

*Буганова Ванда Николаевна,
к.п.н., доцент кафедры
общей психологии и психологии развития личности
Одесского национального университета
имени И.И.Мечникова
(г.Одесса)*

Травма как возможность

"То, что с первого взгляда выглядит как беда всегда содержит в себе новые возможности, которые способны кардинально улучшить жизнь человека»

Иоанн Павел Второй

Как известно, травма – это событие, выходящее за рамки привычного повседневного опыта; то, к чему субъект не готов, поскольку у него отсутствуют приемлемые алгоритмы выхода из возникшего затруднения. Это не обязательно, катастрофы, аварии, или ЧП. Есть люди, которых травмирует скука, или, слишком спокойная размеренная жизнь, или, чье-то теплое нежное отношение, которое воспринимается, например, как угроза. В перечне видов психологических травм встречается в том числе, т.н. «недособытие» - напряженное ожидание чего-то, что должно случиться, а оно никак не случается...

Важной особенностью психологической травмы является необходимость смены личностной идентичности. По сути, нас травмирует именно это. Другими словами, травмирующим является событие, которое человек не может пережить оставаясь таким, каков он есть. При столкновении с определенными обстоятельствами (для каждой личности они свои), перед человеком предстает дилемма – или он кардинальным образом меняется, впуская в свою идентичность то, что ранее считал категорически неприемлемым, или, прекращается его нормальное психическое и/или соматическое функционирование – он ломается, как личность, а, возможно и погибает. Данный выбор проблемный и болезненный. В любом случае, это

шаг в неизвестное, который не может не пугать и не вызывать стремление не допустить, избежать, нивелировать. Поскольку, ни первое, ни второе, ни третье, часто невозможны, человек вынужденно делает шаг вперед, воспринимая его под аккомпанемент боли и отчаянья.

В экофасилитативной парадигме описана динамика личностного роста, как последовательность пяти последовательно сменяемых этапов: стабилизации или относительного зстоя; нелокализованности или предтравмы; психологической травмы; терпения, или посттравмы и относительной стабилизации личности. Из этого понятно, что личность развивается именно за счет психологического травмирования и оно является естественным, хотя и неприятным явлением жизни. Хотя, справедливости ради, следует отметить, что, кроме таких, закономерных травм роста, случаются и ситуативные травмы, обусловленные внешними обстоятельствами.

В любом случае, особая роль в этом процессе отводится, так называемому, эмоционально заряженному объекту, которым может стать человек, идея, бытовой вопрос, или, нечто, присущее самой личности – его черта характера, особенности органической конституции, или, самочувствия. Функция данного объекта – отзеркалить часть неосознаваемого личности, к которой без такого посредника нет иного доступа, но, которая «просится» в зону осознания в силу жизненной необходимости. Те чувства, которые личность испытывает к эмоционально заряженному объекту, есть проекция собственных отвергаемых переживаний. При этом, самое неадекватное, что может сделать субъект в этой ситуации, по мнению Г.Матурана – «приостановить активность на стадии различения». Если этого не происходит, личность трансцендирует, впуская в себя новое, до этого отвергаемое содержание, что расширяет ее возможности и помогает адаптироваться к тому, что ранее казалось непреодолимым.

Понятно, что такая ситуация не всегда оптимистична. Смерть – это реальность. Речь лишь о том, что ситуация, которая травмирует – это место встречи личности с окружающим миром, напоминание, что не все от нее

зависит и не все в ее силах. Если было бы иначе, человек никогда бы не оказывался в ситуации, которая не нравится, доставляет боль и заставляет страдать. Травмирующая ситуация – это лакмусовая бумажка для мотивационной сферы – настолько ли человек хочет жить дальше, что во имя этого он согласится на изменение, при чем, чаще всего в зону неизвестности с не проясненными перспективами и в условиях высочайшего риска в режиме «пан или пропал». Отказаться от этого выбора – точно означает «пропасть», поскольку обстоятельства других возможностей не допускают. Сделав шаг в сторону изменений, человек обретает шанс на самосохранение.

