
«ВРЕМЕННОЙ РАЗЛОМ» КОММУНИКАТИВНЫХ ПРАКТИК ТРАВМИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТИ

Е.В. Рягузова

Кафедра психологии личности
Национальный исследовательский Саратовский государственный университет
им. Н.Г. Чернышевского
ул. Астраханская, 83, Саратов, Россия, 410012

Анализируется пространство полилога личности, пережившей травматический стресс, с разнообразными Другими, коммуникация с которыми представлена через личностные репрезентации взаимодействия «Я — Другой»: внутренние монологи личности с собой («Я — Я как Другой»), общение с ближайшим (референтным) окружением («Я — значимые Другие»), взаимодействие с людьми, имеющими аналогичный опыт («Я — Другой как Я»), автокоммуникация с реальным или воображаемым Другим как источником и причиной случившегося травматического события («Я — Другой как враг»). Утверждается, что коммуникативные практики травмированной личности характеризуются временной асинхронностью и асимметричностью, рассогласованностью временных модусов, разрывами, трансформацией жизненной перспективы. Констатируется, что интеракции с разнообразными Другими могут способствовать как преодолению последствий травматического стресса и ассимиляции травматического опыта, так и фасилитации этих последствий и интенсификации (углублению) травматичности и деструктивности переживаний.

Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован при работе практических психологов с личностью, пережившей травматический стресс, при разработке индивидуальных и групповых психотерапевтических программ, направленных на гармонизацию интрапсихического мира травмированной личности и восстановление индивидуального временного контекста, внутри которого личность сможет определить смысловую интенциональность собственного бытия и сконструировать смысл травматического переживания.

Ключевые слова: личность, травматический стресс, пространство полилога «Я — Другой», коммуникативные практики, асинхронность

Развитие современной цивилизации неизбежно сопряжено с фасилитацией экстремальных и стрессовых событий: рост техногенных, природных и климатических катастроф, непрекращающиеся войны, этнические и религиозные конфликты, экстремистский терроризм, экономический и политический кризисы, криминализация экономики, дегуманизация общества, компьютеризация и виртуализация повседневной жизни, размывание и диффузия идентичности личности, эпидемии смертельных заболеваний, усилившиеся миграционные потоки. Если в этот ряд добавить перманентные социальные и межличностные конфликты, ситуации утраты и болезни, отчужденность и одиночество личности, напряженные ситуации, связанные с профессиональной деятельностью и семейной жизнью, то можно согласиться с Г. Селье в том, что «жизнь без стресса — это смерть» [7]. Вместе с тем стресс — метапонятие современной психологии с достаточно широким смысловым контентом. В рамках данной статьи нас будут интересовать последствия травматического стресса как особого вида деструктивной

реакции, сопровождающейся интенсивными переживаниями страха, ужаса и беспомощности, как экзистенциального вызова жизни, требующего от личности серьезных смысловых преобразований. Исследования травматического стресса и его последствий достаточно полно представлены в литературе (Д. Зиглер, Б. Коллодзин, Е.О. Лазебная, П. Левин, И.Г. Малкина-Пых, Н.В. Тарабрина, М.Ш. Магомед-Эминов, М.М. Решетников, Е.М. Черепанова). Вместе с тем малоизученными остаются вопросы, связанные с темпоральными характеристиками переживания травмы (М.Ш. Магомед-Эминов, О.Г. Квасова) и особенностями коммуникативных интеракций травмированной личности с Другими (Е.В. Рягузова).

Целью данного исследования является теоретическая рефлексия коммуникативных практик травмированной личности в контексте атрибутов времени и временной перспективы.

Коммуникативное пространство личности, пережившей травматический стресс, с Другим/Другими включает в себя множество разнородных интеракций [6], среди которых самыми значимыми являются следующие: внутренние монологи личности с собой («Я — Я как Другой»); интеракция с ближайшим окружением («Я как другой — близкие и референтные Другие»); общение и взаимодействие с людьми, имеющими аналогичный опыт («Я — Другой как Я»); автокоммуникация с реальным или воображаемым Другим как источником и причиной случившегося травматического события («Я — Другой как враг») [5].

