

Подписной индекс по каталогу
РОСПЕЧАТИ – 54242

**СИБИРСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ**

№ 23

**Томск
2006**

ЧЕЛОВЕК, ПЕРЕЖИВАЮЩИЙ КРИЗИС «ПОТЕРИ ЗРЕНИЯ»

М.П. Шульмин (Томск)

Аннотация. Представлена интерпретация понятия Бубера о связи «Я и Ты» применительно к проблеме человека, переживающего «кризис потери зрения». Рассматривается модель поведения человека, переживающего данный кризис (спиральная модель фаз Шухард). Через диалог «Я и Ты» он находит смысл существования в пределах физической слепоты.

Ключевые слова: кризис «потери зрения», диалог, время, преодоление, внутренняя картина мира, бытие.

«Мы искалечены множеством влияний; мы инвалиды в той же степени, как слепые и глухие люди. Мы не используем свой потенциал полностью. Наше утраченное чувство важнее, чем зрение и слух или обоняние и вкус; это чувство нашего бытия» [1. С. 155].

Проинтерпретируем понятие М. Бубера о связи «Я – Ты» [2] применительно к проблеме человека, переживающего кризис «потери зрения». В этом случае в качестве «Ты» для человека выступает он сам, но уже в «инаковом» состоянии. Эта «инаковость» заключается в том, что человеку необходимо выстраивать собственное существование, не имея возможности физически видеть окружающий мир. Физически он теряет зрение, а душевно переживает это как «раскол» собственного единения с миром, которое было достигнуто им за время его жизни.

Молодой человек 21 года говорит: «Я каждый раз вспоминаю, кем я был до потери зрения, у меня были друзья, развлечения, планы на будущее, интересная работа. А теперь я не представляю, кто я, что я могу, где мое место в жизни».

Для того, чтобы у человека состоялась встреча с другим, чтобы он снова осознал собственное единение с миром, свое место в картине мира, необходимо, чтобы между «Я и Ты» самого человека состоялся диалог.

Здесь под диалогом я понимаю взаимоотношенное, вопрошающее переживание, обращенное на познание самого себя, собственного существования во временной целостности (прошлое, настоящее и будущее), возрождение с оживленной картиной мира в сознании и активное артикулирование себя в собственном миропредставлении.

Как показывает опыт практических консультаций, чтобы человек был готов вступить в такой диалог, ему необходимо преодолеть влияние ситуации «потери зрения», суметь успешно разрешить ее, а на это необходимо время.

В зарубежной психологии последних лет проблеме психологического преодоления (coping behavior) посвящено значительное количество работ. Понятие «coping» происходит от английского «cope» (преодолевать); в германоязычной психологии в этом же смысле как синонимы используются понятия «Bewältigung» (преодоление) и «Belastungsverarbeitung» (переработка нагрузок). В российской психологии его переводят как адаптивное, совпадающее поведение, или психологическое преодоление.

Обсуждаемый термин успешно существует «на перекрестке» двух выраженных тенденций современной психологии личности, что, по-видимому, и объясняет его широкую распространенность [3]. Понятие «coping» не умаляет возможностей субъекта, который достаточно свободен в выборе и ситуации, в которой оказывается, и собственного поведения.

Исследователи, занимающиеся изучением явления совладания, обращают свое внимание на особенности копинг-поведения лиц, столкнувшихся с травматическим переживанием (потеря зрения, болезнь). В этом случае авторы исходят из того, что имеются различные фазы приспособления к возникшей ситуации, в таком направлении значительные психоаналитические концепции разрабатывались уже в 1917 г. Фрейдом и Вригтом. Авторы исходят из того, что каждый человек должен проходить различные фазы, чтобы обрабатывать переживания. Только если каждая фаза пройдена до конца, проблема может быть обработана на долгий срок [4].

Утверждение, что человек проходит некоторые стадии в процессе преодоления кризиса «потери зрения», является очевидным, но изучение особенностей поведения человека в кризисе не открывает нашему пониманию тех субъективных значений, которыми он наделяет свои внутренние переживания. Даже на простом примере с утолением жажды мы способны все же понять: чтобы напиться, нам необходимо совершить ряд последовательных действий (взять стакан, открыть кран и т.д.). Этот пример выступает в качестве крайнего упрощения, но позволяет прочувствовать все на уровне телесных ощущений. Если хотя бы один шаг на пути удовлетворения жажды окажется малоэффективным, то мы будем обречены оставаться с чувством неудовлетворенной жажды или же снова и снова делать попытки ее удовлетворить, и для каждого из нас это будет иметь собственный смысл.

