

preventive methods of consultant in his interactions with the customer are the "study" of specific crisis experiences of the latter, the counseling focus on awareness of psychological defenses, subject orientation on identification of the stage experience life crisis, a reflection of the valuable attitude of man to life circumstances, concentration of attention on the individual history of the client's life, determining the level of his "biographical stress", the use of such techniques as "weighting" effects on the client's emotional state former stressors and present circumstances of crisis and "self-disclosure". It is substantiated the fact that a very important way to prevent the crisis conditions of the person is the "self-mastering."

Keywords: psychological dependence, the negative effects of counseling, the conscious form of self-mastering, the unconscious form of self-mastering, the active-cognitive way of self-mastering an active-behavioral a way of self-mastering, avoiding way of self-mastering.

Відомості про автора:

Булах Ірина Сергіївна – завідувач кафедри теоретичної і консультативної психології факультету соціально-психологічних наук та управління Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, доктор психологічних наук, професор.

Статтю подано до друку 10.05.2016

УДК159.942:615.851

© П. В. Лушин, 2016

П. В. Лушин (г. Киев)

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ И УСЛОВИЯ ЭКОЛОГИЧНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Лушин П. В. Посттравматический рост и условия экологичного сопровождения травматических переживаний. В статье представлен анализ психической травмы как источника посттравматического роста личности в свете переходной модели развития личности (K.Wilber) и оригинальной интерпретации иммунологической метафоры личностного изменения. Травма впервые рассматривается как крайне сильное внешнее событие, которое порождает исключительно мощные психофизические и психосоциальные реакции. Данные реакции являются переходными и такими, что обуславливают различные аспекты развития личности. Процесс порождения и интеграции травматического опыта происходит в форме реконструкции социальных экосистем и непрерывного порождения новых социальных идентичностей. Определен контекст, в котором травма рассматривается как комплекс переживаний, которые могут быть отнесены к категории экологичных, содействующих психическому здоровью в терминах развития. В статье рассмотрены условия недифицитарного/экологичного сопровождения личности в условиях переходного периода. Под экологичным отношением автор понимает рассмотрение личности клиента не в терминах его ограничений, а богатства или даже избытка возможностей, патологии и дефицит — как наступление переходной ситуации и зарождения новой программы развития. В качестве ведущих условий недифицитарного/экологичного сопровождения определяются толерантность к неопределенности, недирективность и недифицитарность профессиональной позиции психолога.

Ключевые слова: травма, посттравматический рост и развитие, переходный период, иммунологическая модель изменения, недефицитарное сопровождение, условия сопровождения.

Постановка проблемы. О некоторых субъективных предпосылках наших исследований в области посттравматического развития и роста. Впервые с проблематикой посттравмы мне, как психологу, довелось столкнуться в 90-х годах: во время пост-афганских и пост-чернобыльских событий, а также после встречи с двумя выдающимися психологами. Первый – William Yule, профессор Лондонского университета, автор многих проектов и первых публикаций, посвященных проблематике посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Несколько дней в роли его помощника и переводчика позволили мне приобщиться не только к терминологии и понятийному аппарату новой области психотерапии, но и к образу мышления и деятельности одного из первых психотравматологов [24]. Уже тогда профессор Юл выступал в качестве всемирно известного специалиста по вопросам оказания психологической помощи пострадавшим, а также в области экспертизы методов их терапии. Именно благодаря общению с ним я впервые узнал об инновационном методе EMDR – eye movement desensitization and reprocessing (ДПДГ — десенсиитизация и проработка травм движениями глаз), разработанном американским психотерапевтом Francine Shapiro [19-29]. Его сдержанно оптимистическое отношение к данному методу сыграло для нас положительную роль в последующей кросс-культурной адаптации данного метода [6], [13].

Как в работах У. Юла, так и Ф. Шапиро, а также многих других теоретиков и практиков посттравматическое расстройство определялось как комплекс состояний индивида, связанных с переживанием события, выходящего за рамки обычного человеческого опыта. Как и сейчас к таким событиям относили катастрофу, боевые действия, серьезную хирургическую операцию, развод, потерю близкого и т.п. Утверждалось, что характерной особенностью посттравмы является то, что любой человек, попавший в подобные условия, проявит признаки депрессии, вспышки воспоминаний, ощущения укороченной жизненной перспективы, навязчивых мыслей, бессонницы, панических атак. Только впоследствии исследователи стали отмечать, что наступление ПТСР зависят от многих факторов, включая особенности личности и предшествующего опыта пострадавшего. При этом общей чертой в описании ПТСР было его негативный характер, особый акцент делался на его долгосрочных деструктивных последствиях, а также на необходимости их избегать посредством своевременной проработки и десенсибилизации.

В середине девяностых годов прошлого столетия, после стажировки в США и кратковременного сотрудничества с Фрэнсин Шапиро в написании ее книги [19] я заинтересовался проблематикой личностного изменения. В то время мне довелось поработать с некоторыми из демобилизованных военнослужащих - участников афганского конфликта. Я был впечатлен не только и не столько методом ДПДГ, сколько возможностью краткосрочного и эффективного оказания помощи в сложных случаях психических травм. Мое внимание привлекли несколько парадоксальных фактов. Признаком, как бы сейчас сказали, полной интеграции выступал не просто уход от навязчивой симптоматики посттравмы, но переосмысление травматического опыта в терминах новых возможностей, открытия новых жизненных перспектив. Особо впечатляющим стал случай посттравматического роста, который произошел с самим автором инновационного метода проработки травм: ее инсайту о сути ДПДГ предшествовала послеоперационная травма и ряд парадоксальных действий, связанных с борьбой в преодолении последствий онкозаболевания [20]. Уже тогда это послужило для меня основанием отнести к посттравматическим процессам как к проявлению переходного

періода в житті людини, в якому відбувається системна, іноді радикальна, трансформація/оновлення життєвого потенціалу.

