

Персонология трудных жизненных ситуаций: на перекресте трех культур

В.А. Петровский, И.М. Шмелева

Национальный исследовательский университет «Высшая
школа экономики», 101000, Россия,
Москва, ул. Мясницкая, д. 20

Резюме

Статья посвящена анализу феноменов обращения личности с трудными жизненными ситуациями (ТЖС). Обращение с ТЖС трактуется в контексте «трех культур» – во взаимосвязи культуры научного знания, «идеополя культуры» и культуры индивидуального опыта. Анализируются существующие теории реагирования индивида на трудные ситуации; показано, что методологическим ядром большинства концепций является «постулат сообразности» («адаптивности») в трактовке поведения человека. Наряду с общеизвестными «защитным» и «копинговым» поведением, имеющими адаптивный характер, выделяются неадаптивные формы – «самодеструкция» и «овладевание», и предлагается двумерная типология форм обращения с ТЖС, основанная на различии «активности – пассивности» и «адаптивности – неадаптивности». Самодеструкция характеризуется как пассивно-неадаптивное поведение (деадаптация); «защита» – пассивно-адаптивное поведение (собственно, приспособление к ситуации); копинг – активно-адаптивное поведение (преодоление ситуации); овладевание – активно-неадаптивное поведение (превосхождение трудностей). Выделяются три способа овладевания: *моделирование ситуаций постфактум*; *испытание своих возможностей* в ранее неизвестной ситуации – «эмоциональный флаттер»; «аварийное моделирование впрок». Рассматриваются также способы осмысления личностью собственного поведения в ТЖС, что трансформирует двухмерную модель в трехмерную, характеризующую отношение личности к трудным жизненным ситуациям. Показано, что в субъективном плане (смысловой аспект саморефлексии) «рисующая» индивидом картина используемых способов обращения с ТЖС может существенно не совпадать с объективной картиной происходящего (устанавливаемой согласно критериям научного знания). Представлена модель персонологического синтеза трех культур интерпретации и соотнесения форм обращения личности с ТЖС. В этом контексте рассматриваются некоторые техники соорганизации индивидуального опыта, элементов «идеополя культуры» и научного знания, что способствует

изменению отношения личности к трудным жизненным ситуациям и повышению осмысленности собственного поведения.

Ключевые слова: персонология, культура, трудная жизненная ситуация, обращение с трудностями, самодеструкция, защита, копинг, овладение, смысл, отношение, метапозиция.

Введение

Полагаем, что Персонология трудных жизненных ситуаций (ТЖС) – одно из новых направлений в психологии личности. Напомним, что «общая персонология» – наука личности – является методологией синтеза фундаментальной, практической и культурной психологии (Петровский, 2003; Петровский, Старовойтенко, 2012). В центре внимания персонологии – нетривиальность, информативность, экзистенциальная значимость научных положений и фактов, а также текстов культуры, в качестве потенциальных «психологических орудий» изменения и развития личности в контексте консультативной практики.

Новизну – подчеркиваем. Очевидная многочисленность исследований, посвященных личностным проявлениям людей в ТЖС, и несомненная важность решения этой проблемы для практики, оставляют несформулированным вопрос о том, как соотносятся в этой области фундаментальная психология (теоретико-эмпирическая – ФЛ-1) и практическая психология (психологическое консультирование, психотерапия – ФЛ-2), а также – какую роль в соотношении «двух психологий» могла бы сыграть Культурная психология личности (ФЛ-3) (Петровский, Старовойтенко, 2012).

В психологической литературе имеет место ситуация, которую мы могли бы назвать «равновесием дефицитов»: психотерапевтам и консультантам различных школ не достает точности тестовой диагностики личности в ситуации ТЖС; «академическим психологам» – тонкости феноменологического анализа.

«Многие центральные в аналитическом мышлении концепции, – отмечает Н. Мак-Вильямс, – не только не подвергались систематическим исследованиям и проверкам, но в силу внутренней своей природы они настолько противодействуют операциональному описанию и манипулированию, что трудно даже представить, как вообще их можно эмпирически проверить (см. Fisher & Greenberg, 1985). Многие ученые предпочитают относить психоанализ к герменевтике, а не к научной традиции, отчасти именно по причине такого сопротивления материала исследованию научным методом, как его стали определять многие современные академические психологи» (Н. Мак-Вильямс, 2015, С.20-21).

При взгляде *со стороны* – глазами общего персолога – между ФЛ-1 и ФЛ-2 существуют отношения взаимной компенсации, хотя обе, казалось бы, в каком-либо восполнении от «смежников» не нуждаются. Но, в рамках

общеперсоналогического подхода, вопрос не в том, чтобы признать равновесие дефицитов и возможность взаимокompенсации $\Psi A-1$ и $\Psi A-2$. Необходимо наладить сотрудничество, обеспечивая эффект синергии, синтеза теоретико-эмпирического и практико-ориентированного подходов. В этом контексте и обнаруживает свою функцию $\Psi A-3$, играя роль медиатора.

Что, конкретно, могло бы быть условием синтеза?

Во-первых, необходимо сформулировать такие представления о ТЖС, которые были бы равным образом приемлемы для разработки фундаментальной и практической психологии, и в этом контексте предложить *общее имя* для всех без исключения личностных проявлений в ТЖС.

Во-вторых, разработать такую типологию активности личности в ТЖС, которая, будучи результатом теоретико-эмпирических разработок, могла бы выступить ориентиром работы психолога-практика по реорганизации индивидуальных способов отношения людей к таким ситуациям.

В-третьих, гипотетически охарактеризовать различия между *жизненным смыслом* личностных проявлений человека в ТЖС, и *личностным смыслом* производимых в подобных условиях актов.

В-четвертых, рассмотреть возможные культурные прототипы личностных проявлений в ТЖС.

В-пятых, предложить возможные способы содействия личности в построении осознанных разумных форм поведения в ТЖС.

В целом, имеется в виду задача персоналогического синтеза культуры научного знания, идеополя культуры, культуры индивидуального опыта личности в трудных ситуациях жизни.

«Три культуры». Говоря о *культуре научного знания*, мы имеем в виду, прежде всего, то, что Т. Кун называл «парадигмой». Научная парадигма – совокупность знаний, методов, образцов решения задач; включает в себя также ценности, разделяемые научным сообществом. Применительно к проблеме ТЖС, вопрос о «действующей» в наши дни парадигме (имеется ли она, или психологи находятся на уровне предпарадигмального знания, существуют ли ценности, разделяемые сегодня всем научным сообществом?) не может считаться решенным. Еще, казалось бы, совсем недавно, в семидесятые годы XX века, доминирующим принципом в осмыслении поведения и сознания человека был «постулат сообразности», – скрытая методологическая установка интерпретировать проявление всего живого сущего, включая человека, с позиции адаптивности, следования внутренней цели, отклонение от которой считалось патологией или признаком незрелости (Петровский, 1975). С этой точки зрения, трудная жизненная ситуация могла бы рассматриваться (и рассматривалась) как повод к проявлению способности «приспосабливаться» (об этом, в статье, подробнее далее). В наши дни, постепенно утверждается иной взгляд: выделяются мотивы развития (Оллпорт, 2002), гетеростаза (Роджерс, 1951; Маслоу, 1981), преадаптивности (Симонов, 1975; Асмолов, 2017), «надситуативной

активности» (В.А. Петровский, 1975; 1996; 2010). Рождается общий взгляд на человека как адаптивно-неадаптивное существо, – *парадигма субъектности*¹.

Идеополе культуры. Пользуемся этим удачным термином, не без изящества введенным В.С.Мухиной, как фамильным именем для многих явлений, характеризующих общественное сознание («коллективные представления», «всеединое и безусловное сознание», «семиосфера» и т.п.). Вполне очевидно сходство между «идеополем культуры» и «социальными (коллективными) представлениями» в теориях Э. Дюргейма (Дюргейм, 1995), С.Московичи (Московичи, 1995) и др.; однако, В.С. Мухина (Мухина, 2009) ставит особый и важный для нас акцент на языковые элементы и архетипические образы в моделях поведения героев культуры (список рассматриваемых архетипов при этом существенно шире юнгианского)². Кроме того, слово «поле» включает в себе идею притяжения, скрытого синтеза образующих его элементов, в отличие от «совокупности», изображающей культурное окружение человека как нечто разрозненное. В контексте анализа ТЖС мы рассмотрим далее конкретные образующие идеополя культуры.

Культура индивидуального опыта. Выделяя эту «ипостась» культуры, мы имеем в виду имплицитные теории личности, «смыслы», «идиолекты» (индивидуальные языки), отношения личности. В настоящем исследовании мы подчеркиваем несовпадение между тем, как интерпретирует человек свои затруднения, как понимает их, и тем, как «живут» эти представления в науке и идеополе культуры.

Трудная жизненная ситуация; «обращение» с трудностями; научный взгляд. Обычно под трудной жизненной ситуацией понимается любая ситуация с высоким уровнем неопределённости и значимости для человека. На субъективном уровне она воспринимается как препятствующая достижению цели и способна вызывать ощущения неблагополучия. Обычно имеются в виду: стрессовые ситуации, с нарастающим чувством тревоги; конфликтные ситуации, способствующие активации психологических защит; фрустрирующие ситуации, при которых проявляется амбивалентность чувств, а также когнитивная и поведенческая дезориентация; ситуации, при которых возникает ощущение нервно-психического напряжения; травматические ситуации, где есть высокий риск угрозы жизни с последующим посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР); экстремальные ситуации, способствующие мобилизации сил и возможностей человека; чрезвычайные ситуации, угрожающие существованию человека (например, наводнения или землетрясения) (Либина, 2008).

