

## **Многомерная модель внутренней устойчивости**

### ***BASIC PH***

Кратко изложено проф. Мули Лаадом

Личные ресурсы преодоления.

Преодоление:

По Хану (1982) преодоление – это попытка превозмочь трудности жизни путем власти и контроля. Это – усилие, при помощи которого люди мобилизуют, внутри и вовне самих себя, ресурсы и силы, которые дадут им почувствовать, что их проблемы им по плечу.

Лазарус (1981) определяет преодоление, как попытки померяться силами с внутренними требованиями, с требованиями среды и с противоречиями между этими двумя видами требований.

Механизм преодоления можно охарактеризовать с помощью прямых вопросов и наблюдений. Различные описанные виды преодоления можно рассортировать с помощью разных методов. Донхэм (1984) назвал четыре основных вида ресурсов преодоления:

Ресурсы личные, межличностные, организационные и социальные. Каждый из них по-своему обогащает личную способность к преодолению.

Личные ресурсы включают положительные подходы, деятельность и программы – в сущности, все положительные вещи, которые человек делает сам или говорит самому себе (включая планирование деятельности, планирование работы, отдых, уборку жилья) с целью снизить напряжение.

Межличностные ресурсы включают поддержку со стороны друзей или родных, радость жизни в обществе, обсуждение проблем с другими людьми.

Организационные ресурсы, как правило, используются в меньшей степени, но пользу из них можно извлечь большую. Например: учение и инструктирование, а также профессиональная внешняя поддержка.

социальные ресурсы принадлежат к средствам, которые может предложить человеку община – например, внерабочая деятельность, медицинские службы, организация досуга, кино и т. п.

Перлин и Шулер (1978) отмечают три стратегии преодоления: предвидение события, противодействие потрясению и кризисное вмешательство. Эти три стратегии, грубо говоря, соответствуют трем этапам кризисного состояния: до, во время и после. Стратегия противодействия может быть активной или пассивной, и можно разделить ее на действия положительные и отрицательные. Например: в определенных обстоятельствах отказ признать существование проблемы или всю ее опасность может пойти пациенту на пользу, тогда как в других обстоятельствах такой отказ принесет ему вред или поставит его под угрозу.

Важность классификации механизмов преодоления лежит в области предотвращения стрессовых ситуаций – эта классификация показывает нам пути преодоления, используемые разными людьми. Эта деятельность (следует надеяться) предотвратит непродуктивные, неправильные типы поведения, и, наоборот, поддержит типы поведения, благодаря которым снизится опасность стрессовых ситуаций.

Некоторые люди уже с малых лет проявляют внутреннюю устойчивость к центральным стрессовым факторам в жизни; без всяких тренировок и обучения стратегиям преодоления, эти люди успешно совладают с ситуациями, в которые их ставит природа и условия их жизни (Фрейман 1999).

В соответствии с моделью, которая будет представлена ниже, мы попытаемся доказать, что потенциал преодоления есть у всех. Его реализация с большим или меньшим успехом зависит от внешних обстоятельств и внутренних условий.

Игра в выживание.

В ходе своего исторического развития психологические теории пытались обнаружить и объяснить человеческий код выживания. Одни старались дать исключительное объяснение, другие – разработать определенную область в рамках общего согласия с предшествовавшими теориями. Ниже мы коротко изложим

основные положения каждой теории, объясняющей, «как человек встречается с миром».

По нашему мнению, эти положения сводятся к шести основным составляющим, которые и объясняют факт выживания. Эти составляющие являются основой модели BASIC PH . Обзор наш будет носить исторический характер, так что начнем с Фрейда.

Эмоциональный подход (AFFECT). Фрейд (1936) подчеркивает важность мира эмоций, одновременно внутреннего (подсознание) и внешнего (проекция и трансфер). Он неоднократно заявлял, что первичные эмоциональные переживания, конфликты и фиксации оказывают решающее влияние на отношение человека к миру. Нередко этот элемент подсознания врывается в человеческую практическую деятельность.