Аналіз наукових досліджень.

Травма і перехідний період. Дуже корисною для описання даного періода або перехідних умов розвитку людини виявилася схема переходу до нової ідентичності Кена Уілбера (Ken Wilber [18]), (Рис. 1).

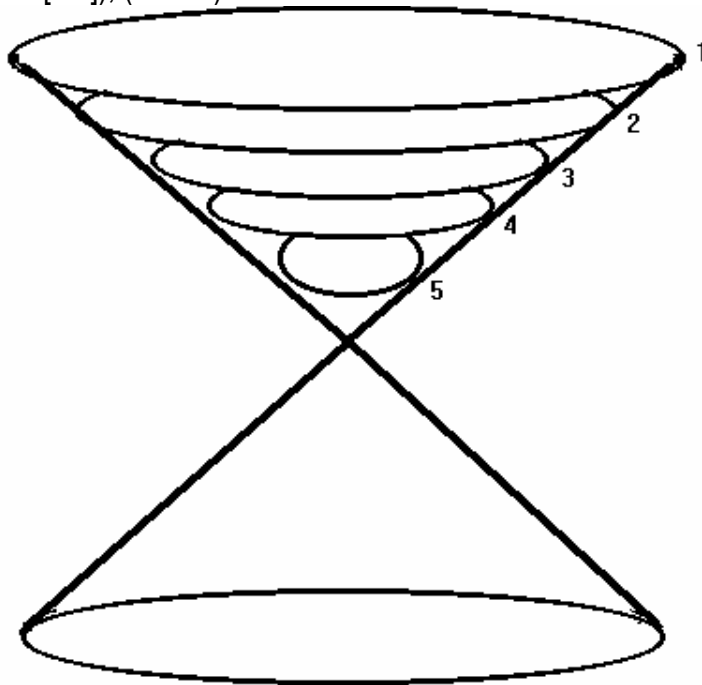


Рис.1. Переход личности к новой идентичности/потенциалу

Характерно, що при описанні переходу Кен Уілбер указав, що власне перехід до нової ідентичності і, відповідно, до нового потенціалу може відбуватися в умовах відносної стабільності і навіть в умовах досягнення вершини актуального контекста розвитку: визначений потенціал як би завершений або виснажений, система особистості приходять в стан готовності до зміни. Це в свою чергу порівняємо зі своєрідним нерівноважним станом, при якому в будь-який момент може статися дезактуалізація існуючих основ особистості. Даний момент (пересічення конусів), в нашому розумінні, відповідає змісту травматичної події.

Підкреслимо, в цій моделі автору вдалося акцентувати увагу не тільки на зовнішній події, але і на внутрішній готовності/прихильності особистості непроизвольно відмовитися від вжитого потенціалу з метою його системного оновлення: пік розвитку, стабільність — умова настання травми. В нашій інтерпретації подібний перехід характеризується як нелінійний, малопредсказуемый і необратимий. Це означає, що при наявності загальної тенденції до оновлення, зміна може статися невідомо в якому місці або часі і при яких зовнішніх обставинах. Необратимість означає, що повернення до старих умов розвитку неможливо, а нелінійність — мінімальне впливання на вході може породити тотальні зміни на виході. Не випадково нижній контур символізує період неопределенности (відсутність ознак розвитку) або, як би зараз назвали періодом VUCA (англ.- volatility — змінчивість, uncertainty —

непредсказуемость, complexity — многозначность, ambiguity — неопределенность), то есть динамичных, непредсказуемых, многозначных изменений. Прежние схемы и шаблоны не работают, а новые еще только вырабатываются. Данный период мы склонны обозначить как посттравматический, когда жизненная перспектива оказывается туманной, укороченной, проблематичной, постоянно осуществляются тщетные попытки обратиться к прошлому или/и убежать от него, дезорганизация сложившегося образа жизни, депрессия, бессонница. И, тем не менее, сам контур нижнего конуса является «стабилизирующим ограничителем», «парадоксальным аттрактором», побуждающим систему личности оставаться в рамках движения к новому потенциалу (изменение по типу «порядок через хаос» [16]). В данном контексте посттравматический процесс интерпретируется нами как направленный на формирование новых оснований личности или новый ее потенциал.

Несколькими годами позже, в начале двухтысячных, стали появляться публикации, подтверждавшие наши исследования о посттравматической стадии развития личности, которые связывались авторами с термином «посттравматический рост». В частности, Арон Джардон [9] утверждает, что к посттравматическому росту следует относиться как к переживанию позитивных изменений в результате столкновения со сложными жизненными кризисами. Исследования данного периода позволяют выделить три направления позитивных изменений, которые происходят в результате жизненных кризисов. Эти направления могут быть описаны, как направления роста, а не в традиционных для кризисной психологии терминах самоэффективности и внутреннего локус-контроля. Первое направление описывает мобилизацию скрытых возможностей личности, которые изменяют самоощущение и делают человека более стойким перед лицом настоящих и будущих жизненных драм. Второе направление изменений указывает на то, что травма укрепляет значимые взаимоотношения. Третье направление можно назвать экзистенциальным, так как оно затрагивает изменения в жизненной философии человека, его приоритеты относительно настоящего [8-9].

В этих исследованиях [8-9], [15], [17], [21] было также установлено, что:

- переживании роста после травматических событий численно больше, чем отчётов о психических нарушениях;
- посттравматический рост — это не просто возвращение к прежнему уровню функционирования после травмы, для некоторых людей этот процесс становится опытом глубокого самосовершенствования;
- концепция посттравматического роста предполагает качественные изменения и трансформацию личности, в отличие от концепций личностной стойкости, обретения новых смыслов, оптимизма и выносливости;
- посттравматический рост не является самоцелью для людей, борющихся с трудными жизненными обстоятельствами, и часто является неожиданным результатом даже для них самих;
- наличие посттравматического роста позволяет прогнозировать в долгосрочной перспективе лучшую эмоциональную адаптацию при последующих невзгодах и жизненных кризисах;
- известные способы облегчения посттравматических стрессовых расстройств не всегда способствуют посттравматическому росту, в действительности некоторые из существующих подходов терапии посттравматических стрессов могут даже препятствовать росту и связанным с ним процессам.