¹ На момент написания и защиты одним из авторов диссертации «Феонмен субъектности в психологии личности» (Петровский, 1992), термин «субъектность» фактически отсутствовал в научной литературе. Сегодня это один высокочастотных терминов в Российской психологии.

² О понятии «Великое идеополе культуры» В.С. Мухиной (см. Петровский, 2015).

Последние три из них (травматические, экстремальные, чрезвычайные) мы не относим к категории исследуемых нами ТЖС: появление, продолжительность и характер их влияния фактически не зависят от человека. Нас интересуют ситуации, характер и последствия воздействия которых опосредуется активностью самого человека. Это различие требует пояснения, так как большинство «трудных жизненных ситуаций» в обыденном представлении людей интерпретируются в качестве объективной данности, что противоречит сути происходящего (далее мы укажем исследования, в которых показано, что переживание трудности опосредуется когнитивным оцениванием ситуаций).³

Итак в нашем понимании «трудная жизненная ситуация» – *это ситуация, переживаемая субъектом как препятствующая достижению его целей (реализации его интересов) и при этом содержащая в себе скрытый ресурс, позволяющий осуществить их.* ТЖС может существовать «здесь и теперь» (в данном моменте жизни личности), но также – «там и тогда» (в прошлом или в будущем): как нечто «пройденное» или вероятное, ожидаемое. Опора на скрытый ресурс может иметь при этом *активный* или *пассивный* характер.

В данном определении, в отличие от дефиниций, предлагаемых некоторыми авторами, например А.В. Филипповым, С.В. Ковалевым (Филиппов, Ковалев, 1986), Н.Г. Осуховой и др., подчеркивается присутствие субъективного элемента, конституирующего ТЖС. Та же идея представлена в работе Е.В. Битюцкой и В.А. Петровского (Битюцкая, Петровский, 2016), указывающих, в частности, на вовлеченность фонда биологического опыта в формирование исходного «прочтения» обстоятельств как трудных; тем самым, на наш взгляд, отмечается факт актуализации бессознательных реакций на стимулы, существующие «по ту сторону» личного опыта, что было бы затруднительно отнести к категориям субъективного оценивания. Логично предположить, что таковы мотивационно-аффективные реакции. Подобное понимание вытекает из классических работ Р. Лазаруса и С. Фолкман, где выделяется «первичное» и «вторичное оценивание» (Folkman, Lazarus, 1998).

Подразумевается, что в трудной жизненной ситуацией актуализируются и осознаются внутренние ресурсы продвижения к цели, дополнительные по отношению к индивидуальным стандартам.

Говоря о личностных проявлениях человека в ТЖС, мы используем новое словосочетание – *обращение с трудными жизненными ситуациями (с трудностями)*, имея в виду две категории явлений: реакции на актуальные ТЖС и акции, относящиеся к потенциальным ТЖС.

Характерной чертой всех без исключения концептуальных построений психологов, имеющих дело с ТЖС, является акцент на адаптивной природе

³ При более широком взгляде, обращение с ТЖС может рассматриваться как главное содержание психолого-консультативной и психотерапевтической работы – по сути, как предмет этих дисциплин.

реагирования людей в ситуациях, которые могут быть отнесены к категории трудных (стресс, фрустрация, кризис, крах и т.д.). Такой взгляд вполне отвечает канонам эмпирической психологии личности, трактующим поведение и сознание людей как проявление адаптивной (в более широком смысле телеологической) направленности. Этот канон фигурирует в психологии под именем «постулат сообразности» (Петровский, 1975). Подразумевается, что существует некая общая Цель (гедонистическая, прагматическая, гомеостатическая и т.д.), лежащая в основе всех частных целей и мотивационных тенденций индивидуума (включая продукты фантазий, сновидений и т.п.). Многоплановая теоретическая и эмпирическая критика «постулата» велась В.А. Петровским и его коллегами все эти годы в плоть до последнего времени, но сила постулата такова, что следы его прослеживаются в большинстве современных работ: авторы полагают, хотя и не декларируют этого, что в ситуациях актуальных или потенциальных трудностей существует единственный способ поведения – адаптивный⁴.

Телеологическая ориентация («постулат сообразности») прослеживается в таких подходах к проблеме обращения с ТЖС во всех без исключения течениях эмпирической и клинической психологии личности. Среди наиболее известных подходов можно выделить:

1. *Психоаналитический подход*. Представителями данного подхода, реализуемого в контексте обсуждаемой проблемы, являются В. Вайлент (Vaillant, 1977), Н. Хаан (Naan, 1965; Naan, 1977; Naan, 1969) и Т. Кройберг (Kroeberg, 1963). Истоки – классический психоанализ З. Фрейда и А. Фрейд. Разрешение трудных жизненных ситуаций рассматривается как способ устранить напряжение. Механизмы защиты трактуются как функционирующие без участия сознания и используемые для самозащиты.

2. *Ситуативный подход*, акцентирующий внимание на анализе проблемно-фокусированных/эмоционально-фокусированных копинг-стратегий. Его основателями являются Р. Лазарус и С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984; Folkman, Lazarus, 1998). Они связывали специфические стратегии совладающего поведения с конкретной ситуацией. С их точки зрения, сама ситуация (а не личные качества индивида) задает выбор стиля поведения личности. Р. Лазарус и С. Фолкман определили «coping behavior» как сумму познавательных и поведенческих стараний, которые человек прикладывает для уменьшения влияния стресса (Нартова-Бочавер, 1997).

3. *Процессуальный подход*, в рамках которого исследователи предлагают классификации, где разделение стратегий совладающего

⁴ В самые последние годы появляются исключения из этого правила. Так, в близкой нам по подходу и, мы бы сказали, родственной по смыслу, масштабной и глубоко обоснованной работе Е.В. Битюцкой рассматриваются детерминанты активности личности *навстречу* трудным жизненным ситуациям. Этот подход, как отмечает автор исследования опирается, в частности на идею надситуативной активности, предполагающую действия человека «над порогом ситуативной необходимости», выходящей за рамки адаптации к ситуации (Битюцкая, 2018, С. 43).

поведения осуществляется на основе выделения трех типов процессов: эмоционального, поведенческого и когнитивного (Цит. по Losoya et al., 1998). Е.К. Корлик (Korlik, 1992). Все процессы по своей направленности адаптивны.

4. *Экзистенциальный подход*. Особое значение в изучении копингов имеет экзистенциальная психология (В. Франкл, И. Ялом, Р. Мэй, А. Лэнгле и др.). ТЖС побуждают людей к преодолению эмоционального и духовного вакуума, переживания бессмысленности бытия.

5. *Интегративный подход*. Его характеризует анализ эффективных или неэффективных копинг-стратегий, согласно критерию адаптивности в его прагматической трактовке (измерение эффективности- неэффективности) (Frydenberg, Lewis, 2000).

6. *Культурно-феноменологический подход*. Пока отсутствует. Разработка этого подхода в формате общей персонологии могла бы восполнить картину (в настоящей статье представлена попытка наметить контуры культурно-феноменологического подхода).

Отрицая тотальность «постулата сообразности», как единственно возможного способа интерпретации интересующего нас явления, мы расширяем спектр форм возможных проявлений личности в трудных жизненных ситуациях, полагая культурное опосредования из, что образует методологический ориентир предпринимаемого исследования.

Традиционно из всех способов обращения с ТЖС рассматриваются только реакции на возникшие трудности: защитное поведение и копинги, имеющие исключительно адаптивных характер. Копинги (совладающее поведение) противопоставляются защита, имеющим неосознаваемый характер; при этом неадаптивные реакции на такие ситуации не рассматриваются.

Выходя за пределы действия «постулата сообразности», мы выделяем неадаптивные формы обращения с ТЖС и среди них – дезадаптивные реакции, а также активно-неадаптивные проявления субъекта.

В рамках специального эмпирического исследования (Шмелев, 2017) мы попытались разграничить такие формы обращения с ТЖС как защита, копинг и овладевающее поведение. Был предпринят эксплораторный и конфирматорный факторный анализ ответов испытуемых на вопросы «Копинг-теста WCQ (Опросник о способах копинга)» Р. Лазаруса и С. Фолкман⁵, вопросы «Методики определения индивидуальных копинг-стратегий» Э. Хайма, а также метод экспертных оценок (общее количество респондентов 335; 96 мужчин и 239 женщин от 18 до 32 лет), удалось выделить три формы обращения с трудными жизненными ситуациями – «защита», «копинг», «овладевание» (четвертая форма – «самодеструкция» – выделяется гипотетически).

⁵ Описание которой представлено в работах Р. Лазаруса и С. Фолкман (Folkman, Lazarus, 1998; Lazarus, 1993; Lazarus, 2006). Опросник адаптирован коллективом исследователей под руководством Л.И. Вассермана, СПбНИ им. В.М. Бехтерева),

Защита представлена такими ответами из опросника *WSCQ* по поводу возможных способов обращения с трудными жизненными ситуациями, как «срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы»; «искал сочувствия и понимания у кого-нибудь»; «говорил с кем-то о том, что я чувствую»; «в целом избегал общения с людьми»; «вымещал это на других людях»; «представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться»; «спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал»;

Копинг – ответами: «смирился с судьбой: бывает, что мне не везет»; говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.

Овладевание – ответами: «пытался увидеть плюсы этой ситуации»; «менялся или рос как личность в положительную сторону»; «вновь открывал для себя что-то важное»; «знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить»; «что-то менял в себе»; «находил пару других способов решения проблемы».

Итак предлагаемая нами типологическая модель обращения с ТЖС включает в себя следующие формы, определяемые оппозициями: активность-пассивность и адаптивность-неадаптивность (Шмелев, 2017) (см. табл. ниже)

- 1) *защита* – пассивно-адаптивное поведение;
- 2) *копинг* – активно-адаптивное поведение;
- 3) *овладевание* – активно-неадаптивное поведение;
- 4) *самодеструкция* – пассивно-неадаптивное поведение.