Социальный подход (SOCIAL): ученики и коллеги Фрейда Адлер (у Энсбахера, 1956) и Эриксон (1963) подчеркивали роль общества и социальной среды в методах противостояния человека миру, но под несколько различными углами зрения: Адлер - в своей теории неполноценности и стремления к власти; Эриксон - в теории восьми этапов развития, с упором на межличную связь как ключ к пониманию человеческого развития и преодоления бедственных состояний или опасности.

Подход с использованием творчества и воображения (IMAGINATION) – Юнг (1923), бывший в начале своего пути учеником Фрейда, разработал впоследствии собственную теорию личности. Он подчеркивает роль символов и архетипов, «культурного наследия», воображения и творческого духа как движущей жизненной силы. В своих моделях личности Юнг рассматривает интуицию как средство преодоления и самоприспособления. Юнг подчеркивал центральную роль воображения в понимании мира.

Иными словами, без воображения и архетипов человеку трудно понять мир в его эмоциональной и функциональной сложности. Архетипы и символы дают миру значение, находящееся за пределами личности и ее переживаний, а главное – за пределами стремления человека к индивидуации.

С первого взгляда, описанные подходы являются полностью самобытными. На самом же деле, они основаны на нескольких общих понятиях. Например: наличие внутренней сущности, осознанной или нет; такие внутренние сущности дополняют одна другую и расширяют взаимно свои различные стороны.

С другой стороны, в психологии появилось течение, отрицающее такие понятия, как душа, сознательное и бессознательное, природа. Вместо этих понятий были введены такие понятия, как раздражение, реакция, обучение и поведение (бихевиоризм). Основная мысль бихевиористской психологии состоит в том, что поведение определяется цепью нейрохимических раздражений. Личность и поведение человека гораздо сложнее, чем теоретические попытки их описания, основанные на одном или двух измерениях.

В предлагаемой модели мы учитываем все шесть частей, из которых составляется характеризующий каждого человека стиль преодоления – как это и следует из великих теорий, вкратце изложенных выше.

Belief – философия жизни, верования и нравственные ценности.

Affect – чувство.

Social - Общество, функция, принадлежность, социальная организация.

Imagination – дух творчества, воображение.

Cognition – сознание, реальность, мысль.

Physiology – физическая, чувственная и деятельная модальность.

Кризисная ситуация и ресурсы преодоления

Стрессовое состояние может развиться в кризис благодаря повторным бесплодным попыткам освободиться от него. Трудно выносить это состояние долго, если мы не можем воспользоваться для избавления собственными силами и ресурсами. Иногда эта реакция переходит в кризис, ибо человек повторно пользуется теми же средствами, чтобы выйти из бедственного положения.

Иными словами, человек застревает на одной и той же реакции, на одном и том же методе преодоления, без каких бы то ни было результатов. Кризис в этом случае основан на заикленности, на недостатке гибкости.

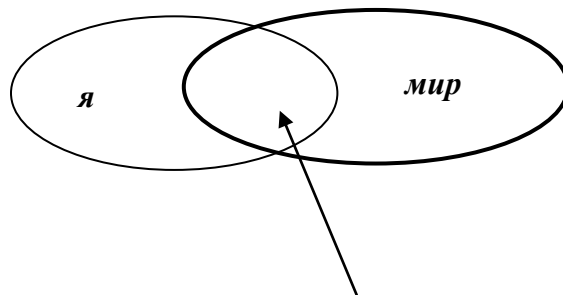
В кризисной ситуации, естественно, человек чувствует себя нехорошо (хотя это и нельзя назвать собственно болезнью). Во всяком случае, ощущение, испытываемое человеком, настолько тяжело, что зачастую он не может справиться с ним одиночку.