Человек может иметь четкое представление о том, как следует поступать в той или иной ситуации, но если ситуация имеет для него травмирующее значение и он не готов осознать это значение, то вынужден будет потерять рациональный контроль над собственным поведением и поддаться внутреннему напряжению.

Выходя из своего внутреннего центра и рассматривая самих себя в качестве посторонних, мы теряем доступ к тем источникам, с помощью которых можем управлять своей жизнью. Мы становимся всад-

никами, сидящими задом наперед и жалующимися, что лошадь скачет не в том направлении, но никогда не переворачиваемся сами [1].

Более новой, чем у Фрейда и Вригта, конструктивной концепцией является спиральная модель фаз Шухардт [4]. Автор разрабатывала эту модель в то время, когда изучала автобиографические книги и сообщения инвалидов и их близких.

В авторских работах имеются соответствия с Фрейдом и Вригтом относительно того, что кризисная обработка протекает в определенных фазах. Она описывает 3 стадии (стадия входа, прохождения и цели), которые проходят люди, столкнувшиеся с такой проблемой [4].

Шухардт делит эти стадии на 8 спиральных фаз. Однако в ее модели (в противоположность Фрейдю) подчеркивается проницаемость фаз, т.е. человек может переходить через фазу либо возвращаться на предыдущую, а также возможно наложение отдельных фаз друг на друга.

Автор модели заметила отличия понимания психики человека в рамках ортодоксального психоанализа, основателем которого является З. Фрейд. Фрейд сводил понимание психики и личности человека к модели, обладающей некоторой степенью редукции [5], объясняя поступки невротической личности движением сексуальной энергии. Возможно, что это также имело влияние на представления Фрейда о прохождении человеком стадий возникшего кризиса. Шухардт же вышла на понимание человека как сложной реальности, что позволяет учитывать вариативность в преодолении человеком кризиса, которая обусловлена личностными характеристиками и особенностью переживания каждым человеком выделенных ею стадий. Однако в предложенной модели отсутствует такая характеристика, важная для понимания индивидуальности переживания кризиса каждым потерявшим зрение, как время.

Мужчина 25 лет говорит: «Я раньше постоянно отсчитывал, сколько времени прошло с того дня, когда я ослеп. Этот день символизировал для меня начало моих страданий и борьбы за достойную меня жизнь. Со временем я перестал считать дни, месяцы, годы. Я сейчас даже и не вспомню, на вскидку, сколько времени прошло. Я настолько занят делами сегодня, что мне не остается времени постоянно вести календарь жизненным трагедиям. Хм – хм, сказал трагедиям, раньше я действительно относился к наступлению слепоты как к трагедии всей моей жизни, сегодня я переживаю это как возможность для меня стать самим собой».

Для понимания индивидуальности переживания кризиса важно знать время наступления слепоты, для человека оказывается значимым, готов ли он духовно пережить, осознать свои переживания относительно потери зрения и принять их как собственные, го-

тов ли освободиться от тяжести потерянной внешней (объективной) реальности, чтобы начать жить по-новому.

Интересно, но дети, теряющие зрение, переживают его потерю с меньшими последствиями для себя, чем взрослые.

Девушка 23 лет говорит: «Мне всегда становится жалко тех ребят, которые потеряли зрение уже в юности. Я сама ослепла в три года, даже и не помню, чтобы я сильно страдала от этого. А когда в разговоре кто-нибудь из новеньких начинает с надрывом рассказывать о своей жизни, будучи зрячим, и вот он теперь стал слепым, мне становится жалко таких людей».

Рассмотрим восьмифазовую спиральную модель по Шухардт.

1. Незнание – «Что собственно случилось?»

В этой первой спиральной фазе кризис вызывается аварией, сообщением или событием. Прежняя жизнь вырывается из нормального и упорядоченного течения. Последствием этого является то, что человек находится в паническом страхе перед неизвестным и реагирует на происходящее с отрицанием и вытеснением, спрашивает себя: «Что собственно случилось?».