Таблица. Модель описания обращения с трудными жизненными ситуациями.

	АДАПТИВНОСТЬ	НЕАДАПТИВНОСТЬ
АКТИВНОСТЬ	КОПИНГ	ОВЛАДЕВАНИЕ
ПАССИВНОСТЬ	ЗАЩИТА	САМОДЕСТРУКЦИЯ

Рассмотрим более подробно контент таблицы.

1. **Защита** (пассивно-адаптивное поведение). Здесь обнаруживаются такие способы обращения с ТЖС, как примитивное отстранение, отрицание и обесценивание, всемогущий контроль, расщепление эго, проекция, интроекция, проективная идентификация, соматизация и др. (психоанализ); слияние, ретрофлексия, и др. (гештальт-терапия); когнитивные искажения (когнитивно-поведенческая психотерапия); агрессия, активизм, избегание, рефлекс мнимой смерти и т.д. (персональный экзистенциальный анализ); контаминация, игнорирование стимулов, проблем, возможностей изменения и способность справиться (транзактный анализ).

2. **Копинг** (активно-адаптивное поведение). Здесь – такие способы обращения с ТЖС как: дистанцирование, уход-избегание, поиск социальной поддержки, самоконтроль, принятие на себя ответственности и позитивная переоценка ситуации (ситуативный подход к совладающему поведению

(Р. Лазарус, С. Фолкман); когнитивные копинг-стратегии: информационный поиск, информационная закрытость (процессуальный подход); планирование, принятие, поиск эмоциональной общественной поддержки, сдерживание и т.д. (теория К. Гарвера и коллег); игнорирование, смирение, религиозность, придача смысла и т.д. (теория Э.Хайма).

3. **Овладение** (активно-неадаптивное поведение). В данном случае могут быть выделены три способа обращения с ТЖС

1) *моделирование ситуаций постфактум*, аналогичных ранее прожитым («высвоение» опыта преодоления); человек при этом извлекает важный для себя урок, что и придает смысл новому испытанию;

2) *испытание своих возможностей* в ранее неизвестной ситуации (обретение опыта преодоления) – «*эмоциональный флаттер*» (И.М. Шмелев, 2015) что означает состояние повышенной напряженности и нестабильности в связи с неизвестностью позитивного или негативного исхода (в авиации слово «флаттер» означает «болтанку» при переходе звукового барьера).

3) «*аварийное моделирование впрок*» – поиск ТЖС, с целью моделирования своих возможностей справиться с ней и последствиями ее преодоления; идея аварийного моделирования формулируется В.А. Петровским вместе с другими формами надситуативного моделирования – «моделирования границ», «инновационного моделирования», «фрустрационного моделирования» (В.А. Петровский, 2010). «...Человек как бы пытается изведать (или разведать), что могли бы означать префикс “не-” в словах: «неизвестно», «невероятно», «невыносимо» и префикс “бес-” в словах «бесконечно», «беспричинно», «бесполезно»⁶ (Петровский, 2005, С.141).

4. **Самодеструкция** (пассивно-неадаптивное поведение). Это – дезадаптивное поведение, капитуляция в разных формах перед лицом трудностей. Один из примеров самодеструкции – аддикции. Такие люди могут осознавать или не осознавать свое положение. После прохождения лечения и психотерапии они могут изменить свое отношение к физическому и психологическому здоровью (Лисецкий, Литягина, 2014).

С данным поведением, в частности, может быть связан экзистенциальный эскапизм (Литинская, 2012), то есть компульсивное самопознание как бегство от реальности, избыточное «самокопание» (Э. Эриксон локализовал происхождение этой формы реагирования на ТЖС в третьей фазе развития личности, т.е. «инициатива против чувства вины» (Эриксон, 2002)). Эскапизм характеризуется чрезмерной рефлексией, стремлением производить замену деятельности в реальном мире размышлениями о ней и одержимостью самоанализа без возможности устанавливать контакт с другими. Важным показателем такого поведения

⁶ Движение культуры, будучи всегда выходом за границы сложившихся форм, определяется вызовами со стороны этих границ, искушением с их стороны, влечением разгадать – «что находится “за”...». «Поэзия вся – езда в незнаемое» (В.В. Маяковский).

является замкнутость человека на своей личности, на собственных идеях, изолирующих его от значимых других. Центральным элементом, соединяющим все «стратегии умирания», является склонность ухода в виртуальные миры, воображаемые реальности, а также зависимость от мира фантазий, отсутствие адекватной связи с реальностью, нежелание персонализироваться в других. Вопреки нормальному для полноценно функционирующих личностей стремлению отражаться в других людях (находить свое идеальную представленность, инобытие в других) (Петровский, 2010), человек углубляется в себя, фокусируется на своих эмоциях и чувствах. Такой индивид не может проявить себя как личность, то есть, как полагает Е.Б. Старовойтенко, не может вступить в диалогические отношения, проявлять себя в «формах поступка, деяния, свершения, масштабного влияния ... на других людей» (Старовойтенко, 2004, С. 66).

Важно подчеркнуть: этот тезис требует дополнительного обоснования – самодеструкция, как пассивно-неадаптивная форма реагирования на трудности мира, не является защитным поведением; она феноменологически и фактически дистанцирована от «защит» (не есть «защита»). Как уже было отмечено выше, тенденция сводить все формы реагирования на стресс к защитами и копингам (адаптивным формам поведения) - дань «постулату сообразности» (объясняющему все, что происходит с человеком или в человеке, действием скрытых мотивов). Контрпримером могут служить рискования, деликвентное поведение, а также депрессия, побуждающая к суициду и нередко завершающаяся им (только насилуя факты, можно интерпретировать в этом случае депрессию как «адаптацию», но такое интерпретации присутствуют в литературе). Точно так же, например, ступор («оцепенение») в ряде случаев может быть источником катастрофических последствий для существования человека. Таким образом, говоря о дезадаптивных формах реагирования со стороны «претерпевающего Я» («пассивного», «страдающего», «зависимого»), мы осознанно исключаем их из категории защит, копингов и овладения, придавая им статус вырожденного случая реагирования на ТЖС.

Развивая персонологическую трактовку форм обращения людей с трудными жизненными ситуациями, мы подступаем к вопросу, имеющему, также как и в других случаях, не только теоретический, но и практический интерес. Это вопрос *о смысле* выделенных форм в системе отношений субъекта.

При этом открывается третье измерение в спецификации форм обращения человека с трудными жизненными ситуациями. Каждая из четырех форм при этом оценивается с точки зрения ее *осмысленности* в контексте жизни и отношений личности. Метафорически, появляется некая «точка» в пространстве, над плоскостью выделенных форм обращения, позволяющая «рассмотреть» и оценить их осмысленность извне, с позиции стороннего или включенного наблюдателя (рис.1).

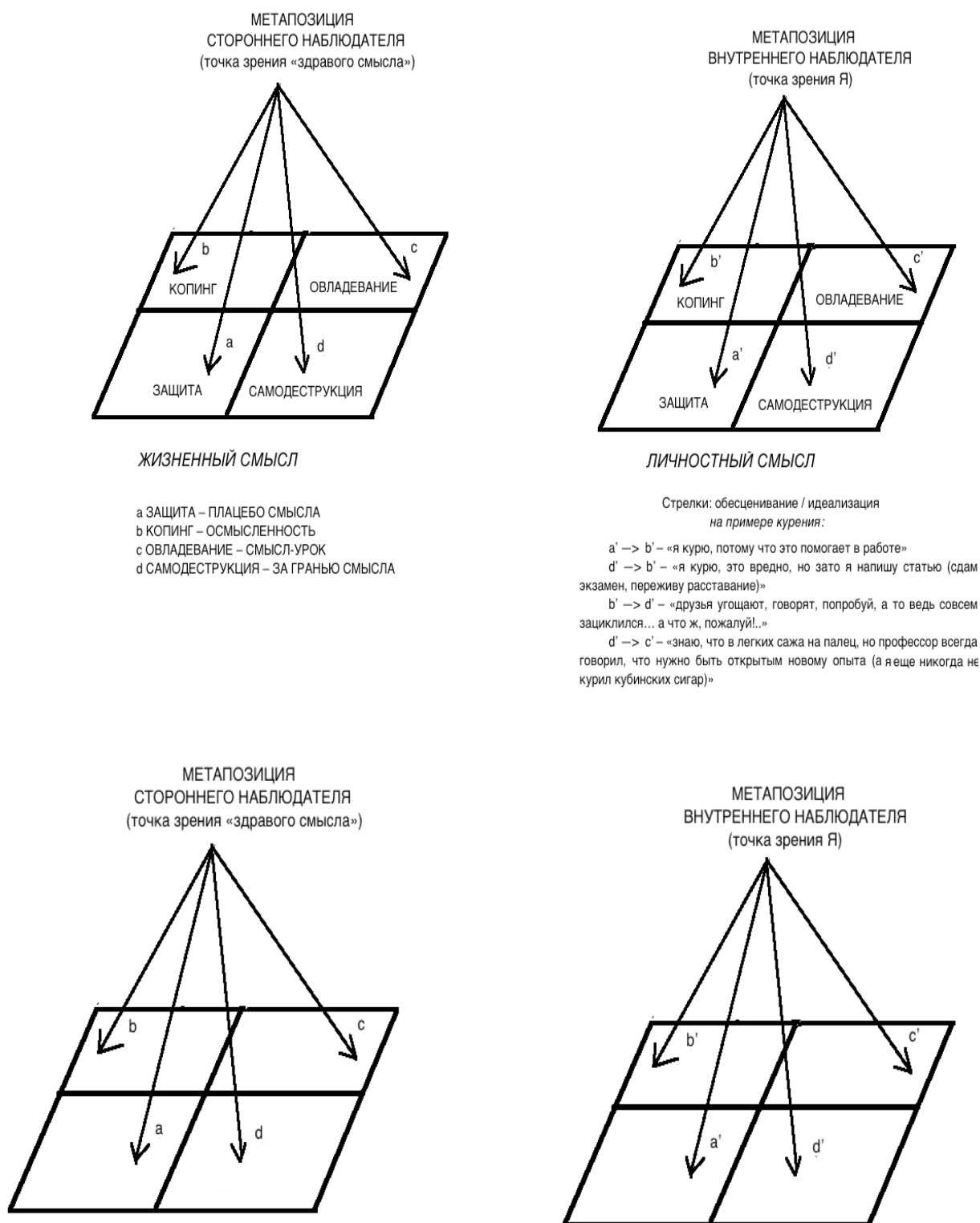


Рис. 1

Д.А. Леонтьев, в своей монографии «Психология смысла» (Леонтьев, 2003), вводит понятие «жизненный смысл», подчеркивая его *метафизический* характер. Если проще, речь идет о том, что люди в нашей культуре считают разумным или нет с точки зрения «здорового смысла». Такой подход, в действительности, не упрощает проблему: наблюдение за поведением живых существ любой степени сложности не открывает

