

інтерпретацію зустрічних впливів конкретного минулого, теперішнього і майбутнього.

Не одна окрема значуща подія, а траєкторія її руху відповідно до інших подій стає визначальною при аналізі автобіографії. Така траєкторія, певним чином відрефлексована особистістю, створює нову конфігурацію смислів.

Література

1. Брокмейер Й. Нарратив: проблеми и обещания одной альтернативной парадигмы / Й. Брокмейер, Р. Харре // Вопросы философии. – 2000. – № 3. – С. 29–42.
2. Калмыкова Е. С. Нарратив в психотерапии: рассказы пациентов о личной истории / Е. С. Калмыкова, Э. Мергенталер // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19, № 5. – С. 97–103.
3. Фридман Дж. Конструирование иных реальностей: Истории и рассказы как терапия / Дж. Фридман, Дж. Комбс. – М. : Класс, 2001. – 368 с.
4. Сапогова Е. Е. Анализ я-концептов и я-метафор в содержании индивидуальных нарративов субъекта / Е. Е. Сапогова // Прикладная психология: достижения и перспективы / под ред. Л. А. Мирской, Т. Ю. Синченко, В. Г. Ромека. – Ростов-на-Дону : Фолиант, 2004. – С. 50–79.
5. Бальбуров Э. Фабула, сюжет, нарратив как художественная рефлексия событий / Э. Бальбуров // Критика и семиотика. – 2002. – Вып. 5. – С. 71–78.
6. Сапогова Е. Е. Поэтика автобиографии: к анализу мотивов субъективных нарративов в психологическом консультировании / Е. Е. Сапогова // Развивающийся человек в пространстве культуры. Психология гуманитарного знания : тез. Всерос. науч.-практ. конф. 26–27 октяб. 2004 г. (Тула, ТулГУ). – Тула, 2004. – С. 227–233.
7. Сапожникова Н. В. “Авторский голос” как элемент эпистолярно-историсофской репрезентации личности (на материалах XIX века) / Н. В. Сапожникова // Проблемы образования, науки и культуры. Вып. 17. Культура. – 2005. – № 34. – С. 81–89.

© Титаренко Т. М.

ПСИХІЧНА ТРАВМА І ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

С. Л. Чачко, м. Одеса

Це дослідження є спробою аналізу того, чи можуть прийняті в суспільстві устої, традиції, норми, цінності переглядатися і змінюватися в результаті переживання людиною несприятливих ситуацій, стресогенних і травматичних подій, а також як впливають на ідентичність особистості важкі масові травми і їхні віддалені психологічні наслідки.

Ключові слова: посттравматичне зростання, посттравматичний стресовий розлад, соціальна трансформація.

Данное исследование является попыткой анализа того, могут ли общественные устои, традиции, нормы, ценности пересматриваться и изменяться в результате переживания человеком неблагоприятных ситуаций, стрессогенных и травматических событий, а также как влияют на идентичность личности тяжелые массовые травмы и их отдаленные психологические последствия.

Ключевые слова: посттравматический рост, посттравматическое стрессовое расстройство, социальная трансформация.

This paper is devoted to attempt to analyze whether societal attitudes, traditions, norms, values are reviewed and modified as a result of experiencing adverse situations, stressful and traumatic events. The affect which massive traumas and their long-term psychological consequences have on the identity of individual is analysed.

Key words: posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder, social transformation.