Даже в процессе тренинговой работы в группе нормально видящих людей была замечена следующая особенность. Выполнялось упражнение, в котором одна половина группы с завязанными темной повязкой глазами должна была перемещаться под руководством остальных участников, на которых не было повязки. У людей, столкнувшихся с ситуацией полной темноты, возникает страх перед неопределенностью, а точнее, перед неспособностью самостоятельно сориентироваться в окружающем мире, происходит фиксация внимания на пугающей темноте и неспособность направить его на другие каналы поступления информации о внешнем мире (слух, обоняние и др.). В ситуации же реального наступления слепоты человек испытывает еще и другую неопределенность: «А как мне теперь с этим жить?».

Между фазой «незнание» и фазой «знание» лежит процесс узнавания и открытия правды. Шухардт разделяет этот процесс на три промежуточные фазы:

1.1. Незнание – «Что это должно значить?»

Признаки кризиса недооцениваются и необдуманно отвергаются, сомнение приближается, но оно кажется недействительным, однако признаки кризиса накапливаются и становятся уже необозримыми. Это ведет к переходу от незнания к безнадежности.

Зачастую врачи и родственники умалчивают всю правду относительно состояния зрительного анализатора от самого человека, потерявшего зрение, что действительно приводит к неадекватной оценке сложившейся ситуации. Человек начинает думать, что потеря зрения – это временно, что оно вскоре вернется, что все произошедшее с ним – это лишь случайность, которая обязательно будет исправлена.

Молодой человек 18 лет рассказывает: «Вплоть до второй операции я был, несомненно, уверен, что зрение ко мне вернется, врачи почистят мне мозги, и я буду снова видеть. Представляете, просыпаюсь в реанимации от наркоза, а зрения так и нет, конечно же, испытал разочарование, думаю – вот черт, облом».

1.2. Безнадежность – «Это должно все же кое-что значить?»

Признаки, что что-то не соответствует, начинают связываться, сомнения не могут больше отрицаться. У человека возникает состояние повышенной чувствительности, все воспринимается до мелочей. Человек задает себе вопрос: «Должно ли это что-то значить?».

Проходит определенное время, но зрение не восстанавливается. Человек постепенно перестает верить в то, что он вообразил, защищаясь от «жесткой» действительности. Он становится восприимчивым ко всему, что касается его слепоты, каждая несущественная ситуация для его прошлой жизни как зрячего человека (в быту или социальной жизни) сейчас же оказывается личной «катастрофой», если она затрагивает переживания своей слепоты.

Мужчина 28 лет: «Я вспыхиваю, как пламя, когда мне какая-нибудь с... говорит: посмотри сюда; я готов ему челюсть свернуть».

Безнадежность ведет к следующей промежуточной фазе – неприемлемость.

1.3. Неприемлемость – «Все же это должно быть ошибкой»

В этой фазе человек пытается выражать уверенность, с целью удостовериться себя, что все неправда. Эта промежуточная фаза является последней попыткой убежать от действительности, в конце нее начинается стремление к знанию. У человека, потерявшего зрение, на этой фазе срабатывает рациональная защита: «Этого не может быть, я все равно буду видеть, врачи ошибаются». Человек стремится уверить самого себя, что все произошедшее вскоре будет исправлено.

Мужчина 36 лет: «Макс! Скажи мне, лампочка же сейчас включена? Я ощущаю ее свет. Ни хрена, я еще буду видеть, не все потеряно».

2. Знание – «Да, но...»

Теперь кризис узнается и правда принимается. Однако господствует двойственность между интеллектуальным «да» и эмоциональным «нет». Человек оставляет себе надежду, что все произошедшее является ошибкой. Время от времени необходимо все отрицать, чтобы вообще продолжать дальше жить.

Человек еще не в состоянии эмоционально пережить потерю зрения, это доставляет ему невыносимое страдание, чтобы защитить себя от саморазрушения, он продолжает стремиться убежать от болезненных переживаний.

Женщина 34 лет: «Я стараюсь не задумываться, что мне предстоит доживать свои дни без зрения,

когда думаю об этом, чувствую тяжесть в ногах и невыносимую боль в груди».

3. Агрессия – «Почему именно я...?»

Когда рациональная уверенность проникает в эмоциональное сознание и затрагивает сильные врожденные чувства, а кризис еще не разрешается, то начинается поиск объекта возмещения. Накопленная агрессия прорывается во всех направлениях: против окружающего мира или против себя самого, но это не приносит человеку удовлетворения, не согласуется с тем, что уже пережито. Далее человек чувствует себя одиноко и изолировано. Он спрашивает себя: «Почему именно я...?». За этой фазой следуют усиленная изоляция, апатичное безразличие, а также могут быть активное или пассивное самоуничтожение.