Таким образом, наши исследования в области личностного изменения и переходных периодов в жизни человека, а также набирающая темп позитивная психология и концепция

посттравматического роста неотвратимо привели нас к необходимости переосмыслить понятие экологичности применительно к травме.

Цель статьи – представить анализ психической травмы как источника посттравматического роста личности и определить условия недифицитарного/ экологичного сопровождения личности в условиях переходного периода.

Изложение основного материала и результаты исследования. ПТСР и принцип экологичности. Традиционно под экологичными понимают такое отношение, действия или переживания, которые не приносят вреда, нарушений здоровья и страданий. С точки зрения концепции посттравматического роста травма может приводить к расширению возможностей ее субъекта по типу ницшеанского «то, что не убивает, делает нас сильнее». Такая постановка вопроса существенно трансформировала представление об экологичности травмы и об условиях ее проработки.

В наших работах мы неоднократно приходили к пониманию, что в качестве экологичных выступают такие переживания или действия, которые содействуют продвижению личности в новые контексты развития [2-5]. К таковым могут быть отнесены и травматические. Ниже мы рассмотрим одно из обоснований данного тезиса.

Для описания процесса здоровья личности как развития мы, вслед за R.Davis и T.Millon (сторонники одной из теорий личностного изменения) избрали и развили представление о «работе иммунной системы» (РИС) [2], [7]. В нем, по нашему глубокому убеждению отражен «механизм» спонтанного реагирования не только организма, но личности на экстремальные условия. Если коротко, то суть нашей интерпретации работы иммунной системы состоит в постоянном переходе организма, сообщества или отдельной личности в новые контексты. Данные переходы обеспечивают ей сохранение/защиту в терминах не столько воспроизведения имеющегося потенциала, сколько его качественного обновления.

В соответствии с природой развития личность как открытая динамическая системы выживает и самоорганизуется по схеме "тезис-антитезис-синтез" [1], [10], [14]. Это означает, что отработав или освоив определенный жизненный контекст и, следовательно, освоив определенные возможности, иммунная система сканирует окружающую среду на предмет нахождения и «захвата» определенного антигена, чужеродного агента или антитезиса имеющимся основаниям личности. Далее следует переходный период, иногда граничащий с болезненной реакцией и хаосом, но, тем не менее, носящий конструктивный характер. Его суть — генерирование или синтез антитела и ассоциированных с ним новых возможностей. При этом патология, хаос и болезнь являются крайне энергетичными процессами, которые свидетельствуют о том, что система изменяется: появление новых антител и, следовательно, завершение процесса интеграция прежних временно стабилизирует всю систему личности, чтобы в последующем вновь переходить в новые контексты развития.

Работа иммунной системы личности отвечает принципу не локальности, ибо связана со всеми другими системами и их уровнями. Например, родительская и врачебная забота о новорожденном существенно расширяет врожденные иммунные реакции малыша и дополняет их возможностями не только взрослого, но и всей человеческой культуры. С распространением информационно-коммуникативных технологий, интернета, социальных сетей, "иммунные реакции" — в прямом или переносном смысле — ускоряются: все больше возможности отдельного человека становятся возможностью для всего мира, равно как и наоборот: появление новых болезней, страданий, как не парадоксально, но граничит с появлением новых отраслей науки, технологий, отношений и смыслов, стабилизирующих мировую социальную экосистему на новом витке или системе развития.

Мы также разделяем ту идею, что иммунная система не является исключительно страдательной и обороняющейся инстанцией личности или организма. Она проактивна и не столько защищает личность или организм от внешних чужеродных агентов-антигенов, сколько содействует их постоянной модификации и проявлению. В стерильной, лишенной вредоносности/чужеродности среде, организм/личность снижают параметры жизнестойкости, сопротивляемости.

В данной связи здоровье отдельного человека мы рассматриваем не как сугубо индивидуальное образование, а как свойство социальной иммунной экосистемы, частью которой является не только физическое и психическое, но и «социальное тело» человека. В данной связи "ухудшение", "улучшение", словом, изменение состояния здоровья отдельного человека интерпретируется нами как социально-психологический процесс развития. В частности, факт увеличения продолжительности жизни человека в экономически развитых странах обусловлен не столько силой индивидуальных иммунных процессов, сколько укреплением системы здравоохранения профессиональной подготовки и функционирования системы психологической службы в целом.

Возьмем для примера проблему так называемого "профессионального выгорания" психолога. Традиционно считается, что при определенных условиях (периодического посещения супервизора, своевременного повышения квалификации, соблюдения режима работы и отдыха, и даже поддержания себя в хорошей физической форме и так далее), возможно избежать признаков серьезного профессионального расстройства, которое относят к так называемым профессиональным опасностям (анг. – professional hazards). Считается так же, что при негативном исходе, когда психологу не удастся избежать "профессионального выгорания", ему следует воздерживаться от работы во избежание отрицательного влияния на здоровье клиента.

