

ЖИТТЯ ЯК БУДІВЕЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК: ОСОБИСТІСНІ НАСЛІДКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Т.М.Титаренко

Анотація. Визначено провідну причину особистісних трансформацій, якою є виклики навколишнього середовища, що переживаються як значущі події. З'ясовано наступні наслідки позитивних та негативних подій: переформатування життєпобудови, зміна темпу особистісних трансформацій, зміна тривалості фаз мобілізації-мінімізації. Встановлено тип особистості, потреби якої не задовольняються під впливом війни з її руйнівними, негативними подіям – це крихка особистість, що прагне стабільності, передбачуваності, спокою. Протилежний тип, який значно легше переживає негативні події – це антикрихка особистість, що прагне динаміки, новизни, змін. Розроблено 4 критерії посттравматичного життєтворення крихкої та антикрихкої особистості: критерій подієвості (визначає специфіку отримання життєвими епізодами статусу подій); критерій історичності (характеризує ступінь осмислення події, включення її в історію життя); критерій прогнозованості (встановлює спосіб бачення майбутньої життєпобудови); критерій помилковості (розкриває способи реагування на упущення, помилки під час життєпобудови). Посттравматичне зростання визначено як процес збільшення антикрихкості, що забезпечує постійне самонавчання, продуктивнішу взаємодію з собою, світом, іншими людьми.

Ключові слова: особистісні трансформації, події, життєпобудова, тип особистості, критерії посттравматичного життєтворення, посттравматичне зростання.

Жизнь как строительная площадка: личностные последствия посттравматического опыта

Аннотация. Определена ведущая причина личностных трансформаций, которой являются вызовы окружающей действительности, переживаемые как значимые события. Выявлены следующие последствия положительных и отрицательных событий: переформатирование жизнепостроения, изменение темпа личностных трансформаций, изменение продолжительности фаз мобилизации-минимизации. Установлен тип личности, потребности которого не удовлетворяются под влиянием войны с ее разрушительными, негативными событиями - это хрупкая личность, стремящаяся к стабильности, предсказуемости, покою. Противоположный тип, который значительно легче переживает негативные события - это антихрупкая личность, стремящаяся к динамике, новизне, переменам. Разработаны 4 критерия посттравматического жизнепостроения хрупкой и антихрупкой личности: критерий событийности (определяет специфику получения

жизненными эпизодами статуса событий); критерий историчности (характеризует степень осмысления события, включение ее в историю жизни); критерий прогнозируемости (устанавливает способ видения будущего жизнепостроения); критерий ошибочности (раскрывает способы реагирования на упущения, ошибки при жизнепостроении). Посттравматический рост определен как процесс увеличения антихрупкости, обеспечивающий постоянное самообучение, более продуктивное взаимодействие с собой, миром, другими людьми.

Ключевые слова: личностные трансформации, события, жизнепостроение, тип личности, критерии посттравматического жизнепостроения, посттравматический рост.

Life as a construction site: individual effects of post-traumatic experience.

Abstract. It is identified the leading cause of personal transformations – the surrounding reality challenges, experienced as significant events. The following consequences of positive and negative events are revealed: life-building reformatting, a change in the pace of personal transformations, a change in the duration of the mobilization-minimization phases. A personality type has been established, whose needs are not satisfied under the influence of war with its destructive, negative events - this is a fragile personality, striving for stability, predictability, and peace. The opposite type, which experiences negative events much easier, is an anti-fragile personality striving for dynamics, novelty, and changes. 4 criteria of post-traumatic life-building of a fragile and anti-fragile personality have been developed: event criterion (determines the specifics of life episodes receiving the status of the event); criterion of historicity (characterizes the degree of the event understanding, its inclusion in the life-history); predictability criterion (establishes a way of seeing the life-building future); error criterion (reveals how to respond to omissions, errors in the life-construction). Post-traumatic growth is defined as a process of anti-fragilness increasing, providing continuous self-study, more productive interaction with yourself, the world, and other people.

Keywords: personality transformations, events, life-building, personality type, criteria of post-traumatic life-building, post-traumatic growth.

Як особистість впливає на власне життя і чи впливає взагалі? Якщо розглядати її не як іменник, а насамперед як дієслово, як процес руху у різних життєвих контекстах (професійному, сімейному, політичному, соціокультурному, релігійному тощо), то відповідь на поставлене запитання очевидна. Цей незупинний особистісний рух постійно змінює динамічну

композицію життєвого світу, наповнюючи особистісний час новими ритмами, спогадами і перспективами, комунікативний простір оновленими стосунками, а саме життя – новими смислами.