В практике психологического консультирования известны случаи, когда человек, потерявший зрение, трансформирует переживание внутреннего противоречия во внешний конфликт, целью которого является малоосознаваемая попытка самоутвердиться, используя единственно доступный в этот момент источник силы – агрессию. Окружающие люди перестают понимать его поступки, или, по крайней мере, ему начинает так казаться. Постоянно возникает чувство обиды, приводящее человека к «уходу в себя», изоляции, самоуничтожению.

Молодой человек 21 года: «Я потерял зрение по вине брата. Мне в голову прилетела пуля, которая предназначалась ему. Он, козел, накосячил, а я теперь слепой. Порой хочется придушить его собственными руками».

4. Рассмотрение собственного положения – «Если затем надо действовать, однако...»

Силы, освобожденные в агрессии, побуждают человека к действию. Его волнуют все возможные мероприятия, как, например, исследования самых различных врачей, паломничества и т.д. Единственной целью является получить отсрочку и выйти из безвыходной ситуации. Речь идет о последнем «встающем на дыбы» отрицании. Человеком овладевает чувство: «Почему именно я?».

Человек сосредотачивает свои силы на поиске возможного исцеления. Каждый раз новая информация о том, что зрение можно вернуть, порождает у него надежду, а когда надежда рушится, это наносит очередную психическую травму. Человек в состоянии отчаяния внутренне кричит: «Почему именно я?».

Женщина 41 года: «Я у каких бабок только не лечилась, говорят, что порчу сильную, на смерть, плохие люди навели, и никто ее снять не может. И почему именно от меня бог отвернулся?».

5. Депрессия – «Для чего это, все бессмысленно...»

Фаза депрессии наступает в случае, если все совершаемые действия приводят к неудаче. Неудача испытывается человеком как субъективный отказ. За этим следуют чувства депрессии, безнадежности и отчаяния.

Теперь кризис признается не только рационально, но и эмоционально, его наличие становится явным. Прозрачные надежды исчезают, возникшая печаль подготавливает к принятию собственной участи. Все попытки человека вернуть себе то прежнее состояние, когда он мог видеть окружающую действительность во всех красках, завершились неудачей.

Мужчина 31 года: «Мне постоянно кажется, что между мной видящим и уже незрячим находится лишь темная пленка слепоты, что нужно сделать еще одно усилие, и она порвется, свет снова наполнит мои глаза, я снова буду видеть все, что меня окружает. Но все, что я не делал, ничто не помогло мне вырваться туда, в мир света и красок. Я словно отчаявшаяся муха, которая видит за окном свободу, а вырваться не может».

Женщина 36 лет: «Я уже устала, за последние три года я перенесла 6 операций, зрение возвращалось ко мне и через несколько месяцев я снова слепа, я больше не могу выносить это».

6. Принятие – «Только теперь я признаю...»

Теперь борьба против восприятия кризиса смягчается пустотой чувств. Человек находится в конце тяжелого столкновения и теперь свободен от отрицания, агрессии, рассмотрения собственного положения и депрессии. Он концентрируется снова на себе, собственном мышлении и чувствах, начинает понимать, кем он является, что он хочет и может делать. Он пытается жить со своей индивидуальной особенностью, жить не вопреки кризису, а с ним. Прохождение этой фазы означает, что человек учится принимать неизбежное.

Здесь начинается внутренняя работа человека над самим собой. Потерявший зрение начинает переосмысливать свои отношения с самим собой, окружающими его людьми и миром в целом.

Мужчина 29 лет: «Я знаю, что мне надо научиться жить без зрения, я хочу понять, на что я теперь реально способен, какие возможности открываются передо мной».

7. Активность – «Я делаю это...!»

Теперь силы, которые использовались до сих пор для отрицания, агрессии, рассмотрения собственного положения и депрессии, предназначаются для жизни с индивидуальной особенностью. Эмоции больше не чужие и не бесконтрольные, а управляются человеком. Человек применяет свое Я, социальную и предметную компетенцию, чтобы быть активным. Он признает, что это не решает все проблемы, а лишь очерчивает их.