Сразу отметим, что при подобном подходе подразумевается, что признаком зрелой профессиональной позиции является ее устойчивость, а именно возможность избегать/предотвращать негативных переживаний или кризисных состояний. Вместе с тем, с точки зрения концепции посттравматического развития кризис выступает его источником. Личность профессионала, будучи изолированной или помещенной в максимально благоприятные условия, напротив, скорее снижает уровень сопротивляемости и ослабляет свою иммунную систему, чем содействует ее обновлению и укреплению. В ином, недефицитарном контексте, мы склонны отнести симптоматику "профессионального выгорания" к переходным явлениям. Их суть — в формировании нового коллективного субъекта или такой проблемно-ориентированной группы профессионала, участниками которой являются значимые элементы обновленной иммунной системы. В ее рамки могут входить и супервизоры, и клиенты, равно как и парадоксальные феномены и загадки, и противоречия в собственном поведении, требующие детальной научной рефлексии, поддержания и даже развития. Вполне очевидно, что сообразно любой групповой динамике каждый субъект или явление имеют свой смысл и конструктивную функцию. Каждая группа проходит на своем пути не только благоприятные, но и критические этапы, которые несомненно ведут к завершению групповой динамики и формированию нового уровня стабильности и, следовательно, появления новых вызовов [2], [11-12].

В данном контексте мы склонны утверждать: экология и здоровье личности обусловлено не отсутствием состояния болезни, но постоянной сменой контекстов развития личности, в котором даже травматические переживания и травматический опыт выступают в качестве переходной формы к новым возможностям. Экологичным является то, что содействует

продвижению системы личности или общества, равно как и организма — к новым контекстам развития, новым возможностям.

Условия недефицитарного сопровождения личности при переходе к новой идентичности. Под недефицитарным отношением мы понимаем рассмотрение личности клиента не в терминах его ограничений, а богатства или даже избытка возможностей [2]. В нарушениях психолог (с более традиционными взглядами) склонен замечать отклонения от нормативной траектории развития или признаки несовершенства, дефицита, ограничения. При недефицитарном или профицитарном подходе психолог рассматривает патологию и дефицит как наступление переходной ситуации и зарождение новой программы развития. В случае дефицитарного отношения субъект ищет причины, обуславливающие «поломку», подбирает/разрабатывает методы восстановления прежнего уровня функционирования личности. В недефицитарном подходе возвращение к прошлому (согласно природе развития) не возможно, личность проявляет признаки иного образа жизни и способа функционирования в нем.¹

Отсюда, недефицитарное сопровождение – это ситуация перехода личности клиента на социальный уровень саморегуляции и саморазвития (социального психоиммунитета). Клиент, завершив внутриличностный контекст развития, апеллирует к внешней инстанции, одной из которых может быть специалист-психолог. Факт обращения за помощью — свидетельство внутренней готовности клиента к изменениям, перехода к новым основаниям деятельности. На данном уровне, как и на уровне травмообразования, формируется проблемно-ориентированная группа или самоорганизующаяся экосистема, которая направлена на интеграцию травматических переживаний клиента. В ее рамках между клиентом и психологом разворачивается динамика «тезис-антитези-синтез» или «ген-антиген-антитело» взаимодействия. Психолог не ведет, но сопровождает, саморазвитие клиента в образовавшейся социальной экосистеме и сообразно иммунологической логике ее самоорганизации занимает позицию антитезиса/антигена к позиции клиента.

В чем состоит эта антитезисная позиция или позиция антигена, приводящая к посттравматическому росту? В контексте исследований известных зарубежных авторов [8-9], [15], [17], [21-22] важным условием посттравматического роста является следующая профессиональная позиция психолога: а) посттравматический рост не есть результат самой травмы, но — настойчивой борьбы с ней; б) посттравматический рост — вероятностный феномен, его нельзя гарантировать; в) данный феномен происходит в случае позитивной установки, что он возможен; г) вероятность наступления посттравматического роста мала, если полагать, что клиент ущербен, дефицитарен; д) психологу следует обращать внимание на малейшие признаки роста и поощрять их.

Фактически при сохранении подобной позиции психолог ведет себя как фасилитатор спонтанной самоорганизации и саморазвития клиента. Согласно модели К. Уилбера субъект/клиент «ограничен» направлением к новому потенциалу в виде нижнего конуса лишённого признаков развития: все, что происходит в этом пространстве — подчинено действию аттракторов. Задача психолога весьма скромная – содействовать этому процессу даже в самых парадоксальных и «критических» траекториях самоорганизации и самопомощи

¹ Например, обращение за помощью может быть рассмотрено как признак слабости личности, истощения ее ресурсов (дефицитарный подход), и, напротив, как признак силы, ответственного отношения к возникшей сложности, поиска резервов на социальном уровне саморегуляции (недефицитарный/профицитарный подход).

клиента по типу так называемых абреакций.² (Не даром ведущий принцип проработки травм – экстремальным условиям соответствуют адекватные типы реагирования.) Только ретроспективно, с высоты последующего этапа переходного периода, когда система стабилизировалась в новых возможностях, преимущества толерирования неопределенности, хаоса и «патологии» становятся очевидными.

Таким образом, если ассоциировать позицию клиента с закономерным желанием устранить проявившийся дефицит или быть ведомым, то психолог, занимает нейтральную позицию зеркала или регистратора текущих переживания клиента. Как фасилитатор он предоставляет клиенту более полную картину собственных действий (позиция фасилитатора).

Если спонтанная позиция клиента — в дефицитарном признании собственно несовершенства или в ощущении ограниченности жизненных перспектив, то роль фасилитатора — отражать неконгруэнтность действий клиента, который, например, своей просьбой о помощи проявляет заботу о будущем.

По мере завершения подобный антитезисной или конфронтационной динамики, вероятно выработка «антитела», перехода в иные контексты развития, в новые социальные экосистемы. Вполне очевидно, что субъект, переживший и интегрировавший личную травму, склонен идти дальше, а именно — к трансформации социального пространства. Выше мы упомянули хрестоматийный случай посттравматического роста Ф.Шапиро. По примеру американского врача Нормана Казинса (основоположника нейпсихоммунологии) после излечения от серьезного недуга лингвист Фрэнсин Шапиро серьезно увлекается психотерапией и через относительно непродолжительное время стает у оснований инновационного направления психологической помощи. По истине мощная энергия травмы преобразуется в движение социальных экосистем, в преобразование профессиональных и связанных с ними сообществ. Ниже мы опишем случай так сказать «посттравматического научения», который произошел с нами и имел определенные социальные последствия.

