» маргинальным подросткам, также как и наркотическая зависимость, через веками отлаженную систему преодоления предупредительных социальных барьеров. Подросток обеспечивается системой групповой личностной защиты от агрессивных социальных санкций еще до формирования актуальной потребности в ней. Вместе с гомосексуальными партнерами в жизнь подростка необратимо врываются социально-невротические ценности, вытесняя и разрушая личностные новообразования, достигнутые им на пути социализации.

Вполне понятно, что если руководствоваться психоаналитическим принципом (и ценностью) «удовольствия», то для субъектов, недоразвитых в эмоциональном отношении, понимание ощущений партнера, на первом этапе взаимодействия в гомосексуальной паре, может быть выше, чем позволяет их опыт гетеросексуального взаимодействия. Со временем индивид, выполняющий мазохистскую роль, неизбежно перестает получать тот уровень возбуждения со стороны своего партнера, который позволял ему раньше достигать оргазма. Он будет возбуждаться все дольше, начнет капризничать, точно так же, как это бывает в гетеросексуальной паре. Индивид в роли мазохиста все же будет за счет своей «пассивности» продолжать получать какое-то сексуальное наслаждение, которое он начнет «вымогать» у партнера, у которого останется «одна лишь власть». Но эта власть индивида, играющего роль садиста, уже не может принести ему одновременно и сексуального удовлетворения, поскольку ее условием является заражение оргазмическими переживаниями партнера, а не его поза «неподвижной расслабленности». Яркий шарик взаимоотношений власти «трескается», и его ценности «разваливаются» на две половинки: наслаждение одного индивида – власть другого. Последний все более чувствует себя несправедливо обделенным, впрочем, точно также, как и первый.

Это непременно приводит к конфликту, содержанием которого является взаимная ориентация индивидов на ценности власти. Сексуальное наслаждение и власть начинают распадаться и требуют для своего поддержания «новизны», которую в полной мере могут привнести в их духовно опустошенное существование только новые партнеры. Это, как правило, несовершеннолетние, которые еще «не знают» оргазма. Говоря словами И. Кона, у них «еще не сформировалось» соответствующей «ориентации». Как мы убеждаемся, гомосексуальная среда просто не может существовать, не втягивая в садомазохистское взаимодействие все новых несовершеннолетних. И толерантным взрослым, наверное, необходимо все-таки различить в этой своей толерантности две стороны: отношение к пострадавшим индивидам, которое должно быть не «жалостливым», а конструктивным и деятельным; и отношение к гомосексуализму вообще, т.е. к негативному социальному явлению.

Что касается собственно гомосексуальной *травмы*, то ее суть в другом – в катастрофическом формировании психологических барьеров на пути самореализации участников «серьезных сексуальных игр». Эти барьеры прерывают процесс дальнейшей социализации и служат причиной регресса травмированных личностей. Филогенетически

¹³¹ «Усыновленные» в эти семьи дети, несомненно, обречены на перспективу формирования гомосексуализма, в лучшем случае, бисексуальности. По сути, это есть одно из вопиющих нарушений прав ребенка – права на развитие половой идентичности.

первой и исходной в психологическом анализе сексуальной травмы мы, с наибольшей вероятностью, можем считать ситуацию взаимодействия подростков, протекающую в условиях отсутствия норм и понятий, позволяющих участникам осознать и оценить случившееся¹³², причем не только социально конструктивно, т.е. в направлении психологической реабилитации, но и в защитно-групповом аспекте. В этом случае сознание участников полового экспериментирования еще не может опираться на понятия и нормы гомосексуальных групп. Поэтому барьер психологической зависимости в рамках взаимоотношений власти, собственно, и становится, на наш взгляд, возрастнопсихологическим источником формирования гомосексуальной фиксации и соответствующего деструктивного отклонения в развитии ребенка.

Разумеется, в намеченном выше социально-гуманистическом анализе гомосексуальной травмы тоже присутствует социально-психологический аспект, также как, к примеру, и в транзактном анализе, который длительное время по совершенно непонятным причинам официально не включался в программы учебных курсов социальной психологии на территории нашей страны. Речь идет вовсе не об отрицании значения социально-психологических знаний, которым мы, напротив, на страницах этой книги неизменно придавали должное значение, или выстраивании неких разграничительных междисциплинарных границ, за которые якобы не должен выходить анализ *филогенетической первоосновы травматических ситуаций*. Мы заботимся лишь о том, чтобы анализ собственно психологической травмы не был преждевременно затушеван или смазан вторичными групповыми закономерностями, которые наслаиваются на него клубком достаточно традиционных социально-психологических проблем.

Не стоит приуменьшать значение не только социально-психологических, но и социально-экономических факторов и причин психологических травм. Это уже касается всех их типов. Как отмечалось выше, за последние двадцать лет в сотни и тысячи раз выросло число преступлений. Выросла и вероятность психологической травматизации: одно дело – единственный, жалкий и запуганный «криминальный диссидент» на тысячу автобусов, другое – по десятку в каждом, чувствующих себя «хозяевами жизни». Не только рядовые граждане, но и работники милиции просто боятся «связываться» в транспортных пробках с пассажирами «лендроверов», скрывающихся за черными стеклами, опасаясь «нарваться» то ли на депутатскую неприкосновенность, то ли на автоматную очередь. Это и есть социальная основа терроризма. Точно так же и в отношении проституции: одно дело – ограниченная до минимума витрина «интерсервиса» как показатель скрытого вызревания рыночных отношений внутри плановой системы, другое – целые магистрали и трассы, буквально облепленные «ночными бабочками».

Для лечения «социальных болезней» необходимо не только выявление филогенетически первичных психологических причин, но и достаточно серьезные экономические затраты и, конечно же, социальные преобразования, обеспечивающие необходимые социальные условия для профилактики и «лечения». Одного только психологического диагноза недостаточно. Как минимум, нужна решимость государственной власти, чтобы сократить наиболее опасные виды социального зла, а в перспективе и покончить с ними. А поскольку подобного результата и в перспективе не предвидится, то именно поэтому сейчас в науке доминируют радостно-победные возгласы сторонников генетической природы рассматриваемых явлений. Хотя на самом деле их популяризаторские аргументы в стиле: «Это было на протяжении всей истории человечества» – вообще лишены всякой логики¹³³.

¹³² Это и есть главное социальное условие садомазохистских переживаний подростков и формирования взаимоотношений власти.

¹³³ Здесь они, видимо, рассчитывают либо на массовую умственную отсталость специально подобранной телевизионной аудитории, либо на фанатическую приверженность любителей желтой прессы исключительно к рыночным ценностям.

Чума, оспа и холера веками уносили жизни людей. Когда же был поставлен точный медицинский диагноз и, что явилось решающим условием, проведены масштабные и «затратные» санитарно-эпидемиологические организационные меры, то миф об их неизлечимости рассеялся. Любую болезнь, даже ту, против которой пока не найдено необходимых средств, человечество может научиться побеждать. Но для этого, как минимум, необходимо отдифференцировать общественную толерантность к пострадавшим от благодушия в отношении самой болезни.

Психологическое здоровье граждан экономически развитых демократических государств, видимо, пока мало беспокоит власти. Относительно небольшие средства с трудом получены только на выработку у социализированных личностей толерантности к гомосексуальному поведению и проституции. Это в принципе была бы неплохая полумера при условии, что она не будет выводить из-под действия закона тех неформальных «вербовщиков», которые, заботясь об удовлетворении своих потребностей, официально объявленных вполне нормальными, вдруг оказались без «генетически предусмотренных для них партнеров» именно в данном городе, в ближайшем районе и микрорайоне.

Как им узнать: кто из сексуально привлекательных для них подростков уже имеет гомосексуальную ориентацию, а кто нет? Где такие генетические экспертизы, которые расшифровали генетический код гомосексуализма и могут его практически обнаружить, взяв на анализ кровь, кожу или волосы? У них один путь – провоцировать внушаемых и конформных подростков, в чьих семьях не обеспечивалось необходимых условий для полоролевой идентификации детей, запредельную тревогу и страх в сочетании с надеждой на импортные лекарства для рашения «нормальности и толерантности», подавлять неокрепшие души, опираясь на свой возраст, опыт, материальное положение. Наибольший риск вовлечения в гомосексуальные игры со стороны опытных манипуляторов, развернувших активность в поисках «подходящей пары», имеют воспитанники детских домов и интернатов, особенно дети со сниженным социальным и групповым статусом, а также подростки из неблагополучных в психологическом отношении семей. Неблагоприятные в этом отношении семейные условия достаточно хорошо изучены: отвержение по полу, абсолютное лидерство матери в современной семье, где воспитываются мальчики (по: Адлер А., 1993), инфантильное усвоение половой роли, сплошь состоящей из запретов, и т.д.

Кто-то возразит нам, что существующий закон защищает несовершеннолетних. Но ведь мы об этом как раз и говорим на протяжении всей главы: для того чтобы у индивида развились преступные античеловеческие склонности, он вовсе не должен «сначала достичь совершеннолетия». Это вовсе не «порядок выдвижения в делегаты», не надо путать. И то, что психологи до сих пор рассматривали только те случаи, которые попадают под юридическую ответственность, сыграло с ними злую шутку: образ персонифицированного социального зла отождествился исключительно с портретом взрослого. А работать с теми случаями, которые закон не предусматривает, вроде бы и некогда: и так сил и средств не хватает. Но в том-то и дело, что массовый «вербовщик», как правило, и сам еще несовершеннолетний, который, конечно же, непременно «проходит обучение» и набирается негативного опыта у более взрослых представителей той же деструктивной группы.

Раздосадованные «социальной несправедливостью» вербовщики и их неформальные «кураторы», заручившись поддержкой зарубежных фондов помощи и ободренные конформным общественным мнением, считают вполне справедливым развернуть поиски партнеров там, где это им удобнее всего. Они хорошо улавливают драматическое содержание переживаний маргинальных подростков, которые подавлены

безнадежностью отчаянных поисков выхода из возрастного или личностного кризиса, парализованы страхом одиночества¹³⁴.

Есть еще один аспект гомосексуальных отношений, содержащийся в том же примере И.С. Кона, который по своим мотивам в определенной степени аналогичен стремлению престарелого мужчины жениться на молодой девушке. Имеется в виду открывающаяся перспектива выйти из кризиса (нормативного или личностного), присвоив себе чужую юность и красоту. У активной стороны лесбийского взаимодействия очень часто отмечаются проблемы с полоролевой идентификацией. Ей недостаточно выйти из детского возраста с тем же выражением расслабленной приоткрытости соцветия улыбающихся губ и привычкой произвольно опускать глаза, встречая восхищенный или испытующий взгляд.

Активная сторона гомосексуального контакта часто страдает либо комплексом эстетической неполноценности своего тела, либо полоролевым перфекционизмом¹³⁵. Дисморфофобия сочетается в подростковом возрасте с непреодолимой тягой к идеальной форме, без малейших «пятнышек» и «царапинок». Ее нарциссизм не удовлетворяется той средней нормой, которой природа наградила юную особу. Она хочет иметь другое, более совершенное тело, подобное образу Венеры. А в лесбийском половом экспериментировании чужое тело становится покорным и послушно отдается во власть рук активной стороны: «...можно мне в знак нашей дружбы погладить... грудь?»

Рука – символ овеществления воли, органика произвольности и контроля, средство преобразования окружающего мира и власти человека над его поработанной и покоренной формой. Поэтому неудивительно, что в процессе лесбийской любви зависть активной стороны к красоте чужого тела уходит, заменяется более «радостным» для невротика чувством собственности. И это тоже может быть значимым мотивом стремления девочки-подростка к телесному эротическому контакту. Хотя впоследствии вполне возможно и некоторое развитие комплекса позитивных чувств в отношении к присвоенному эротическому предмету, избавившему активную сторону от чувства неполноценности и зависти, которые принижали ее человеческое достоинство: защиты, заботы и опеки, даже самопожертвования.

Да, действительно, «некоторые на первый взгляд страшные вещи на самом деле легко объяснимы. Например, в одном пионерском лагере вожатый застал группу мальчиков за тем, что они измеряли длину своих членов с помощью линейки. Нередко проводятся и “конкурсы” такого рода» (*Кон И.С.*, 1989. С. 224).

Но одно дело, когда подросток с гордостью дает младшему другу ощупать свои окрепшие бицепсы, другое дело – фаллос, который в течение достаточно длительного времени после семяизвержения не способен никакими усилиями снова эрегировать. Неужели это никак не влияет на взаимоотношения участников? Если допустить, что стальные бицепсы «старшего друга», которые малолетка только что с восхищением ощупывал, по каким-то причинам вдруг стали похожи на «устрицу в мешке», а его собственные мышцы хотя и не увеличились в размерах, но остались крепкими и упругими, то бывшее чувство превосходства друга, признание его силы и власти, несомненно, должно обратиться в прямо противоположное отношение.

Если младший достаточно физиологически и сексуально зрел, т.е. способен за пределами возбуждения от внезапно открывшейся ему картины неконтролируемой страсти партнера и путем последующей мастурбации или каким-то другим образом

¹³⁴ В этом отношении даже принцип «борьбы с наркоманией, а не наркоманами» нуждается в коррекции. Слиц, покупающих наркотики, или участников бесплатной акции, действующих в соответствии с групповым правилом: «все надо попробовать», – не может сниматься уголовная или административная ответственность за пособничество наркобизнесу, за «социальный заказ», способствующий расширению производства и сбыта наркотиков.

¹³⁵ Это вполне очевидная закономерность, если не гипнотизироваться специальным режиссерским подбором достаточно смазливых, но почти неразличимых по своим стандартным «параметрам» (90 × 60 × 90) участниц порнофильмов.

«кончить», то схема развития гомосексуальных взаимоотношений практически ничем не отличается от рассмотренного выше фрагмента лесбийской ситуации. Если ему не удалось этого достичь, несмотря на прилив возбуждения и последующую тщетную мастурбацию, то вместо гордости за свою зрелость у него скорее всего должен сформироваться стойкий завистливый мотив – комплекс неполноценности, оборотной стороной которого всегда является стремление к власти (Адлер А., 1993).

Решающим в возникновении травматических переживаний, видимо, является не сам результат, который миллионы раз заново открывался, воспроизводился и осмысливался представителями все новых поколений в драматической истории человечества (Лихт Г., 2003). Все решает последующая оценка и реакция сторон. Именно в этом моменте пока одновременно существуют и реабилитационная, и защитно-деструктивная возможности. Младший неизбежно испытывает разочарование в своих возможностях соответствовать роли мужчины. При этом его никто не насиловал и не принуждал к игровому экспериментированию. Он был движим познавательным интересом, смешанным с сексуальным, т.е. «сексуальным любопытством».

Необходимо учесть, что в однополой группе понятия настоящего мужчины (и настоящей женщины) достаточно примитивны и приближаются к детским представлениям пятилетнего ребенка: быть сильнее; маршировать, как солдат; добиваться влияния и лидерства в группе; побеждать в игре; устанавливать правила этой игры; добиваться намеченной цели раньше других; побеждать в драках и прочих видах прямой конкуренции и т.п. Элегантность, изящество и утонченность манер, не говоря уж о проявлении нежности к родителям, сестрам или знакомым девочкам, в мальчишеской группе суть понятия не только бессмысленные, но даже «вредные и смехотворные». Поэтому когда младший пострадавший чувствует, что результаты его действий не вписываются в мужскую роль, то перед ним необходимо встает вопрос: «Кто же он тогда?» Ребенком он уже себя чувствовать не может и не хочет. Более того, он видит все свои межличностные и социальные отношения исключительно через призму актуализированной в подростковом возрасте проблемы половой идентификации, нерешенность которой заслоняет младшему подростку все остальные проблемы. Получается, что его поведение «женское».

Результаты сексуального экспериментирования младшего создают драматическое напряжение в решении проблемы половой идентификации, которая является неизменной составной частью актуальной психологической травмы пострадавшего. В этом состоянии младший подросток чувствует себя подавленным и беспомощным. Может развиваться депрессивное состояние. Если он при этом достаточно социализирован, то неизбежно чувствует угрозу достижения более глубоких личностных мотивов, неразрывно связанных с культурно-историческими ценностями. Эта угроза неизмеримо усиливает драматичность его переживаний и может привести к формированию не только социальных невротозов, но и клинических. Подавленное состояние пострадавшего может использовать его партнер по сексуальному экспериментированию, если он, конечно, сам не испытывает травматических переживаний, навязывая ему оральный и анальный секс.

Здесь необходимы некоторые дополнительные пояснения. В качестве «женского поведения» в мальчишеской группе существуют фантастические стереотипы, которые не столько говорят о содержании реальной женской роли в социуме, сколько являются слепком с положения раба в рамках взаимоотношений власти: слабость, пассивность, исполнительская функция во взаимодействии с другими, низкий групповой статус и т.д. То есть реальные взаимоотношения в существующих мальчишеских группах, к сожалению, пока не ассимилируют социальное содержание взаимоотношений мужчины и женщины, взрослого и ребенка, а просто проецируются на них. Здесь как раз и стоит искать необходимый резерв повышения эффективности профилактики сексуального экспериментирования и гомосексуализма.

Если старший подросток демонстрирует полное удовольствие и тем самым показывает, что «использовал» и сознательно вовлек в развратные действия младшего, то власть остается за ним, а младший оказывается униженным и манипулируемым, подчиненным, который с этого момента оказывается скованным психологической зависимостью.

Но вполне очевидно, что такую реакцию можно ожидать только от старого педофила, а вовсе не от познающего свои сексуальные переживания подростка, который хотя и старший, но все еще несовершеннолетний. Лишь впоследствии окружающие осознают острую необходимость защиты остальных несовершеннолетних от его агрессивно-защитных действий, направленных, на самом деле, на самооправдание и укрепление самооценки социального невротика, особенно если он живет с ними в одной комнате, как, например, в многодетной семье, в условиях интернатов или детских домов.

А пока, в момент сексуального экспериментирования, идут поиски компенсации комплекса неполноценности и разворачивается процесс формирования взаимоотношений власти, которые при сексуальной травме имеют исключительно форму садомазохизма. Причем комплекс неполноценности может сформироваться не только у младшего, но и у старшего подростка.

Если более сексуально зрелый (далее: «зрелый», или «достигший половозрастной зрелости» – Пвз) неожиданно демонстрирует реакцию растерянности, то, видимо, менее сексуально зрелому (далее: «незрелому», или Нвз) нет никакой необходимости создавать «фиктивную цель». Он осознает, что сделал со старшим и сильным нечто такое, что для того оказалось «сомнительным удовольствием»; более того, пострадавший гомосексуальный партнер (Пвз) начинает завидовать органической незрелости Нвз – регрессировать.

Правила игры меняются. Конкурентность цели переводит взаимодействие подростков в плоскость взаимоотношений власти. В этих новых условиях младший оказывается защищен своей сексуальной незрелостью. Он смог довести своего партнера до такого состояния, до которого тот, даже при всем желании, довести его пока не может. При этом они оба не могут не осознавать, что в момент оргазма младший полностью владел телом старшего, который был бессилен управлять своим сексуальным возбуждением и противиться энтузиазму сексуального любопытства, который при данных обстоятельствах, учитывая их новизну и уникальность, необходимо должен полностью захватить младшего. В этом моменте комплекс неполноценности младшего имеет реальную возможность компенсации через взаимоотношения власти, в которых у «незрелого» неожиданно появляется возможность занять удобную для него позицию «подстройки сверху». Положение господина ему обеспечивают аффективные воспоминания Пвз, которые необходимо актуализируются при восприятии Нпз и общении с ним.

Мы не считаем предложенную схему единственно возможной, поскольку учитываем основное свойство психологической травмы – ее неисчерпаемость. Но в то же время она представляется нам наиболее вероятной филогенетической основой тех психологических факторов, которые обуславливают формирование гомосексуальной ориентации, которая, также как и склонность к проституции, является защитной формой адаптации пострадавших в агрессивно-эгоцентрической социальной среде. Конечно на самом деле в запечатленном образе травматической ситуации обе стороны могут найти бесконечное множество вариантов, обеспечивающих господствующее положение каждого из них в рамках взаимоотношений власти. Поэтому решающим фактором в вопросе о том, кто над кем будет иметь реальную власть, является способность к полной и быстрой *ориентировке* в условиях травматической ситуации. Этот фактор и решает исход внутреннего конкурентного спора каждого пострадавшего со своим персонификатором.