Несмотря на то, что выше мы отметили – травмирующая ситуация – это место встречи человека с окружающим миром, нельзя не признать, что иногда очевидно, как личность сама провоцирует экстремальные обстоятельства. Вопрос о том, насколько, осознанно, или неосознанно, человек сам ищет возможности «выйти из зоны комфорта» и оказаться перед лицом непреодолимых препятствий, остается открытым. Однако, экзистенциальная теория личностного роста не оставляет сомнений в том, что любое личностное развитие происходит за счет провоцирования ситуаций, дающих возможность имплицитной модели поведения стать явной. Судя по всему, «искусство жить» состоит в том, чтобы вовлекать себя в ситуации на грани «возможного-невозможного», существенно не преувеличивая допустимую нагрузку, но и не облегчая ситуацию, что снижает ее значимость (в терминах Л.С.Выгодского – оставаясь в зоне ближайшего развития). Если ситуация требует от человека усилий, существенно превышающих его объективно возможный предел, она может стать для него фатальной. Если – по силам, самой личности и его окружающим станет очевидно, на что способен данный субъект. Проблемой остается то, что мера допустимого остается скрытой и узнать ее можно лишь в деле.

Происходящее окрашивается предельно негативными красками, что носит

сигнальную функцию – именно так привлекается внимание к тому, на чем, действительно, стоит сфокусироваться человеку. Боль и страдание заставляют личность все остальное отставить в сторону и сосредоточиться на том, что на этом этапе является самым главным и требует его полного включения. Боль, сопровождающая травмирование в этом смысле не всегда объективна – она похожа на уловку природы, вынуждающую человека сменить приоритеты и перераспределить свою активность, что при других обстоятельствах человек никогда бы не сделал, отдавая предпочтение текущим заботам.

Здесь мы напомним, что эмоционально заряженный объект отзеркаливает содержание неосознаваемой зоны психики и именно это содержание «вливается» в зону осознания, ассимилируясь личностью и этим расширяя ее возможности и адаптивные способности. Другими словами, личность не впускает в себя что-то чужеродное. Трансценденция осуществляется за счет поглощения чего-то, что ранее отвергалось «я-концепцией» личности, но, тем не менее, в психике субъекта существовало. В этом смысле, то, что ассоциируется с потерей, на самом деле является приобретением! У человека существовала структура идентичности, сформированная под влиянием цензуры супер-эго. Вся, имеющая информация упорядочивалась в соответствии с системой ценности, сформированной в процессе воспитания и образования. Все, что не укладывалось в эту схему вытеснялось или изначально не допускалось в зону осознания. Проблемная ситуация вынуждает личность выискивать внутри себя скрытые ресурсы, без привлечения которых с ситуацией не справиться. Парадокс состоит в том, что чем больше у человека ресурсов, тем больше вероятности, что происходящее будет восприниматься как катастрофа, поскольку слишком ярк контраст «до» и «после». Поток новых возможностей не оставит «камня на камне» от прошлых убеждений и установок, а это ассоциируется с потерей себя, потерей значимого, а, на самом деле, всего лишь, привычного. Действительно теряет человек то, что стало уже дезадаптивным,

неадекватным изменившимся условиям жизни, а, значит, уже не помогающим, а мешающим. Однако, природа человеческой психики такова, что он живо и болезненно ощущает потерю того, что было и не воспринимает прибывшие новшества. Для того, чтобы осознать приобретенное, ему нужны другие люди – то, что называется, социальная обратная связь, которые отзеркалят ему его новые возможности и помогут испытать радость от себя-нового. Но, для этого надо время и, желательно, фасилитирующее окружение.

Таким образом, психологическая травма – естественный и пока неизбежный механизм личностного развития. Его специфика состоит в том, личности происходящее презентуется болью и страданием, заставляя думать: «О, Боже! За что мне это!», хотя, по сути, происходят благотворные процессы роста и расширения возможностей. Проблема в том, что бонусы происходящего отсрочены во времени и их осознание – отдельная проблема, на решение которой не у всех и не всегда хватает мотивации и терпения.