Об одном случае посттравматического научения. Возвратившись из заграничной стажировки в полуразрушенную, как мне тогда казалось Украину девяностых годов, я вдруг начал замечать у себя кучу нестыковок в понимании окружающего. Я был «инфицирован» иной культурой, образом жизни. Сейчас бы это назвали культурным шоком, проявлением VUCA-мира. При этом, с одной стороны, я не собирался никуда иммигрировать или уезжать, с другой стороны — меня не покидали очень противоречивые переживания и чувства, о которых мне поведали бывшие соотечественники-эмигранты. С одной стороны, я, как консультант и

² В одной из неклинически ориентированных работ, посвященных исследованию феномена хаоса в сфере психики [23], J. Wieland–Burston описывает условия, которые мы рассматриваем в качестве принципиально важных для недефицитарного сопровождения критических проявлений самопомощи клиента: 1. Хаос может проявить порядок: *паттерны и сценарии (порядок в хаосе)*. 2. Порядок может возникнуть из хаоса следующим образом (*порядок из хаоса*). 3. Компоненты системы взаимодействуют для обнаружения порядка (*синергетика*). 4. Это может произойти после достижения определенной *критической точки*. 5. Затем система становится *неустойчивой*. 6. *Нелинейность* управляет этими трансформационными процессами. 7. *Фактор времени* важен. 8. Развитие может происходить в виде внезапных скачков (*прыганье*). 9. В исключительно неустойчивых условиях малейшие изменения могут породить большие, непредсказуемые эффекты (*принцип бабочки*). 10. *Сензитивность* и *гибкость* – ключевые особенности в процессе выживания природных организмов.

гражданин, был свидетелем засекреченных в те времена трагедий воинов-афганцев, а также простых учителей, врачей, которые бросали свою работу и шли торговать на рынок, с другой — титанические усилия многих из моих коллег и сограждан, которые обрекали себя на нищенское существование, чтобы сохранить свое предназначение в качестве профессионала. В этом, как бы я теперь сказал, переходном состоянии я вдруг начал «фонтанировать» короткими афористическими выражениями, которые я потом назвал «психологические голограммы» (далее — ПГ), предназначение которых осмысливалось так: после их спонтанного появления мои противоречия разрешались, душевные метания сходили на нет. Приведу только несколько из них [13].

Здоровье

1. Болезнь — есть способ осознать, что ты здоров в главном: твоя иммунная система — в норме. В случае фатальной болезни надо менять принципы работы иммунной системы.
2. Главное не здоровье, а то, что его обеспечивает: внимание людей.
3. Залезть в прорубь может заставить страх перед отрицательными последствиями антибиотиков или операций.
4. Под «инвалидностью» нужно понимать и неумение страдать.
5. Чтобы придумать защиту от смерти, нужно до смерти испугаться за свою жизнь.

Возможности

6. Главное — не то, чтобы не допускать ошибок, а то, чтобы не прекращать их делать... Но главное — что-то делать. А еще главнее — не знать, что ты делаешь. Это не твоё дело!
7. Единственным гарантом «от тюрьмы» является непрекращающийся «внутренний суд», «от сумы» — постоянное чувство голода...
8. Единственный способ выжить — найти сферу своего несчастья и превратить ее в талант.
9. Если не знаешь, как поступить, — смотри, что ты уже делаешь.
10. Если Вы не способны отыскать, в чем Вы гениальны — Вы уже гений скромности.
11. Учет своих особенностей, своего опыта в решении проблемы зачастую и является способом ее решения.

Отношения

12. Границы нужны для того, чтобы научиться жить вместе...
13. Если Вы бесконфликтный человек, любите ли Вы кого-то по-настоящему?
14. Попробуй прожить без врага... Альтернатива — стать врагом себе.
15. Если Вы убедились в порочности кого-то... Тоже мне — открытие!
16. Если хочешь, чтобы тебя слышали и поняли, постарайся понять себя сам. Не можешь? Для тебя важно остаться загадкой! Тебе нужно общение...?

Работа

17. Даже у плохого врача, психолога или юриста есть свое место: они как бы говорят пациентам и клиентам: «Не тратьте время зря у меня... ищите лучшего специалиста!»
18. Если люди никак не сплываются, значит, им хорошо поодиночке... или им хорошо в другом коллективе.
19. Когда все усилия сделать желаемую работу идут прахом, что посоветовать человеку, изнемогающему от усталости и раздражения на себя? Помучиться еще немного!
20. Коллектив — это не устоявшаяся, сформированная форма, это состояние группы в условиях экстремальности.

21. Настоящий руководитель просто вынужден быть безразличным к людям, но не к их судьбе.

Психология

22. Знать психику – все больше означает умение ее конструировать.

23. Психолог, у которого личные проблемы мешают профессиональному росту, – начинающий психолог.

24. Психолог – это «зеркало», в котором видно то, что скрывается в личности клиента: то, на чем он стоит... и потому не замечает.

25. Психолог – это «вирус», который может попасть в зону снижения защитных сил и привести к новой сопротивляемости.

26. Посмотрев на не определившегося (в своем отношении к клиенту) психолога, клиент может впервые захотеть определить себя.

Ценности

27. Залог человеческого счастья – в неспособности себя понять.

28. Лучше оптимиста, чем пессимист, не сыскать: он верит в то, что его скепсис рано или поздно оправдается.