Ясно, что аффект, с его разрушительным влиянием на ориентировочную часть деятельности, оказывается вовсе не на стороне пострадавшего. Но его мазохистская

позиция вовсе не безусловна. Она неподвижно закреплена в рамках взаимоотношений власти только до тех пор, пока пострадавший чувствует себя одиноким и беспомощным. Деструктивные группы давно выработали стандартные пути инверсии взаимоотношений власти. Но путь гомосексуализма приемлем не для всех пострадавших. Хотя, видимо, именно феномен запредельности их болезненных травматических переживаний только и может позволить в какой-то степени убедительно объяснить непостижимую иначе несуразность актов гомосексуальной «любви».

Отвращение к «анусу» подросток (Пвз), видимо, преодолевает за счет возможности владения беспомощным телом партнера (Нпз), на которого он как бы «нападает со спины» и потому чувствует свою полную власть над ним. Более того, он ставит его в положение «женщины» – в мальчишеском понимании женской роли, о чем уже говорилось выше, и тем самым снимает остроту своих переживаний по поводу мазохистской травматической роли, которая опять же более походила на «женскую» в ее мальчишеском понимании. Нпз не видит его глаз, что, напротив, является очень существенным при гетеросексуальном контакте (Мей Р., 1997), как и процесс перехода мстительного состояния агрессии и гнева в сексуальное возбуждение, завершаемое оргазмом и последующим глубоким расслаблением.

Формирование гомосексуальной ориентации пострадавшим не означает, что он «выиграл» подстройку сверху на всю оставшуюся жизнь. Ж. Жене гениально показывает, что если пассивный гомосексуалист всерьез соглашается с навязываемой ролью «жены», то он может манипулировать и управлять партнером, присваивая его себе точно так, как это иногда делают настоящие¹³⁶ женщины, которые легко могут «держат под каблуком» своих мужей (Жене Ж., 1997).

Хотя на самом деле объективно оба подростка, взаимно соблазненные на сексуальное игровое экспериментирование, с явно выраженными полудетским мотивами познания и сексуального удовольствия являются пострадавшими от своих действий. Мы утверждаем это на том основании, что им обоим теперь реально угрожает перспектива формирования гомосексуальной ориентации. Никакие это не индивидуальные особенности, а травма. Только у Пвз травма является актуальной, а у Нвз – потенциальной, т.е. такой, актуальность которой он сможет пережить лишь после завершения периода полового созревания, да и то при благоприятных условиях развития. Но такое широкое по содержанию понятие пострадавшего не позволяет анализировать взаимоотношения власти. Далее пострадавшим мы будем называть того индивида, который во взаимоотношениях власти занимает уязвимую позицию раба и не может ее преодолеть, т.е. лишь актуально пострадавшего.

Выше мы говорили о свойстве человеческой руки как символе преобразования и власти¹³⁷. Поэтому уязвленные и полные страха пострадавшие, которые почти неизбежно становятся на путь социальных невротиков, стремятся впоследствии исключить прикосновение руки партнера по сексуальному экспериментированию к своим гениталиям. Остаются оральный и анальный контакты. Но в материальной стороне этих процессов не содержится никаких символов власти или подчинения. В принципе, например, в оральном контакте больше доверия, нежели чего-либо другого. Принуждаемый к нему, «в конце концов», может откусить предмет, который насильственно засовывают ему в рот. Почему же такие случаи не так известны, как попытки гомосексуального насилия? Говорить о том, что жертва просто боится расплаты, нелепо. Видимо, здесь присутствует тот самый «гипноз», который в реальности оказывается продуктом функционирования взаимоотношений власти.

Можно также предположить наличие *двойного мотива*, на который рассчитывает насильник – страха наказания в сочетании с эмпатическим пониманием чужой боли пострадавшим, вполне человеческим и ценностным отношением к другому, в том числе и

¹³⁶ В отличие от трансвеститов и прочих «суррогатных», т.е. гомосексуальных.

¹³⁷ Это не исключает возможности превращения взаимного рукопожатия в символ дружбы

телу насильника, включающим онтологическую табуированность садистского презрения или инфантильной смешливости над самим наличием гениталий¹³⁸ и т.д. Иными словами, ориентировка в возможности защиты ограничена в сознании пострадавшего теми ценностями, которые обретены на пути социализации. Это важный опорный момент реабилитации, если, конечно, его не упустить: посттравматические обстоятельства неумолимо толкают пострадавшего на путь социальной невротизации, и в результате он сам оказывается перед фактом постепенной утраты эмоционального значения тех социальных ценностей, которые ранее составляли основу его «само собой разумеющихся» действий.

Если оргазм, не пережитый ранее никем из участников сексуальной игры, был очевидно непрогнозируемым результатом взаимной мастурбации, то у менее зрелого в половом отношении участника не может не возникнуть некоторое ощущение «победы». Это его радостное переживание многократно усиливается тем, что пережито нечто новое в познании «волнующей тайны» (Фромм Э., 1992) сексуальной стороны жизни человека, ранее совершенно недоступной ему в процессе мастурбации. Иными словами, это наивное переживание открытия и познания с самого начала отягчено не только элементом гомосексуальности, но и достаточно выраженным компонентом садизма. Никакой гомосексуальной ориентации такой подросток рефлексировать еще не в состоянии на том основании, что вообще пока не способен испытывать никакой полноценной «ориентации» в связи с очевидным недоразвитием как личностной сферы, так и физиологии гениталий¹³⁹. Гомосексуальная «победа» может в этих условиях достаться Нвз в состязании с более сильным пострадавшим, который неизбежно должен осознать себя в неприемлемой для него роли мазохиста.

Необходимо учитывать и неизбежный результат «игры» – резкий спад возбуждения и общей энергетики более зрелого в физиологическом развитии гомосексуального партнера в сочетании с презентированностью его временной кастрации. При недостаточном половом просвещении оба участника гомосексуального экспериментирования могут сомневаться в самой принципиальной возможности восстановления утраченной эрекции участника, которого с этого момента можно – с изрядной долей вероятности – считать психологически травмированным.

В этих условиях, судя по жалобам пострадавших, те, у кого «все в порядке», как правило, не испытывают или не могут испытывать чувства вины, если они, конечно, не обладают развитой эмпатической способностью¹⁴⁰. Даже если таких индивидов нельзя отнести к разряду «начинающих садистов» или законченных флегантов, все их внимание бывает неизбежно сконцентрировано на завистливой попытке испытать то же ощущение явного наслаждения, которое они, будучи менее возбужденными, читают на языке жестов не хуже А. Пиза. А в восприятии пострадавших временный эгоцентризм сексуального партнера, в том числе и гомосексуального, может многократно усиливаться и даже переходить в инфернальную форму.

С другой стороны, вполне вероятной оказывается попытка персонификатора, нередко наблюдаемая в реальности, использовать ситуацию, определенно травматическую для другого участника «серьезной игры», в целях повышения своего личного группового статуса и, конечно же, за счет понижения статуса гомосексуального партнера. Но, разумеется, эта возможность оказывается реальной только в том случае, если группа

¹³⁸Инфантильное удивление развитыми гениталиями является основой матерщины, значительной части скабрзных анекдотов и других форм словесного надругательства.

¹³⁹ Это не значит, что полноценная гетеросексуальная ориентация не может сформироваться в предпубертатном возрасте. Просто в этом случае ребенок, опираясь на онтологическое восприятие своего пола, будет активно сопротивляться любым попыткам включения его в гомосексуальное экспериментирование.

¹⁴⁰ Но пока с такими случаями мы не сталкивались.

принимает гомосексуальные отношения, т.е. если нет риска снижения статуса обоих участников взаимной мастурбации¹⁴¹.

Видимо, именно здесь следует искать филогенетические корни сексуального садизма. Если физически более сильный подросток терпит неожиданное поражение и унижение, если создается угроза катастрофического низвержения его социального статуса, то он непременно будет искать возможность использования своей превосходящей грубой физической силы для восстановления своего статуса и былого «превосходства» и тем самым избежания группового презрения. Такой способ социально-невротической реабилитации уже веками существует в криминальной культуре. Он в определенной степени отвязан от своего филогенеза, т.е. от чисто психологических причин, и стал универсальным средством «опускать» непокорных, несогласных с групповыми нормами и ценностями. «Вот недавний пример. Сильный, агрессивный, уже состоявший на учете в милиции юноша силой на глазах и при молчаливой поддержке группы его одноклассников заставил физически слабого восьмиклассника сосать свой половой член» (Кон И.С., 1989. С. 227).

Показательно, что не только одноклассники были на стороне персонификатора, но и официальные представители социума, педагоги и члены родительского комитета, собственные родители юноши (социальный персонификатор) были озабочены скорее проблемами индивидуальной личной защиты, чем задачей эмоциональной поддержки пострадавшего. Они вообще не увидели здесь содержания психологической травмы, а озаботились лишь «недостойным поведением» жертвы, с которой поспешили размежеваться, которую осудили, чтобы их самих никто не мог обвинить в гомосексуальной склонности. Недостаточно развитая эмпатия, неспособность к амбивалентности: любить подростка и потому в той же степени ненавидеть его негативные качества, в которых нашли пристанище как породившие их социальные болезни, так и патология семейных отношений, сыграли с ними злую шутку. Пострадавший был в течение двух лет предоставлен деструктивному воздействию осуждающего его юношески непримиримого социального персонификатора.

Если подобный опыт гомосексуального взаимодействия подростков – случайно или намеренно – становится достоянием группового сознания, то это почти наверняка завершается деструктивным эффектом *социальной кастрации*. Это крайний случай реального или воображаемого отвержения возможности любого эротического контакта с «опущенным» пострадавшим (даже малейшего флирта) со стороны группы представителей (представительниц) противоположного пола, которая, таким образом, начинает выполнять функцию травматического социального персонификатора. Можно привести проблемно насыщенный, хотя уже не такой типичный, как предыдущий, пример такой потенциальной социальной кастрации.

В женском общежитии одного из колледжей остался сокурсник, потерявший сознание в результате острого отравления алкоголем. Вошедшие в свою комнату девушки испытали чувство личного унижения и оскорбленности от созерцания картины лежащего в луже собственной мочи юноши, с расстегнутыми брюками и вывалившимся из них или недостаточно запрятанным членом. Конечно, не стоит сбрасывать со счетов одновременную притягательность для упомянутых зрительниц центральной детали этой картины, их обманутые ожидания в отношении праздничного

¹⁴¹ Как известно, для незрелого гетеросексуального подросткового поведения характерно использование мальчиками сексуальных «побед» над «отдавшимися» им девочками преимущественно в целях укрепления своего группового статуса. Мотив влияния и власти в однополой группе оказывается в этом случае сильнее мотива половой любви и, к сожалению, иногда даже единственным реально движущим мотивом. Именно поэтому вовлеченные девочки оказываются травмированными. Дело даже не в том, что случилось с ними «тогда», а в том, «что он сейчас говорит» по этому поводу. Именно последующая оценка случившегося и слова мальчика в общении с друзьями оказываются наиболее болезненными травматическими факторами для пострадавшей.

вечера, естественное разочарование и досаду. Все эти переживания в контрасте с веселой картиной: «Вливайся!» – тут же аффективно «вылились» через мстительно-защитную реакцию.

Они живо представили, что о них подумают, если кто-то сейчас войдет в номер, и как это скажется на их групповом статусе и женской привлекательности для однокурсников. Все, на что хватило их фантазии, также немного затуманенной спиртными парами, – это желание скрыть, спрятать раздражающий их мужской орган, не прикасаясь к нему. Находясь в состоянии импульсивности и неконтролируемого раздражения, они поспешно залили гениталии юноши сметаной. Немного посмеявшись, они снова слегка задумались, внезапно представив, как это все будет выглядеть со стороны и что за это с ними *будет иметь право* сделать очнувшийся юноша. Надо было как-то исправлять создавшееся положение, которое в результате их действий стало еще более проблематичным. «Женское целомудрие» не давало им возможности совершить действия, содержащие в себе риск хотя бы даже и случайного прикосновения к мужским гениталиям. Недолго думая, они пришли к «эвристическому решению»: поманили кота, чтобы тот слизал сметану...

Впоследствии, «на каждом углу», знакомым и совершенно незнакомым они с каким-то неизменно радостным возбуждением ребенка, сделавшего важное для себя открытие, рассказывали о завершении сцены. Видно было, что их радует не только представившаяся им возможность увидеть притягательное зрелище, которое «не каждому дано» воочию наблюдать. В их полной власти оказалось нечто запретное, таинственное и манящее. Их радовало и ощущение своей абсолютной невинности: все случилось самой собой, они этого не ожидали, не стремились и не планировали. Просто после появления на сцене кота, в результате его аппетита на сметану из расстегнутых брюк «вдруг что-то начало подниматься, а затем что-то как брызнет!...»

Все это случилось «само собой», и если сделано ими, то «не со зла» и вовсе не для того, чтобы обидеть хорошего человека, «который, впрочем, сам виноват». Они всегда относились и сейчас относятся к нему вполне по-доброму, не отталкивают, а только многозначительно посмеиваются и, конечно же, вряд ли допустят с ним сексуальный контакт.

Очевиден эгоцентризм девиц, поведавших эту историю, но они сами такого «научного слова» не знают. Им совершенно не в чем себя упрекнуть – типичная позиция и поведение флеганта. И, конечно же, созданная ими коллизия по силе трагикомизма не может сравниться с ситуацией, описанной Э. Радзинским в «Русском Декамероне».

Автор знакомит читателя с ситуацией, в которой возмущенная и оскорбленная медсестра вместе с подругой, достав хлороформ, действительно кастрирует жизнерадостного одессита. Он умудрился в разных местах города познакомиться и жить половой жизнью одновременно с двумя ближайшими подругами, которые, конечно же, вскоре выяснили, что их мечты по поводу «двух счастливых пар» внезапно превратились в клоунский трюх с бубенчиками.

Здесь необходимо уточнить, что когда мы говорим не о трагедии, а о трагикомедии, то это не значит, что трагические переживания растворяются в комических. Такое восприятие является стойкой иллюзией типичного социального персонификатора. На самом деле, чем больше комического в трагедии, тем сильнее и острее боль пострадавшего. Комизм положения пострадавшего, так же как и статус «ничтожности», «презренности» индивида, выставленный ему группой по этической шкале, не сглаживает, а во много раз умножает его страдания, поскольку он оказывается лишенным сочувствия и поддержки социального персонификатора. Не случайно аферисты пытаются выставить своих жертв в комическом свете.

Как уже отмечалось выше, массовые отклонения от нормального процесса полоролевой социализации, распространенные среди подростков, затем неизменно

высмеиваются и осуждаются групповой моралью, но уже в юношеском возрасте, как индивидами, успешно миновавшими опыт социально неприемлемого поведения, так и теми, кто вынужден присоединиться к групповому мнению конформно, в целях самозащиты. В условиях «серьезных половых игр» эти «отклонения» нередко являются источниками самых мучительных драматических переживаний. «Сексуальные игры со сверстниками, раздевание, ощупывание половых органов, взаимная или групповая мастурбация, если в них не вовлечены взрослые, не считается в мальчишеских компаниях чем-то страшным или постыдным. У девочек выражения нежности – вообще не табуируются, а их потенциальные эротические обертоны большей частью не замечаются...

Большая фактическая доступность сверстника своего, нежели противоположного, пола дополняется сходством интересов и значительно менее строгим табу на телесные контакты. Поэтому гомосексуальные игры встречаются у них (подростков. – А.К.) чаще, чем гетеросексуальные (Кон И.С., 1989. С. 225).

И.С. Кон не видит в этих играх никакой возможности психологической травмы, во всяком случае, не подчеркивает этот момент, поскольку намеренно не хочет драматизировать их результаты. Его цель – убедить учителей и родителей в необходимости более спокойного отношения к этому явлению, без ажиотажа, дидактического запугивания и травли. С этими благородными целями нельзя не согласиться. Но в то же время мы должны понимать, что подростки разные и соответственно психологическая помощь не может быть универсальной, одинаковой для всех. Общие условия развития тотальной толерантности должны быть дополнены адресными консультативными технологиями. Иначе создается впечатление, будто кроме «естественного» осознания частью подростков своей «гомосексуальной ориентации» здесь нет никаких других проблем.

Автор, движимый гуманистическими мотивами, стремится, прежде всего, оправдать недостаточно социализированного подростка, который на ощупь «продирается» к неясному свету своей половой идентификации. Он убеждает читателя, что ранние сексуальные эксперименты подростков вовсе не говорят об их «ориентации»: рано еще «наклеивать ярлык» или «ставить крест». Все правильно. Правда, в то же время автор призывает читателя относиться к тем, кто впоследствии подтверждает свою «нетрадиционную ориентацию», как к специфической норме, достойной уважения¹⁴².

Все это вполне соответствует сложившимся гуманистическим нормам. И действительно требуется отделить стойкую, т.е. почти необратимо социально сложившуюся, гомосексуальную ориентацию от гомосексуальных проб, связанных как с проблемой дефицита необходимых условий для половой идентификации, так и с задачей реабилитации пострадавших от гомосексуальной травмы. Необходимо понимать и другое: сама «гомосексуальная ориентация» может быть не более чем психологической защитой от гомосексуальной травмы.

То, что вчера переживалось изнасилованным подростком в качестве трагедии, сегодня он может осознать как ценность, а завтра уже гордиться им, презентировать другим в качестве своей исключительности (Жене Ж., 1997). Это позволяет ему снять барьеры в развитии подавляющего большинства отдельных сторон собственной психики, которая начинает бурно и замысловато развиваться, подобно капле на дереве (Там же).

Но дело в том, что отношение «доброго» взрослого к сексуальному экспериментированию как к простительному для ребенка поведению, во-первых, не решает главную проблему самого подростка, поскольку тот сам даже при желании не может внутренне согласиться с тем, что он еще ребенок. К тому же любая попытка оправдать кого-либо предполагает и укрепляет право на обвинение в чем-либо. И вообще не стоит преувеличивать значение отношения именно взрослых для подростка. Конечно, гармоничность взаимоотношений со взрослыми является значимым условием

¹⁴² Эта логика немного похожа на старую сказку о человеке, который разбил чужой горшок и противоречиво оправдывается то тем, что не брал его, то тем, что он уже был «треснутый», и т.п.

благополучного возрастного развития подростков. Но в качестве **социального персонификатора** для подростка, переживающего сексуальную травму, как правило, выступает обобщенный **образ сверстника противоположного пола**.

Во-вторых, такое гуманистическое отношение закладывает сомнения подростка в своей ориентации и провоцирует «проверки», которые неизменно играют роль провокаций и потому сами могут стать источниками гомосексуальной деформации личности.

В-третьих, успокаивая общественность в последствиях полового экспериментирования, И.С. Кон действительно поступает гуманистично, проводит профилактику возникновения неврозов, но оказывается вынужденным при этом приуменьшить опасность психологической травмы, если не для большинства, то для значительной части подростков, социализированных фрагментарно, «калейдоскопически». Хорошо социализированные, как мы видели в примере, сразу же отвергнут рискованные предложения. Слабо социализированные рассмеются: «Фюйть!» А оставшиеся могут быть глубоко (актуально) травмированы, вплоть до глубокой депрессии и суицидальных попыток.

Необходимо дополнить сказанное рассмотрением возрастного-психологического аспекта. Ведь любое познание оргазма, даже в патологической форме садомазохизма и гомосексуализма, необходимо и необратимо изменяет взаимоотношения подростка со взрослыми. «Так вот что (!) вы, дяди и тети, тщательно скрывали от нас; вот на чем, если не брать в расчет курение, право на открытую матерщину и пьянство, основывалась ваша взрослость! – говорят себе они. – Но ведь это же не требует никакого особого ума и опыта, которым вы так гордились!»