Проблема. Протягом останніх десятиліть активно досліджується питання про те, чому одні люди з наслідками пережитих ними травматичних стресових ситуацій справляються краще, а інші – гірше, і як це відбивається на їхніх нащадках. Поява таких досліджень зумовлена передусім спробами пояснити суперечливі результати досліджень, отриманих ще в 1970-ті роки в ході вивчення психологічних травм у людей, що пережили Голокост, а також у колишніх американських і радянських військовослужбовців, що воювали в В'єтнамі, Кореї, Афганістані. Одні дослідники стверджують, що переживання важкої психологічної травми призводить до серйозних негативних наслідків для психіки постраждалого; крім того, постраждалі можуть “вкладати” власний травматизований образ у своїх дітей, у результаті діти часто стають носіями травматизованого батьківського образу. Інші ж учені, навпаки, підкреслюють надзвичайні успіхи тих, що вижили, у соціальній сфері, їхнє прагнення до інтелектуального і духовного зростання й розвитку, їхню потребу змінити не тільки себе, а й суспільство в цілому. Сьогодні вирішення цієї суперечності стає вкрай важливим і просто необхідним завданням у зв'язку із зростанням кількості не просто стресових, а по-справжньому травматичних ситуацій у нашому житті. Стреси і катастрофи стали вже майже нормою повсякденності, а травматичні події відбуваються не тільки з окремими індивідами, а й з групами, охоплюючи як невеликі громади, так і цілі країни. У зв'язку із цим гостро постає питання про те, чи може соціальний наратив змінюватися під впливом боротьби з травмуючими подіями – і якщо так, то як саме.

Мета статті: теоретичний аналіз психічної травми і посттравматичного зростання особистості як чинників соціальної трансформації.

Відомий американський психолог Роберт Еммонс у своїй книзі “Психологія вищих прагнень” [1] із жалем зазначає, що сучасність можна назвати “століттям травми”, оскільки використання мови травми і страждання поширюється на опис майже будь-якої неприємної події, якою б малозначною вона не була. А втім у нашій розвідці, коли ми будемо використовувати поняття посттравматичного зростання і травми поруч, ітиметься насамперед про масштабні перевороти, здатні породжувати зміни в будь-якій сфері життя людини і суспільства.

У сучасній науковій спільноті поняття травми операціоналізуються за допомогою таких категорій: 1) наявність зовнішньої події, що суб’єктивно переживається індивідом як травматична; 2) психопатологічні наслідки травматичної події, що виникають негайно, а також відстрочені наслідки, що викликають обмеження функціонування Его, порушення об’єктних відносин, психосоматичні розлади, афективні порушення тощо; 3) посилення схильності до майбутньої травматизації внаслідок пережитої травматичної події; 4) травма як причина будь-якої психопатології і, отже, фокус психотерапевтичної техніки [2].

Про наслідки психологічних травм, особливо тих, що містять соціальний компонент, відомо досить давно. Як наслідки будь-якого стресу, вони можуть бути позитивними, або, якщо дотримуватися термінології Г. Сельє, еустресовими. А проте можуть бути і негативними, дистресовими, що призводять до психічних і психосоматичних розладів. Традиційно об’єктом ретельного вивчення ставали саме негативні наслідки психотравм, у першу чергу посттравматичний стрес і досить поширений посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Більшу частину досліджень, присвячених ПТСР, було проведено свого часу в США. У центрі уваги психологів опинилися тоді наслідки війни у В’єтнамі, оскільки в ході і після закінчення бойових дій багато ветеранів, що повернулися додому, поводитися, як кажуть, зовсім неадекватно. У результаті багато хто з них опинився у в’язниці, дехто покінчив життя самогубством. Суспільство було серйозно стурбоване тим, що відбувається.

У нашій країні і на пострадянських теренах проблеми, пов’язані із психологічною травмою і ПТСР, досліджували, зокрема, А. А. Кузнецов, С. С. Калмикова, М. А. Падун, І. Г. Малкіна-Пих, Н. В. Тарабріна, О. Ш. Тхостов, Ю. П. Зінченко [3–7], але масштабних, різнобічних досліджень поширеності ПТСР досі не проводилося. Утім, з’ясовано основні умови виникнення ПТСР і його симптоми. Так, В. М. Волошин до симптомів посттравматичного стресового розладу відносить постійне почуття тривоги, часті нав’язливі спогади про пережиті події, нездатність до підтримання адекватних контактів із близькими [8]. Дослідники і практичні психологи, спостерігаючи за людьми, які постраждали від психологічних травм, прийшли до висно-

вку, що реальна різноманітність їхніх наслідків значно багатша і складніша, ніж це прийнято вважати.