29. Любовь – это не приверженность кому-то одному, это постоянное сравнение в пользу того, кто дорог...

30. Молчание – это не пассивность, а порой очень большая активность только на «внутреннем регистре».

31. Подлинное терпение приходит тогда, когда надоедает терпеть.

32. Старики и инвалиды учат нас силе. Кто же нас учит слабости?

33. Что посоветовать человеку, ждущему советов? Дать кому-нибудь совет...

34. Телевидение интересно не тем, что творится на экране, а происходящим в голове телезрителя.

35. Самая незкологическая мысль – та, что наша экология погибает...

Эмиграция «Я»

36. Эмигрант – это тот, кто стремится открывать в себе новое.

37. Эмигрант – это тот, кто познал радость от горя прощания с Родиной.

38. Если эмигрант – это человек, изменивший себя посредством перемены места жительства, то гражданин – человек, вынужденный постоянно «эмигрировать» в собственной стране.

39. Жить на границе – значит подчиняться правилам обеих зон: говорить на двух языках, иметь родственников по обе стороны границы, пользоваться преимуществами и сталкиваться с ограничениями промежуточного существования.

Жизнетворчество

40. Главная проблема и ресурс первооткрывателя – в его одиночестве!

41. Человек никогда не получает того, что хотел, он получает не меньше и не больше – другое.

42. Хочешь помочь себе? Отнесись к своим слабостям серьезно.

43. Проблема выживания – не проблема планирования и вообще не проблема! Это действие...

44. Будущее – это «изнаночная сторона» настоящего, то есть того, что нам противно делать сейчас!

45. Отсутствие энергии, апатия и безразличие ко всему – признак наступающих изменений.

46. Условием творчества является твердый жизненный фундамент, тогда можно поэкспериментировать.

По мере их накопления я осознал, что таким не привычным для меня образом отреагировал моя иммунная система. Так выглядели и звучали мои «антитела», порожденные внутренними конфликтами и противоречиями. Через не продолжительное время их количество начало исчисляться сотнями, а мое состояние парадоксальным образом изменилось к лучшему.

Заметил я также, что наши студенты и клиенты воспринимали их как своеобразные прививки, которые помогали выработать некий иммунитет от их собственных проблемных ситуаций. Особенно это касалось тех ПГ, что застревали в их сознании. Они воспринимались как что-то непонятное, но одновременно стимулирующее мысли и эмоциональные переживания. Вот что пишет Вита Бричник: «И вот что интересно: их написано много, но "цепляешься" за какую-то одну... Она как бы "не ровная" не ложится в привычный мыслепоток, но уже и выбросить\забыть её нельзя, ведь уже прочитала её. И вот начинается в голове борьба - с одной стороны, ты всеми силами пытаешься её "побороть", "впихнуть" в свои смыслы, а она все равно не ложится. И в какой-то момент приходит озарение, оно может возникнуть под влиянием совершенно отстранённого события, разговора, чтения и возникает эффект "сложившихся пазлов" - когда и собственные мысли уже и фраза в ладу друг с другом, причём так, будто голограмма - это уже не чужеродная мысль, а твоя собственная...»

Катерина Миневич отметила, характеризуя психологические голограммы: «ПГ - это как лекарство, помогающее иммунной системе справиться с недугом. Порой достаточно одной голограммы, чтобы беспрецедентное жизненное событие "впихнулось"/"легло"/"встроилось" в привычные смыслы».

Так, начала зарождаться экофасилитация как не только модальность психологической помощи, но и как своеобразная «плановая иммунизация» или процесс подготовки психолога-экофасилитатора, а также андрагогов или, педагогов, работающих со взрослыми учащимися. С одной стороны, ПГ выступали как своеобразные прививки для слушателей от пережитых невзгод и преодолений, с другой — они сами обладали потенциалом, способным вступать в конфликт с имеющимися ценностями учащегося и генерировать новые «антитела», новые защитные силы. Многие из студентов и слушателей удавалось создавать подобные афоризмы как результат нового понимания про себя и своих возможностей. В этом контексте экофасилитация прозвучала не столько как овладение уже существующим методом или образцом оказания помощи и подготовки взрослого учащегося, сколько как поддержание способности к выработке собственной педагогической и помогающей системы, а также умения помогать себе в процессе помощи другому.

Тем самым кросскультурный шок, совмещенный с вызовами переходного периода в стране девяностых годов и травматических переживаний автора послужили основанием для определенных социальных подвижек в жизни и деятельности клиентов, последователей экофасилитативного направления как педагогической и психологической модальности. Так сказать «плановая иммунизация» привела к процессам нелинейной и непредсказуемой социальной самоорганизации или укрепления социального психоиммунитета и выразилась в более двадцати оригинальных направлениях профессиональной самореализации наших

студентов, среди которых экомаркетинг, профицитарная медицина, экообразование, экомедиация, и спортивная экофасилитация, экопсихотравматология и военная экопсихологическая помощь и многие другие.

Выводы. Мы не ставили перед собой задачу показать реальность посттравматического развития и роста. Накопленные в психологии теоретические и практические данные не оставляют сомнений в том, чтобы признавать данную гипотезу обоснованной. Наша позиция также далека от того, чтобы приуменьшать значимость имеющихся сведений о сложности и драматичности психологических вызовов, с которыми сталкиваются жертвы травматических событий. Напротив, мы подчеркиваем, что переживание кризисных и травматических переживаний являются составной частью иммунологического процесса личности, здоровья, понимаемого в терминах развития. Крайне важным для нас явилось определение объяснительных моделей посттравматического развития и роста, а также выявления на их основе ведущих условий недефицитарного сопровождения личности в условиях переходного периода к новой идентичности личности. Среди них критично важным является толерантность к неопределенности или способность двигаться в определенной среде без готовых ориентиров. Выше мы также рассмотрели травматический опыт в качестве такого, что соответствует содержанию «новой экологии», в рамках которой негативные события могут выступать в качестве конструктивных и развивающих личность, раскрывающих ее возможности.³