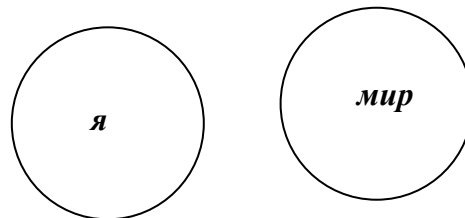
Кфир (1993) утверждает, что «стресс и кризис – это не одно и то же, и трагедия сама по себе еще не есть причина кризиса. Событие становится кризисным постольку, поскольку человек придает ему соответственное значение».

Несомненно, причина кризиса не в самом стрессе. Есть стрессовые ситуации, в которых мы овладеваем искусством обходиться меньшим количеством сна и еды, больше работать, жить в одной квартире с другим человеком, напрягать свои силы до предела – и при этом не терять надежды. Если мы интерпретируем драматические события в той или иной сфере жизни не как проблему, а как несчастье, мы теряем понимание смысла, и несчастье воспринимается не как несчастье в определенной области, а как несчастье в жизни вообще.

Кризис, таким образом – это потеря надежды, бессилие, чувство невыносимости и близкого конца. Кризис – это мысль и ощущение, что человек пропал, что понять ничего нельзя, что жизненный путь потерян, а спросить дорогу не у кого. Жизненные цели исчезают, человек не в состоянии видеть будущее или поставит перед собой другие цели, дать своей жизни новое значение. Графически это состояние можно выразить следующим образом:

В процессе нашей жизни мы создаем область частичного наложения между миром и нами, «область встречи с жизнью». Кризис – это чувство, что «завтра» не вытекает из «вчера». У меня не возможности встретить мир, я оторван от него.





Следует подчеркнуть, что это ощущение оторванности от мира в большинстве случаев субъективно. Связь с миром принимает разные формы. Только 10% пострадавших от бедствия разовьют симптомы продолжительного стресса и тоски; 20% будут продолжать функционировать без особых трудностей; 70% будут нуждаться в помощи и руководстве, чтобы сократить естественный период прихода в себя (который может продолжаться от нескольких часов до нескольких недель).

**Чувства.** Сердце –это шкатулка наших чувств: любви и ненависти, мужества и трусости, радости и печали, ревности и симпатии, и т.д. и т. п. Этот способ преодоления кризисов требует от нас прежде всего умения выявлять различные чувства и называть их своими собственными именами. Затем уже следует попытка выражения ранее распознанных чувств наиболее подходящими для каждого человека способами, такими как: словесно – будь то устно в личной беседе, или письменно в рассказе или в письме; без обращения к словам - в танце, в рисунке, в лепке, в музыке , в драме.

**Ум.** Способ преодоления кризисов, обращающийся к нашим ментальным способностям, к нашему умению логично мыслить, оценивать ситуацию, постигать новые идеи, планировать, анализировать проблемы и решать их.

**Деятельность.** Способ преодоления кризисов, обращающийся к физической деятельности нашего тела. Этот способ апеллирует к таким способностям нашего физического тела, как к способностям ощущать посредством слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса, тепла и холода, боли и удовольствия, ориентировки на местности, внутреннего напряжения или расслабления. Он включает в себя физические занятия различного рода, как то зарядку или выполнение физкультурных комплексов, ходьбу, физические усилия или работу, прогулки на природе, походы на байдарках или альпинистские походы.

**Общество.** Этому способу преодоления кризисов присуще стремление к общению. Мы можем обращаться за поддержкой к семье, к близким или к профессиональным терапевтам. Мы можем сами оказывать помощь другим пострадавшим, окунаться в общественную работу или занимать руководящие должности.

**Игра воображения.** Этот способ преодоления кризисов обращается к нашим творческим способностям. Благодаря воображению мы можем мечтать, развивать интуицию и гибкость, изменяться, искать решения в мире игры и фантазии, представлять себе измененное будущее и прошлое.

**Вера.** Этот способ преодоления кризиса базируется на умении верить – будь то вера в Б-га, в людей, в чудо или в себя самого. Когда нам не вмоготу, мы можем протянуть руки к небесам и помолиться о помощи.