Не підлягає сумніву, що травматичні події приносять людині горе, біль, страждання. Однак психічна травма може також стати каталізатором глибоких позитивних як особистісних, так і соціальних перетворень. Унаслідок подолання травмуючих обставин життя людини і суспільство в цілому можуть змінюватися не тільки на гірше, але й на краще. Як це не парадоксально, але душевний біль, що виникає у відповідь на травматичні ситуації, породжує не тільки негативні, руйнівні наслідки. Ті люди, що пережили важку психологічну травму, часто згадують про позитивні зміни самоїдентичності, своєї філософії, життєвих цілей. Коли вони розповідають про те, що сталося з ними, іншим людям, пишуть мемуари, створюють зразки високого мистецтва та віддаються іншим видам діяльності, їхній досвід стає надбанням громадськості і вони тим самим стимулюють соціальні перетворення. Це відбувається, наприклад, коли ті, що пережили важку психологічну травму, добиваються справедливості в суді, публічно виступають у ЗМІ і щосили намагаються запобігти повторенню подібних подій.

Такі зміни в сучасній психології дістали назву “посттравматичного зростання”. Це поняття було введено в ужиток у фаховій літературі зовсім недавно, а тому ще не набуло сталого змісту і перебуває досі в стадії формування.

Власне, міркування про здатність травматичних ситуацій служити каталізаторами зростання досить часто трапляються в психологічних, філософських і богословських працях, у мемуарах людей, які пережили травму. Наприклад, усні і письмові джерела стародавніх євреїв, греків і ранніх християн, а також окремі вчення в індуїзмі, буддизмі та ісламі містять елементи, що підкреслюють трансформуючий потенціал сили страждань. Наприклад, основна тема християнської традиції – це наратив про трансформаційний ефект страсти Ісуса. Його страждання розглядаються як сила, здатна змінювати інших людей.

У XX ст. багато хто з практиків і вчених (В. Франкл, А. Маслоу та ін.), що працювали в межах загальнопсихологічної проблематики, у своїх працях неодноразово звертали увагу на ті шляхи розвитку критичних, травматичних ситуацій, які ставали поштовхом до позитивних особистісних змін [9; 10].

Проблему посттравматичного зростання індивідів, які зазнали важкої психологічної травми, розглядають сьогодні в різних аспектах. Дослідників, зокрема, цікавить створення теоретичних моделей, котрі могли б пояснити, яким чином травми можуть звертатися на благо [11]; емпіричне вивчення взаємозв'язку між різними формами травматичного досвіду і позитивними життєвими змінами [12]; розроблення психодіагностичного інструментарію для вимірювання індивідуальних

відмінностей у суб'єктивно оцінюваних позитивних життєвих змінах, що прийшли за пережитими кризами [11; 13].

Посттравматичне зростання характеризує переживання і досвід людей, чий розвиток, принаймні в деяких галузях, після травми перевершив те, що було до травми. Це означає, що людина не просто вижила, але в її житті відбулися значущі, на її думку, позитивні зміни, які вийшли за межі звичного стану речей.

Р. Тедеші і Л. Калхун розробили модель трансформації особистості внаслідок пережитих нею страждань. Вони виділяють три категорії позитивних змін, що сприймаються суб'єктивно: довіра до себе, зміцнення міжособистісних відносин і зміна філософії життя [11]. Тобто, на їхню думку, посттравматичне зростання виявляється в тому, що змінюється ставлення людини до самої себе, до інших людей, до життя взагалі. У результаті подолання травматичної ситуації і її наслідків людина починає відчувати себе більш вразливою і водночас сильнішою, ніж раніше. Іноді перед нею відкриваються нові можливості в житті, про які вона до цих пір і не підозрювала. Змінюється ставлення до життя – воно сприймається не як даність, щось само собою зрозуміле, а як дар – те, що слід використовувати з розумом.

Долання серйозної життєвої кризи можна переживати також як випробування, перевірку “на міцність”: “Гірше, що я міг собі уявити, те, чого я найбільше боявся, уже трапилося зі мною; що б не приготувала мені доля далі, я знаю, що впораюся”. Люди, що пережили екстремальні, надзвичайні ситуації, часто порівнюють з ними подальші життєві труднощі: “Ха! Я бачила такі проблеми, порівняно з якими ці – просто дрібниці!”.