непосредственно нам смысл их действий⁷. Решение вопроса определяется тем, как именно мы трактуем смысл (например, выживание как воспроизводство⁸, передача генов в поколении, преадаптацию, защиту интересов рода и т.п.). На уровне человека осмысленным бытием может считаться реализация ведущих мотивов (их называют «смыслообразующими», – Леонтьев, 1975), в том числе и «мотивов развития», реализации скрытых мотивов. В последнем случае, говорят: «человек должен стремиться стать тем, чем он может стать» (но при этом никому заранее не известно, чем закончится для субъекта это испытание и нет никого, кто требовал бы от индивида проверки, на что он способен)⁹.

Придерживаясь названных критерия «жизненных смыслов» в бытии человеческих индивидов, мы можем охарактеризовать с этих позиций выделенные формы обращения с трудными жизненными ситуациями:

- *Самодеструкция* – поведение, которое, с точки зрения здравого смысла, реального смысла не имеет. При взгляде извне самодеструкция может казаться проявлением активности человека. Это случается, когда человек неспособен справиться со своими реакциями на трудную жизненную ситуацию: ведет себя несдержанно, импульсивно, подвергая себя неоправданному риску. В действительности, такое поведение в транзактном анализе расценивается как пассивное, являя собой параллель детскому полевому поведению: избыточной откликаемости ребенка на стимулы

⁷ «Простейший пример биологического трюка мы находим у домашних кур. С сентиментальной точки зрения история курицы такова: снеся яйца, она высидывает их с незаметной преданностью. Время от времени, с предусмотрительностью опытной повитухи, она их переворачивает, чтобы благотворное тепло ее тела могло проникнуть во все части покрытых известковым панцирем утроб, где она выводит свое потомство. И в конце концов, в итоге ее постоянных забот, из яиц вылупляются здоровые цыплята. Таким образом она доставляет человеческому роду неоспоримый пример разумного и решительного материнства.

В действительности же происходит следующее. После того как она снесла кучу яиц, определенные железы вызывают у нее перегрев передней части тела. Гонимая этим неприятным ощущением, она озирается в поисках, чем охладить свою пылающую грудь. И она садится на яйца, потому что они прохладны. Но через некоторое время яйца нагреваются, и она их переворачивает, чтобы воспользоваться их более приятной холодной стороной. После достаточного числа этих процедур яйца лопаются и курица оказывается, к своему немалому удивлению, перед выводком цыплят» (Берн, 2017, С. 204-205).

⁸ Критерий жизни, согласно В.М. Ривину (Михайлову), заключается в том, что живое существо как телесное целое существует *дольше*, чем любая из его частей. Ту же мысль можно выразить метафорически: живое есть целое, сохраняющее свою пространственную организацию и побеждающее время (превосходящее жизнь собственных частей) (Петровский, 2013, С. 14).

⁹ Во всех случаях нужно иметь в виду различие эффектов состоявшихся актов обращения с ТЖС и исходной устремленностью человека, проявляющейся в этих актах. Любая их четырех выделенных форм обращения может иметь позитивный или негативный исход, но в овладевающем поведении переживаемая непредсказуемость исходов – неотчуждаемая «часть» самого действия.

окружения. В крайних своих проявлениях – это «стратегия умирания» (например, саморазрушение под натиском трудностей посредством алкогольной, наркотической и других видов зависимости. Такие люди могут осознавать или не осознавать свое положение. С данным поведением, в частности, может быть связан экзистенциальный эскапизм (Литинская, 2012), то есть компульсивное самопознание как бегство от реальности, избыточное «самокопание». Э. Эриксон локализовал происхождение этой формы реагирования на ТЖС в третьей фазе развития личности, т.е. «инициатива против чувства вины» (Эриксон, 2002). Эскапизм характеризуется чрезмерной рефлексией, стремлением производить замену деятельности в реальном мире размышлениями о ней и одержимостью самоанализа без возможности устанавливать контакт с другими и отсутствием интенции выхода в метапозицию. Важным показателем такого поведения является замкнутость человека на своей личности, на собственных идеях.

- *Защита* предполагает *псевдоосмысленность* действий в ТЖС, – плацебо смысла. В данном случае реализуются не ведущие мотивы (высшее положение в мотивационной иерархии, «смыслообразующие мотивы»), а мотивы нижележащих уровней («мотивы-стимулы»). Н. Мак-Вильямс различает примитивные защиты и защиты высокого уровня, задаваясь вопросом, «чем плохи» первые по сравнению со вторыми. Ее ответ: Однако, наше понимание «защит» как псевдоосмысленных шире, и, как видим, охватывает защиты обоих уровней.

- *Копинг* – осмысленное поведение, имеющее своей целью разрешение ТЖС. Такая трактовка представляется вполне очевидной, так как преодоление трудностей имеет ясную перспективу в виде ответа на вопросы «зачем?», «ради чего?», а они, в свою очередь, определяются мотивами, занимающими высокое положение в иерархии личностных предпочтений.

- *Овладевание* представляет собой превосхождение трудностей, сопровождаемое извлечением смысла-урока (Петровский, 2013). В культуре существуют слова, точно выражающие смысловые нюансы феноменов превосхождения трудностей и извлечения «смыслов-уроков»: *самообладание, самовладения, самовластия, самоиспытание, самостояния личности* и др. (подробнее, – Шмелев, 2017). Смысл здесь открывается как результат испытания личностью своих возможностей. Одна из разновидностей подобного испытания описана как феномен прохождения «эмоционального флаттера», при котором человек без принуждения извне преодолевает ситуацию неопределенности и риска («эмоциональный флаттер»).

«Эмоциональный флаттер» означает состояние повышенной напряженности и нестабильности в связи с неизвестностью позитивного или негативного исхода (Шмелев, 2017, с. 72). Точное определение «флаттера», задолго до появления сверхзвуковых скоростей, в контексте получения религиозного опыта было найдено священником о. Павлом Флоренским в книге «Столп и утверждение истины»: «Я отказываюсь от боязливого опасения, что со мною будет, и решительным взмахом делаю себе операцию. Я покидаю край бездны и твердым шагом вбегаю на мост, который, может

быть, провалится подо мною...<...>...Это вступление человеком на экзистенциальный “мост” есть путь в неизвестность, которая открывает перед личностью новые горизонты веры...» (Флоренский, 2003, С.67-68). Человек при этом извлекает важный для себя урок, что и придает смысл новому испытанию (Шмелев, 2017, с. 72).

Из сказанного следует, что не все формы обращения с трудными жизненными ситуациями априори осмыслены. Здесь мы коренным образом расходимся с позицией В. Франкла (см. «Человек в поисках смысла... Всегда ли осмыслен поиск?» – Петровский, 2013). В философии Франкла, подчеркиваем, смысл *предсуществует* «поиску смысла», и при этом «смысл всегда есть, его нужно только найти». Нет, говорим мы, – не всегда (об иллюзии *предсуществования смысла* – см. Петровский, 2013; Шмелев, 2017).

Культура индивидуального опыта: «перевертыши» смысла. Другое дело – *личностный* смысл. В нем всегда проявляется отношение человека к тому, что он делает. Как правило, человек полагает, что все, творимое им, осмыслено (Петровский, 2013). Личностный смысл существует всегда, – в той мере, в какой человек вступает в отношение с собой как деятелем. Он, как правило, будет настаивать на осмысленности собственных действий – даже тогда, когда с точки зрения большинства людей (с точки зрения здравого смысла) его действия оцениваются как нелепые. Таким образом, двумерной модели способов обращения с ТЖС оказывается недостаточно для полного описания происходящего.

Предлагаем трехмерную модель, в которой третьим измерением служит отношение человека к себе как субъекту обращения с ТЖС, выражающих себя в личностных смыслах предпринимаемых актов. Третье измерение опирается на конструкт «отношение», имеющее давнюю историю в философии культуры (К. Маркс, Э. Кассирер, Э. Гуссерль, Э. Мунье, Э. Жильсон, Ж.П. Сартр, И.К. Мамардашвили и др.) и психологии (Д. Виникотт, Дж. Боулби, М. Кляйн, О. Кернберг, Х. Кохут; А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.Н. Мясищев, Ф.Е. Василюк, С.Л. Рубинштейн, Е.Б. Старовойтенко и др.).