Автокоммуникация связана с тремя временными модусами Я: «Я прошлое» — «Я актуальное» — «Я будущее», при этом контекст травматичности ситуации задает и своеобразие внутренних монологов личности. Травматическое событие выступает специфическим маркером, репрезентирующим разрыв на жизненном пути личности, и может рассматриваться как точка бифуркации — особый момент в развитии личности, предполагающий либо возможность посттравматического роста [4], либо социально-психологическую дезадаптацию и регресс. Под воздействием травматической ситуации разрушается картина внешнего мира, сконструированная личностью как результат концептуализации окружающей действительности, меняется система субъективных допущений, позволяющая личности прогнозировать события в каждый последующий момент жизни, выстраивать собственную линию поведения и определять характер межличностных интеракций. Травматическое событие существенно трансформирует внутренний мир личности (ее ценности, смыслы и установки), вносит изменения в когнитивные модели существования, которые на субъективном уровне находят свое отражение в рефлексии личностной измененности, в особенностях оценки пережитого травматического события как индивидуального жизненного опыта, психологических перспективах собственного будущего.

Причиной разрыва автокоммуникации и рассогласованности временных модусов Я выступает инверсия времени, обусловленная неожиданностью и экстремальностью травматического стрессора, «вторжением небытия в бытие, смерти в жизнь» [2. С. 89]. Травматическое событие разрывает привычный временной континуум, и личность, находясь в режиме «здесь и сейчас», защищается от бес-

пощадного и страшного опыта, обращаясь к ресурсным возможностям позитивного прошлого, которое хорошо знакомо, привычно и безопасно, не представляет для личности угрозу, не актуализирует тревогу, боль, разочарование, страх, бессилие, не приводит к потере контроля и позитивного образа Я. Действующие механизмы психологических защит направлены на минимизацию или устранение любого изменения, угрожающего целостности и устойчивости индивида, они представляют собой адаптивные механизмы психической саморегуляции, которые снижают эмоциональную напряженность и предотвращают дезорганизацию поведения, сознания, психики. Важно отметить, что психологические защиты, искажая реальность с целью обеспечения «здесь и сейчас» эмоционального равновесия, действуют без учета долговременной перспективы, но именно с их помощью происходит рефигурация травматического опыта и сохранение непротиворечивости «Я-образа». Вместе с тем личность постепенно осознает и принимает необратимость произошедшего, испытывая весь спектр негативных эмоций и чувств, замыкаясь и застревая в «запутанных лабиринтах травмы» [3]. Что касается образа «Я — будущее», то он полностью блокируется личностью, поскольку будущее позиционируется как *terra incognita* — неизвестное, неопределенное, угрожающее, недостижимое, пугающее.

В результате личность не может одновременно удерживать различные временные контексты (прошлое, настоящее, будущее), происходит их дезинтеграция и разрыв, что при критическом рассогласовании временных модусов приводит к социально-психологической дезадаптации, сниженному уровню самоактуализации, нарушениям развития личности, психическим расстройствам.

Коммуникация с близкими людьми является важной в пространстве полилога травмированной личности. При этом стоит обратить внимание на то, что близкие люди и значимые Другие также испытывают стрессовое состояние, которое можно обозначить как «сопереживающее присутствие» (П. Левин). Однако отметим важный для нашего анализа факт — для близких людей травматическая ситуация является законченной, завершенной, драматическим и трагическим обстоятельством прошлого, тогда как для травмированной личности она продолжает быть актуальной, существующей в психике «здесь и сейчас» в виде субъективного опыта и переживаний, проявляясь в снах, воспоминаниях, инклюзиях, реминисценциях, флэшбеках. Следовательно, этот вид коммуникативного взаимодействия травмированной личности с Другими происходит в формате временной асинхронности, определяя и обуславливая его специфику. Более того, восприятие травмированной личности близкими Другими также характеризуется временной асимметричностью, которая заключается в том, что значимые Другие не видят (или делают вид, что не видят) тех существенных изменений, которые произошли с личностью, и выстраивают с ней коммуникации по прежнему образцу, тогда как сама личность воспринимает себя как измененную, иную.

Вместе с тем доступность поддерживающих Других выступает важным ресурсом в преодолении или, наоборот, фасилитации последствий травматического стресса. В свое время К.Г. Юнг подчеркивал важность разделения любого опыта с другими людьми, полагая, что при отсутствии подобного разделения он обра-

зует эмоционально заряженные комплексы — источники психической патологии [9]. Роль Других в активизации работы горя и его успешном разрешении достаточно подробно представлена в литературе (Дж. Боулби, М. Кляйн, К. Паркес, Дж. Хэгман).