Очевидно, що під час серйозних життєвих випробувань відносини між людьми можуть постраждати або навіть повністю зруйнуватися. Однак бувають і позитивні зміни. Переживши трагедію або втрату й отримавши підтримку і допомогу від близьких, а іноді навіть від незнайомих людей, людина може відчути міцний зв'язок з іншими, довіру, близькість, співпричетність, свободу бути собою і співчуття [14].

У результаті серйозних життєвих випробувань у людей, як правило, змінюються цінності і пріоритети. При цьому більш привілейоване становище відтепер належить так званим простим речам – тобто не тому, що нав'язує домінуючий соціальний дискурс, а тому, що загалом не модно, не коштує великих грошей, але дає справжнє задоволення і відчуття осмисленості життя (як то барви заходу сонця, усмішка дитини і т. ін.). Зауважимо, утім, що хоч багато людей і позитивно оцінюють досягнення, пов'язані з посттравматичним зростанням, вони говорять також про те, що, якби могли, то, не сумніваючись жодної миті, проміняли б усі ці досягнення на відновлення життя в тому вигляді, яким воно було до травматичної події.

Важливо, що належність до тієї чи іншої культури також визначає, чи буде людина тільки страждати від наслідків психологічної травми, чи в неї станеться посттравматичне зростання. Культура містить у собі історії, притчі, прислів'я, приказки, традиції тощо, які можуть задавати можливі траєкторії посттравматичного зростання. Наприклад, зміни пріоритетів, знаходження нових шляхів у житті може мати на увазі рівень гнучкості і незалежності, специфічний для сучасного суспільства, яке підкреслює примат індивідуалізму над колективізмом. Якщо ж людина в результаті травми не переживає зростання, а в її найближчому оточенні є очікування, що таке зростання мало б бути, вона може більш гостро переживати стан дистресу [11].

Найважливішим у контексті нашого дослідження є вивчення наслідків індивідуальних і масових психологічних травм для суспільства в цілому. Вважаємо, що ці наслідки можуть зумовлювати як негативні, так і позитивні зміни.

Коли заходить мова про негативні для суспільства наслідки масових психологічних травм, не можна не згадати праці В. Волкана, зокрема відому його статтю “Травматизовані суспільства” [15]. Досліджуючи національні афекти і масові психологічні травми, завдані ворожою групою, особливу увагу слід звертати, наголошує Волкан, на *механізми передачі травматичного стресу наступному поколінню*. У процесі обстеження колишніх в'язнів концтаборів, у тому числі дітей, було виявлено, що від батьків дітям передається не тільки тривожність або інші афекти депресивного або маніакального характеру. Діти тих, хто вижив, набагато глибше ідентифікують себе з батьками і проявляють ознаки й симптоми, пов'язані з минулим психічним станом їхніх батьків і в цілому з минулим, свідками якого вони не були і не могли бути. Це концепція “ідентифікації”, що набула значного поширення здебільшого в психоаналізі, а також в інших підходах до розуміння особистості. Основна ідея цієї концепції полягає в тому, що травмовані дорослі можуть “вкладати” власний травматизований образ в ідентичність своїх дітей, що тільки формується. Унаслідок цього діти стають носіями травматизованого батьківського образу, хоча цей образ може істотно варіювати залежно від супутніх економічних, соціальних та інших умов. Відбувається так звана *вторинна травматизація* [16].

Отже, переживши масову травму, сотні, тисячі або навіть мільйони індивідів “вкладають” свої травматизовані образи в дітей, і в результаті виникає кумулятивний ефект, який визначає психічне наповнення ідентичності великої групи. Зрозуміло, що всі ці “вкладені” образи асоціативно пов'язані з однією і тією ж травматичною подією [15; 16]. В. Волкан називає такі ментальні уявлення “вибраною травмою” великої групи. І в ситуаціях, коли цій групі загрожує нова етнічна, національна, економічна, політична або релігійна криза, значну роль починає відігравати феномен лідерства. Лідери групи інтуїтивно

або свідомо звертаються саме до цієї “вибраної травми”, що має особливий потенціал для досягнення емоційної консолідації групи [15].