Анализ категории «отношение» не входит в задачу настоящего исследования. Здесь мы ограничимся рабочим определением, согласно которому «отношение» есть переживаемая дистанция между Я и Объектом, имеющая динамический характер и пребывающая между «полюсами» слияния «Я ≡ Объект» и противопоставления «Я ↔ Объект». Полагаем, что «отношение» подразумевает различные степени свободы человека как субъекта активности: чем теснее «связаны» Я и Объект, тем менее свободен в своих проявлениях человек, чем больше дистанция, тем – раскрепощеннее. Представляется, что именно такое понимание соответствует взглядам С.Л. Рубинштейна в книге «Человек и Мир» (Рубинштейн,), многоплановое развитие идей которого мы находим в цикле работ Е.Б. Старовойтенко (Старовойтенко, 2015; Старовойтенко, 2010).

Назовем феноменологически выделяемую «точку» Я в пространстве возможных отношений к Объекту *метапозицией*, и, в гипотетическом плане,

опишем, какими *смыслами* способен наделять человек формы своего собственного обращения с ТЖС. При этом мы, возможно, будем иметь дело с некоторыми неочевидными результатами:

- *самодеструкция* может оправдываться (осмысливаться) многообразными способами, включая такие как «расплата за собственные грехи», «отработка кармы», «такова судьба» и т.п. Такие формы реабилитации самодеструкции на бытовом языке могут называться «отмазками», однако самому человеку они могут казаться преисполненными смысла.

- *защита* самим человеком может интерпретироваться как необходимое и естественное совладание с ситуацией (например, примитивный защитный механизм «изоляция» в виде спонтанного ухода в сон может осознаваться как условие «подзарядки» энергией впрок, что является для субъекта *копингом*). С другим случае, *защита* может стать поводом к самообвинению, интерпретации своего положения как *капитуляции* перед лицом трудностей, когда человек вдруг чувствует, что он «прячет голову в песок» (при изоляции), «ищет, где светлее» (при вытеснении), «заблудился в трех соснах» (при регрессии), «лезет в бутылку» (при отыгрывании во вне) и т.п.

- *копинг* может осмысливаться человеком как проявление слабости (в случае поиска поддержки, «звонок другу»), как умствование (поиск информации, рефлексия), как проявление собственной бездушности (дистанцирование как преодоление негативных переживаний за счет снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности), как строительство «воздушных замков» (планирование решения проблемы). Не зная специальных терминов, люди легко находят слова, замещающие существующие в психологии и психотерапии названия *защит*. Возможно также «повышение» статуса копинга в направлении *овладевания*. Человеку кажется, что проявляемые им усилия являются способом самоиспытания, доказательством своих способностей и мужества, опытом превосходения трудностей посредством испытания своих возможностей. Такое «превосхождение» может быть при этом сверхмотивирующим на преодоление ТЖС, что, как известно из закона Йеркса-Додсона, не является оптимальным способом стимуляции достижений.

- *овладевающее поведение* – с точки зрения жизненного смысла, это – проявление активной неадаптивности, берущей начало в избытке сил, один из вариантов «надситуативной активности». Но человеку при этом может мниться, что он использует единственный шанс разрешить ситуацию, что «назад пути нет» (как это, возможно было, при первом преодолении флаттера), что «так на его месте поступил бы каждый». Иными словами, овладевающее поведение в сознании самой личности низводится до ранга копинга.

Иногда капитуляция перед необходимостью справиться со своими деструктивными импульсами может осмысливаться человеком как *овладевание*, превосходение трудностей.

Существует противоположные по характеру «перевертыши» смысла, когда *овладевающее поведение* переживается личностью как *самодеструкция* («очертя голову, в омут»), хотя такие, кажущиеся самому человеку безрассудными, действия могут быть оправданы ситуацией. И наоборот: поведение перед лицом трудностей, состоящей в необходимости сдерживать свои импульсы, не поддаваться соблазну, не подвергать себя риску, характеризуется необузданностью, бесконтрольностью, азартом бесстрашия, спонтанностью, что, безусловно, чревато негативными последствиями (*самодеструкция под видом овладевающего поведения*). «Знаю, что это нелепо, но я всё-таки сделаю это!»; «Чувствую, что надо молчать, но я скажу!»; «...Что-то воздуху мне мало, // Ветер пью, туман глотаю, // Чую, с гибельным восторгом // Пропадаю, пропадаю...» (но при этом, всё-таки, «вдоль обрыва, по-над пропастью, по самому краю // я коней своих нагайкою стегаю, погоняю...») (В. Высоцкий).

Иногда весьма трудно провести грань между разными формами обращения с опасностью, – даже тогда, когда мы пытаемся понять происходящее, став на позицию субъекта активности, то есть ориентируясь на личностный смысл происходящего. Примером неоднозначной интерпретации «обращения с опасностью» может служить феномен Валерия Чкалова, «воздушного хулигана», – по одной версии, и выдающегося летчика, – по другой. История о том, что Чкалов из любви к риску проделал «мёртвую петлю» под Троицким мостом в Ленинграде, как выясняется, миф, в который поверили миллионы людей после выхода фильма М. Калатозова «Валерий Чкалов в 1941 году. Но факт состоит в том, что Чкалов сидел в тюрьме за свои воздушные выходы фантастической дерзости, прежде чем Сталин возвел его в ранг героев; факт состоит также в том, что по воспоминаниям его старшей сестры, в восемь лет он переплывал Волгу и подныривал под плотами сплаваемого леса. Что всё это значит: овладевающее поведение? копинг? защита? или, быть может, – самодеструкция, как неспособность противостоять «иррациональному импульсу» влечения к смерти (по З. Фрейду)? К последней версии: «Все-все, что смертью грозит, для сердца смертного таит неизъяснимы наслажденья...» (А.С. Пушкин).

Как видим, присутствие «Я» в метапозиции, обуславливающее возможность придания личностного смысла четырем выделенным формам обращения с ТЖС, способно вести к перестановкам в этой «четверке», замещая копинги защитами, защиты самодеструкцией, самодеструкцию овладением, овладение копингами и т.п.

Констатируя возможность подобных перестановок, поставим вопрос о том, чем обусловлены наблюдаемые трансформации.

Легко убедиться в том, что каждый из способов субъективного «прочтения» любой четырех описанных нами форм, включает в себе культурные прототипы: культура здесь задает образцы и антиобразцы поведения, лежащие в основе «самопонимания» человека в ТЖС (рис.2).

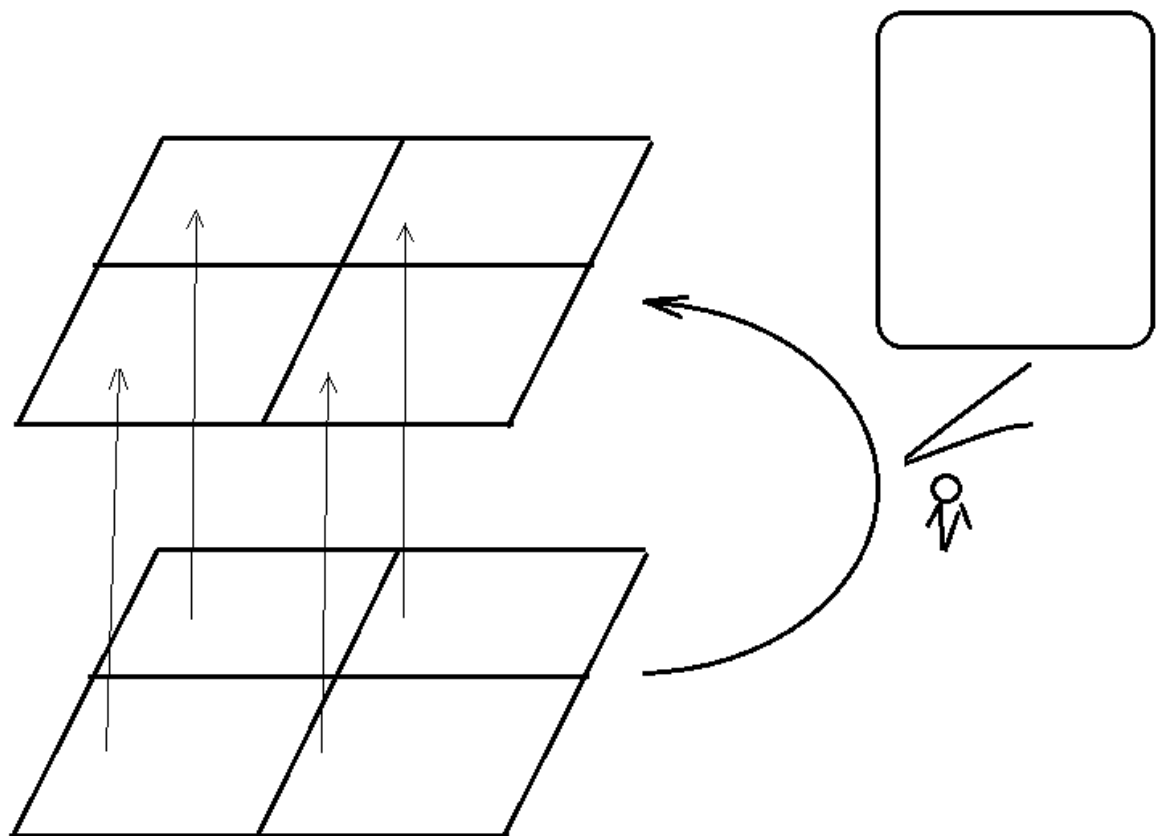
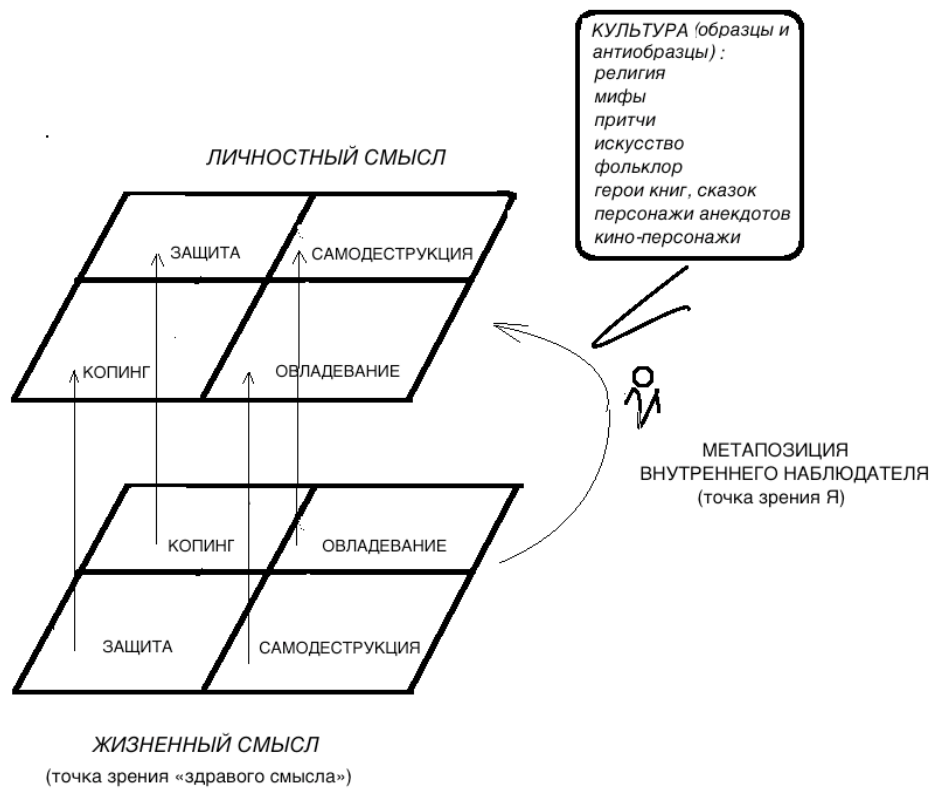