А если первый опыт подростков прошел в патологической форме, то размах их возрастного критицизма впечатляет еще больше: «Как же вы, так много “секретничали”, с утра до вечера болтая “об этом”, и ничего не знаете, чтобы предупредить боль собственного ребенка, помочь ему в трудный момент!» В случае гомосексуальной травмы подросток не может не видеть, несмотря на «СМИшную» пропаганду гомосексуальных браков, что гомосексуальные пары вовсе не составляют большинство и даже значимое меньшинство в троллейбусах и автобусах. Молодые люди катят коляски с малышами, которых никоим образом не могут произвести на свет «супружеские пары» жрецов и жриц гомосексуальной «любви».

И наконец, не надо забывать ценностный аспект, который и составляет смысловое ядро психологической травмы. При определенных условиях можно провести громадную воспитательную работу и внушить всем подросткам, что мастурбация и гомосексуализм – это норма. Таким образом, социально дезориентированный подросток не выталкивается из социума. Он не одинок. Радостно отбросив «ханжество», он «вливается» в «тусовки» сверстников, готовых веселиться по двенадцать часов в день. С неизменной бутылкой пива в руке и «отправив голову в отпуск» он «растворяется» в мельтешении защитных ритмических «технодвижений», нисколько при этом не продвигаясь в развитии. Завороженные этим зрелищем видимого благополучия и умиляясь своим гуманизмом, «дарящим» подросткам благополучие, радость, свободу¹⁴³, мы, взрослые, забываем и о своей прямой обязанности – предвидеть опасность. Мы забываем действовать на опережение в вопросе психологической защиты подростков, компенсируя свое бездействие масштабными и во многом бесполезными, чисто бумаготворческими кампаниями «по следам ЧП».

Забываем мы и другое: подросток противоречив, его рискованные сексуальные пробы, великодушно «занормированные» взрослыми, до нашего вмешательства «благополучно» уживались в его сознании с анимическим образом сверстника противоположного пола. И если подросток лишится этого образа, если взрослые его

¹⁴³ Счастье и свободу «подарить» вообще нельзя. Эта идея, в наше время ставшая явно лукавой, по своей реальной осуществимости сравнима лишь с мечтой о космическом полете «из пушки на Луну».

убедят, что никаких таких вершин любви вовсе не существует – «ни одна блоха не плоха, все маленькие, все прыгают», – то будет ли мир, в котором его оставили равноправным членом, вообще привлекательным для него? Будут ли духовные ценности этого мира оставаться ясной и непререкаемой перспективой, заставляющей индивида в трудные для него моменты потрясений и испытаний мобилизовывать все свои физические и духовные силы только для того, чтобы доказать свое право быть участником их возрождения и творческого преобразования? Не потому ли мы с таким недоумением останавливаемся перед ростом подростковой наркомании? Мы задаемся вопросом: «Чего же им не хватает?» А как раз вот этого – дерзновенной созидательной мечты, непошленной и неусредненной.

«Исключенный из общественного порядка по причине своего рождения и наклонностей, я не видел в нем разнообразия (курсив наш. – А. К.)... Ничто в мире было не ново: ни звездочки на генеральских погонах, ни курсы на бирже, ни судебный стиль, ни сбор маслин, ни ягодный рынок, ни цветочные клумбы... ничто» (ЖенеЖ., 1997. С. 220).

Кто из психологов задумывался над тем, что вместо благодарности своему «спасителю» трудный подросток может «и вовсе его возненавидеть» «за то, что он стал свидетелем моего падения, зная, что я способен стать Освободителем» (Там же. С. 118). А может быть, подростку, прежде всего, нужна помощь «в том, чтобы извлечь выгоду из страдания. В том, чтобы заставить дьявола быть Богом» (Там же. С. 250)!

Психологическая помощь подросткам в настоящее время выстроена несколько тенденциозно и избирательно. Она рассчитана только на индивидов со сниженным уровнем притязаний, в отношении которых тактика сексуального просвещения, предлагаемая И.С. Коном, действительно является обоснованной. Ну а как же действовать в отношении подростков с «завышенным уровнем притязаний», любые попытки непосредственного снижения которого угрожают их личности перспективой катастрофического распада (Неймарк М.С., 1972)? Никакой гуманизм не может оправдать статистического усреднения личности! Просто жестоко и невозможно пытаться отнять у подростков их стремление к духовному совершенству, тот самый смысл любви, без которого «жизнь была бы напрасной» (Жене Ж., 1997. С. 255).

Речь идет о том, что у пострадавшего подростка есть свобода выбора в ответ на социальное отвержение: социально-невротическая защита (открытое криминальное или скрытое гуманистическое разрушение социальных норм и ценностей) в противоположность трудному, но достойному личности, решению «взять на себя тяжесть людского греха» (Там же). Задача психолога состоит, прежде всего, в том, чтобы правильно *сориентировать* подростка, скованного взаимоотношениями власти, направить его посттравматическое развитие по пути социализации так, чтобы он не «боялся потерять преимущество... тягостного и мучительного продвижения в противоположном направлении» (Там же. С. 221).

Ценность личности для общества измеряется не только отрицательной величиной глубины ее возможного падения, но и высотой последующего, посттравматического успеха в социализации. И если эта высота устойчива и неоспорима, то «минусы» падения становятся «плюсами» в измерении «социального масштаба» самой личности. Вырасти в семье алкоголиков незакомплексованной творческой личностью – это не одно и то же, что быть ежедневно eskortируемым в школу и из школы на папиной служебной машине и в то же время оказаться неспособным одолеть элементарный курс политэкономии, усвоив его только до общего понимания идеи Адама Смита о «невидимой руке»¹⁴⁴.

Наше стремление обеспечить подросткам максимально возможную безопасность совершенно несовместимо с априорными попытками успокоить окружающих и держать их в благодушном невежестве. Напротив, мы еще и еще раз изучаем, казалось бы, безопасные предметы и ситуации, стараясь понять, как может действовать ребенок и что

¹⁴⁴ Большого вреда от такой задержки самому индивиду, видимо, тоже нет. Другое дело – если ее результаты станут идеологией, выгодной для какой-то социальной группы.

из этого может затем произойти. «Сексуальные игры» подростков также являются одной из тех ситуаций, которые требуют исчерпывающего анализа с точки зрения их травмогенности. Мы не должны успокаивать себя совершенно неосновательными утверждениями, что рискованные действия могут привести к опасным последствиям только тех, у кого такой «врожденный» финал, который в то же время следует толерантно считать нормальным и социально приемлемым – все равно он якобы заложен генетически: «Кому суждено утонуть, в огне не сгорит!»

Даже такое понятие, как «сценарный итог» (Берн Э., 1988), и то внушает гораздо меньшую фатальность и безысходность, чем утешения генетического гуманизма. А. Адлер (1993, 1997) нашел разгадку нарушения половой идентификации мальчиков в лидерской позиции его матери в семье. Если принять во внимание, что это неблагоприятное условие может быть отягчено позицией принятия и поощрения со стороны матери именно такого направления половой идентификации ее сына, то для гипотезы генетической природы «гомосексуальной ориентации» вообще не остается места.

Конечно, нас, прежде всего, интересует природа психологической травмы. В этой связи заслуживает внимания тот факт, что З. Фрейд (1989) связывал с ее наличием в раннем детском возрасте все невротические проблемы своих пациентов, а вот в концепции Э. Берна (1988), который считает его своим учителем, для травмы совершенно не остается места. Дело в том, что, как уже отмечалось выше, травма не может пониматься лишь в качестве отрицательного эмоционального и запредельного по силе переживания дистресса. Но как раз такое формальное понимание травмы мы с удивлением обнаруживаем у Э. Берна, который отвязал содержание травмы от взаимоотношений, перевел его в плоскость абстрактной интенсивности и продолжительности отрицательного переживания. И в результате гениальный психотерапевт, остро чувствующий роль межличностных отношений в «жизненном сценарии», теряет возможность проникнуть в сущность психологической травмы. На самом деле есть возможность выделить, по крайней мере, еще два дополнительных, но весьма существенных признака травмы, которые, в частности, отличают ее от деструктивных «игр третьей степени».

Во-первых, травматическая ситуация исключает возможность «смены ролей». Поляризованные взаимоотношения власти оказываются *фиксированными*. «Жертва» не имеет реальной свободы «поменяться местами» с «преследователем» либо потому, что тот скрывается (криминальные ситуации), либо потому, что потерпевшая личность не видит такой возможности в силу своей социализированности. Она не может «ответить обидчику тем же» не только в силу его физического или численного превосходства, но также в силу пристрастности к ценностям, известным «преследователю» лишь в когнитивном аспекте, но лишенным для него реальности личностного смысла. Например, пострадавший, в отличие от преступника, может быть социально ответственным: не готов стрелять по шороху в кустах или «на всякий случай» убить кого-то по первому подозрению и т.п. Возможность «поменяться ролями» сдерживается навязанными ему взаимоотношениями власти, а также активностью социального персонификатора.

Так, пострадавший, убежденный, что преступник, ворвавшийся к нему в дом, заранее готов не оставлять свидетелей в живых, осознает, что юридически не имеет никакого права нанести упреждающий удар. Во всяком случае, он должен сначала ясно различить наличие у грабителя «ствола» или «пера», а затем уже активно защищаться. Но в том-то и дело, что заточку или нож пострадавший, как правило, впервые видит уже у себя в груди или животе, а «ствол» он вообще не успевает различить. Закон запрещает даже мстить обидчику. Морально осуждается и сам мотив мести. Поэтому не удивительно, что пострадавший и его родственники длительное время чувствуют себя рабами любого психопата, права которого государство оберегает от случайной травматизации при грабежах.

Во-вторых, травма *избирательна*. Источником травматических переживаний может быть либо кто-то из родителей в детстве, либо инсталлированный персонификатор. Катюша Маслова не помнит всех своих «клиентов» и даже вытеснила образ Нехлюдова. Но именно его раскаяние явилось условием ее духовного воскресения. В то время как унылая вереница ее взаимоотношений с другими флегантами, даже гораздо более циничными, оказалась безличным потоком полупьяного маскарада, ничего не значащим мусором, который можно выбросить из жизни попутно и «одним махом».

В деструктивных группах регламентирован специфический выход пострадавшего из травматической ситуации, который не оставляет возможности для формирования потребности в помощи психолога. Как правило, члены этих групп являются социальными невротиками. Наибольший риск актуальной психологической травмы возникает в случае попадания в такую группу социализированной личности, не принимающей или не знающей ее нормы и ценности; или, напротив, в случае перехода в социально ориентированную группу одного или нескольких представителей криминальной среды, которые установили в ней правила примитивной группы (Добрович А.Б., 1987).

Развитие пассивного гомосексуализма вполне может быть объяснено такими социально-психологическими факторами, как уступчивость, внушаемость, страх перед превосходящей силой или общественным осуждением. Хотя и этот перечень не является достаточным. Он вполне может быть дополнен гипотезами и идеями, сформировавшимися на почве телесно-ориентированной психотерапии (Лоуэн А., 1996; Никитин В.Н., 2000). В свете этих идей мазохизм и пассивный гомосексуализм в связи с явлением телесных зажимов (особенно, личности «анального типа»), берущих свое начало от авторитарной родительской позиции скрытого отвержения, в какой-то степени может быть хотя бы частично, но все-таки достаточно удовлетворительно объяснен.

Но как объяснить, что может толкнуть индивида на активный анальный контакт, если все-таки поставить под сомнение категоричность чисто генетической (Блейхер В.М., 1995) версии педерастии? Для этого должна быть такая сила, которая может преодолеть отвращение к анусу. И даже если допустить, что здесь огромное удовольствие – «бочка меда» – во много раз превалирует над «ложкой дегтя», то все равно это явно противоречит принципу удовольствия. Даже из хорошо вымытого и тщательно продезинфицированного унитаза никто не будет – с удовольствием (!) – есть клубнику с медом.

А что может заставить взрослого подонка, который уже имеет семью и собственных детей, обладающего высоким социальным статусом, достаточно материально обеспеченного, искать сексуального контакта именно с ребенком? Что заставляет его рисковать своим благополучием?

Наиболее вероятной причиной формирования подобных преступных наклонностей является наличие психологической травмы у индивида в детском или подростковом возрасте и последующий патологический процесс его дальнейшей адаптации по социально-невротической схеме. Ребенок когда-то был изнасилован или совращен гомосексуалистом, и теперь он хочет превратить все это в социальную норму. Не в силах найти персонификатора и свести с ним счеты, он находит более слабого индивида и делает с ним то же самое, успокаивая себя тем, что на земле много тысячелетий существует такой «порядок» («истина, подтвержденная всей историей человечества») «и ничего нового тут никто не может придумать».

Такое объяснение имеет практическое основание, но еще не решает главного вопроса – не вскрывает *психологического* источника гомосексуализма. Воспроизводство объяснительной схемы, замкнутой взаимоотношениями пострадавшего и персонификатора, в которой «жертва», в целях социальной адаптации, начинает утверждать себя в качестве «преследователя» по отношению к другим индивидам, сея зло, от которого сам когда-то пострадал, грозит вырождением социально-гуманистических идей и принципов, их редукцией до трансактной схемы.

Если остановиться на этом моменте социально-гуманистического анализа и зафиксировать внимание только на воспроизведении готовых действий, игр и сценариев, то мы никогда не сможем даже выйти за рамки обаятельной и, несомненно, гениальной для своего времени концепции транзактного анализа. Но если мы полагаем наши интересы ближе к проблематике возрастной психологии, чем социальной, то решаемая в ходе психологического анализа проблема приобретает совсем другое содержание, для освоения которого, собственно, и разработан нами новый понятийный аппарат, который не может быть сведен к терминам транзактного анализа.

Поэтому важно отметить следующее. Мы, конечно, не можем произвольно отрывать сексуальную травму в подростковом возрасте от анализа ее последствий. Но необходимо иметь в виду четыре дополнительных момента, которые позволяют сохранить собственно травматическое содержание в фокусе нашего внимания. Во-первых, нас должен интересовать не процесс современного формирования гомосексуальной ориентации, а ее первоисточник. Может показаться, что это совершенно тупиковый путь. И уже кто-то, с важным видом историка, покрытого пылью раскопок, готов сказать: «Это затерялось в глубине веков, и мы никогда не узнаем...» Но дело в том, что не все несовершеннолетние имеют патологический интерес к изучению истории Содомы и Гоморры, тем более «в деталях и наглядных схемах». Сексологи отмечают уникальные случаи сексуального невежества взрослых мужчин, несмотря на то, что они наверняка слышали и даже, может быть, сами пересказывали самые скабрёзные анекдоты (Частная сексопатология, 1983).

Гомосексуальная субкультура существует в качестве социальной ниши, которая может активно влиять на половое развитие несовершеннолетнего только в случае его включенности в соответствующие группы, чаще всего криминальные, или воспитания ребенка в так называемой гомосексуальной «семье». Остальные несовершеннолетние с удивлением открывают для себя существование внешне-секреторного результата мастурбации (Частная сексопатология, 1983) и таких, кажущихся фантастически нереальными явлений, как садомазохизм и гомосексуализм, которые, к сожалению, вновь и вновь выступают для представителей очередного нового поколения в качестве психологической проблемы и травмы.

Во-вторых, нас по преимуществу интересует травматическое содержание сексуальных перверсий, а не сам процесс гомосексуального развития индивида, который может и не сопровождаться переживаниями, характерными для актуальной травмы.

В-третьих, если мы будем рассматривать только те сексуальные травмы, которые являются наиболее очевидными и яркими, т.е. те, которые сопровождаются насилием, то наши рассуждения опять рискуют быть затянутыми в воронку транзактных схем. Чему неизменно способствуют два дополнительных фактора: социальный заказ и мнение общественности. Пытаясь объяснить поведение преступника, мы, как правило, наталкиваемся на факт насилия над ним в детстве или подростковом возрасте. Но в настоящее время он уже взрослый и поэтому должен отвечать по закону. Поэтому весь психологический анализ центрируется на проблеме реабилитации ребенка, а не на истории формирования личности преступника, которого уже «поздно воспитывать». С точки зрения практической психологии это вполне обоснованная позиция. Но продолжают оставаться теоретические вопросы, нерешенность которых неизбежно будет порождать в будущем подобные же трагедии, только с новыми участниками.

Для того чтобы для начала иметь возможность, по крайней мере, различить эти теоретические вопросы, надо перестать считать социального невротика единственным представителем человеческого рода. А само насилие – угроза жизни и здоровью, побои и т.д. – не стоит относить исключительно к «примитивности» личности преступника. А.Б. Добрович (1987) совершенно прав, утверждая, что каждый человек имеет опыт общения на всех семи уровнях, включая духовный. Поэтому при анализе психологической

травмы функцию насилия не следует сводить к «полицейскому» (Дюркгейм Э., 1994) содержанию.

В принципе преступнику даже выгодно, что его действия рассматриваются либо в качестве проявлений «клиники», либо как «недоразвитие». Но в том-то и дело, что большинство «маньяков» вполне способны обеспечить себе сексуальный контакт и другим способом. Не так уж много требуется сексуально озабоченному индивиду ума и развития, чтобы догадаться, когда женщина сама не только «не прочь, да еще как не прочь».

Солдату срочной службы по ошибке открыла дверь любовница его командира, которая, видимо, привыкла встречать офицера обнаженной («в накинутом на плечи халате»). А через день она «не возражает», чтобы именно этот солдат отвез ее до станции через лес, в кустарнике которого легко может затеряться на четверть часа грузовая машина с широкой, просторной кабиной. Конечно, от солдата потребовалась решимость пойти на конфликт со своим непосредственным военным начальником. Но чувство риска только возбуждает, компенсирует и романтизирует «приключение», и к тому же скоро «дембель».

Социальный невротик, с одной стороны, уже не хочет воспользоваться социально санкционированной и доступной ему возможностью, которая становится для него лишь формальным актом, не позволяющим испытать оргазм и подавить хроническое отчаяние в своем бегстве от импотенции. На этом вопросе мы остановимся ниже. А с другой стороны, в «переливах» социально нерегламентированного садомазохистского сексуального взаимодействия как единственно возможного для него способа достижения оргазма он совершенно задавлен паническим страхом – оказаться «обиженным».

Удары кулаком, синяки на теле жертвы, властные приказы являются для окружающих и потому для него самого свидетельством тому, что инициатива в процессе садомазохистского взаимодействия принадлежала именно ему. Поэтому эпитеты: «зверь», «животное» и т.п. – только укрепляют его самооценку, которая крайне ситуативна и совершенно не содержит «материнского» (Фромм Э., 1992) компонента принятия. Такое отношение подтверждает психологическую власть персонификатора в процессе садомазохистского взаимодействия, в котором преступник нуждается для достижения оргазма, опасаясь в то же время, что партнер его «использует». Поэтому он и нуждается в материальных следах своего насилия на теле жертвы, прекрасно понимая, что они одновременно являются основанием для уголовного преследования.

Для психотерапевта может быть совершенно непонятна наша аргументация. Он рассуждает в одном направлении, примерно так: если у человека была травма в детстве, то он, «естественно», стремится воспроизвести ее в отношениях с другими, травмировать других, чтобы оправдать свою беспомощность перед причиненным ему насилием. Но все дело в том, что для социализированной личности такая логика является как раз *противоестественной*. Она предпочитает нести груз травмы вместо того, чтобы плодить ее в социуме ради собственной психологической защиты и адаптации. Поэтому травма длительное время и остается хронически актуальной, а не переходит в потенциальную форму. Если мы поставим в центре нашей заботы развитие личности по пути социализации, то и сама психологическая травма перестанет казаться обычным эмоциональным шоком или физиологическим стрессом, сопровождающим «игру третьей степени». Только в этом случае у нас и появляется возможность различить и освоить в адекватных понятиях содержание психологической травмы.

Важно выявить и те конкретные патологические условия, которые неизбежно ставят социализированную личность перед выбором: продолжать жить и развиваться под грузом психологической травмы или, отбросив прежние ценности, составлявшие смысл всей прожитой до этого трагического момента жизни, ступить на путь социального невротика. На наш взгляд, наибольший риск в этом отношении содержат «серьезные игры» подростков, которые и выступают филогенетически первым источником

сексуальных травм – действительно психологическим, а не социальным, юридическим, этическим и т.д.