В данном контексте можно предположить, что концепция и практика посттравматического роста может послужить интеграции традиционной и позитивной психологии. В частности известно, что позитивная психология занята изучением позитивных сторон жизни человека, здоровья, в то время как традиционная психология и психотерапия, центрируется на исследовании и устранении негативных факторов и сторон жизни человека (болезней и их лечения). Соответственно, иммунологическая трактовка посттравматического роста опирается на положение о том, что любое переживание человека, даже болезненное, может иметь конструктивное содержание, недефицитарную природу. В момент «нарушения» (дефицита) сложившегося способа функционирования и развития, «социальный психоиммунитет» срабатывает профицитарно, включая недостающие элементы/агенты среды. Тем самым, данные полученные в традиционной и позитивной психологии могут выступать в качестве условия для появления новой области исследований и помогающей практики, которую можно было бы определить как социальная психоиммунология, в задачу которой входило бы недефицитарное сопровождение критических, травматических состояний как переходных форм развития личности человека и аспектов ее социальной преобразующей практики.

Литература

1. *Диалектика познания сложных систем* / Под ред. В.С. Тюхтина. – М.: Наука, 1988. – 316 с.

³ Травма определяется нами как крайне сильное внешнее событие, которое порождает исключительно мощные психофизические и психосоциальные реакции. Данные реакции являются переходными и такими, что обуславливают различные аспекты развития личности. Процесс порождения и интеграции травматического опыта происходит в форме реконструкции социальных экосистем и непрерывного порождения новых социальных идентичностей.

2. Лушин П. В. Экологичная помощь личности в переходный период: экотасилитация [Текст] : Монография / Лушин П. В. – Киев, 2013. – 296 с. – (Серия «Живая книга» ; Т. 2).
3. Лушин П.В. Два измерения принципа «не навреди» и кодекс экологичности. / П.В. Лушин // Психотерапия. — М.: — N10 (130), Выпуск. — N4, 2013 С.8-12.
4. Лушин П.В. О психологии человека в переходный период: Как выживать, когда все рушится. — Кировоград. — 1999. — 208 с.
5. Лушин П.В. Личностное изменение как “управляемая метаморфоза” // Мир психологии. — 2000.— № 2. — С. 217–223.
6. Лушин П.В. Психотерапевтический смысл ДПДГ (Десенсибилизация и проработка травм движениями глаз) // Журнал практикуючого психолога /Київський державний лінгвістичний університет Міністерства освіти і науки України. — 2000. — № 6. — С. 85–90.
7. Davis, R. D., Millon, T. Personality change: metatheories and alternatives // Can personality change / Heatherton, T. F., Weinberger, G. L. (Eds.). — Washington: American Psychological Association.— 1994. — pp. 85–119.
8. Jarden, Aaron Posttraumatic growth: an introduction and review//Journal New Zealand College of Clinical Psychologists.— Autumn.— 2009. — pp.1—4.
9. Joseph, S., & Linley, P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice // Clinical Psychology Review. — 2009. — 26. — pp. 1041-1053.
10. Kenny, V., Gardner, G. Construction of self-organizing systems // Irish Journal of Psychology. — 1988. — № 9. — P. 25–82.
11. Lushyn, P. The Problem of Pedagogical Transfer of Critical Thinking Curriculum within Global and Ecopsychological Perspectives // Children Philosophize Worldwide: Theoretical and Practical Concepts. — 2009. — #9. — pp. 179-184.
12. Lushyn, P. The paradoxical nature of ecofacilitation in the community of inquiry//Thinking. — 2002. — #16(1).— pp.8-17.
13. Lushyn, P., & Borrelli, S. ([2003]). Rediscovery of EMDR: In search of a rationale. The EMDR Practitioner. Retrieved from <http://www.emdr-practitioner.net> on 12/27/2008.
14. Pervin, E. Handbook of personality: theory and research. — New York: Guilford Press, 1990. — 222 p.
15. Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. Strengths of character and posttraumatic growth // Journal of Traumatic Stress.— 2008.— 21.— iissue 2.— pp. 214-217.
16. Prigogine, I., Stengers, I. Order out of chaos. — New York: Bantam, 1984. —421 p.
17. Ramos, K., Leal, E. Posttraumatic Growth in the Aftermath of Trauma: A Literature Review About Related Factors and Application Contexts // Psychology, Community & Health. —2013. —Vol. 2(1).— pp. 43–54.
18. Rowen, J. The Concept of breakthrough // Breakthrough and Integration in Psychotherapy. — London : Whurr Publishers LTD, 1992. — P. 81–83.
19. Shapiro, F., Forrest, M.S. The Breakthrough Therapy: The Overcoming Anxiety, Stress, and Trauma. — Basic Books, 1997.— 285 p.
20. Shapiro F. Eye movement desensitization and reprocessing: basic principles, protocols, and procedures. — New York: The Guilfred Press. — 1995. — 398 p.
21. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. — 15.— 2004. — pp. 1-18.c

22. *Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G.* A clinical approach to posttraumatic growth // P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*. — 2004. — pp. 405-419.
23. *Wieland-Burston, J.* *Chaos and Order in the world of the Psyche*. — London: Routledge. — 1992. — 144p.
24. *Yule W.* Post-traumatic stress disorder // *International Handbook of Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents*. T.H. Olliendick, N. J. King, & W. Yule (eds.). — New York: Plenum Press. —1994. — pp. 223–240.