Прикладом такого явища, за Волканом, можуть бути не такі далекі події в Югославії. У період нестабільності сербське керівництво країни почало активно експлуатувати історичну пам'ять про битву в Косово, що відбулася 28 червня 1389 р., полонення і вбивство мусульманами під час цієї битви легендарного сербського князя Лазаря. Останки Лазаря було ексгумовано і протягом року його труну перевозили з одного сербського села в інше, і в кожному відбувалося щось схоже на церемонію поховання. Цей, здавалося б, простий ритуал викликав “зміщення в часі”: національні почуття сербів раптом вибухнули з такою силою, начебто Лазаря була вбито тільки вчора. Сталося те, що в психоаналізі визначається як згущення почуттів і часу в поєднанні з регресом до історично більш ранніх способів реагування. У результаті боснійські та албанські мусульмани стали сприйматися як винуватці всіх історичних бід сербів, що начебто легітимізувало всі можливі форми помсти: серби почали вбивати, грабувати, гвалтувати практично із середньовічною жорстокістю [15].

Аналізуючи позитивні наслідки травматизації, слід підкреслити вплив так званої *первинної референтної групи* на розповідь людини. Під первинною референтною групою розуміють коло тих, хто безпосередньо впливає на людину. До складу цієї групи можуть належати сім'я, друзі, релігійна громада, сусіди, колеги по роботі. З ними людина постійно взаємодіє, з ними вона поділяє певні світоглядні позиції та переконання. (У літературі часто можна натрапити на вираз, що людина з цією групою “ідентифікується”, або “ототожнюється”). Відгук членів первинної референтної групи з високою ймовірністю вплине на поведінку людини, та й на них самих. Важливо, що ці близькі люди думають про те, чи може травматичний досвід приводити до розвитку, і якщо так, то за яких умов, а якщо ні, то чому, – і те, чи збігаються їхні уявлення з уявленнями самої людини, що пережила травму [11].

Коли люди розповідають іншим історії про ті чи ті травматичні події, розкриваються емоційні аспекти переживання цих подій людиною, у результаті чого виникає іноді вражаюче відчуття близькості зі слухачами. Розповіді про травму і зростання можуть мати ефект поширення так званого *вторинного посттравматичного зростання*, коли люди змінюються не від того, що вони самі пережили травму, а від того, що вони поспілкувалися з кимось, хто пережив таку подію. Історії про травму і зростання можуть виходити за межі життя окремих людей і змінювати суспільство в цілому, запускаючи позитивні зміни.

Наприклад, під впливом Великої депресії 1930-х років у США народилася ідея про відповідальність уряду за захищеність своїх громадян від крайніх проявів капіталізму. Друга світова війна змусила її учасників переглянути деякі стійкі уявлення про своє суспільство, свій

національний характер й істотно змінити засади свого життя. Таким поворотним моментом у соціальному наративі Японії став перехід від мілітаристської до пацифістської культури. У Німеччині Голокост потужно вплинув на свідомість молоді країни, яка тепер прагне культивувати в собі позитивні якості своєї нації. Війна у В'єтнамі змусила американців переглянути роль моралі і національної злагоди у стримуванні війни, а також змінила думку громадян щодо надійності державних діячів і беззастережної довіри до них. Розпад СРСР у 1991 р., напади на Всесвітній торговельний центр у Нью-Йорку у вересні 2001-го теж можна розглядати як каталізатори соціальних змін. Нещодавні події на копальнях Чилі примусили суспільство серйозно замислитися над проблемою охорони та безпеки праці шахтарів.