В наши планы не входит анализ гомосексуальных ценностей, которые, несомненно, являются групповой инверсией культурно-исторических. Они могут быть даже поэтизированы гениальными личностями, талант которых жизнеутверждающе прорвался сквозь вяжущий гнет тюремного насилия (*Жене Ж.*, 1997). Для социализированной личности потеря ценности истинной любви, смысл которой своими корнями уходит в онтологию утверждения новой жизни, – совершенно неприемлемый вариант, равносильный биологической смерти. На этом моменте надо остановиться несколько подробнее в силу того, что в некоторых учебных пособиях и хрестоматиях (*Белкин А.И.*, 1982) проблема половой идентификации традиционно прослеживается с точки зрения больных, которых, прежде всего, мучает неопределенность их полового статуса, связанного с отклонениями в строении гениталий. Аналогична и логика построения наблюдений за «изменением пола» у лиц с уже сформировавшейся гомосексуальной ориентацией. Это наводит на мысль о достаточно спокойной – в норме – адаптации индивидов к изменению пола. Получается, что главное для любого индивида – половая определенность.

Отсюда всего один шаг до вывода, что ничего трагического в тюремном гомосексуальном насилии нет. Просто, к примеру, вместо роли мужчины пострадавшему индивиду предлагают роль женщины. А в женских колониях даже эта самая половая роль остается неизменной, поскольку персонификатор сам играет роль мужчины. Опираясь лишь на тот социологический факт, что статус женщины в современном обществе в какой-то мере, «в среднем», ниже, чем статус мужчины, совершенно нельзя понять сущность трагедии пострадавших: чуть выше, чуть ниже – какая разница?

Дело здесь, конечно же, совершенно в другом. Во-первых, группа преступников и так является временно отторгнутой от общества. И положение на ее «дне» означает не просто групповую изоляцию, но абсолютную изоляцию от общества. Пострадавший лишается не только социальной, но и защитной групповой поддержки. Более того, если у других есть реальная возможность хотя бы в перспективе быть принятыми в социум, то для пострадавших эта задача неизмеримо усложняется. В современной мировой пенитенциарной системе социум, как правило, на стороне преступной группы («социально близких»), которые впоследствии могут завоевать высокий социальный статус (например, депутата Государственной Думы). Общество не защищает только «непокорных» (*Добрович А.Б.*, 1987), которые «смеют» перечить макрогрупповым и микрогрупповым вожакам и не признают криминальных ценностей и правил, «разрешенных», т.е. санкционированных, обществом для функционирования изолированной группы. «Опущенный», так же как и насильственно кастрированный, может вызывать определенную жалость у общественности, если он, конечно, не отбывал наказание за изнасилование, но он оказывается и впоследствии лишенным возможности «влиять на других» (*Р. Мей*). Его слова и мнение ничего не будут значить и на свободе, даже если они истинны и справедливы.

Это ставит под угрозу возможность будущей социальной самореализации подавляющего большинства пострадавших, которые, как правило, не имеют выдающихся творческих способностей и потому не способны выйти на деловой уровень общения (*Добрович А.Б.*, 1987). Надеемся, что никто не будет всерьез утверждать, что все травмированные личности обладают такой же силой духа и гениальностью, которая позволила герою автобиографического романа (*Жене Ж.*, 1997) не только встать вровень с другими свободными членами общества, но и занять почетное место выдающейся личности, заслужить звание истинного поэта и философа¹⁴⁵.

¹⁴⁵ Мы не покушаемся на комфорт и благополучие отдельных гомосексуальных партнеров, чья созидательная деятельность признана обществом в каких-то других областях, кроме половой любви. Но нам совершенно непонятно, как можно использовать свою «популярность в массах» или государственный статус

Во-вторых, очевидна и угроза самореализации пострадавшего в освоении ценности половой любви, поскольку истинная любовь – это не просто подарок, свалившийся с неба, а творческий путь, оставляющий позитивный след не только в душе человека, но и в обществе.

Как и любое творчество, это большой труд, требующий развития всех сторон личности (Фромм Э., 1992), мобилизации всех способностей, которые человек интуитивно в себе ощущает. Это не заезженная дорога социальных ритуалов и стереотипов, а путь созидания. Как известно, вся поэзия вращается вокруг этой оси таинственной противоположности мужчины и женщины, порождая все новые созидательные деяния и шедевры культуры. Это и путь бесконечного познания «тайны человеческого бытия» (Там же), и неиссякаемый источник создания новых онтологических образов¹⁴⁶.

Социальный персонификатор, участие которого – реальное или виртуальное – необходимо в процессе реабилитации пострадавшего, также различается по полу. В отношении пострадавшей девушки он может принять опекающую роль. А вот в отношении молодого человека эта поддерживающая роль уже вступает в противоречие с половой, создается внутренний конфликт, который стоит своеобразным барьером на пути творческой самореализации пострадавшего подростка именно в актуальной для его возраста области – человеческой любви. Вот что на самом деле ставится под угрозу в гомосексуальной травме – высота содержания любви, достигнутая всей историей человечества.

Гомосексуализм открывает возможность формирования у пострадавшего известного суррогата защитной любви к насильнику, а впоследствии и право на гомосексуальное насилие как криминальную норму, которая является средством расширения субкультурной группы за счет тех несовершеннолетних, которые оставлены без социальной защиты. Будучи сами пострадавшими, насильники психологически чутки к условиям, в которых им доступно найти и безопасно преследовать свои жертвы. А новым пострадавшим легче оправдать себя «ориентацией», чем согласиться с тем, что их жизнь сломана чьей-то грубой волей.

Если чуждое влияние другого оказывается очевидным и несоразмерным жизненному выбору индивида, то у пострадавшего неизбежно возрастает ощущение собственной ничтожности. И напротив, если это влияние нельзя назвать чуждым, если оно совпадает с «ориентацией», то самооценка выдерживает давление травматической ситуации и личность не ставится на порог полного распада и депрессии. Она имеет возможность продолжать развивать свои способности, в социальной ценности которых абсолютно убеждена и за сохранение которых личность чувствует ответственность перед обществом (Жене Ж., 1997). Что касается гомосексуальной «любви», которая не сопровождалась актом грубого насилия, то и здесь, как нам представляется, велика вероятность специфической психологической травмы, которая консервирует опыт сексуального экспериментирования, превращая его в «ориентацию».

Да, «безумная страсть» может заставить индивида целовать ноги и даже гениталии обожаемого предмета. Но, во-первых, около ануса, а не сам анус, а во-вторых, какая уж тут любовь, если анальное насилие совершается над случайным встречным в подворотне или лифте, над неопрятным соседом по тюремной камере, а «удовлетворенный» педофил убивает свои жертвы, скрывая следы преступления. К. Хорни высказала глубоко парадоксальную мысль: из всех невротиков самым несчастным является именно садист (Хорни К., 1995).

В это трудно поверить. И еще труднее принять. Но другого убедительного объяснения рассматриваемому социальному и нравственному уродству, кроме того, что оно вначале, в раннем подростковом возрасте, совершалось от отчаяния, что другого пути спасения от невыносимых мучений ребенок или подросток в то время не смог увидеть,

депутата только для того, чтобы пропагандировать гомосексуализм в качестве нормы жизни.

¹⁴⁶ На этом моменте мы подробнее остановимся несколько ниже.

просто трудно найти. Как уже отмечалось, для нас является несомненным положение, согласно которому причиной рассматриваемых социальных уродств является специфическая сексуальная травма в детском и подростковом возрасте. Поэтому ее содержание и потребовало тщательного анализа и обоснования, и именно с точки зрения возможности подростка нейтрализовать травматическую интервенцию, ворвавшуюся в его жизнь на решающем этапе социализации, грубо прервавшую процесс решения им возрастных задач.

Подростковый возраст – это период интенсивного познания индивидом себя и общества. Особое внимание занимают процессы, связанные с половой идентификацией, особенно, в случае их отягченности проблемами отсутствия адекватного образца для идентификации¹⁴⁷. Мы не склонны придавать такое большое значение «врожденности» ранней детской сексуальности, как на этом упорно настаивают представители психоанализа, начиная с его основателя (Фрейд З., 1989). По нашему глубокому убеждению, эта «ранняя детская сексуальность» (Фрейд А., 2003) начинает формироваться именно в тех семьях, где родители фиксированы на вопросах секса, где дети сотни и тысячи раз ставятся в интригующую и провоцирующую ситуацию. У них постепенно складывается установка, что родители неумело и небрежно пытаются скрыть от них именно то, что интересует всех взрослых больше всего на свете.

Эти бесконечные оговорки, обрывки фраз при переходе на шепот или «кричащую паузу», блестящие от возбуждения глаза и повествование «взахлеб», которое внезапно обрывается вместе с досадливым восприятием появления ребенка «на самом интересном месте» рассказа. Нетерпеливое завершение услышанной завязки эротического сюжета предоставляется пытливой фантазии любопытного ребенка, которая поначалу, за неимением информации, ставится в тупик или приводит к смехотворным результатам, которые с радостью и готовностью осмеиваются теми же взрослыми. Решения не найдено – и ребенок продолжает искать: «Где же здесь то, что прячут взрослые? И что это за игра в прятки, в которую он никак не может выиграть? Так нечестно! Он так не привык!» Опять эти опасливые или внезапно ставшие какими-то дурашливыми взгляды неузнаваемо изменившихся знакомых лиц, успокаивающие фразы типа: «Да он ничего не понял!» и т.п.

Если обобщить наблюдения, то станет совершенно очевидным вывод, логичный для социально-гуманистического подхода: никакой врожденной детской сексуальности, которая вытесняет и подавляет все другие интересы ребенка, делающая его поведение навязчивым до маниакальности, просто не существует. На самом деле, часть взрослых, и в том числе ортодоксальных психоаналитиков, провоцирует у детей сексуальный интерес, который затем уже подвергается систематическому научному наблюдению и изучению.

«В этот период жизни – впечатлениям открыта последняя глубина души; она вся всему доступна и не защищена броней; все может стать или уже становится ее судьбой, все может повредить ребенку, или, как говорит народ, “испортить ребенка”. И действительно, все вредное, дурное, злобное, потрясающее или мучительное, что ребенок воспринимает в этот первый, роковой период своей жизни, – все причиняет ему душевную рану (“травму”), последствия которой он потом влачит в себе через всю жизнь то в виде нервного подергивания, то в виде истерических припадков, то в виде уродливой склонности, извращения или прямой болезни...

Вряд ли есть что-нибудь более вредное для жизни и для всей судьбы ребенка, как слишком раннее эротическое пробуждение его души... На юную душу возлагается непосильная задача... Начинается бесплодная и нечистая работа воображения, внутренние конфликты и страдания, с которыми ребенок не может справиться...

Душевное восприятие такого ребенка становится пошлым или полуслепым – он как бы не видит чистого в жизни, а видит во всем двусмысленное и грязное; с этой точки

¹⁴⁷ Как это, например, имело место в процессе развития личности самого основателя психоанализа.

зрения он начинает воспринимать всю человеческую любовь и, притом, не только ее чувственную сторону, но и духовную... Там, где уместно благоговейное молчание, шепот или молитва, водворяется атмосфера двусмысленных улыбок и плоского подмигивания... Человек переживает целое духовное опустошение: в его “любви” отмирает все священное и поэтическое, чем живет и строится человеческая культура...» (Ильин И.А., 1994. С. 186–188).

Преждевременный сексуальный интерес ребенка активен. Это не взрослый, который может спрашивать и ждать. Ему надо непременно снять невыносимое напряжение, постоянно нагнетаемое словами и действиями взрослых. Но самопознание – это не вещь, получив которую субъект может успокоиться душой.

«Чем дальше мы проникаем в глубину нашего существа или существа нашего ближнего, тем дальше отодвигается цель нашего познания. И мы не можем не стремиться постичь тайну человеческой души, проникнуть в самую суть того, что есть человек.

Есть отчаянный способ постичь эту тайну: добиться неограниченной власти над другим человеком, власти, способной заставить его делать то, что мы хотим, думать и чувствовать так, как мы хотим; власти, превращающей человека в мою вещь, мою собственность. Крайнее проявление склонности познавать таким способом – садизм: желание и способность мучить, причинять человеку страдания, пытать его, чтобы заставить в муках выдать свою тайну. И в этом страстном желании проникнуть в тайну человека, а значит, и тайну собственного “Я” – одна из главных причин жестокости и стремления к разрушению...

Откровенное стремление к познанию таким способом часто можно наблюдать у детей. Ребенок ломает вещь, чтобы узнать, что у нее внутри; стараясь разгадать тайну живого существа, он с удивительной жестокостью отрывает крылья у бабочки. Таким образом, жестокость имеет глубокую причину – желание познать тайну вещей и тайну жизни.

Другой путь познания “тайны” – любовь... Садизм порождается потребностью познать тайну. Но я знаю так же мало, как и раньше. Я разрываю живое существо на части, но этим я уничтожаю его – и ничего больше... При самых тяжелых формах недостаточности мужских качеств характера главным и извращенным их заменителем становится садизм (стремление к насилию) (Фромм Э., 1992. С. 125–129).

Видимо, только анализируя садомазохистский характер взаимоотношений власти, можно найти разгадку филогенеза активного мужского гомосексуализма. Как уже отмечалось выше, более зрелый в половом отношении подросток (Пвз) через неизведанную силу собственного полового влечения оказывается во власти менее зрелого, охваченного эгоцентрическим желанием «познать тайну» оргазма, недоступную его переживаниям даже через настойчивое и продолжительное мастурбирование (Нпз). Нет критериев оценки случившегося: кто пострадал, а кто выиграл.

С одной стороны нерегулируемого взаимодействия (Нпз) вроде «ничего плохого» не случилось. Во всяком случае, недостаточно психологически развитому и сексуально просвещенному несовершеннолетнему нет никаких видимых оснований предполагать какой-то личный ущерб, оскорбление, унижение или обиду, за исключением эксклюзивных ситуаций¹⁴⁸, отягченных опытом Пвз и уже усвоенными им групповыми защитными стереотипами. Он неожиданно становится, как ему представляется, «счастливым» свидетелем и активным участником того явления, которое было в детстве непостижимо запретной «тайной», тщательно скрываемой взрослыми. А тут вдруг все стало доступным и понятным, как на школьном лабораторном занятии по биологии.

¹⁴⁸ Например, уже упомянутый выше случай, когда в результате своего непреодолимого интереса к процессу мастурбации со стороны более взрослого подростка он оказывается непроизвольно или намеренно «испачкан» спермой.

Другая сторона (Пвз) неизбежно оказывается в проблемной ситуации, нерешенность которой может перейти в актуальные травматические переживания. Рассматривая процесс сексуального экспериментирования подростков, порой бывает даже трудно однозначно определить, кто из них являлся «активной» стороной, также как нельзя определить, кто более активен в садомазохистском взаимодействии: садист или мазохист (Фромм Э., 1992). В процессе «серьезных игр» по их определению совершенно не обеспечивается психологическая безопасность участников, поскольку, как уже отмечалось выше, полностью отсутствует социальная и групповая ценностно-нормативная регуляция. В этой ситуации особенно острыми являются такие конфликтные ситуации, в которых одной из сторон нет возможности, как это часто делают дети, «сделать то же самое с другим», чтобы «успокоиться»: «Ты меня толкнул – и я тебя, ты измазал вареньем – и я тебя!»

Благоприятным в этом отношении фактором, тут можно согласиться с психотерапевтами и сексологами, можно считать наличие опыта мастурбации, заканчивающегося семяизвержением. В более тяжелой травматической ситуации этот несомненный «минус» полового развития может обеспечить «плюс» психологической безопасности. То есть если старший подросток знал, чем это все закончится, и не только понаслышке, если, тем более, его влекло к этому итогу, то тогда есть все основания говорить, что он использовал младшего, вовлек его в развратные действия. Здесь все ясно: он управлял ситуацией, обеспечивая свою власть над другим, которого и следует считать пострадавшим, несмотря на временную «аменоманию» жертвы. Не осознавая своего психологического ущерба, а также реально приближающейся угрозы формирования гомосексуальной ориентации, в том числе и насильственной, пострадавший (Нпз) часто имеет радостное выражение лица, как у того ребенка, которому, наконец-то, удалось поймать жабу или найти дохлую крысу.

Возможно даже, что никакой актуальной травмы и не произойдет. Вместо этого в ходе гомосексуального экспериментирования у двух индивидов одновременно сформируется необратимая гомосексуальная (или бисексуальная) ориентация. Все зависит от субъективных качеств личности участников, уровня и содержания полового просвещения, степени развития онтологической полоролевой рефлексии и даже выраженности других личностных черт, например подозрительности. При этом необходимо иметь в виду, что уровень тревожности повышен у всех подростков и сомнение в своей безопасности и незащищенности является неизменным мотивом многих их агрессивных действий.

Но вернемся к проблеме другого подростка, который достиг к моменту конфликтной развязки процесса сексуального экспериментирования большего анатомо-физиологического уровня половой зрелости (Пвз). Более сильный участник «сексуального экспериментирования», конечно, может избить партнера «в отместку» или, к примеру, «на всякий случай» больно ущемить за гениталии. Да мало ли что ему может прийти в голову «с досады», но «тайну» он уже «выдал». Отсюда, видимо, и создается то дополнительное напряжение, которое позволяет преодолеть отвращение к анусу. Хотя, надо отметить, что здесь отнюдь не все так прозрачно, как хотелось бы, и истина далеко еще не установлена. Мы отдаем себе отчет в том, что на самом деле выдвинутая нами гипотеза является скорее постановкой проблемы, чем ее решением. Наше предположение имеет основания, но, конечно же, нуждается в проверке и дополнительном подтверждении фактами, что осложнено наличием готовых защитных стереотипов, проникающих в социум из гомосексуальной культуры. Трудно представить подростков, «не просвещенных» в этом отношении СМИ и глянцевыми эротическими журналами, которые практически заменили детям серию «Мои первые книжки».

Остаются вопросы следующего плана: «А почему, собственно, при анальном контакте «опущенным» считается именно пассивный участник»? С детской точки зрения ущемленной и «запачканной» является именно активная сторона: «вляпался», «обмыл

спермой задний проход» и т.п. Представьте себе, что юноша за деньги или по принуждению согласился «обслуживать» состоятельных господ, страдающих запорами. Скорее всего они вскоре ласково начнут называть его «нашей клизмой». И вряд ли он будет лидером в группе. Так в чем же дело. В мужской и женской ролях? Но этого явно недостаточно: сколько мужчин стремятся играть женские роли, как профессионалы, так и любители; им рукоплещут, а не презирают.

Самое интересное, что множество гомосексуальных пар живут «душа в душу», не испытывая никаких травматических переживаний, кроме охлаждения или измены партнера.

Конечно, сама травма не может фатально предопределять путь нравственной регрессии и тем более патологической ненависти к человеку. Но понять переживания пострадавшего в их актуальной форме мы непременно должны, чтобы оказать ему своевременную психологическую помощь, чтобы дать ему возможность развиваться по пути дальнейшей социализации.

В качестве примера сексуальной травмы, порожденной подростковыми «серьезными играми», мы рассмотрим случай, в котором проблема психологической травмы не затушевывается дискуссионными проблемами «развития гомосексуальной ориентации». В то же время для нас важно рассмотреть ситуацию, в которой социальный персонификатор не находится полностью на стороне пострадавшей личности, а также, как в случае социогенной травмы, в какой-то степени понимает и «прощает» персонификатора¹⁴⁹.

В качестве персонификатора выступает флегант № 3 (К-ч).

За консультацией по вопросам воспитания сына обратилась С.В., женщина 29 лет, имеет высшее юридическое образование, закончила платные курсы по подготовке топ-менеджеров. Оказалось, что проблема была у нее самой. В беседе с консультантом удалось выяснить, что в возрасте около 12 лет она испытала необычную сексуальную травму, которая предопределила некоторые ответственные жизненные решения и наложила негативный отпечаток на ее мироощущение и дальнейший образ жизни.