Организация активного диалога с человеком, пережившим травматическое событие, не только обеспечивает контекст заботы и безопасности, но и приводит к осмыслению и пониманию личностью случившегося через артикуляцию, проговаривание важных аспектов переживания. Именно близким людям позволено задавать неудобные вопросы, выражать сомнение, комментировать ситуацию, давать оценку действиям других участников травматического события, да и просто взаимодействовать тогда, когда человек находится в состоянии «психического онемения». Коммуникация с близкими людьми, как правило, ориентирована на актуализацию эмоций и чувств, разрядку аффективного состояния. Важным моментом здесь является «переживание созвучного отклика» [8], разделение аффекта с другими, их эмоциональная вовлеченность и откликаемость на травматическое событие, эмпатия, позволяющие присоединиться к человеку и дать почувствовать ему внешнюю опору в мире, который мгновенно стал опасным, враждебным и разрушительным. Вместе с тем значимые Другие должны соблюдать определенную меру сочувствия, поскольку избыточное выражение чувств иногда столь же опасно, как и их отсутствие. Чрезмерное сочувствие легко может трансформироваться в жалость, коннотативно связанную с обесцениванием человека, или актуализировать чувство вины у личности за доставленные другим эмоциональные потрясения [1].

Следовательно, близкие Другие занимают в пространстве полилога важное и существенное место, ослабляя или усиливая последствия травматического стресса, формируя или разрушая контекст заботы и безопасности, эмпатически вовлекаясь в коммуникацию или дистанцируясь от субъекта травматического переживания. Важным является то, что эта коммуникация происходит в формате «здесь и сейчас», вовлекая травмированную личность в актуальные ситуации и события, пытаясь удержать ее именно в этом временном модусе, но все же и она предполагает сокращение числа временных режимов, редукцию структуры временной перспективы в контексте актуального и будущего.

Еще одним важным видом коммуникации травмированной личности с Другими является взаимодействие с людьми, имеющими подобный опыт («Я — Другой как Я»). Травматическое событие меняет внутригрупповой статус личности, трансформируя его в позицию жертвы, человека, «стигматизированного несчастьем», соответственно, меняется и характер межличностных отношений в группе. Это приводит к формированию амбивалентных поведенческих стратегий травмированной личности: с одной стороны, обособление, отгораживание, дистанцирование, уход и избегание контактов с привычным кругом общения, а с другой — объединение и консолидация с незнакомыми людьми, обладающие сходным опытом и переживаниями.

Объединение и коммуникация с «такими же, как Я» помогает личности пережить травматическую ситуацию, разделить тяжесть эмоциональных потрясений

и смысловую невыносимость произошедшего с людьми, обладающими аналогичным опытом. При такой коммуникации Другие выступают в роли своеобразных «зеркал», в которых субъект травматического опыта видит глубину своих проблем, значимость собственных потерь, серьезность ценностно-смысловых разрывов и необходимость жизненной трансформации. Своеобразная позиция наблюдателя позволяет личности снизить интенсивность субъективного переживания, сместить аффективный фокус с собственной травмы на подобное переживание другого человека, посмотреть на свой травматичный опыт глазами «Другого» и тем самым (хотя бы на время) покинуть зону интенсивного страдания.

Значимым видом коммуникации травмированной личности выступает ее внутренний монолог с реальным или воображаемым (назначенным) виновником случившегося. На наш взгляд, эта коммуникативная практика является наиболее разрушительной для психики травмированной личности. Травматический стресс, активизируя атрибутивные процессы личности, способствует тому, что в ее субъективном мире создается и поддерживается образ врага, который выступает доминирующим императивом поведения, генерирует деструктивные тенденции и актуализирует архетип врага, запечатленный в глубинах коллективного бессознательного. Напряженный монолог с реальным, воображаемым или символическим врагом является триггером для возникновения сильных и интенсивных эмоциональных состояний (гнев, ярость, ненависть, обида), развертывания негативного поведенческого сценария, основным содержанием которого являются месть, враждебность, агрессивность, подозрительность, желание наказать, а также для конструирования негативных самоидентификаций. Прерванность, разрушенность временного контекста этой коммуникативной практики проявляется в том, что травмированная личность связывает свое будущее только с достижением сверхцели — наказать врага, добиться справедливости, восстановить утраченный статус-кво, тогда как совладание с травматическими переживаниями означает восстановление индивидуального временного контекста, внутри которого личность сможет определить смысловую интенциональность собственного бытия и сконструировать смысл травматического переживания.