Складні виклики з боку середовища, які переживаються як значущі події, протягом усього життя виступають провідною причиною особистісного руху. Яким чином особистість переживає зовнішні виклики, діапазон яких може бути дуже широким? Адже не лише негативні, загрозливі, несприятливі події зазвичай важко пережити. Несподівані позитивні події теж можуть викликати купу проблем аж до серйозної соматизації. Недарма слово «переживати» у перекладі з німецької означає «бути ще живим, коли дещо відбулося», як вказує Г.-Х.Гадамер [див. Ясперс].

Визначимося з тим, які саме події ми називатимемо негативними. За класичним визначенням Річарда Лазаруса та Сюзан Фолкман, негативною є подія, яка має потенційну або реальну здатність створювати несприятливі наслідки для людини [Lazarus]. Експериментально доведено, що саме очікування майбутніх негативних подій є найсильнішою детермінантою зміни настрою. Причому негативний настрій, викликаний такими очікуваннями, домінує і пригнічує вплив позитивних очікувань. До того ж, вага негативної інформації суб'єктивно набагато більша, ніж вага позитивної інформації (що абсолютно не враховується нашими журналістами при підготовці випусків новин).

Що стосується позитивних стресових подій (наприклад, народження дитини), то вони, як правило, викликають мікс відповідей. Це і позитивні емоції у відповідь на яскраво позитивну валентність події, і страждання у відповідь на кардинальні зміни, які безумовно виникають у житті кожної сім'ї.

В цілому, евокативний потенціал негативних подій, тобто потенціал викликання емоцій, переживань (to evoke - пробуджувати), має переваги над потенціалом позитивних подій для виживання людини, і ця адаптивна

асиметрія розвивалася протягом багатьох тисяч років, щоб максимізувати ймовірність швидкого та ефективного реагування на загрозу.

Отже, значущі події моментально викликають у людини цілий комплекс сильних реакцій як на рівні організму, так і на рівні особистості. Мобілізація не може тривати довго; вона зазвичай змінюється зниженням напруження, спрямованим на мінімізацією негативного впливу. Модель мобілізації-мінімізації більш виражена для негативних подій, але і для нейтральних або позитивних вона теж діє. На негативні події ми відповідаємо швидкою мобілізацією і довготривалою мінімізацією [Taylor]. На позитивні, напевно, реагуємо не так швидко, і їхній вплив, на жаль, менш тривалий.

Кожна така позитивна чи негативна подія впливає на особистісний рух, що відтворюється у переформатуванні власної життєбудови. Людина змінює темп життєбудови з повільного на швидкий, чи навпаки. Наприклад, вона починає прискорювати трансформації на будівельному майданчику власного життя, модифікуючи, перетворюючи, а інколи і руйнуючи вже побудоване. А інколи вона робить усе від неї залежне, щоб загальмувати зміни, зберегти раніше задуману конфігурацію власного життя, навіть якщо це стає зовсім недоцільним.

Тепер подивимось на вплив такого непередбачувано тривалого, руйнівного стресору як війна. Безумовно, найбільше травматичних подій переживають безпосередні учасники бойових дій. Як відомо, вже через місяць перебування у безпосередньому зіткненні з ворогом адаптивний потенціал людини вичерпується через стан надмірної мобілізованості та напруги. Але крім військовослужбовців війна стає джерелом нескінченної серії негативних подій і для великої кількості мирного населення країни.

Як впливають воєнні події на побудову особистістю власного життя? Під час війни у людини не задовольняється чимало значущих потреб, і всі реагують на це по-різному. Виходячи з поглядів Нассима Талеба, всередині кожної особистості є частка, яка прагне стабільності, передбачуваності,

спокою, що свідчить про її крихкість, тендітність. Потреби людей, особистість яких великою мірою складається з такої стабільної частки, не задовольняються великою мірою.

Водночас кожна особистість має також частку антикрихкості. Люди, особистість яких складається більшою мірою з антикрихкості, легше переживають негативні події. Адже вони не прагнуть обов'язково залишатися такими, якими були до війни. Їхні потреби модифікуються, і вони загартовуються, стають сильнішими. Як пише Талеб, «зміни і інновації починаються, коли гіперреакція на невдачі вивільняє надмірну енергію» [Талеб, с.73], і тоді «виникає додаткова доза мотивації і сили духу» [там само, с.78]

Останнім часом феномен посттравматичного зростання стає предметом уваги науковців, за даними яких він зустрічається досить часто: у 30-70 % постраждалих від травм різного типу [Linley]. Популярний термін «посттравматичне зростання» завдячує своїй появі роботі R.Tedeschi та L.Calhoun, у якій вони спираються на розуміння цього явища давньогрецькими філософами, мислителями раннього християнства, буддизму, іудаїзму, ісламу, а також на роботи В.Франкла, Е.Фрома, І.Ялома та інших авторів, які пишуть про можливості позитивних змін, стимульованих життєвими випробуваннями [Tedeschi]. Пережиті травми можуть слугувати каталізатором позитивних зрушень, зміцнення і поглиблення відносин, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін власної особистості.