У контексті означеної нами проблеми феномен лідерства також відіграє не останню роль. І визнані, і маловідомі лідери можуть стати потужною рушійною силою, яка здатна внести зміни на краще в соціальний наратив і суспільні засади. У Південній Африці Нельсон Мандела задав рухові визволення таку потужну моральну спрямованість, що вона привела до падіння режиму апартеїду, утвердження в країні справедливості і національного примирення. Кенді Лайтнер, що втратила з вини нетверезого водія 13-річну доньку, започаткувала у США загальнонаціональну кампанію боротьби з пияцтвом за кермом. Завдяки злагодженим діям активістів було не тільки внесено зміни до законів, але й отримало суспільне визнання уявлення про соціальну небезпечність таких дій. Тобто значущі соціальні зміни стають можливими завдяки позиції лідерів, які прагнуть перетворити, трансформувати досвід власної травми, побічно допомагаючи тим людям, хто пережив подібні травматичні ситуації.

Висновки. Травматичні події відбуваються як з окремими індивідами, так і з групами й можуть охоплювати не тільки невеликі громади, а й цілі країни. Зміни в суспільстві найчастіше відбуваються тоді, коли індивідуальні життєві описи об'єднуються й інтегруються в соціальний наратив, коли трапляються події, що стають поворотними пунктами історії. Соціальний наратив може змінюватися також під впливом боротьби з травматичними подіями, актуалізуючи питання про те, хто "ми", яка наша роль у тому, що відбувається, якими принципами має керуватися суспільство і яке значення травми для всього суспільства. Особливу роль у трансформаційних процесах у соціальній групі здатний відігравати особистий травматичний досвід людини в тому випадку, коли вона виступає в ролі лідера. Лідер формується всередині групи і стає її представником, уособлюючи свідомі і несвідомі бажання та сподівання групи. Крім того, навіть якщо ніхто із членів групи сам не був травмований, свідомство травматизації інших людей може спричинити реакцію групи у вигляді посттравматичного стресу і посттравматичного зростання.

Література

1. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Р. Эммонс. – М. : Смысл, 2004. – 416 с.
2. Sandler J. An approach to conceptual research in psychoanalysis, illustrated by a consideration of psychic trauma / J. Sandler, A. U. Dreher, S. Drews // International Review of Psycho-Analysis. – 1991. – Vol. 18. – P. 133–141.
3. Кузнецов А. А. Посттравматическое стрессовое расстройство: вопросы лечения / А. А. Кузнецов // Психологическая реабилитация участников боевых действий и лиц, пострадавших в чрезвычайных ситуациях. – М. : Гэотар-мед, 2004. – С. 132–136.
4. Калмыкова Е. С. Ранняя привязанность и ее влияние на устойчивость к психической травме (сообщение 1) / Е. С. Калмыкова, М. А. Падун // Психологический журнал. – 2002. – № 5. – С. 88–105.
5. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 784 с.
6. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
7. Тхостов А. Ш. Патопсихологические аспекты посттравматического стрессового расстройства / А. Ш. Тхостов, Ю. П. Зинченко // Информационно-аналитический бюллетень. Психологи о мигрантах и миграции в России. – 2001. – № 3. – С. 10–18.
8. Волошин В. М. Посттравматическое стрессовое расстройство (феноменология, клиника, систематика, динамика и современные подходы к психофармакотерапии) / В. М. Волошин. – М. : Анахарсис, 2005. – 200 с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1999. – 196 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
11. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. – № 1. – P. 1–18.
12. Folkman S. Stress, positive emotion and coping / S. Folkman // Current Directions in Psychological Science. – 2000. – № 9. – P. 115–118.
13. Janoff-Bulman R. Rebuilding shattered assumptions after traumatic life events: coping processes and outcomes / R. Janoff-Bulman. – New York : Oxford University Press, 1998.
14. Живыми остались только мы. Свидетельства и документы / под ред. Б. Забарко. – К. : Задруга, 1999. – 568 с.
15. Volkan V. D. Traumatized Societies and Psychological Care: Expanding the Concept of Preventive Medicine // Mind and Human Interaction / V. D. Volkan. – 2000. – Vol. 11. – P. 177–194.
16. Чачко С. Л. Пережить Холокост / С. Л. Чачко // Мория : альманах научн. статей. – 2006. – № 5. – С. 26–34.

© Чачко С. Л.