Рис. 2

Обращение с трудностями: идеополе культуры. Здесь перед нами распаивается «Великое Идеополе Культуры» (В.С. Мухина, 2009)¹⁰. Религия, мифы, притчи, искусство, фольклор, герои книг, сказок, персонажи анекдотов, кино-персонажи etc, заключают в себе образцы и антиобразцы того, как люди ведут себя в трудных жизненных ситуациях.

Примером культурных прототипов *самодеструкции* (в виде анти-образцов) могут служить художественные образы в произведениях Ф.М. Достоевского (Кириллов, «свободно» убивающий себя и, тем самым, «освобождающий» в своем лице человечество от страха смерти), унтер-офицерская вдова, которая, со слов городничего, в «Ревизоре» Н. Гоголя, «сама себя высекла», «Фаталист» М.Ю. Лермонтова и др.

Психологические защиты (как явление негативное) представлены во многих произведениях классиков (например, вытеснение и др., объясняющие поведение Анны Карениной и самого Каренина¹¹; «Премудрый пескарь», «Человек в футляре» – также укорененные в общественном сознании негативные образцы защитного поведения. Для нас важно, что культурный образ защитных механизмов существенно отличается от интерпретаций, представленных в специальной (психоаналитической) литературе, где “защиты” рассматриваются как фундаментальные образующие (ядро) характера: и, следовательно, не должны быть “опущены” как причиняемое себе зло.

Иное дело – *копинги*. В этом вопросе культура единодушна – начиная с образа мышки, взбивающей масло и выбирающейся тем самым наружу, и завершая хитроумием и героикой выхода из невероятных по сложности ситуаций в произведениях писателей, драматургов, журналистов – сказителей разных жанров (герои копинга живут на страницах миллионов книг, рассказов, очерков, вдохновляя читателей преодолевать невзгоды, трудности, бороться за жизнь). В этих письменных (и устных) историях копинги – безусловная ценность и эталон предпринимаемых усилий в трудных жизненных ситуациях.

Овладевающее поведение – также часть художественных произведений и искусства. Все что охватывается категорией «подвиг», в том числе, и овладевающее поведение, многопланово представлено в литературе, театре, кино. Подвиг – это всегда выход за пределы заданного, требуемого, нормируемого, должного. Первоначальный акт, превосходящий диктат социума. Но овладевающее поведение неочевидно – «не-рационализируемо» – по своим истокам: «Безумству храбрых поем мы песню».

Фольклор – другая часть Идеополя Культуры. Среди многочисленных примеров образцов и антиобразцов, побуждающих или отвращающих от исполнения тех или иных способов поведения в ТЖС, приведем только один

¹⁰ См. Петровский (2016) о понятии, введенном В.С. Мухиной.

¹¹ В Советском Союзе, не жалующем психоанализ Фрейда, первая попытка легализации идеи защитных механизмов в учебнике психологии для ВУЗов (подчеркиваем – учебнике!) была предпринята в 60-е годы А.В. Петровским, на примере анализа личности Каренина, героя романа «Анна Каренина» Л.Н. Толстого.

пример из «Пословиц русского народа» Владимир Даля, выражающий как нельзя более точно, особенности национальной ментальности: «Да... Дело это нехорошее... А дай-ка попробуем!...» (овладевание)¹². Особенности этнокультурной детерминации форм обращения с ТЖС и способов осмысления этих форм могут быть предметом специального исследования. В русской культуре, в отличие от японской, думается, вряд ли могли прижиться такие пословицы, вдохновляющие копинг: «увидишь большую волну, нагни голову», «считай сначала убытки, потом прибыли», «прежде чем дать подзатыльник, посмотри, чей затылок». Впрочем, категорически утверждать, что подобные пословицы специфичны именно для японской культуры нельзя: необходим масштабный сравнительный анализ большого массива русских и японских пословиц (не только филологический, но и собственно психологический – на предмет из восприятия и оценки экзистенциальной значимости).

В связи с тем, что Идеополе Культуры существенно расширяется за счет подключения «интернет-фольклора» (звучит парадоксально, но ведь народ не безмолвствует!), появились остроумные примеры культурных предписаний, релевантных разным конфессиям; они «учат», как человеку быть, если неожиданно случилась 'беда' (в оригинальных текстах используется другое слово).

- Буддизм – Если случилась 'беда', то в действительности это не 'беда'».
- Индуизм — Эта 'беда' случалась и раньше.
- Католицизм — 'Беда' случилась, потому что вы были плохими.
- Православие — 'Беда' случилась? Ну и фиг с ней.
- Иудаизм — И почему эта 'беда' случается только с нами?

В интернет-фольклоре мы встречаем также пародийно выраженные принципы реагирования на трудные жизненные ситуации в разных психотерапевтических системах:

- Гештальт подход — Если случилась 'беда', побудь в этом.
- Фрейдизм — 'Беда' случилась в раннем детстве'.
- Юнг — То, что 'беда' случилась, является проявлением архетипа Великой Матери.
- Хеллинггер — Эта 'беда' случилась еще с моей прабабушкой.
- Берн — Эта 'беда' случилась, потому что у меня сценарий неудачника.

(Использование благопристойного замещающего слова 'беда', к сожалению, снижает наставительный и психотерапевтический эффект предложенных осмыслений и поучений).

Конечно, эти юмористические «обобщения» ни в коей мере не выражают глубинную суть идей, представленных мировыми религиями и психотерапевтическими системами. Но нас здесь интересует, прежде всего, как «живут» эти сложные идеи в обыденном сознании людей, противоречивом и непоследовательном, в том числе в восприятии

¹² Читателям самим судить, образец перед ними или анти-образец поведения.

представителей всегда подсмеивающихся друг над другом психотерапевтических «конфессий».

Ранее мы отметили, что «Я», занимая метапозицию на разном расстоянии до плоскости 4 форм обращения с ТЖС, обладает свободой выбора способов осмысления происходящего.

Но это значит, что, вступая в диалог с «Я», психолог-практик (консультант, психотерапевт, коуч), может оказывать влияние на человека как субъекта самоосмысления и, соответственно, поведения в ситуации ТЖС.

Практика. Синтез «трех культур» как ориентир обращения с трудностями. В этом случае происходит объединение (синтез) трех культур опосредования активности человека в трудных жизненных ситуациях: культуры психологического знания, Идеополя культуры и культуры индивидуального опыта. В результате достижимо состояние осознанного и разумного обращения человека с трудной жизненной ситуацией, преодоление иллюзий и предрассудков, затмевающих реальность предпринимаемых действий и отношения к ним.

Приведем, в порядке иллюстрации, два способа перепостроения отношений человека к трудными жизненными ситуациями.

- *Техника работы с метафорическими картами*

Метафорические ассоциативные карты (МАК) и коучинговые ассоциативные карты («КАК?») ¹³, в отличие от некоторых других вариантов.

Клиенту предлагают начертить на листе А4 «линию своей жизни» и отметить периоды, когда у него было мало опыта, а также периоды приобретения опыта. Важно вспомнить ключевые решения, а также «то, что сделало вас тем, кто вы есть сейчас». Необходимо провести линию слева направо, отметив на ней точки главных событий, и обозначить их одним-двумя словами. Указываются также год рождения и число на момент сессии.

Коуч говорит: «Выберите карту, слово и карту-картинку, символизирующие ваш опыт до сегодняшнего дня. Что изображено на карте? Какой образ-метафора? Как это связано с вашим опытом? В чем ценность вашего опыта? Как он повлиял на вашу жизнь? За что вы благодарны вашему опыту? Какие решения вы приняли, позволившие пройти путь и оказаться там, где вы есть? В чем смысл этого опыта для вас?»