Щоб розібратися зі значенням посттравматичного досвіду для особистості і її життя, слід, на нашу думку, орієнтуватися на наступні критерії посттравматичного життєтворення.

Першим є *критерій подієвості*, завдяки якому ми визначаємо специфіку переходу життєвих епізодів у статус подій. Для антикрихких особистостей, які, на відміну від особистостей крихких, добре почуваються у станах невизначеності, випадковості, безладу, потенційно травматичні

епізоди не стають однозначно негативними подіями, як це відбувається з особистостями крихкими. Вони можуть взагалі до дотягнути до статусу включених у життєву історію подій, залишившись окремими малоприємними епізодами, а можуть навіть змінити емоційну валентність, перетворитися на події більш позитивні, ніж негативні.

Другий критерій – це *критерій історичності*, що характеризує ступінь осмислення кожної події, включення її у власний досвід, в історію життя особистості, її автонаратив. У антикрихкої людини, яка пережила певний травматичний епізод, виникають почуття спільності, відданості, стійкості, підвищується здатність до самоподолання, росте витривалість, самоповага, оптимізм. Саме ці позитивні зміни сприяють глибшій інтерпретації тієї чи іншої події, органічнішій інтеграції набутого досвіду, побудові більш автентичного оповідання про себе.

Третім є *критерій прогнозованості*, що встановлює спосіб бачення майбутньої життєпобудови. Антикрихкі особистості, схильні до посттравматичного зростання, не мають такої залежності від цього критерію, як особистості крихкі. Їм не потрібно все наперед розрахувати, передбачити, спланувати, бо вони легко живуть в умовах непередбачуваності. Для них важливо вміти на кожному кроці модифікувати власні стратегії життєпобудови відповідно до різноманітних випадковостей, як позитивних, так і негативних.

Четвертий критерій – це *критерій помилковості*, що розкриває способи реагування людини на упущення, неточності, які у неї виникають під час життєпобудови. Травматичну подію можна сприймати насамперед як інформацію, яка сприятиме подальшому руху життєвим шляхом. І антикрихка особистість так і робить. Для неї збитки від помилок є меншими, ніж користь від них. На думку Талеба, навіть загибель «Титаника», трагедія «Фукусими» спасли більше життів, ніж забрали. Адже вони примусили переглядати інженерні рішення, що попередило страшніші катастрофи [Талеб, с.118-119].

Таким чином, для рухливої, змінюваної особистості власне життя є не закінченим гармонійним твором з усталеною композицією, не картиною, яку вже остаточно дописано. Життя – це радше будівельний майданчик з усією його неструктурованістю і невпорядкованістю. На цьому відкритому всім вітрам майданчику особистість не боїться випадковостей і сприймає стреси як поштовх для чергового оновлення. Навіть військовий досвід стає для такої особистості можливістю посттравматичного зростання, тобто збільшення частки антикрихкості всередині самої себе. Постійне самонавчання такої особистості, зростання її готовності до змін, все більш конструктивне ставлення до власних помилок забезпечують більшу повноту життя та продуктивнішу взаємодію з собою, світом, іншими людьми.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуальних і групових технологій сприяння посттравматичному зростанню відповідно до запропонованих критеріїв посттравматичного життєтворення. Необхідно адресно досліджувати специфіку психологічної допомоги при лікуванні ран війни, способи повернення до мирного життя різних верств населення, що постраждали внаслідок військових дій.

Література.

- Талеб Н. Н. Антихрупкість. Как извлечь выгоду из хаоса / Пер. с англ.- М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2016.- 768 с.
- Ясперс К. Т. Введение в философию. Философская автобиография. - М.: Реабилитация, 2017.- 304 с.
- Lazarus, R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. - New York : Springer Pub. Co., 1984.- 445 p.
- Linley P. A. (2004) Positive change following trauma and adversity: A review / P. A. Linley, S. Joseph // Journal of Traumatic Stress. – Vol. 17. – P. 1121.
- Taylor Sh.E. Asymmetrical Effects of Positive and Negative Events: The Mobilization-Minimization Hypothesis // Psychological Bulletin 1991, Vol.110, No.1, P.67-85.

Tedeschi RG, Calhoun LG. (2004) Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*.- 15(1): 1-18.