Среди части знакомых ей подростков и детей, с которыми за неимением другой компании ей приходилось общаться во время летних каникул, было распространено сексуальное экспериментирование, которое С.В. наблюдала, но не принимала в нем активного участия. Убеждения малолетних приятелей, что «так делают родители», действовали на нее противоположным образом. Поскольку она относилась к отцу с любовью, явно несовместимой с групповыми манипуляциями, «эстетическая привлекательность» которых вызывала у нее серьезные сомнения, то все доводы приятелей лишь укрепляли ее стойкое сопротивление сексуально-игровым предложениям.

С ближайшей подругой и другими близкими друзьями ей не удалось своевременно обсудить это явление. Во-первых, у нее самой уже была определенная негативная позиция, которую она недвусмысленно выразила в своих поступках. А во-вторых, вместе с началом школьных занятий, она каждый раз снова встречалась «с долгожданными друзьями», общие живые интересы с которыми, в том числе и форма общения с мальчиками, как-то не совпадали с содержанием, от которого она интуитивно старалась дистанцироваться. Повторяющиеся из года в год детские игры

¹⁴⁹ Кстати, не перестает удивлять совершенно нелепое свойство этого персонификатора – отстраняться от психологической защиты пострадавших, даже в случае преступлений, предусмотренных законом. Тринадцатилетняя девочка изнасилована четырьмя подонками, имена которых всем известны. Мать соглашается взять десять тысяч – и дело прекращено. Общество, если оно титит себя «гуманистическим» и «цивилизованным», не может вот так просто «закрывать дело», будто это лишь личные взаимоотношения двух сторон. Поставлены под угрозу социальные ценности, которые общество обязано защищать даже тогда, когда жертва напугана или находится под влиянием подкупленных родственников. Ведь есть установленный факт – свидетельство судебно-медицинской экспертизы, и никакого значения не должно иметь: взято назад заявление или же нет.

летних приятелей каким-то образом уходили из памяти. «Как-то даже не приходилось заводить рассказ именно об этих впечатлениях, были совершенно другие темы», увлечения, занятия и игры, потому в момент травмы она не располагала негативной референтной оценкой подобного поведения.

То, что такая оценка уже давно была выработана в группе девочек, составлявших круг ее ближайших друзей, она узнала лишь после травмы. К моменту травматической ситуации С.В. была подавлена неожиданным, неприглядным по форме и содержанию разводом родителей. Семья ее самой близкой подруги недавно поменяла место жительства. Другие ее друзья, как всегда, разъехались на летний отдых.

К-ч, также почти 12 лет, сын подруги матери С.В., жил в соседней области, куда С.В. была отправлена «в гости» на неделю. Когда родителей не было дома, неожиданно состоялась игровая имитация полового акта, инициатором которой, по ее убеждению, была сама пострадавшая, в итоге которой К-ч, видимо, в целях более полного сходства своих действий с настоящим половым актом, неожиданно для нее совершил произвольное мочеиспускание.

Психологическая травма девочки проявилась в резком снижении ее самооценки. Сформировалось затяжное депрессивное состояние. Она не знала, как назвать то, что случилось, как относиться к этому и как поступить. Но больше всего ее испугало, что теперь у нее не будет детей. Любые разговоры о случаях бесплодия ввергали ее в ужас. Впоследствии она порвала всякую связь и общение с К-ч, старалась не встречаться с ним. При первой же возможности покинула родной город. Рано вышла замуж.

Особенно болезненными в содержании травматических переживаний С.В. до сих пор остаются воспоминания о последующих действиях и словах флеганта. В тот же день он попытался хвастливо рассказать приятелю, не обращая внимания на то, что она могла слышать, о событии этого дня (и всей ее дальнейшей жизни). Правда, его что-то удержало от описания причины того, почему «она вдруг заплакала». С.В. остро и болезненно восприняла слово «надругался», конкретный смысл которого был явно недоступен воображению слушателя флеганта. Как ей показалось, оно было произнесено, скорее, с каким-то непонятным ей интересом и гордостью, нежели в порыве рассеять сомнения по поводу своего явно не запланированного действия. В ушах пострадавшей непроизвольно начали всплывать когда-то слышанные фразы «взрослых разговоров»: «там ее и изнасиловали», «испортили девушку» и т.д. Приходили мысли покончить жизнь самоубийством или убить К-ча, но даже в отчаянии она отдавала себе отчет в том, что не способна исполнить ни того ни другого. К тому же их матери были хорошими подругами. Мать К-ча относилась к ней с любовью, как к дочери.

Сначала она не могла точно выразить в словах все, что случилось и что ее беспокоит. И даже много лет спустя, – в период консультирования – С.В. потребовалась для этого помощь психолога. Происшедшее семнадцать лет назад все еще представлялось ей сплошным кошмаром. Порой она не могла отделаться от навязчивого и мучительного самоощущения бессильной жертвы. Периодически С.В. чувствовала себя, особенно часто в подростковом и юношеском возрасте, безответным подопытным животным, о научных экспериментах над которыми слышала на школьных уроках.

Удивительно благодушное поведение, неожиданное для пострадавшей, флегант демонстрировал в течение всего периода ее пребывания «в гостях». Хотя очевидные знаки своего подавленного и отчаянного состояния С.В. намеренно и настойчиво ему демонстрировала в надежде вызвать в нем чувства раскаяния и сожаления, казавшиеся ей способными в значительной степени облегчить ее участь, но так ничего и не добилась. Эти знаки, обычно всегда в других ситуациях провоцирующие сопереживание ее боли со стороны окружающих, он воспринимал с рассеянным вниманием. А в некоторых других случаях, в присутствии взрослых, К-ч

демонстративно выказывал досадливую для нее «заботливость» и опеку, которая с умилением воспринималась взрослыми в качестве наглядного проявления его «истинной симпатии и привязанности» к ней. Но никаких с нетерпением ожидаемых ей признаков вины, понимания и сопереживания со стороны флеганта она ни разу не заметила.

Приятель К-ча, занятый каким-то своим делом, удивительно равнодушно, как ей показалось, воспринял беспокойное и мутное течение его отрывистых и запутанных фраз, а в конце твердо заявил, что не верит ему. Флегант, видимо, не стал пересказывать другим приятелям впечатления о своем сексуальном опыте. Вообще, все, что он делал, в группе сверстников неизменно встречалось скептически. Скорее всего он тоже интуитивно понял, что неспособностью к семьянвержению гордиться не стоит. Во всяком случае, она не заметила впоследствии ни намеков, ни насмешек. Случившееся не внесло в ее отношения с окружающими каких-либо подозрительных изменений. А через несколько дней она уже вернулась домой. Мать, занятая своими проблемами, ничего не заметила. Реальной и демонстративной попытки суицида С.В. не предпринимала: «были только мысли», «брала в руки нож, примеривалась, но руки опускались».

На протяжении прожитых лет были периоды, когда С.В. как будто забывала о том, что составляет для нее самые болезненные воспоминания детства. Но такие обыденные слова, как «писсуар», «больничная утка» и даже «пепельница», иногда имели свойство неожиданно возвращать ее к пережитому, поскольку нередко сопровождались если и не сильным, то всегда отчетливым ощущением острого укола и панического предчувствия близкого наступления чего-то мрачно-жуткого и крайне унижительного. Встречая насмешливо-игривые улыбки, которые порой сопровождают произнесение этих слов, она непроизвольно чувствовала какой-то скрытый смысл, относящийся непосредственно к ней, «как будто окружающие видят и знают, что с ней произошло, но «не говорят прямо, а только намеками». Эти болезненные импульсы были, как правило, кратковременны, хотя иногда, особенно в юности, могли привести и к затяжному депрессивному состоянию. Она прекрасно осознает и учитывает реальность: в своих действиях и взаимоотношениях исходит из того, что окружающие «ничего не могут знать» о ее нездоровом прошлом.

Болезненные ощущения вызывают у нее и «приступы слишком возвышенного» обращения с ней знакомых мужчин. С.В. имеет достаточно привлекательную внешность, но подчеркнуто деликатные знаки внимания иногда вызывают у нее либо ощущение скрытой вины, либо легкое чувство инфантильного презрения к «кавалерам». Она как бы слышит неприятный ей самой, легкомысленный внутренний смех по отношению к тем, кто пытается за ней «ухаживать», как будто она «только что ловко всех обманула». Эти явные признаки угрозы потери ценностного аспекта и смысла человеческой любви достаточно стабильны. Но они не препятствуют возникновению влюбленностей, которые, впрочем, не перерастают в более серьезные отношения. Лишь дважды в ее жизни травматические переживания катастрофически вытесняли ощущение близости счастья, мгновенно превращая его необычайно притягательный и отчетливый образ в недостижимую цель: в 14 лет и в период, соответствующий времени консультирования.

Хотя сейчас она живет в другой географической области, но периодически чувствует себя несвободно, тяготится зависимостью от маловероятных, но все-таки вполне возможных не столько агрессивных, сколько просто случайных, «глупых воспоминаний» К-ча о детстве в разговорах с общими знакомыми. Он ее не преследовал, но С.В. продолжает остро ощущать, что «нет никакой гарантии, все может вскрыться», и не только она, но муж и, самое главное, сын станут объектами веселеньких острот окружающих.

Она чувствует свое бессилие внятно ответить на отчетливо представляемые ее воображению «полусочувственные» обвинения окружающих, в которых содержится некоторое упрощение пережитого. Также трудно ей, впрочем, и найти достойный ответ другим социальным персонификаторам, например сексуально свободным читательницам «Космополитена», на их воображаемую реакцию, которая неумолимо «ставит» общественную позицию С.В. гораздо ниже статуса полного общественного презрения. Ведь она «позволила унизить не только себя, но и женщину вообще!» «Шалава, дуреха! Так тебе и надо! Нашла с кем связаться!» – но в том-то и дело, что она и не пыталась «связаться» с К-ч, поскольку никогда его всерьез и не воспринимала, всегда относилась к нему с превосходством, считала немного глуповатым, но безвредным.

Раньше ее иногда приводило в состояние бессильного бешенства, неизменно переходящего в апатию и безысходность, именно то, что окружающие, «если все выяснится», скорее всего поймут произошедшее с ней гораздо проще и определенной, чем это было на самом деле. Более того, она не могла избавиться от ощущения, что «они» непременно станут на его сторону и не распространят своего благожелательного отношения также и на нее. Ей гораздо сложнее объяснить окружающим, почему все это произошло, что именно в ней самой оказалось «гадким и дурным» и почему, будучи в школе почти отличницей, она вдруг в простой бытовой ситуации «проявила такую глупость».

Собственные слова, мысленно обращенные к окружающим, кажутся ей самой малоубедительными. Со временем в ее интрапунитивном представлении «невинность» флеганта только возрастала: «Он был совсем еще несмышленным. На самом деле я “вертела им, как хотела”, просто он всеми силами старался казаться похожим на взрослых». По ее словам, К-ча просто «не в чем обвинить». Ведь она «сама была инициатором» той «игры». Он так и остается в ее воспоминаниях тем же «маленьким и потому безответственным» отравителем ее жизни, хотя она понимает, что прошло время и теперь он должен быть в одном возрасте с ней.

При всем при этом С.В. остается внутренне твердо уверенной, что «тоже была не виновата». Более того, она считает себя достойной уважения и права на счастье в той же степени, что и ее «более счастливые» сверстницы. В условиях сексуальной революции она, «как и любая другая женщина, имела и имеет право на свободный секс». Но почему-то «серьезные игры» обернулись исключительно для нее унижением и полной стагнацией подростковых мечтаний. Не потому, что она в чем-то «уж настолько была хуже других», а потому, что «все это очень мерзко и смешно одновременно». Она смутно, но интуитивно правильно чувствует, что дело здесь вовсе не в выяснении виновности чьей-то стороны, а в чем-то другом, унижительном, страшном и непонятном. Все еще испытывая, казалось бы, давно уже похороненные, но порой неожиданно вновь тревожащие ее, мучительные переживания, она неизменно видит себя в рискованном периоде расставания с детством. Травма как бы остановила время, зафиксировав ее взаимоотношения с флегантом.

В период консультирования ее переживания приобрели другую «тональность». По преимуществу она почти «успокоилась душой», но осталась горечь «потерянного рая», перспективу которого она преувеличивает, привыкнув проецировать все свои неудачи только на травматическую ситуацию, поразительно забывая в минуты приступов отчаяния – теперь уже достаточно редких – о своих реальных успехах. Ведь она не только «не хуже других» выжила в трудные годы социальной смуты, но и многого достигла: получила высшее образование, обрела финансовую независимость, устойчивую от любых «дефолтов», смогла создать семью.

Особенно болезненные переживания она испытала, помимо первого, запредельно острого, посттравматического периода, через два года, в период первой влюбленности. Новый прилив болезненных переживаний наступил в момент, соответствующий

времени консультирования, вместе с новой влюбленностью. Это и толкнуло ее обратиться к психологу. К мужу она относилась достаточно доброжелательно и спокойно, но «всегда понимала, что не любит его по-настоящему». Основной смысл жизни С.В. долгие годы видела в обязанности «поставить на ноги сына», которого искренне любит.

Матерому психотерапевту может показаться, что мы обсуждаем здесь какие-то не относящиеся к сути дела «тонкости». И он будет прав, потому, что он психотерапевт, а не психолог, и хорошо знает, чем ему именно как психотерапевту надо заниматься. Он поставил бы С.В. клинический диагноз и прописал ей соответствующие депрессанты. При чем тут игры детей? В описанном случае нет тех ужасных персонажей, от которых их надо защищать. Сексологи предпочитают проводить профилактику, предупреждать, успокаивать, «если что-то не так», но большинство из них не видит в детских и подростковых играх источник серьезных личностных травм.

Но мы можем заметить, что именно после травмы С.В. стала испытывать проблемы с учебой, а впоследствии у нее не сложились семейные отношения в той степени, которая могла бы ее удовлетворить. И самое главное – все это вполне мог вовремя скорректировать школьный психолог, если бы в период учебы С.В. существовала сеть учреждений для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, подобная современной. Сейчас мы имеем дело с другой социальной ситуацией, которая в чем-то лучше, а в чем-то хуже той, которую мы оставили 15–20 лет назад.

Конечно, и управленцу, и части самих психологов, особенно клинических, может показаться, что все описанные выше переживания взрослой женщины либо просто «мелки и несущественны», либо являются следствием «невротического характера» пострадавшей. Но на самом деле коррекция и профилактика подобных травм является условием психологической безопасности всех детей. И это вовсе не тот случай, когда психолог подчиняет свои интересы служению курьезным потребностям и капризной воле финансово состоятельного, но крайне инфантильного клиента, который изнывает от неспособности структурировать свое время и потому ищет помощи и приятного общения у психоаналитика¹⁵⁰. В то же время мы исходим из того, что никакие социальные уродства не могут стать основанием «притерпелости» психологов к детским обидам, которые кажутся взрослым мелкими и ничтожными: «Детские слезы – что роса!» И поскольку сексуальное подростковое экспериментирование является источником хронической невротизации и последующей криминализации заметной части подрастающего поколения, его психологический анализ, несомненно, должен опираться на серьезную, достаточно проработанную во всех возможных аспектах объяснительную парадигму.

Случай С.В., которой мы бесконечно благодарны за активное сотрудничество, дает нам в этом отношении уникальный материал. Мы высоко ценим ее искренность, понимая, что совместный анализ на самом деле больше помог нам в создании концепции социального консультирования, чем лично ей. Во-первых, наш подход вовсе не представлял тогда собой достаточно мобильной консультативной системы. Во-вторых, она прервала процесс консультирования в момент, когда он начал становиться более

¹⁵⁰ В наше время проблема детской игровой травмы может действительно выглядеть несущественной, просто не стоящей внимания. Ее затмевают и делают «мелкой» социальные уродства времени, о духовной сути которого метко сказал поэт: «Да, были хуже времена, но все же не было подлее!» Мы являемся свидетелями массового геноцида со стороны «благодушных и миролюбивых» против своего народа, который оказался **просто не нужен**: население страны явно мешает им и государственным чиновникам спокойно получать прибыль от «трубы», «тормозит» правительство, требует создания рабочих мест, условий для созидательного труда, а не просто должностей официантов или охранников. В отношении тех, кто упорно отстаивает свое право на созидание, предусмотрены мстительные садистские методы «шоковой терапии». Массовые экономические репрессии уже довели «усмиряемых» до состояния полной безнадежности, а министр культуры, пользуясь всем этим, в угоду победителям пропагандирует свободу материщины! Как тут можно затрачивать силы и государственные средства на анализ смехотворных травматических переживаний плохо воспитанного ребенка, если насилие утвердилось как норма жизни?

продуктивным, по той простой причине, что ей представилась уникальная в экономическом отношении командировка за рубеж, куда она вскоре и выехала с мужем и сыном. Эта перспектива резко уменьшила ее тревожность в отношении персонификатора. К тому же она прекрасно учитывала, что пребывание в новой, необычной для нее обстановке, где не только люди, но и природа совершенно другие, очевидно, будет способствовать естественному процессу окончательного стирания следов детской травмы. И наконец, главное: она сама уже была, фактически, почти на пороге того момента, когда пострадавший становится способным «сбросить груз тягостного прошлого».

Если даже допустить, что С.В. имела необычайно повышенную чувствительность, граничащую с патологией, то и в этом случае мы вынуждены признать, что эта акцентуированность ее чувств униженности и оскорбленности способствовала постановке многих новых проблем и прояснению существенных моментов, которые до начала работы с ней вообще не замечались нами, были в тени. Впоследствии мы убедились, что чувствительность С.В. является не столько следствием «слабой нервной системы», сколько итогом ее упорного стремления к смыслообразующим ценностям, с потерей которых она не смирилась, и, конечно же, следствием ее напряженных и целеустремленных усилий по саморазвитию.

Именно свет человеческих духовных ценностей, явно несовместимых с уродством пережитой травматической ситуации, не позволил ей адаптироваться к патологической социальной и примитивной межличностной среде. Она приняла свои душевные страдания как естественные, не имеющие альтернативы, даже не подозревая, что какой-то психолог потом скажет, что у нее редкий дар «выдерживать груз противоречий». У нее хватило интеллекта не искать для своего «хронически болезненного состояния» простого группового средства психологической защиты, которое автоматически направило бы развитие ее личности по пути регрессии и социальной невротизации. Оказывается, для того, чтобы иметь возможность «сбросить груз прошлого», пострадавшая личность должна иметь силы сначала *поднять* этот груз и какое-то время нести его, продвигаясь в направлении к временно погасшему для нее, но интуитивно видимому свету. Это как раз та стратегия временной отстраненности и «невключенности» в деструктивные травматические взаимоотношения, которая позже оформилась в уже известное читателю сознательное средство и условие социально-гуманистической реабилитации (психологический «модус вивенди» в разрешении внутреннего конфликта).

В приведенном выше примере С.В. еще дезориентирована. Она не знает, как ей относиться к персонификатору. То, что случилось, нельзя назвать *насилием* с его стороны. Он даже не завлекал ее обманом, как это имело место в сотнях ожесточенных женских рассказов, слышанных С.В., и, видимо, не имел своей целью того результата, которым закончилась «серьезная игра»: просто воспользовался в меру своих умственных способностей ее временной подавленностью, доверчивостью и встречным сексуальным любопытством. Она не может осуждать его, как, например, женщина, которая доверяла своему избраннику только потому, что рассчитывала на его ответную любовь. Ненавидеть и осуждать его, «считать подлецом» она вроде бы не имеет никакого морального права: он «чист» перед общественным мнением и может спокойно радоваться жизни. Удивительно, что именно это обстоятельство больше всего ввергало ее в состояние беспомощного страдания и безысходности.

На самом деле уже прожит достаточно большой период времени. И если К-ч, будучи взрослым, позволит себе получать удовольствие от воспоминаний, которые он должен был отторгнуть или, по крайней мере, искренне пожалеть о случившемся, то это его поведение может стать хорошей основой для выработки обоснованного негативного отношения к нему со стороны С.В. «в настоящем». Поэтому консультант помогал выстроить реабилитационное отношение пострадавшей к персонификатору не в прошлом, а «здесь и теперь», с учетом общественных требований к личности, достигшей определенного возраста. То, что было вполне простительно маленькому эгоцентрику, не

простительно взрослому. Консультант начал помогать С.В. выстраивать отношения к К-чу не методом погружения в детский возраст, а на основе анализа поступков взрослого персонификатора, на основе оценки приписываемых ему возможных фраз, первые формулировки которых явно имеют своим источником страхи самой пострадавшей. Эти фразы рассматриваются консультантом в качестве вероятных социальных поступков К-ча. В детстве это был типичный флегант, но вполне возможно, что он мог за это время социализироваться. Поскольку С.В. с выразительной усмешкой и крайне решительно отвергла подобное предположение, консультант впоследствии не разрабатывал эту возможность, которая для других случаев может оказаться вполне продуктивной.