Учитывая прошлый опыт, человек может изменять свою систему ценностей и норм. Теперь он имеет новую точку зрения на реальность, что вызывает изменение его мышления и действий. Он не изменяет первоначальную ситуацию, а изменяет себя самого, что, однако, может привести к изменению ситуации. Тем не менее, собственная цель не лежит в изменении ситуации. Эти изменения открывают возможности иного бытия, а также альтернативного действия.

У человека происходит изменение «Я-концепции», он мысленно очерчивает свое место в реальной жизни, готов ответить на вопрос: «Кто я?». Это является необходимой основой для последующей реализации жизненных целей.

Женщина 27 лет: «Я прошла элементарную реабилитацию для слепых на Алтае. Познакомилась с людьми, на которых можно только равняться. Узнала, что слепые живут, растят детей и чувствуют комфорт в жизни. Я решила, чем же я хуже, надо снова начинать активно жить».

8. Солидарность – «Мы действуем!»

Появляется желание и необходимость действовать самому, нести ответственность за собственные поступки. Индивидуальная особенность больше не акцентируется в сознании. Общественная жизнь занимает главное место в сознании человека и побуждает его к действию. Только редко этой последней спиральной фазы достигают как инвалиды, так и не инвалиды.

Мужчина 24 лет: «Я не помню, но в какой-то момент времени я перестал воспринимать себя слепым инвалидом. Моя жизнь настолько наполнена различными делами и работой, и семьей, и отдыхом с близкими мне людьми. Этот ритм, который я выбрал, придает мне переживание вкуса жизни, и я счастлив».

Человек, прошедший данную стадию кризиса, вполне может считаться зрелой личностью, готовой и способной принимать на себя ответственность за собственное существование, выступать в общении с другими людьми в качестве партнера, занимать активную жизненную позицию во многих сферах жизнедеятельности.

Возможность вступления человеком в диалог между «Я и Ты» потенциально прослеживается на всех фазах переживания кризиса, но готовность к подлинному познанию, взаимопониманию «Я и Ты» может встретиться лишь на последних стадиях, когда человек не зависим от ситуации, осознает собственный внутренний центр и принимает на себя ответственность за собственное существование.

Литература

1. Бюдженаль Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Пер. с англ. А.Б. Фенько. М.: Класс, 1998. 336 с.
2. Гуревич П.С. Экзистенциализм М. Бубера // Альманах «Квинтэссенция» / Под ред. В.И. Мудрагея. М., 1992.

3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–29.
4. Liane Gierer. Sehbehinderung und drohende Erblindung – eine padagogische Situation zwischen Widerstand und Prevention. Fakultat: Institut fur Sonderpadagogik. Padagogische Hochschule Heidelberg, 2002.
5. Юнг К.Г. Работы по психиатрии, 2000.

A PERSON WHO IS EXPERIENCING THE CRISIS OF «LOSS OF SIGHT»

M.P. Shulmin (Tomsk)

Summary. A person who is experiencing the crisis of «loss of sight»; to understand the the essence of his(its) experiences, means to open opportunities of real existence within the limits of visual restrictions. The person enters the dialogue (inquiring experience) between «I and you» and finds epy answers (senses) in life experience within the limits of own blindness. Readiness of the person to enter dialogue is achieved through spiritual sufferings, clearing of holding down epy influence of becoming blind.

Key words: crisis of «loss of sight», dialogue, time, overcoming, an internal picture of the world, life.



Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в транспективный анализ). – Томск: Томский государственный университет, 2005. – 174 с.

ISBN 5-94621-162-5

Рассматриваются фундаментальные проблемы психологии, которые открываются в результате анализа «парадигмального сдвига», происходящего в науке, вступающей в стадию постнеклассицизма. Поэтому монографию можно оценить как методологическое введение в постнеклассическую психологию, «вхождение» в которую, по мнению автора, подразумевает смену уровня системности профессионально-психологического мышления. Выделяются признаки нового мышления, которое автор и определил понятием «транспективный анализ». В призме транспективного анализа психика человека выступает в необычном ракурсе, а именно как то, что обеспечивает устойчивость человека, понимаемого в качестве открытой системы. Выход за пределы привычного понимания психики как «отражения реальности» требует настолько серьезной перестройки всего образа мира психолога-профессионала, что автор не считает возможным рекомендовать книгу, как это принято, «широкому кругу» коллег. Скорее этой книгой автор возвращает часть своего долга, который накопился у него перед собственными учениками, а также последователями теории психологических систем (ТПС) за 20 лет ее разработки.