Лушин П. В. Посттравматичне зростання та умови екологічного супроводу травматичних переживань. В статті представлений аналіз психічної травми як джерела посттравматичного зростання особистості в світлі перехідної моделі розвитку особистості (K.Wilber) та оригінальної інтерпретації імунологічної метафори особистісних змін. Травма вперше розглядається як вкрай сильна зовнішня подія, яка породжує дуже потужні психофізіологічні і психосоціальні реакції. Ці реакції є перехідними і такими, що обумовлюють різні аспекти розвитку особистості. Процес породження та інтеграції травматичного досвіду відбувається у формі реконструкції соціальних екосистем і безперервного породження нових соціальних ідентичностей. Визначений контекст, в якому травма розглядається як комплекс переживань, які можуть бути віднесені до категорії екологічних, сприяючих психічному здоров'ю в термінах розвитку. В статті розглянуті умови недефіцитарного/екологічного супроводу особистості в умовах перехідного періоду. Під екологічним відношенням автор розуміє розгляд особистості клієнта не в термінах його обмежень, а багатства або навіть надлишку можливостей, патологію і дефіцит - як настання перехідної ситуації і зародження нової програми розвитку. В якості провідних умов недефіцитарного/екологічного супроводу визначаються толерантність до невизначеності, недирективність і недефіцитарність професійної позиції психолога.

Ключові слова: травма, посттравматичне зростання і розвиток, перехідний період, імунологічна модель зміни, недефіцитарний супровід, умови супроводу.

Lushyn P. Posttraumatic growth and conditions for eco-centered facilitation of posttraumatic experience. The paper deals with the concept of psychological trauma as a source of posttraumatic growth and development in the context of K.Wilber transition model and within the original interpretation of immunological metaphor of personal change. Trauma as an extraordinary external event that causes extremely powerful physical and psycho-social responses is redefined as a transitional, even evolutionary condition. The process of trauma resolution reflects the ongoing social interaction and reconstruction of various open systems and, eventually, the emergence of new social identities. The author finds out the context in which trauma is regarded as ecologically proved phenomenon contributing to personal health as development.

It is also defined what the ecological guidance or ecofacilitation consists in, the latter being the interpretation of personal activity in terms of not restrictions and constraints but as an emergence of new possibilities as well as new programs of development. True conditions for posttraumatic growth and development are tolerance for ambiguity, and a congruent indirective professional position of a facilitator.

Keywords: trauma, posttraumatic growth and development, transition, immunological metaphor of change, ecological facilitation and guidance, conditions of change.

Відомості про автора:

Лушин Павло Володимирович – завідувач кафедри загальної та практичної психології Університету менеджменту освіти НАП України, доктор психологічних наук, професор.

Статтю подано до друку 10.05.2016

УДК: 159.922.6 :172.7

© Т. М. Зелінська, 2016

Т. М. Зелінська (м. Київ)

**УЗГОДЖЕННЯ ІНТЕНСИВНОЇ АМБІВАЛЕНТНОСТІ ВЗАЄМИН
МІЖ СТАРІЮЧИМИ БАТЬКАМИ ТА ДОРОСЛИМИ ДІТЬМИ**

Зелінська Т. М. Узгодження інтенсивної амбівалентності взаємин між старіючими батьками та дорослими дітьми. Генезис особистості пов'язаний з розвитком внутрішньої амбівалентності, що впливає на прояв вікових і соціальних особливостей. Розглянуті особливості високої амбівалентності у взаєминах між літніми батьками й дорослими дітьми в різних життєвих ситуаціях. Амбівалентність визначена як особистісна властивість, що притаманна кожній людині й проявляється одночасно в позитивній і в негативній оцінках об'єкта. Висока амбівалентність у взаєминах між літніми батьками й дорослими дітьми характеризується домінуванням ворожості, депресії, і в той же час переживанням позитивного ставлення, що травмує обидві сторони. Інтенсивна амбівалентність взаємин у цій ситуації протікає як взаємовиключна суперечність переживань. Виявлено, що головна амбівалентна суперечність старіючих батьків у взаєминах з дорослими дітьми – це збереження особистісної автономії й потреба в турботі дорослих дітей; у дорослих дітей – це збереження особистісної автономії й свідоме прагнення турбуватися про своїх батьків. Підкреслюється необхідність свідомого узгодження, гармонії внутрішньої амбівалентності кожною стороною в батьківсько-дитячих взаєминах: приймається особистісна автономія обох сторін та задовольняється потреба батьків у турботі дітьми.

Саме така узгодженість амбівалентності взаємин старіючих батьків і дорослих дітей важлива для батьків, які переживають «феномен погашення». Це означає здійснення надій щодо дітей як підтримки в старості, коли дорослий син або дочка, відповідно до національних і сімейних традицій, бере на себе відповідальність за дотримання особистісної автономії й турбується про батьків. Реальна гармонізація амбівалентності кожної зі сторін цих взаємин впливає на якість їхнього життя.

Ключові слова: амбівалентність у взаєминах; амбівалентність особистості; автономія; турбота; гармонічні взаємини між літніми батьками й дорослими дітьми; висока амбівалентність.

Постановка проблеми. Для літніх батьків та дорослих дітей є особливо актуальним адекватно узгодити їх взаємини у напрямі інтеграції амбівалентності (позитивного і негативного одночасно) з домінуванням позитивно-ціннісного переживання. Взаємини між поколіннями цих батьків і дітей повинні привернути увагу дослідників, оскільки батьки втрачають соціальний статус (пенсіонери), а діти відповідно його набувають (зростає особистість, кар'єра, заробітки), батьки втрачають інтенсивну емоційність взаємин, зокрема, зі своїми дорослими дітьми. Негативні особливості цієї ситуації можна зменшити і гармонізувати за умови, що обидві сторони будуть прагнути до теплих і спокійних взаємин.

Аналіз наукових досліджень. Вивчалися різні питання психології літніх людей: потреба у підтримці та утриманні, сімейне відчуження, конфлікти навколо виховання онуків, боротьбу за