Осуждая К-ча еще в детском возрасте, С.В. оказалась бы уязвимой и неизбежно должна была чувствовать себя жалкой, смешной и униженной. Ненависть вообще связывает пострадавшего с персонификатором, причем не на широком поле социальной действительности, а в узких рамках повторного переживания травматической ситуации, где пострадавший вынужден вести неравный поединок «со слепым в темной комнате». Как уже отмечалось, любая травматическая ситуация имеет свойство навязывать пострадавшему негативный образ, затрудняющий его ориентировку и подавляющий его психическую деятельность. Это, если хотите, тот самый разбойничий «топор», но который теперь используется уже не в качестве заурядного орудия запугивания или убийства, а, будучи хитро «подложенным под компас» сексуального развития партнера, является средством, с помощью которого персонификатор имеет возможность своекорыстно изменять направление его дальнейшей жизни и при определенных, отягчающих условиях даже его «сексуальную ориентацию». Если травма имеет сексуальную форму, то пострадавшая личность неизменно вынуждена вести неравный бой не только с персонификатором или с его «тенью», но и с собственной половой потребностью, сращенной со страхами.

Воспоминания детской сексуальной ситуации со стороны взрослой девушки и женщины не могут быть отделены от ее наличных потребностей, развившихся гораздо позже. Ведь «в прошлое» всегда погружается не «тот самый ребенок», а развивающийся субъект, вместе со всеми своими психологическими новообразованиями, сформировавшимися уже после травмы. И это тоже поступок, за который он должен отвечать – на этот раз уже не персонификатор, а сам пострадавший. Ясно и то, что простой запрет на безвольное втягивание пострадавшего субъекта в совершенно нетворческий и явно вынужденный процесс пассивной самозащиты не «сработает». Здесь для пострадавшей личности важно осознать, что ее половая потребность и страхи на стороне персонификатора, который именно поэтому и господствует над ней. Его «инфернальность» заключается в интенсивности блокированных или, напротив, активированных потребностей самого пострадавшего.

Сам по себе персонификатор может быть достаточно заурядной, трусливой и жалкой личностью. Поэтому важно не приписывать ему произвольно никаких негативных качеств. Это неизбежно сделает пострадавшую личность еще более уязвимой. Надо исходить из тех качеств персонификатора, которые он проявляет «здесь и теперь». И осваивать травматическую ситуацию необходимо не только на основе навязчивой картины, проступающей из потока воспоминаний, а в достаточно четких категориях. При сексуальной травме категориальный анализ всегда предпочтительнее образного.

Казалось бы, именно этим социально-гуманистический подход принципиально отличается от психоанализа, который ставит во главу угла образ. Но необходимо учитывать, что психоаналитики также осваивают воспоминания пострадавшего в специфических терминах; при этом даже сны клиентов деформируются под воздействием системы психоаналитических понятий, изменяясь в соответствии с целями анализа. Поэтому основное различие мы здесь видим лишь в самом содержании взаимосвязанных понятий, а вовсе не в переходе процесса консультирования от образов к понятиям. Другое дело, что необходимо стремиться к такому понятийному освоению

травматического образа, которое сохраняет его в представлении пострадавшего «как исчезающий момент», не более того.

Как уже отмечалось, контакт пострадавшего с образами прошлого запрещать нерационально и даже вредно. Но содержание проблемы, выраженное в понятиях, легко подавляет эффективность образов и создает условия для того, чтобы пострадавшая личность могла выдерживать страдания и проводить анализ травматической ситуации совместно с консультантом. Причем воспоминания не должны иметь форму одинокого пути пострадавшего человека. Он должен предпринимать осторожные и сознательные шаги от настоящего к прошлому не только вместе с консультантом, но и с персонификатором. При этом задача консультанта – организовать продуктивный диалог между пострадавшим и персонификатором, направленный на поиск истины и совместное возвращение на путь личностного развития и социализации.

Если же стороны взаимоотношений власти уже успели преодолеть ряд возрастных этапов, то в ситуации анализа они не должны превращаться опять в маленьких детей и просто клонировать детские обиды¹⁵¹. Пострадавший и воображаемый персонификатор должны смотреть на ситуацию как бы извне, но вовсе не прощаться с ней навсегда, как в НЛП, а лишь категоризировать ее и строить реабилитационные отношения друг с другом.

Как уже отмечалось выше, не только пострадавший, но и социальный невротик, выступающий в функции персонификатора, нуждается в реабилитации. При этом персонификатор объективно нуждается в помощи пострадавшего не меньше, чем тот в его помощи¹⁵². Вернуться на путь активной социализации они эффективнее всего смогут только через процесс взаимной помощи друг другу. Конечно же, реальный персонификатор может и не испытывать такой потребности и потому, несмотря на усилия консультанта, совершенно не понять, о чем вообще идет речь. Но и в этом случае такая *реабилитационная позиция* для пострадавшего будет наиболее продуктивной, полностью открывающей ему путь дальнейшего личностного развития.

Конечно, правовые понятия и тем более житейские в целях технического обеспечения процесса освоения пострадавшим травматической ситуации (т.е. процесса категоризации) совершенно непригодны. Как уже отмечалось выше, для описания сексуальных травм необходим свой тезаурус, достаточный по своему составу для выражения содержания травматических ситуаций этого вида. Такие понятия, как «надругаться», «изнасиловать», «казнить» или же «доверчивость», «глупость» и т.п., слишком эмоционально насыщены и именно потому совершенно непригодны для процесса психологического консультирования. Необходимо обеспечить *безоценочную конкретность* описания травматической ситуации. В этом отношении гуманистические психологи (Роджерс К., 1999) совершенно правы. Но они почему-то навязчиво обходят многие типы сексуальных травм и неврозов, по преимуществу оставляя это поле представителям психоанализа, которым и «положено» заниматься лишь индивидами, не способными к самоактуализации.

Понятия, используемые при описании травматической ситуации, должны быть более конкретными (протокольными) и не содержать моментов осуждения персонификатора или оправдания потерпевшей личности. Это не относится к описанию послетравматического поведения персонификатора, в котором, напротив, желательно активно использовать моральные нормы; особенно если травматическая ситуация оказалась достаточно отсроченной от времени консультирования.

Для того чтобы спасти личность пострадавшего от губительной власти персонификатора, вовсе не требуется той степени высоты субъективной интенсивности сопереживания, которое проявил главный герой автобиографического романа Пастернака.

¹⁵¹ Подобно взрослым братьям, подравшимся после воспоминаний о ситуации, в которой мама проявила больше любви к одному из них; причем старшему в то время едва исполнилось шесть лет.

¹⁵² Вспомним образ Нехлюдова.

Нужна просто своевременная помощь психолога, чье заинтересованное или профессиональное умение позволяет уверенно дифференцировать близкие и очень похожие элементы нормального полового и травматического поведения. Хотя, как уже отмечалось выше, есть и другой, более продуктивный путь – профилактика.

Типичным и практически решающим фактором риска для подростка в возможный, но вовсе не predetermined каждому индивиду период его «серьезных сексуальных игр» является, на наш взгляд, неосвоенность им необходимых профилактических позиций.

Первая из них связана со свойством сексуальных переживаний окрашивать обстановку самого убогого, примитивного и уродливого «шалаша» в «оранжевый цвет» личного счастья. А.Н. Леонтьев придавал большое значение явлению *кристаллизации* «предмета» любви, которое было открыто и блестяще описано Стендалем (1983). Однако процесс этой кристаллизации захватывает не только «фигуру», но и «фон». По своей сути он является деятельным и творческим, неузнаваемо преобразуя и романтизируя окружающую действительность. Единственное обломанное дерево во дворе, на фоне желтой, местами облупившейся штукатурки, становится в глазах влюбленных неотъемлемо милым фрагментом в картине очаровательного для них городского пейзажа. Даже мусор, стаканчики и рваные газеты, ветер метет по двору как-то спокойно радостно, словно играет ими, думая, что люди не видят его детской шалости.

Когда подросток доверяется этим своим новым переживаниям, он не знает, что в их содержании, вместе с поистине волшебным ростом его созидательных и творческих возможностей, почти в той же мере оказывается редуцированной ориентировочная функция. Темные и грязные подвалы, заброшенные пустыри уже не отталкивают и не настораживают его. На какой-то период он становится «бесстрашен». Сомнительные компании, риск заражения СПИДом, наркотики не пугают его. У него может внезапно исчезнуть отвращение к кому-то или чему-то явно грязному и заразному.

Рассмотрим очередной пример. Родители старшеклассницы с аффективным недоумением рассказывали, что их девочка, такая брезгливая, что не будет пить из одного стакана даже с самыми близкими родственниками, вдруг стала ласковой к внешне совершенно неопрятному молодому человеку. Она систематически остается ночевать в его грязной квартире, оставленной родителями, которые в настоящее время отбывают тюремное наказание. Недавно они узнали, что он болен сифилисом («состоит на учете в диспансере»). Но ужас и отчаяние они испытали именно перед лицом неузнаваемо изменившегося поведения собственной дочери, которая, «зная все» (!), продолжала радостно, с «глуповато шаловливым» видом общаться с ним. Она ведет себя при разговорах на эту тему в семье с подчеркнутым превосходством человека, познавшего сокровенную тайну, доступную только избранным, который теперь легко видит и понимает в жизни то, что «безнадежно скрыто» от ее несчастных и «ограниченных» доброжелателей.

«Оранжевая функция» половых переживаний является основой развития другой, тесно связанной с ней *компенсирующей* функции. Эти переживания могут преобразовать убогие материальные условия, уродливые семейные взаимоотношения, личное недоразвитие индивида, неизмеримо повышая самооценку подростка, избавить его от постоянного и тягостного груза тревоги (Мей Р., 1997) и даже вывести из депрессивного состояния¹⁵³.

Девочка, выросшая в семье алкоголиков, остро переживая постоянный недостаток в хорошей еде и нормальной одежде, с ужасом наблюдая побои матери со стороны отца, а затем и других «знакомых», вдруг без всякого видимого труда и обременительных произвольных усилий переносится в совершенно другой мир, где к тому же чувствует себя вполне творчески одаренной. Она оценивает себя если и не способной самостоятельно «сочинять стихи», то уж, во всяком случае, достаточно готовой понимать

¹⁵³ Точно так же, как и ввергнуть в него.

сложные душевные бури в описании, казалось бы, «вообще недоступных человеческому пониманию» классиков литературы. Теперь для нее это вдруг становится легко решаемой задачей. Более того, она сама чувствует себя способной кое-чему поучить этих полузабытых «стариков», действительно готова «потрепать их лавры» «снисходительной рукой».

Если за этими переживаниями нет накопленного потенциала достаточно развитых творческих способностей, если в непосредственном стремлении «золушки» стать принцессой просвечивает очевидное личностное недоразвитие и наивная примитивность, то риск травматизации подростка со стороны своекорыстного манипулятора – старшего по возрасту или сверстника – неизмеримо возрастает. К сожалению, в современных социальных условиях такая ситуация становится достаточно типичной, и школьный психолог имеет дело уже с массовой травматизацией, т.е. с типичной травмой, имеющей тенденцию ее превращения в «статистическую норму». Таким образом, развитие творческих способностей детей и фасилитация личностного развития становятся очередными дополнительными позициями в списке профилактики сексуального подросткового травматизма.

Есть еще один необходимый просветительский момент, без которого вся система профилактики может оказаться безрезультатной. Речь идет о знании подростками достаточно банального закона суммации «физиологических раздражений». Подросток привык терпеть и «удерживать» любые свои физиологические реакции, но он не готов к тому, что в решающий момент не сможет удержать нарастание приятных половых ощущений, кажущихся контролируруемыми и потому совершенно безопасными для повторений в процессе их постепенной, медленной эскалации. Подросток должен знать, что удержать наступление оргазма для него практически невозможно (Мей Р., 1997). В результате насыщенная половыми гормонами кровь и запредельный уровень полового возбуждения могут оказаться силой, которая используется персонификатором для достижения своекорыстных целей и утверждения личной власти над пострадавшим.

Таким образом, можно выделить три необходимые позиции профилактики сексуальной травматизации:

- **просветительская**, подростки должны знать об «оранжевой функции» половых переживаний и «законе суммации»;
- **творческая**, необходимо своевременно развивать творческие способности детей (прил. 2);
- **развивающая**, всемерная фасилитация социализации и личностного роста.

По вполне понятным причинам мы не включили в необходимое содержание позиции просвещения знания о противозачаточных средствах. Помимо известной анекдотичности подобного «информирования учащихся шестых классов», в такой «профилактике» содержится явный элемент провокации и усиления риска заражения опасными и неизлечимыми пока заболеваниями¹⁵⁴.

Можно было бы предположить, что более яркие и парадоксальные факты, известные людям с древнейших времен (Лихт Г., 2003): анальные контакты, зоофилии, садомазохистское поведение и т.п. – можно объяснить «оранжевой функцией» половых переживаний. Но нам представляется, что эта гипотеза не имеет оснований. Такой поспешный вывод стал бы упрощением и оправданием тех форм полового поведения, которые на самом деле требуют активной коррекции и, по нашему глубокому убеждению, практически доступны для такой коррекции.

¹⁵⁴ Как уже отмечалось выше, подросток идет на сознательный и очевидный ему риск именно потому, что уверен в своей безопасности, в то время как только один из пяти видов широко рекламируемых сейчас презервативов действительно «предохраняет» от СПИДА. Поэтому в современных рыночных условиях рекламный лозунг: «Предохраняйся!» – имеет исключительно коммерческое значение и, напротив, способствует увеличению реального риска угрозы, против которой он лишь по видимости направлен.

С одной стороны, для того, чтобы подростку, к примеру, преодолеть естественное отвращение к анальному контакту и даже для того, чтобы это вообще могло прийти в голову индивиду, не связанному с гомосексуальной группой и не испытывавшему в детстве подобного извращенного варианта сексуального принуждения, должен сработать какой-то более мощный фактор, чем рассмотренная выше «оранжевая иллюзия», которая вполне адекватна лишь достаточно высоким уровням общения и удивительно гармонично согласуется только с их смыслами и ценностями.

С другой стороны, нам просто смешна самодовольная позиция некоторых матерых психотерапевтов, которые, значительно переглядываясь, делают вид, что допущенному к демонстрационному сеансу психологу просто не дано понять генетической природы сексуальных перверсий, особенно гомосексуализма. На самом же деле за потоком медицинских терминов и позой всезнайства скрывается банальное осознание безрезультатности попыток современного психотерапевта хоть как-то помочь этой категории нуждающихся профессионально, а не в качестве правозащитника. Эта самоуспокоенность представителей генетической позиции скорее указывает на осознание ими полной бесперспективности попыток дать человеку на выбранном ими пути хотя бы мизерный шанс стать полноценной личностью, прожить истинную жизнь, не обязательно комфортную и счастливую, этого никто не имеет права обещать, но наполненную глубоким человеческим смыслом. Вместо действительной психологической помощи разворачивается хорошо спонсируемое движение сексуальной толерантности, в котором тонут последние надежды психологически травмированных подростков. И в отношении других видов сексуальных травм предлагается такое же формально-логичное решение: если нельзя человеку помочь, то пусть он хотя бы с комфортом поживет, «расслабится и получит удовольствие». Но такая убогая «помощь» не может считаться достаточным основанием для позы всезнайства и благодушного самодовольства¹⁵⁵.

Решить эту сложнейшую проблему, которая веками довлела над человеческим родом, действительно, непросто. У нас пока нет даже достаточного запаса надежного эмпирического материала. Имеющиеся описания пронизаны духом психоанализа или генетического гуманизма. Социально-гуманистическое содержание в них просто потеряно, просыпалось, как песок, сквозь решетку генетического детерминизма. И перед нами лежит грандиозный, но безжизненный конструкт, который является результатом тщательного, многовекового, но крайне тенденциозного сбора фактов, и, к сожалению, лишь силами медицински мыслящих психотерапевтов.

Для того чтобы наращивать фактическую основу и иметь перспективу создания психологических технологий, способных обеспечивать коррекцию сексуальных отклонений в процессе развития личности, необходимо хотя бы сформулировать альтернативную гипотезу, способную организовывать дальнейшее научное познание.

Эта гипотеза естественно, на наш взгляд, вытекает из логики той проблематики, которой посвящена данная книга. В результате полового экспериментирования в ходе подростковых «серьезных игр» отдельные индивиды получают психологическую травму такой силы отрицательных аффективных переживаний, нестерпимая боль которых делает пострадавшего подростка абсолютно нечувствительным к этическим и эстетическим сторонам своих поступков. Они становятся движимы только одним мотивом: избавиться от тягостной и унижительной власти персонификатора. И путь избавления от этой власти каким-то образом представляется им лежащим на пути садистической, чаще всего гомосексуальной агрессии. Психологическую загадку и одновременно ключ к пониманию большей части сексуальных подростковых травм можно найти только в результате специфического анализа источников активного гомосексуализма как мальчиков, так и

¹⁵⁵ Если, конечно, эти чувства не являются осознанием успешности коммерческой деятельности. Чтобы прибыльно сбывать некондиционный товар, надо быть просто «коммерческим гением». И здесь, действительно, есть, чем гордиться.

девочек¹⁵⁶. Пассивный гомосексуализм легко можно объяснить не только «триадой врожденного гомосексуализма» (Блейхер В.М., 1995), но и принуждением, насилием со стороны более взрослых гомосексуалистов.

Поэтому нам и непонятна толерантность к гомосексуализму, который, как уже отмечалось, утверждаясь в качестве общественного явления и социального движения, вырабатывающего адаптивные ценности для соответствующей субкультуры, не может существовать, не вовлекая в свои ряды новое, более молодое пополнение. В этом отношении генетическая гипотеза, несомненно, является оправданием и теоретической основой социального санкционирования настойчивых и изощренных попыток манипулирования и скрытого насилия в ходе вовлечения подростков, испытывающих трудности на пути половой идентификации, в губительный для них процесс «освоения бесконечного простора» личностной стагнации. Поверить, что ряды гомосексуалистов пополняются только генетически обреченными подростками, не позволяет хотя бы такое известное всем явление, как бисексуальность.

Мы предвидим возможные возражения выдвинутой нами гипотезе. Несмотря на предпринятую выше попытку аргументировать закономерное превращение гомосексуальной травмы в один из источников формирования гомосексуализма, остаются традиции и стандарты профессионального и житейского социального восприятия. Например, активный гомосексуалист представляется публике внешне физически более развитым, маскулинным. Если гомосексуальное поведение имеет своим источником травму, то какую же психологическую травму ему могут нанести более слабые сверстники, неизбежно завидующие его более мужественному облику?!

До проведенного нами анализа взаимоотношений пострадавшего и персонификатора поведение агрессивных гомосексуалистов казалось совершенно необъяснимым. Хотя психологи и психотерапевты знают, что наиболее вероятной причиной любого вида агрессии является угроза безопасности индивида, в том числе, очевидно, и психологической – угроза самооценке и позитивному «образу Я». Проведенный выше анализ взаимоотношений власти открывает возможность постепенного продвижения в изучении сущности травматических источников гомосексуализма вместо традиционной «синусоиды» колебаний познавательного интереса между житейским удивлением и генетической успокоенностью. Как известно, решение любой задачи содержится в ее условиях. Надо просто «расписать» эти условия, затем сделать все возможные выводы, и решение появится само собой, как образ на фотобумаге в процессе ее проявления.