¹³ «Карты «КАК» - это возможность использования дополнительного инструмента для работы профессионального коуча, как life-coach, так и для специалиста в business & executive coach». Карты «КАК» состоят из двух колод, первая колода – из карт, содержащих разные коучинговые модели, вторая – из карт с изображениями, раскрывающими возможное содержание используемых моделей. Существует большое количество различных комбинаций карт при совместном использовании двух колод. Основная особенность данной колоды – ее широкая применимость в коучинговой практике, позволяющей обратиться как к собственному личностному потенциалу, обозначенному одним из основателей и разработчиков коучинга Т.Голви Я2, так и к ресурсам сознания и интеллектуального опыта человека (Шмелев, Грачева, 2017).

Далее: «Окиньте взглядом всю вашу жизнь. Укажите, чего вы хотели бы добиться и какие качества приобрести в несколько ближайших десятилетий (выстроить отношения, получение повышения в должности, и т. д.).»

Итак, представьте, что прошло 10 лет. Выберите карту карту слово и карту картинку символизирующие ваши достижения через 10 лет. Что изображено на картинке? Что это за образ-метафора? Как этот образ-метафора связаны с тем, чего вы достигли за 10 лет? В чем ценность вашего опыта в это десятилетие? Как он повлиял на вашу жизнь? За что Вы благодарны Вашему опыту? Какие решения вы приняли, позволившие пройти путь и прийти к тому, чего вы достигли за 10 лет? В чем смысл этого опыта для Вас?

Следующие 10 лет (и так по возрастианию 4-5 раз).

«... Итак, вы стоите у края Вашей жизни и смотрите назад. Выберите карту, карту-слово и карту-картинку, символизирующие ваши достижения к этому времени... Какая была ваша основная жизненная цель или лейтмотив вашей жизни в свете прошлых ответов? За что Вы себе благодарны? За что Вы благодарны Вашему опыту? В чем ценность опыта вашей жизни? Как он повлиял на вашу жизнь? Ваше пожелание себе-«прошлому» от себя «на краю прожитой жизни».

Взгляните на себя со стороны («как если бы» вы были сторонним наблюдателем) и рассмотрите линию своей жизни. Какие решения были самыми важными в вашей жизни? В чем был смысл вашей жизни для вас?

Войдите теперь «в точку» настоящего и примите новые решения относительно вашего будущего.

Поблагодарите себя за работу».

- *Техника работы с модификацией ТАТ*

Работа с клиентом – *иная*, чем это принято в работе с проективными техниками.

Консультант: «Составьте как можно более точный психологический портрет героя картинки. Всмотритесь в изображение. Что подскажет вам интуиция? Эта ситуация в чем-то может напомнить случаи из вашей собственной жизни; но постарайтесь говорить только о том, что вы видите перед собой. Примите на себя роль психолога, который строит психологический портрет этого персонажа.

Считайте, что вам кое-что известно об этой ситуации. Вы, например, знаете, что всё это уже много раз случалась в жизни этого персонажа... Женщина плакала, избегала людей, чувствовала безнадежность... Что она думает, чувствует, будет делать? Чем закончится эта ситуация? Какие мысли посетят героя картинки? К каким выводам он придет? Что он подумает о себе в итоге? Насколько разумно его поведения, оправданы ли мысли, адекватны ли оценки. Какие альтернативы существуют?»

Последние вопросы в ряду дают начало «сеансу» совместного с клиентом консультирования, терапии, коучинга, проводимого с виртуальным персонажем. К самому концу «сеанса» психолог спрашивает

консультируемого о разнице между реагированием виртуального персонажа на трудную жизненную ситуацию, изображенную на картинке, и тем, как видел бы клиент сам себя в такой ситуации. Тем самым, отчасти, разграничивается осознаваемые («я чувствую, думаю и веду себя по-другому, чем персонаж») и неосознаваемые («что происходит не со мной, а с виртуальным персонажем») паттернами.

Замечательную возможность работы с клиентом открывает прием инверсии ролей реального клиента и виртуального клиента («что бы персонаж на картинке мог сказать о Вас, как человеку, в этой трудной жизненной ситуации?»). Этот прием, в частности, позволяет клиенту в ходе дальнейшей работы, иногда «на стульях», переосмыслить, или, в транзактно-аналитических терминах, «перерешить» сложившиеся формы обращения с ситуацией (Петровский, 2001).

По завершении работы, консультант может спросить, что нового клиент открыл для себя в ходе общей работы.

Предлагаемые консультантом условные ситуации в одном случае (метафорические карты) являются *символами* происходящего (неопределенными и многозначными, как любой символ); в другом случае – это *знаки* реальности: иллюстрацию жизненных ситуаций, в которых пребывает клиент. При всем различии привлекаемых культурных символов и знаков, в контакте с индивидуальным опытом клиента они приобретают уникальный смысл, – «эмерджентное» свойство¹⁴, в них непосредственно не записанное. Согласно одному из основателей семиотики, Ч. Моррису, это – «предрасположение к действию» (оно находится *между* знаком и действием). Считаем важным заметить, что здесь происходит некоторое «приращение» к тому пониманию ситуации, которое изначально превращало ее в «трудную». Иначе говоря, между знаком и действием, в самом предрасположении к действию, намечается выход за пределы сложившегося в сознании человека образа ситуации и, таким образом, ее переосмысления. Теперь ранее предпринимаемые или планируемые консультируемым формы обращения с трудной жизненной ситуацией анализируются или оцениваются с точки зрения их возможного *жизненного смысла*: что это – копинг? защита? овладение? самодеструкция? к каким результатам приводит? какие «части» личности в нем задействованы? и т.д. В итоге совместной работы с клиентом личностные смыслы консультируемого в его сознании соотносятся с «жизненным смыслом» данного действия в понимании консультанта. Консультант при этом исходит из своих собственных профессиональных компетенций (психологическое знание, клинический опыт), но за консультируемым при этом остается право выбора, как понимать ситуацию и что дальше делать.

¹⁴ «Эмерджентное» (порожденное) свойство в этом случае подобно искре, пробегающей между человеком и символом (знаком), что рождает уникальное смысловое значения-«прочтение» символа, знака. Таким образом обнаруживает себя личностный смысл актов обращения индивида с трудными жизненными ситуациями.

Таким образом в работе с метафорическими картами и проективными картинками сходятся вместе культура индивидуального опыта, идеополе культуры и культура научного знания. «Если человек отправляется от точки, в которой знание не помогает, он идет в направлении смысла» (М.К. Мамардашвили).

Этот путь консультируемый проходит вместе с консультантом.

Выводы.

1. Психология трудных жизненных ситуаций (ТЖС) характеризуется «равновесием дефицитов»: психотерапевтам и консультантам не достает точности тестовой диагностики личности в ситуации ТЖС; «академическим психологам» – тонкости феноменологического анализа; условием синтеза теоретико-эмпирических и практико-ориентированных подходов к пониманию личностных проявлений человека в ТЖС является культурная психология личности.

2. В общем ландшафте культуры трактовки ТЖС и отношения к трудностям выделяются: парадгмы научного знания, идеополе культуры, культура индивидуального опыта.

3. Доминирующей формой понимания личностных проявлений в ТЖС является «постулат сообразности» (в широком смысле – адаптивности) в трактовке поведения и сознания человека, что ограничивает спектр категорий типологизации форм обращения человека с трудностями.

4. Существуют четыре формы обращения личности с ТЖС: «самодеструкция», «защита», «копинг» и «овладевание».

5. Предложена двухмерная типология форм обращения с ТЖС: основанная на различении «активности – пассивности» и «адаптивности – неадаптивности»: самодеструкция характеризуется как пассивно-неадаптивное поведение; «защита» – пассивно-адаптивное поведение (приспособление к ситуации); копинг – активно-адаптивное поведение (преодоление ситуации); овладевание – активно-неадаптивное поведение (превосхождение ситуации).

6. Выделяются три способа овладевания: *моделирование ситуаций постфактум; испытание своих возможностей* в ранее неизвестной ситуации – «эмоциональный флаттер»; *аварийное моделирование впрок*.

7. Уникальные способы осмысления личностью собственного поведения в ТЖС порождают картину несовпадения форм обращения личности к ТЖС и интерпретации их с позиции «Я».

8. Представлена модель персонологического синтеза трех культур трактовки активности человека в трудных жизненных ситуациях, включающая в себя техники соорганизации индивидуального опыта, «идеополя культуры» и научного знания.

Список литературы

Allport, G. (2002). Stanovlenie lichnosti. Izbrannye trudy [Formation of personality: Selected works]. Moscow: Smysl. (in Russian)

Asmolov, A. G., Chernorizov, A. M., & Shekhter, E. D. (2017). Preadaptatsiya k neopredelennosti kak strategiya navigatsii razvivayushchikhsya sistem: marshruty evolyutsii [Preadaptation to uncertainty as a strategy to navigate developing systems: evolutionary paths]. *Voprosy Psikhologii*, 4, 3–26. (in Russian)

Berne, E. (2017). Seks v chelovecheskoi lyubvi [Sex in human love]. Moscow: Eksmo. (in Russian)

Bityutskaya, E. V. (2018). Tipy orientatsii v trudnykh situatsiyakh [Types of orientations in difficult situations]. *Voprosy Psikhologii*, 5, 41–53. (in Russian)

Bityutskaya, E. V., & Petrovsky, V. A. (2016, September). K voprosu o sub"ektivnoi i ob"ektivnoi trudnosti zhiznnoi situatsii [On the issue of the subjective and objective difficulties in a life situation]. In T. L. Kryukova, M. V. Saporovskaya, & S. A. Khazova (Eds.), *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie: Materialy IV Mezhdunarodnoi Nauchno-prakticheskoi Konferentsii* [Psychology of stress and coping behavior: resources, health, and development: materials of the IV International scientific conference] (Vol. 2, pp. 17–19). Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova. (in Russian)

Durkheim, E. (1995). Sotsiologiya: Eyo predmet, metod, prednaznachenie [Sociology: its subject, method, and purpose]. Moscow: Kanon. (in Russian)

Erikson, E. (2002). Detstvo i obshchestvo [Childhood and society]. Saint Petersburg: Rech'. (in Russian)

Filippov, A. V., & Kovalev, S. V. (1986). Situatsiya kak element psikhologicheskogo tezaurusa [The situation as an element of the psychological thesaurus]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 7(1), 14–21. (in Russian)

Florensky, P. A. (2003). Stolp i utverzhdenie istiny. Opyt Pravoslavnoi Teoditsy [The pillar and ground of the truth. An experience of Orthodox theodicy]. Moscow: AST Publishing house. (in Russian)

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1998). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*, 54, 466–475.

Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). Teaching coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*, 37(3), 727–745.

Haan, N. (1965). Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*, 29, 373–378.

Haan, N. A. (1969). A tripartite model of ego functioning, values and clinical and research applications. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 148(1), 14–30.

Haan, N. (1977). Coping and defending: Processes of self-environment organization. New York: Academic Press.

Koplik, E. K., Lamping, D. L., & Reznikoff, M. (1992). The relationship of mother-child coping styles and mother's presence of children's response to dental stress. *Journal of Psychology*, 126(1), 79–92.

Kroeber, T. C. (1963). The coping functions of the ego mechanisms. In R. Write (Ed.), *The study of lives* (pp. 178–198). New York: Atherton Press.

L'vova, E. N., & Shlyagina, E. I. (2016, September). Sovladayushchee povedenie: o sootnoshenii osoznavaemogo i neosznavaemogo [Coping behavior: on the ratio of the conscious and the unconscious]. In T. L. Kryukova, M. V. Saporovskaya & S. A. Khazova (Eds.), *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie: Materialy III Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii* [Psychology of stress and coping behavior: resources, health, and development: materials of the IV International scientific conference] (Vol. 1, pp. 48–49). Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova. (in Russian)

Lasarus, R. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9–43.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publ. Company. Personology of Difficult Life Situations 429

Libina, A. V. (2008). *Sovpadayushchii intellekt: chelovek v slozhnoi zhiznennoi situatsii* [The coping intelligence: a person in a difficult life situation]. Moscow: Eksmo. (in Russian)

Lisetsky, K. S., & Lityagina, E. V. (2014). Addiction: peculiarities and interrelation of attitude to the disease of drug addicted and co-dependents]. *Vestnik of Samara University*, 9(120), 251–256. (in Russian)

Litinskaya, D. G. (2012). *Ekzistentsial'nyi eskapizm kak sotsiokul'turnyi fenomen sovremennogo obshchestva* [Existential escapism as a sociocultural phenomenon of modern society] (Ph.D. thesis). Moscow University for Humanities, Russian Federation. (in Russian)

Maslow, A. (1981). *Teoriya Z.* In A. Maslow. *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and personality] (3rd ed.). Saint Petersburg: Piter. (in Russian)

McWilliams, N. (2016). *Psikhoanaliticheskaya diagnostika. Ponimanie struktury lichnosti v klinicheskom protsesse* [Psychoanalytic diagnostics: Understanding the personality structure in the clinical process]. Moscow: Klass. (in Russian)

Moscovici, S. (1995). *Sotsial'nye predstavleniya: istoricheskii vzglyad* [Social views: a historical view]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 1, 3–19. (in Russian)

Mukhina, V. S. (2009). *Velikoe ideopole obshchestvennogo samosoznaniya — fenomen global'noi kul'tury* [The great ideofield of social self-consciousness: a phenomenon of global culture]. *Razvitie Lichnosti*, 4, 29–39. (in Russian)

Nartova-Bochaver, S. K. (1997). “Coping behavior” v sisteme ponyatiya psikhologii lichnosti [“Coping behavior” in the system of concepts of personality psychology]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 5, 25–30. (in Russian)

Petrovsky, V. A. (1975). *K psikhologii aktivnosti lichnosti* [To the psychology of personality activity]. *Voprosy Psikhologii*, 3, 26–38. (in Russian)

Petrovsky, V. A. (1993). *Fenomen sub"ektnosti v psikhologii lichnosti* [The phenomenon of subjectness in the psychology of personality] (Doctoral dissertation). Institut pedagogicheskikh innovatsii RAO, Moscow, Russian Federation. (in Russian)

Petrovsky, V. A. (1995). Ideya “Ya=Mir” v razvitiy lichnosti [The idea of the “I = World” in the development of personality]. *Novye Tsennosti Obrazovaniya*, 3, 27–37. (in Russian)

Petrovsky, V. A. (2003). Obshchaya personologiya: nauka lichnosti [General personology: The personality science]. *Izvestiya Samarskogo Nauchnogo Tsentra Rossiiskoi Akademii Nauk. Special issue “Aktual’nye problemy psikhologii”*, 20–30. (in Russian)

Petrovsky, V. A. (2008). Oplence and ref lec tion: four resources model]. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 5(1), 77–100. (in Russian)

Petrovsky, V. A. (2009). Logika “Ya”: personologicheskaya perspektiva [The logic of the “I”: A personal perspective]. Samara: SAMGU Publishing House. (in Russian)

Petrovsky, V. A. (2010). Chelovek nad situatsiei [The person over the situation]. Moscow: Smysl. (in

Russian)

Petrovsky, V. A. (2013). “Ya” v personologicheskoi perspective [The “I” in a personological perspective]. Moscow: HSE Publishing House. (in Russian)

Petrovsky, V. A. (2015). “Ideopole”: opyt personologicheskogo prochteniya (k 80-letiyu V. S. Mukhinoi) [The “ideofield”: the experience of a personological interpretation (to the 80th anniversary of V. S. Mukhina)]. *Razvivayushchie Lichnosti*, 1, 21–29. (in Russian)

Petrovsky, V. A., & Ognev, A. S. (1996). Osnovnye polozheniya psikhologii sub"ektogeneza [The main provisions of psychology of subject-genesis]. *Ezhegodnik Rossiiskogo Psikhologicheskogo Obshchestva*, 2(1), 11–12. (in Russian)

Petrovsky, V. A., & Starovoytenko, E. B. (2012). The Science of personality: Four projects in general personology. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 9(1), 21–39. (in Russian)

Petrovsky, V. A., & Yaroshevsky, M. G. (1998). Osnovy teoreticheskoi psikhologii [Fundamentals of the oretical psychology]. Moscow: INFRA-M. (in Russian)

Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Shmelev, I. M. (2015). Emotsional’nyi “l’stets” i ovladevayushchee povedenie: “mezhproustranstvennyi” perekhod [The emotional “flutter” and mastering behavior: an “interdimensional” transition]. *Mir Psikhologii*, 84(4), 111–123. (in Russian)

Shmelev, I. M. (2017). Sootnoshenie tipov religioznosti i sposobov razresheniya trudnykh zhiznennykh situatsii [Correlation of types of religiosity and ways of resolving difficult life situations] (Ph.D. thesis). National Research University Higher School of Economics: Moscow, Russian Federation. (in Russian)

Simonov P. V. (1975). Vysshaya nervnaya deyatel’nost’ cheloveka. Motivatsionno-emotsional’nye aspekty cheloveka. Motivatsionnye i

emotsional'nye aspekty [Higher nervous activity of a person. Motivational and emotional aspects]. Moscow: Nauka. (in Russian)

Starovoytenko, E. B., & Isaeva, A. N. (2016). The model of analysis of personal relationships on the basis of “oppositional principle”. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 13(4), 741–762. (in Russian)

Starovoytenko, E. B. (2004). *Psikhologiya lichnosti v paradigme zhiznennykh otnoshenii: uchebnoe posobie dlya studentov i aspirantov vuzov, obuchayushchikhsya po spetsial'nostyam “Psikhologiya”* [Personality psychology in the paradigm of life relations: a textbook for undergraduate and postgraduate students of higher educational institutions studying the Psychology specialty]. Moscow: Triksa. (in Russian)

Starovoytenko, E. B. (2010). Modeli zhiznennykh otnoshenii lichnosti v kontekste ontopsikhologii S. L. Rubinshteina [Models of life relations of a personality in the context of ontopsychology of S. L. Rubinstein] (pp. 349–379). In K. A. Abulkhanova (Ed.) *Sergrei Leonidovich Rubinshtein*. Moscow: ROSSPEN. (in Russian)

Starovoytenko, E. B. (2015). *Personologiya: zhizn' lichnosti v kul'ture* [Personology: the life of the individual in culture]. Moscow: Akademicheskii proekt. (in Russian)

Starovoytenko, E. B. (2016). *Genez Ya v otnosheniyakh k Drugomu* [The genesis of the I in relation to the Other]. In *Psikhologicheskie issledovaniya lichnosti: istoriya, sovremennost', perspektivy* [Psychological studies of personality: history, current state, and prospects] (pp. 117–135). Moscow: Kogito-Tsentr. (in Russian)

Tobalov, Yu. P. (2004). *Sovladanie s trudnymi zhiznennymi situatsiyami u veruyushchikh: na material pravoslavnykh khristian i musul'man* [Coping with difficult life situations of believers: based on the material of Orthodox Christians and Muslims] (Ph.D. thesis). Russian State Social University, Moscow, Russian Federation. (in Russian)

Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston, MA: Little, Brown.

Петровский Вадим Артурович — профессор, департамент психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», доктор психологических наук, профессор, ординарный профессор НИУ ВШЭ, член-корреспондент РАО.

Сфера научных интересов: психология личности, консультативная психология, математическое моделирование поведения и сознания.

Контакты: petrowskiy@mail.ru

Шмелев Илья Михайлович — старший преподаватель, департамент психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

Сфера научных интересов: психология личности, персонология, психотерапия, психология религии, коучинг, социально-психологические тренинги.

Контакты: shmelevilya@gmail.com