Содержание травматической ситуации, как правило, представляет собой комплекс стойких переживаний, в котором власть персонификатора обеспечивает унижительное обращение с пострадавшей личностью, как с вещью, удовлетворяющей к тому же только разовую потребность инфернала (Фонтана Д., 1995). Невыносимым для пострадавшего лица – взрослого или ребенка – является именно переживание произвольности действий персонификатора, вызвавшего смесь болевых и сексуальных ощущений и, особенно, в случае не испытываемого ранее подростком оргазма, который впервые потряс весь его организм. Как уже отмечалось выше, страх и стыд резко усиливают подростковую гиперсексуальность, вследствие чего и наступает «необычно яркий оргазм» (Частная сексопатология, 1983). Смесь сексуального удовольствия со страхом и ужасом, наверное, наиболее опасный и разрушительный для пострадавшей личности фактор¹⁵⁷. Жертва

¹⁵⁶ Как уже отмечалось выше, гомосексуализм девушек (лесбийская любовь) имеет несколько другую форму и динамику формирования, чем у юношей. Конечно же, в ходе психологического анализа нельзя не учитывать морфофизиологических различий полов как условий формирования изучаемых нами патологических новообразований, природа которых при этом остается по своему содержанию социально-психологической и отнюдь не замещается генетической.

¹⁵⁷ Это тот самый избитый сюжет, который сейчас навязчиво раскручивается и эксплуатируется в фильмах ужасов. Как в кошмарном сне, всевластный садист сексуально возбуждает зрителей эротическими сценами маниакального преследования беспомощной жертвы.

испытывает сильный шок, в переживании которого постепенно все более проступает болезненное осознание, что все это произвольно, по своей прихоти и вопреки воле пострадавшего сделал с ним кто-то другой. Все это явные признаки взаимоотношений власти в форме садомазохизма, характерного для сексуальной травмы.

При этом ребенку или подростку еще неизвестно, какие будут последствия, случилось ли «именно такое» с кем-то еще и т.д., в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей фантазии пострадавшего. Подросток, не имеющий сексуального опыта, может предполагать все, что угодно, даже в отношении своего полового здоровья. Таким образом, у пострадавшего и появляется стойкий образ преследующего его инфернала.

Даже при минимальной тяжести нанесенных физических повреждений и ущерба физическому здоровью личность, особенно несовершеннолетнюю, еще не решившую свои возрастные проблемы, мучает именно эта полная власть персонификатора, его свобода легко включать («запускать»), вопреки воле бессильной жертвы, ранее не изведенные переживания и физиологически здоровые, но совершенно неуправляемые в условиях травматической ситуации сексуальные реакции. Осознание того факта, что именно эта неспособность жертвы произвольно сопротивляться своим же физиологическим реакциям хорошо понималась инферналом и тем самым доставила ему особое удовольствие, является, как уже отмечалось выше, наиболее драматическим моментом переживаний пострадавшей личности.

Более того, жертва смутно ощущает, что при повторной встрече с «инферналом» она не сможет иметь психологического преимущества и тем более психологической власти над ним, как, например, при встрече потерпевшего с вором, которого тот пока тщетно пытается найти, чтобы «свести счеты». Она чувствует, что в ситуации повторной встречи будет подавлена, а ее «преследователь», напротив, предельно «заряжен» и именно за ее счет психологической «либидозной» энергией. В этом особенность сексуальных травм, образы которых энергетически «подпитывают» инферналов и неизменно ослабляют, парализуют пострадавших, если те не смогли вовремя дать достойный отпор и вырваться из-под их власти в реальном пространстве травматической ситуации. Пострадавший, конечно, может и не знать психоаналитической терминологии, но его более смутные в этом случае, но вовсе не менее болезненные переживания неизменно «вертятся» по описанному кругу.

Задача консультанта – перевернуть эти отношения власти в пользу пострадавшего, личность которого оказывается не в состоянии разделить глубоко запечатленные, сращенные друг с другом и совершенно несовместимые в норме переживания на два независимых ряда. Радостное и светлое предчувствие счастливого обретения заманчивого и таинственного мира человеческой любви ей предстоит отделить от образа персонификатора, толкающего на рабское заточение в ограниченной области примитивных чувств и мыслей.

Именно это упрощение, замена или уничтожение процесса радостного открытия мира ребенком или подростком и составляет функцию того травматического механизма, который «перемалывает» все его позитивные переживания в ощущение губительной эксплуатации рефлекторных сокращений гладкой мускулатуры или в ощущение сплошного, беспросветного и унижительного подчинения гнетущей власти персонификатора. Отделить отношение к совершенно несоциализированной воле, в которой не просвечивается ничего человеческого, от радостных перспектив индивидуального пути развития ребенку и подростку невозможно именно потому, что они *противоположны*, однако легко объединяются, составляя психологический груз

Агрессия и гнев также являются разрушительными факторами, но уже для личности самого персонификатора, которого это пока не беспокоит. В качестве «состоявшегося» социального невротика он испытывает победное ликование, связанное с достижением своей цели вопреки воли другого, т.е. наслаждается ценностью власти.

травматического единства. Поэтому возрастает риск отчуждения пострадавшей личности не только от индивидуального пути развития, но и от собственных, вполне нормальных ощущений «любовного томления», «сладкой неги» и т.п., т.е. всего, что является чувственной тканью значительной части культурно-исторических смыслов человеческой деятельности и что питает фантазию поэтов в течение многих столетий.

Тот факт, что при сексуальной травме взаимоотношения власти опосредуются половой потребностью, при всей его значимости в вопросе определения специфики сексуальной травмы, тем не менее, не может быть исходным пунктом социально-гуманистического анализа. Сама половая потребность, будучи отделенной от смысла и культурно-исторического содержания ценности человеческой любви и ставшая *лишь потребностью*, как раз и являет одним из наиболее негативных *последствий* переживания травматической ситуации потерпевшим. В этом моменте проявляется вторая – и основная – особенность сексуальной травмы.

В свое время Л.С. Выготский (1984) говорил о «половом инстинкте». Но сейчас использование этого термина ввело бы нас в заблуждение. У человека нет инстинктов. Можно говорить лишь об их далее неделимых остатках, рудиментах, атавизмах. Единый ансамбль этих «блоков» строится уже на основе не наследственных, а *социальных программ, прерываемых рядом конфликтных выборов* на жизненном пути индивида; в рамках той свободы социальных поступков, которую он смог «отвоевать» – реально получить, возложив на себя посильную ношу социальной ответственности. Термин «влечение» направляет логику наших рассуждений в русло психоанализа, что также для нас неприемлемо. Остается вроде бы нейтральный термин «потребность». Но мы полностью согласны с Р. Меем (1997), считающим что когда половой акт уподобляется процессу удовлетворения потребности в бутылке пива, сигарете или чашечке кофе, то это можно считать верным признаком чего-то неладного, даже катастрофического в содержании самой «половой потребности». Секс оказывается безнадежно оторван от чувства любви к другому человеку.

Как уже отмечалось, жертва очень часто находит психологическую защиту (Перлз Ф., 1995) в групповых стереотипах деструктивных групп и становится тем самым легкой добычей сутенеров и прочих представителей криминала, наживающихся на сексуальной эксплуатации, вплоть до методов физического принуждения. Психологическая защита проститутки позволяет ей физически выжить в этой рабской ситуации «кардинального расширения свободы и демократии» в ХХI в. Суть этой деструктивной защиты состоит в смещении инициативы от инфернала к жертве.

Если пострадавшая личность сама была инициатором разворачивания болезненных событий, то снимается главная проблема: травматическая ситуация представляется жертве в форме процесса, который разворачивался в соответствии с волей пострадавшей личности, которая якобы осуществляла реальную власть над инферналом. Последний представляется жертве человеком, который был просто не в состоянии управлять своими сексуальными побуждениями¹⁵⁸. В восприятии жертвы реальной властью над инферналом в том черном прошлом обладала она сама, провоцируя и используя его сексуальную потребность. Он становится виноват только в ненамеренном нанесении физической боли, если таковая вообще была, а не использовались, к примеру, средства психологического принуждения.

Поведение персонификатора становится в глазах жертвы вполне оправданным и объяснимым. Предположение о невозможности «преследователя» контролировать в тот страшный и мучительный для жертвы момент свои сексуальные влечения позволяет пострадавшей личности убедить себя, что эти влечения «инфернала» были на самом деле произвольно инициированы именно с ее стороны и направлялись ей к неосознанной цели. Жертва подсознательно хотела получить удовольствие, но при этом еще и

¹⁵⁸ Как в фильме «Охота на изюбря».

стремилась списать ответственность на кого-то другого. Такое восприятие переводит пострадавшую личность в состояние временной дурашливой эйфории. Конечно, оно нестабильно, прерывается сомнениями и возвращением депрессивных переживаний и требует для своего поддержания дополнительных защитных механизмов, на которых мы остановимся ниже.

Но для пострадавшей личности это совсем другая психологическая ситуация, которая уже не подавляет, а, напротив, делает ее героем приключения; пусть трагикомедии, но все-таки в достаточно привлекательной роли, *дающей право* оживленно и весело смотреть на окружающий мир с «вовсе не окончательно потерянной» надеждой на счастье. Нет необходимости даже отказываться от привычных удовольствий беззаботного прошлого. Можно, как и до травмы, продолжать расслабленно отдаваться мечтам, увлекаться приятными и соблазнительными безделушками и мелочами. Но реально именно с этого момента построения и принятия деструктивной защиты деформированная личность фактически обрекает себя на непрерывную цепь подобных и еще более трагических «приключений».

Приведенное описание похоже на ту реальность, которую имел в виду и изучал Э. Берн (1988). Но повторяемость переживаемых ситуаций здесь не игровая, а защитная. Жертва вовсе не игрок в «динамо», который всегда выходит победителем, а личность, обреченная на непрерывность сексуальной эксплуатации, терпящая постоянный и действительный психический ущерб. Возможно, что кто-то из далеких предков игроков в «динамо» подвергся сексуальной травматизации и выработал защитную роль, которая предопределила сценарий игры, передаваемой из поколения в поколение. Но, как уже отмечалось, нас интересуют здесь не психологические механизмы *передачи* деструктивных жизненных сценариев, а первоисточники и первопричины их формирования, содержание которых, по нашему глубокому убеждению, составляют психологические конфликты, возникшие в результате сексуальных травм, ранее пережитых пострадавшими.

Прибегая к субкультурной защите, жертва начинает занимать особую социальную позицию, удобную для ее эксплуатации со стороны определившихся социальных невротиков. Она является «победителем» только в своем воображении, в которое периодически врывается реальность подневольного существования. Чтобы не видеть эту реальность, приносящую мучительные сомнения и переживания, чтобы подавить новые аргументы мышления, хотя и изуродованного дистрессом, но все-таки медленно развивающегося, она нуждается в алкоголе и наркотиках. Со стороны все это выглядит как ее собственная инициатива, порождаемая непреодолимыми наследственными потребностями. Поэтому в криминальных ситуациях рассматриваемого типа допрос пострадавших не может быть объективным: в целях психологической защиты жертва неизбежно заинтересована стоять на позиции персонификатора, напористо оправдывая его действия и столь же последовательно и упрямо дискредитируя себя.

Важной задачей консультанта при оказании помощи пострадавшим от рассматриваемого типа травм является обеспечение *седативного диагностирования* личности персонификатора. Даже если реальное изучение социального невротика недоступно, его образ должен быть преобразован из inferнальной картины в форму, доступную для реабилитационного диалога, т.е. в образ персонификатора. Эта задача может иметь и другие условия. В частности, если психологу придется консультировать социального невротика, который реально являлся инициатором травматического события. Эта ситуация маловероятна ввиду «преморбида аменомании» и крайнего эгоцентризма, неизменно присущих типичному социальному невротическому, но все-таки возможна. Например, в условиях пенитенциарной системы. Такой клиент видит в своей жертве персонификатора, наделяя ее свойствами «искусительницы», «нимфетки» и т.п. В этом состоянии он еще не готов к принятию консультативной помощи. У него еще не сформированы ценности, ради которых он мог бы решиться на тяжелый и драматический

путь личностного развития. Консультативная помощь социальным невротикам – особая тема, на содержании которой мы остановимся несколько позже.

Социальный невротик, образ которого болезненно объективирован пострадавшим субъектом, чаще всего, женщиной или ребенком, имеет следующую историю своего формирования. Как правило, он длительное время не мог преодолеть потребность в мастурбации или шокирующие последствия «сексуального подросткового экспериментирования». Под воздействием насмешливо осуждающего отношения сверстников к этому явлению при переходе в юношеский возраст он начинает искать решение проблемы, главным содержанием которой является оправдание его прошлого поведения и эгоцентрическая защита собственной личности.

Речь не идет о ситуациях, в которых его неожиданно застали и начали позорить родители (Кон И., 1979). С негативной оценкой любых устрасений и попыток стыдить подростка, которые снижают самооценку и тем самым ломают еще не окрепшую личность, мы полностью согласны. Но в то же время нельзя согласиться с тем, что надо полностью лишить подростка ориентиров в дальнейшем развитии. Поэтому мы считаем наиболее обоснованным другое отношение: «Мы тебя уважаем! *Это возрастная болезнь, которая не сразу, но успешно пройдет!* Это временная подростковая возбудимость, с которой большинству твоих сверстников не сразу удастся справиться! Ты ни в чем не виноват!» Конечно, и саму болезнь нельзя называть отвратительной, постыдной и т.д. Обычная, вполне излечимая болезнь, без осложнений и хронических вариантов, но все-таки болезнь, от которой подросток решительно, уверенно, с гордо поднятой головой, но должен стремиться избавиться.

Превращать это явление в норму¹⁵⁹, реально поддерживаемую с двух сторон: подростковыми деструктивными группами и частью гуманистических психотерапевтов, – опасно для общества и самой личности. Психолог не должен становиться на дурашливую позицию подростков, которые, желая убедить себя и других в социальной приемлемости и нормальности обсуждаемого явления, компульсивно пишут на стенах туалетов ведущих библиотек и вузов что-то вроде: «Солнце, воздух, онанизм – укрепляют организм!» Да, подросток нормален – это совершенно правильная гуманистическая позиция. Но нельзя назвать само явление мастурбации нормальным. Личность ребенка, болеющего коклюшем или свинкой, нормальна. Но зачем называть нормой саму болезнь?

Тем более когда речь идет о другой ситуации, характерной для большинства подростков, страдающих перверсиями. Они вырабатывают общую оценку своих компульсивных действий вне открытого социального осуждения и одновременно при тайной поддержке деструктивных подростковых групп, т.е. в ситуациях, когда их никто не «застал» и нигде не осудил в лицо. Но при этом даже современная массовая культура, которая не отягчена вопросами нравственности и социальной ответственности, полна насмешек, фраз, эпизодов из фильмов, ненамеренно высвечивает очевидную примитивность их способов сексуальной адаптации¹⁶⁰. Поэтому такие подростки с нескрываемой агрессией относятся не только к самым высоким, но и обычным, широко распространенными образцами человеческой культуры, стремясь по возможности разрушить их. Другой путь – скрыться самим в более безопасной панк-среде (Психологические особенности... 1990), намеренно уродливая антиэстетика которой гармонично согласуется с уродливостью их не совсем вменяемого поведения.

Конечно, насмешливо осуждающее отношение к удовлетворению сексуальной потребности таким упрощенным способом со стороны других сверстников, уверенно вступающих в юношеский возраст, рано или поздно, но подталкивает любого проблемного подростка к выбору дальнейшего пути развития. Если он не является членом

¹⁵⁹ Дескать: «Как! Ты еще до сих пор не занимался мастурбацией!»

¹⁶⁰ Психотерапевты и общественные деятели, озабоченные бурным ростом населения в экономически благополучных странах, пытаются бороться с подобным общественным мнением, высоко поднимая знамя толерантности к гомосексуализму.

деструктивных групп, где традиционно происходит приобщение к сексуальному экспериментированию, то, как правило, большинство подростков не признаются друг другу в своей сексуальной несостоятельности и потому демонстративно поддерживают это защитное насмешливо осуждающее отношение к любым формам перверсий. Конечно, значительная часть подростков находят вполне адекватный выход на пути развития своей личности¹⁶¹.

Другая часть, в основном это характерно для крайне эгоцентричных юношей, пользуясь поддержкой деструктивных групп, выбирает более короткий путь. Только для того чтобы снять невидимый другим моральный груз и «очиститься», они вступают в контакт с женщиной. Поскольку ими движет не любовь, а мотив защиты, смешанный с эротическими импульсами, ожидаемого удовлетворения они не получают и окончательно «разочаровываются», решив, что теперь, наконец, стали взрослыми и познали «жизнь такой, как она есть, без прикрас». На этом пути они не столько «очищаются», сколько, напротив, пачкают, затирают «анимический» образ женщины, блокируя тем самым себе возможность достижения любви как одной из вершин развития человеческой культуры.

Одно средство мастурбации – рука – под воздействием общественного осуждения цинично заменяется другим – живым «эротическим массажером». Этому способствует сниженная самооценка послушных партнерш, легко подчиняющихся властному окрику и спокойно относящихся к своему рабскому положению как к нормальной женской роли («доле»).

Несмотря на частую сменяемость партнерш, флегант чувствует, что все реже испытывает оргазм, и, побуждаемый страхом перед импотенцией, он начинает искать возможность усиления полового возбуждения. Иногда флегант даже завистливо замечает, что женщины, которые легко отдаются в его власть, постоянно испытывают оргазм.

Восемнадцатилетний «циник-максималист» в сексуальной игровой пробе пытается лишь слегка обнять «явно доступную» сорокалетнюю женщину, как вдруг с той происходит что-то удивительное для него: она начинает дрожать и медленно опускаться на ступеньки холодной и грязной лестницы. Он играет в «динамо», поскольку почти шутил и вовсе не был готов завершить игру половым актом.

Случаются, конечно, и более «романтические» ситуации. Все начинается с короткого синтонного обмена взглядами. Согласие достигается почти без слов, пара удаляется от посторонних взглядов в пригородный лесопарк. После финального итога юноша, пошарив на всякий случай по веткам укрывшего их куста в надежде отыскать основную часть своего нижнего белья, бросает вдогонку уходящей подруге сакраментальную фразу: «Скажи хоть, как тебя зовут!» Она весело смеется и легкой походкой удаляется, оставляя юношу в состоянии эротической задумчивости.

Некоторых юношей влекла и возбуждала экстремальная и провокационная готовность некоторых женщин, того притягательного для них типа, который они научились легко выделять, даже в ситуациях категорических социальных запретов и традиционных норм. Но экспорт сексуальной революции практически осушил этот дополнительный источник сексуального возбуждения как условия достижения оргазма социальным невротиком.

Для социального невротика наиболее доступным теперь оказывается путь, на котором веками развивалась сексуальность самых примитивных в своем личностном развитии флегантов – в садистических действиях по отношению к женщине. Он начинает жадно искать тот предел, ту грань, за которой интенсивность мазохистского по сути сексуального возбуждения женщины позволяет ей не реагировать ответной агрессией на

¹⁶¹ Содержание сексуального просвещения и профилактики сексуальных перверсий рассматривается нами вынужденно сжато в этой главе, объем которой ввиду практической значимости проблемы мы планируем расширить в последующих изданиях.

причиняемую ей физическую и моральную боль. Сексуальное принуждение и жестокость становятся той разлагающей атмосферой страха и тревоги в неблагополучных семьях, в условиях извращенных ценностей которых происходит процесс первичной социализации детей.

Сложившееся у такого социального невротика эгоцентрически ограниченное защитное отношение к женщине гротескно искажает его восприятие окружающего мира. Особенности психологической защиты своей подружки или арендуемой им проститутки он воспринимает как женскую сущность.

Это патологическое восприятие «сексуального партнера» способствует наметившемуся застреванию психосексуального развития социального невротика на подростковой фазе. Но блокирование развития никогда не является его механической остановкой. С этого момента начинается глобальная эскалация моральной деградации и распада личности социального невротика. Ведь любое жизнеспособное человеческое общество уже много веков устроено так, что общей мерой нравственного развития его граждан неизменно является отношение мужчины к женщине.

Помимо основных защитных механизмов, присущих жертвам насилия, неизменно уродливо адаптированным в больном обществе (они были описаны нами выше), социальный невротик может использовать для оправдания своего эгоцентризма и другие, на которых с удовольствием концентрируется. С радостью он делает открытия и обобщения, которые обеспечивают его право эксплуатировать пострадавших, которые на самом деле нуждаются в интенсивной психологической помощи. Их основную социальную функцию и предназначение он видит в «объективном» подтверждении «правильности» избранного им образа жизни¹⁶².

Такое отношение к женщине сейчас поддерживается «гражданским обществом» через современные телевизионные программы и хорошую полиграфическую базу художественно оформленной порнопродукции, выдаваемой за «эротическую литературу». Если социальный невротик оказался не адаптированным к разрушаемой им же социальной среде, если он почувствовал себя настолько несчастным, что его защитный эгоцентризм перерос в садизм (*Хорни К.*, 1995), то он может стать источником самых грубых форм травматизации окружающих. Самое простое и типичное объяснение его окончательной криминальной деградации – финансовая несостоятельность в сочетании с непреодолимой привычкой не отказывать себе в «аренде» проститутки.

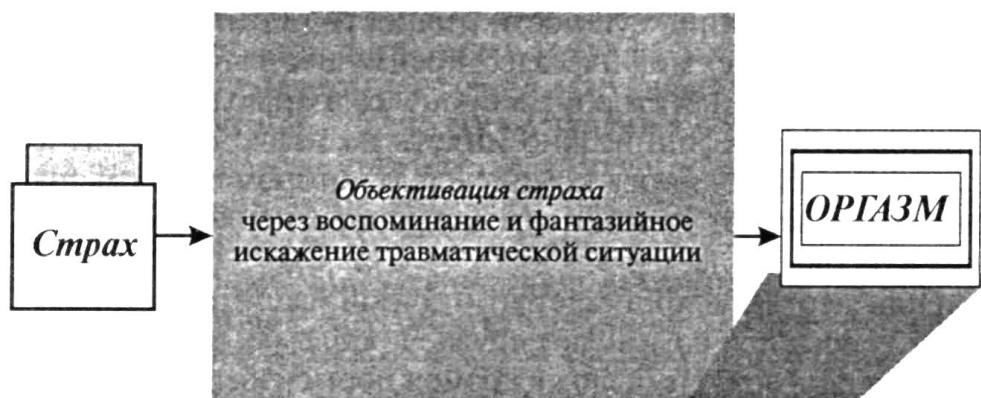
Такое понимание сущности личности персонификатора объясняет роль тех мифических «преимуществ», которые получает потерпевшая сторона в процессе взаимодействия поляризованных позиций. Оно ничуть не менее обосновано, чем мифология эдипова комплекса, о котором с видом знатоков рассуждают ученики краткосрочных психоаналитических курсов.

Если жертва не прибегает к типичной «защите проститутки», то перед ней возникают другие проблемы: не зря ли она испугалась угроз? Не было ли возможности избежать травматического итога, которую она не использовала? И так далее.

Особенностью сексуальных травм является, как уже отмечалось выше, риск превращения их переживания в извращенную форму удовлетворения сексуальной потребности. Если процесс, который описан Э. Берном как проявление «сценария неудачника», в других случаях представляет собой своеобразную попытку изменить прошлое, пережить победу вместо поражения, то в случае сексуальной травмы такие

¹⁶² Социальный невротик с готовностью верит бреду, распространяемому телевидением и «мужскими журналами», что все женщины, прежде всего, мечтают о новых трусиках, косметике и украшениях. Подобно тому, как «серьезные мужчины» коллекционируют марки и монеты, оружие и автомобили, у них, видите ли, непреодолимая тайная страсть к коллекционированию ощущений от разнообразных фаллосов. Сведениями о пополнении своих коллекций они якобы с большим энтузиазмом делятся с доверенными друзьями, и это занимает у них все свободное время. Они для этого и родились на свет. Нам пытаются внушить, что в этом и состоит «единственный смысл их жизни», который подозрительно удобен лишь флегманам.

переживания приводят к нарастанию половой потребности, вплоть до оргазма. Даже если переживание оргазма было уже знакомо пострадавшей личности, оно все равно неразрывно соединяется с переживаниями унижения, страха и ужаса. Если же оргазм был пережит в условиях травматической ситуации впервые, то вероятность укоренения такого фантазийного, мазохистски окрашенного способа сексуального удовлетворения, вследствие повторного переживания навязчивых воспоминаний и бесплодных попыток изменить картину событий в желаемую сторону, оказывается значительно выше. Любые последующие попытки прямого блокирования такого пути удовлетворения сексуальных потребностей, очевидно, должны привести лишь к «обходному маневру» в извращенном удовлетворении сексуальной потребности.



Это обстоятельство неизбежно и значительно осложняет работу с психологическим анализом содержания травмы. Как правило, пострадавшая личность не может самостоятельно понять, что ей движет в данный момент: желание разобраться во всем и преодолеть травму или просто естественно периодически нарастающая или спровоцированная каким-то внешним фактором сексуальная потребность. Любой защитный запрет, как и всякая произвольная и недостаточно обоснованная преграда на пути спонтанно развивающегося процесса, не сдерживает его развитие, а, напротив, действует, в качестве фасилитатора. Более того, деструктивная сущность подобного запрета немедленно и неизменно обнаруживает себя в нарастающей интенсивности тревожности и страха.

Полную дезориентацию личности пострадавшего как раз и призваны компенсировать устойчивые моральные ориентиры консультанта, о которых говорилось выше. Это важное условие адекватной психологической помощи. Подросток должен иметь полное право невольно провоцировать сексуальные потребности взрослых социальных невротиков и не нести за это никакой ответственности. Вот где необходимо активизировать идеи толерантности. Необходимо утвердить *неравноправие*, соответствующее неравносилности сексуального возбуждения у подростков и взрослых. Так же как взрослые научились прощать детям многое из того, что нельзя разрешить взрослому, им предстоит справедливо понять повышенную сексуальную демонстративность подростков. Это их праздник жизни, к сожалению отягчаемый катастрофическими травмами, в профилактике и решении которых как раз и уместно участие взрослых.

Сексуальная самопрезентация неопытных девушек-подростков, жаждущих счастья любви, иногда чрезмерно ярка и лишена вкуса. Они похожи на растения, которые щедро цветут и обильно расточают свой сладкий аромат даже в самом неподходящем для этого месте: где-нибудь под забором, на свалке, около помойки, где и «пчел» никогда не водилось, да и не могло быть; одни комары да мухи помойные. Но никто не имеет права их за это топтать. Броская женская привлекательность обращена на поиск достойных партнеров, образ которых еще недостаточно четок и ясен. Таковы особенности

юношеского возраста. Увидев красивый цветок, случайный прохожий может скромно им полюбоваться, понимая при этом, что тот наивно и ярко раскрылся вовсе не для него¹⁶³.

Женщина имеет безусловное право выглядеть красиво и даже эротично. Конечно, это не имеет ничего общего с намеренными проявлениями эстимбиционизма и тем более курьезными формами формально-групповых стандартов. Кстати, обнаженная натура не всегда эротична. Она уязвима и может провоцировать сексуальное нападение или агрессию другого рода¹⁶⁴. Но консультант ни при каких условиях не должен признавать мифическое право сексуальной агрессии со стороны случайного персонификатора, якобы неудержимо спровоцированной в ответ на сигналы жертвы, которые на самом деле вовсе не были избирательно адресованы случайным психопатам или маньякам. «Провокация», даже если она и была, не может играть роль автоматически срабатывающей, бессрочной «индугенции» для социальных действий персонификатора.

Даже циничность товарно-денежных отношений не позволяет, к примеру, оправдать присвоение рекламируемого товара только потому, что он очень понравился покупателю и у того не достало сил удержаться. Ни при каких условиях цивилизованное общество не может допускать, что право человека самому распоряжаться своим телом должно защищаться менее строго, чем право собственности на ювелирные предметы, автомобили, дорогую косметику или видеотехнику, которые на самом деле непреодолимо искушают жадные взоры взломщиков и грабителей.

Проститутка, сдающая свое тело в аренду, должна быть защищена обществом не меньше, чем продавец апельсинов, которого никто не имеет права заставить отдать свой товар по невыгодной для него цене или продать тому покупателю, который намеренно и цинично его оскорбил. Как бы широко, вызывая ярость или даже навязчиво он ни рекламировал свою продукцию среди голодных покупателей¹⁶⁵.

Как уже отмечалось нами, социальная опасность проституции вовсе не в «разрушении нравственности». Разве можно назвать нравственными людей, которые снимают в аренду чужое тело, чтобы воспользоваться им как живым эротическим массажером. Разве можно их как-то дальше испортить нравственно? Дальше – просто некуда! Социальную опасность представляет именно эта группа потребителей, посредников и сутенеров, которая крепнет и набирается сил на почве организованной ими работоторговли.

Конечно, если перекрыть им этот канал доходов, они найдут другие формы эксплуатации и работоторговли. Такова некрофильская (Фромм Э., 1992) сущность социальных невротиков, массовые интересы и поведение которых являются следствием и, в свою очередь, порождают социальные проблемы. Но нас здесь интересует не социально-экономический, а психологический и духовно-ценностный аспекты взаимоотношений людей.

Проститутка вынуждена прибегать к помощи сутенера не только ввиду распространенности опасно агрессивных или вороватых клиентов. Она защищается от персонификатора. Рассмотренная выше инвертированная защита проститутки оказывается достаточной только в том случае, когда повторная встреча с персонификатором маловероятна. А если он периодически поджидает свою жертву и снова напористо требует ее тела как своей собственности? Вот тогда ей и приходится прибегнуть к *рыночной защите*: дескать, гуманитарная помощь закончилась, тело

¹⁶³ Если какие-то шальные помойные мухи совершенно заблудились, потеряли ориентацию и «полагают», что роза раскрыла свои ароматные «объятия» именно для них, нормальный садовник скорее прогонит мух, чем начнет вырубать цветники.

¹⁶⁴ Очевидна в этом отношении защитная функция татуировок.

¹⁶⁵ Разве не танталовы муки испытывает человек, которого цинично дразнят ананасами, кокосами и омарами, в то время как он не может позволить себе купить сливочное масло или необходимую тюремно-аскетическую «корзинку» овощей для детей.

продается любому желающему, но цены сейчас выросли (инфляция!), сначала купи, а потом уже пользуйся *на общих основаниях*.

Вот это отношение к персонификатору как к одному из рядовых клиентов и позволяет жертве уйти от повторного дистресса. А если у персонификатора нет в наличии достаточной суммы, она вообще получает право смотреть на него свысока¹⁶⁶ и даже презрительно. Но не как на бывшего обидчика – это было бы в его интересах, – а в новом свете уже в качестве несостоятельного покупателя, который пытается «жить не по карману» и оказался неспособным рассчитаться за «свободно предоставляемую всем услугу»; даже на льготных условиях, с учетом сделанной ему «по знакомству» скидки. «Раньше и сейчас», если есть деньги, можно, а бесплатно или «по дешевке» уже нельзя: «Гражданин, это же не отдел уцененных товаров! Покупайте или проходите, не мешайте другим!» Кроме этого, ведь существуют еще и «правила торговли». Если, к примеру, лавочка уже закрыта, то хозяин имеет право твердым голосом сказать: «Приходите завтра!» или «Вы что не видите? Учет! И не надо стучаться!» Эта «маска товара» позволяет проститутке избавиться от роли смертельно уязвленной, бессильной и униженной жертвы, т.е. той травматической маски, которая сама по себе является «провокацией» и новым оправданием агрессии со стороны персонификатора.

«Безвредность» жертвы всегда воспринимается насильником в качестве дополнительного мотива – играющего роль фасилитатора «провокации» (Мей Р., 2001б). Сама же «провокация» порождается воспоминаниями жертвы о травматической ситуации. Иными словами, *«провокация» жертвы в свою очередь может быть спровоцирована персонификатором*, который имеет возможность именно таким образом управлять жертвой, вновь и вновь воспроизводя деструктивные условия первичной травматической ситуации. Подчиняя пострадавшую личность уничтожающему давлению своей эгоцентрической воли и власти, персонификатор неизменно использует механизм проекции. Никто, кроме него, не может различить за стараниями бывшей жертвы казаться спокойной и независимой «совершенно не склонной к эротическим соблазнам» и т.д. слабый след прошлых воспоминаний.

Это происходит не потому, что персонификатор обладает какими-то «демоническими» свойствами, а в силу того простого факта, что он эгоцентрически *помнит то*, что его жертва всеми силами пытается забыть. Более того, он *не может не помнить*, даже если в результате травмы девушка стала абсолютно фригидной. Ее фригидности он не верит, потому что «знает» ее способной возбудиться от ужаса преследования. И персонификатор, и пострадавшая чувствуют, что ее фригидность исчезает уже в мысленном процессе садомазохистского взаимодействия. Вместе с почти животным страхом, ужасом, отчаянием и чувством обреченной безысходности к ней возвращается способность к оргазму. В результате в отношении персонификатора у жертвы сексуального насилия неизменно актуализируются амбивалентные чувства: вместе с импульсами ужаса и бегства «индуцируется» подсознательный мотив влечения, отчетливо различаемый именно персонификатором.

Защищая проститутку от персонификатора, сутенер, конечно же, вовсе не является бескорыстным спонсором. Его «правозащитная» деятельность основана только на том, что общество оказалось несостоятельным взять эту функцию на себя. Из социальных норм, регулирующих взаимоотношения персонификатора и жертвы, реально действующими являются только вышеупомянутые «правила торговли». Мы же «бедная страна», у нас нет материальных средств для оказания психологической помощи несчастным рабыням. По воле придирчиво выбирающих их клиентов они в роли аппетитных устриц или мидий заученно рекламируют себя, распахивая двустворчатую раковину своей одежды. Все

¹⁶⁶ Этот непостижимо сексуальный взгляд свысока, который намертво «цепляет» инфантильных субъектов, этот взгляд-вызов, но не крепости бицепсов, а упругой плотности кошельков: «А хватит ли у вас денег расплатиться за такую роскошь?»

знают об этом, но гораздо проще и спокойнее стыдливо умалчивать, морализировать или обвинять жертвы.

Пример С.В. также подтверждает, что всякая сексуальная травма имеет садомазохистский компонент. Можно сказать и иначе: садомазохистский комплекс – это специфическая форма сексуальной травмы. Ее пассивный вариант имеет два исхода: социальную невротизацию или групповую психологическую защиту жертвы.

Необходимо обратить особое внимание на динамику и последствия социального невроза в семье. Если, к примеру, муж настолько далеко зашел в тупиковом развитии своей сексуальности «от простого к сложному» – от подростковой мастурбации до садистского оргазма, – что вынужден поддерживать свою сексуальную возбудимость переходом за все новые и новые границы унижения жены, то рано или поздно, но это необходимо должно привести к взрыву и распаду семьи. Почему, к примеру, серая личность, закомплексованный неудачник систематически унижает послушную женщину, имеющую высокий социальный статус, ученую степень доктора наук? Почему он заставляет ее прислуживать ему, бегать с тряпкой, выполняя его капризные требования, испытывать чувство вины, когда он торжествуя демонстрирует носовой платок со следами пыли, осевшей на отопительной батарее, которую она два дня назад уже тщательно протирала? Он жадно ищет меру нарушения общественных норм и степени унижения своей супруги, которую та готова терпеть. Это – и только это (!) – говорит его опустошенной душе о степени сексуальной готовности партнерши. Оказывается, что только основательный слом социальных запретов, защищающих женщину, который обнажает пропасть ее терпения, способен сексуально возбудить его до степени желанного оргазма. Мазохист, в свою очередь, видит пропасть агрессии, садистическую готовность партнера перейти за новую, ранее строго табуированную грань дозволенного. И чем глубже и отчетливее переход за запретную социальную границу, тем в большей степени наполняет эту несчастную и униженную душу ощущение «неуемной силы сексуальной страсти» партнера, которое также является необходимым условием достижения желанного для нее оргазма.

Женщина годами сносит побои, ходит на работу с синяками, продолжая убеждать себя и других, что делает это только ради детей. А что видят дети? Как они могут понять эти уродливые отношения? Говоря словами Э. Берна, исключительно «по-марсиански». Либо формируется характер жертвы, которую безнаказанно эксплуатирует каждый встречный, либо психопата, которого несколько не смутит даже перспектива людоедства.

В противоположность этой «любви», т.е. сексуальным наслоениям внешней защиты от обвинений в уродстве мастурбации, истинная любовь развивается сначала вовсе не на экспериментально-сексуальной почве (Эриксон Э., 1996б). Но, к сожалению, именно ценностная основа любви оказывается катастрофически уязвимой, поскольку ее содержание сформировано и может быть усвоено исключительно вне рамок примитивных взаимоотношений. Поэтому эти ценности оказываются просто «невидимыми», совершенно неощутимыми реально для подростков в процессе травматических «сексуальных игр». Подростки разрушают значимые для них личностные ценности, как бы не догадываясь об их существовании. И если внимательно присмотреться, то, действительно, в пространстве примитивных отношений, в которых действует сексуально озабоченный индивид, их действительно нет. Есть лишь какие-то «нити», связывающие его с чем-то вне данной травматической ситуации. Но эти «нити» тоже невидимы и ощутимы лишь интуитивно, как в решении девочки, которая отказалась от «телесного дружеского контакта» со своей подружкой.

Необходимым условием и одновременно ценностью истинной любви являются доверие и искренность. Но не то доверие, которое достигается лишь скручиванием рук партнера или его беззащитной позой после удара кулака, от которого мутится сознание жертвы, безвольно слабеют ее руки и ноги. В этой агрессии проявляется как раз страх и недоверие садиста перед потенциальным пострадавшим. Истинное доверие, как уже

отмечалось выше, основано на отрицании взаимоотношений власти. Ведь именно эти примитивные взаимоотношения располагают тем самым ограниченным и деструктивным выбором, который создает основную проблему для пострадавшего: быть рабом или господином, другого просто не дано. В этом отношении любая ложь – это не просто «подстройка сверху», а претензия на исполнение роли господина, навязывание любви, прокрустова ложа власти.

Это хорошо чувствуют любящие родители, которых иногда до боли ранит, казалось бы, совсем невинная, детская ложь; и, конечно же, счастливые влюбленные, даже если их любовь остается без ответа. Эту закономерность прекрасно заметил и художественно отразил А.С. Пушкин: Г. Отрепьев легко решается обмануть весь народ, но оказывается не способным солгать возлюбленной. Даже если она сама интуитивно избегает знания истины, которая может изменить ее уже принятое, ответственное решение и осложнить дальнейшую жизнь, он видит свой священный долг в том, чтобы поведать ей правду о себе. Он опасается обманом, сокрытием своего происхождения, сделать избранницу лишь «слепым орудием» или «добычей» его хитрости. Это привело бы к недостижимости для него самой ценности любви. Но, руководствуясь этим благородным мотивом, он как раз и рискует потерять уже почти реальную возможность соединить свою судьбу с судьбой любимой женщины. Таково психологическое содержание внутреннего драматического конфликта героя.

Тот же самый мотив искренности, скованный травматическим барьером, мы видим в рассказе С.В. Дважды в ее жизни – и именно в результате развития более глубоких чувств, а не просто «дурной бесконечности» сексуального опыта – детская травма становилась, как ей представлялось, непреодолимым барьером на пути личного счастья. И это вовсе не патология, а чувства вполне нормального, в отличие от социального невротика, человека, еще не нашедшего выхода из трудного положения, но, тем не менее, готового его найти, не упрощая для этого ни свою человеческую задачу, ни историю развития собственной личности. С.В. остро чувствует свою ответственность за достоинство и судьбу любимых и близких для нее людей. Разве это повод для того, чтобы навешивать клинические ярлыки.

Мы не можем согласиться с тем, что психология – это лишь виртуальная жизнь литературных героев, со свойственным им театром тонких чувств и высоких переживаний, а вокруг нас сплошная клиника («Вливайся!») – люди «без психики», которым изредка, может быть только раз в жизни, посчастливится испытать нечто такое, что позволит им в какой-то степени понять смысл классических произведений и без особой скуки освоить полный объем школьной библиотеки.

Подводя итоги всему вышесказанному, думается, есть все основания в качестве главной задачи социально-гуманистического консультирования считать помощь пострадавшему в восстановлении свободы его самореализации, т.е. в достижении лично значимых для него духовных культурно-исторических ценностей.