Итак, анализ коммуникативного пространства человека, пережившего травматическую ситуацию, показывает наличие в этом пространстве множества разнородных фигур, интеракция с которыми либо способствует преодолению последствий травматического стресса и ассимиляции травматического опыта, либо фасилицирует эти последствия и интенсифицирует (углубляет) травматичность и деструктивность переживания. Не вызывает сомнения, что ключевой фигурой коммуникативного пространства выступает сама личность как автор и актер своего уникального жизненного проекта, способная самостоятельно и ответственно разрешать сложные драматические и травматические ситуации, непротиворечиво трансформировать совокупность представлений о себе и мире, неконфликтно модифицировать обобщенный образ Другого, наполняя его новым содержанием, восстановить временной контекст своей жизни и нормализовать внутренний мир с помощью процессов саморегуляции.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Дембо Т., Левитон Г., Райт Б. Приспособление к несчастью — проблема социально-психологической реабилитации // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 1. С. 142–174.
- [2] Квасова О.Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации. Дисс. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 2013. 216 с.
- [3] Левин П. Пробуждение тигра — исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания. М.: АСТ, 2007. 316 с.
- [4] Магомед-Эминов М.Ш. Феномен посттравматического роста // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2009. № 3 (71). С. 111–117.
- [5] Рягузова Е.В. Роль другого в преодолении последствий травматического стресса // Ученые записки Педагогического института Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. Серия: Психология. Педагогика. 2010. Т. 3. № 3 (11). С. 18–26.
- [6] Рягузова Е.В. Социальная психология личностных репрезентаций взаимодействия «Я — Другой». Саратов: Научная книга, 2011. 304 с.
- [7] Селье Г. Стресс без дистресса. М: Прогресс, 1982. 68 с.
- [8] Хэгман Дж. Роль Другого в горевании // Журнал практической психологии и психоанализа (электронный журнал). 2002. № 3.
- [9] Юнг К.Г. Персона — 2 // Психология самосознания. Самара: Бахрах-М, 2000. С. 543–564.

TEMPORAL FRACTURE IN COMMUNICATIVE PRACTICES OF TRAUMATIZED PERSON

E.V. Ryaguzova

Department of Personality Psychology
National Research Saratov State University
Astrakhanskaya str., 83, Saratov, Russia, 410012

This paper aims to provide analysis of the polylogue space of a traumatic stress injured person with various Others. Communication with them is introduced through personal representations of “I — Other” interaction such as inner monologues with themselves (“I — I as the Other”), communication with the immediate (reference) environment (“I — significant Others”), intercourse with people having identical experience (“I — Other as Me”), autocommunication with real or imaginary Other as a source and a cause of the befallen traumatic event (I — Other as the enemy). It is stated that communicative practices of a traumatized personality are characterized by temporary asynchrony and asymmetry, unbalance of temporal modes, breaks, transformation of life perspective. It is acknowledged that interactions with various Others may conduce overcoming the consequences of traumatic stress and assimilation of traumatic experience as well as facilitation of the consequences and intensification (extension) of traumatism and destructiveness of the experience.

The application-oriented aspect of the problem under study can be implemented by applied psychologists while working with a traumatic stress injured person, while developing personal and group psychotherapeutic programs aimed at the harmonization of intrapsychic space of traumatized person and restoring of the individual temporary context, within which a personality can define a rational intentionality of its own being and determine the meaning of traumatic experience.

Key words: personality, traumatic stress, space polylogue I — Other, communicative practices, asynchronous, temporal fracture

REFERENCES

- [1] Dembo T, Leviton G., Rajt B. Prispособlenie k neschastju — problema socialno-psikhologicheskoy reabilitacii [Adaptation to unhappiness: the problem of social and psychological rehabilitation]. *Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal [Moscow psychotherapeutic Journal]*, 2003, no1, pp. 142–174.
- [2] Kvasova O.G. *Transformacija vremennoj perspektivy lichnosti v ekstremalnoj situacii*. Diss. ... kand. psihol. nauk [The transformation of the person' temporal perspective at emergency situation. Ph.D. thesis]. Moscow, MSU, 2013. 216 p.
- [3] Levin P. *Probuzhdenie tigra — iscelenie travmy. Prirodnaja sposobnost transformirovat ekstremalnye perezhivaniya* [Waking the Tiger — Healing injury. The natural ability to transform extreme experiences]. Moscow, AST Publ., 2007. 316 p.
- [4] Magomed-Eminov M.Sh. Fenomen posttravmaticheskogo rosta [The phenomenon of posttraumatic growth]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Gumanitarnye nauki [Bulletin of Tambov University. Series: Humanities]*, 2009, no 3 (71), pp. 111–117.
- [5] Ryaguzova E.V. Rol drugogo v preodolenii posledstvij travmaticheskogo stressa [The role of the Other in overcoming the consequences of traumatic stress]. *Uchenye zapiski Pedagogicheskogo instituta Saratovskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.G.Chernyshevskogo Serija: Psihologija. Pedagogika [Scientific notes of the Pedagogical Institute of Chernyshevsky Saratov State University. Series: Psychology. Pedagogy]*, 2010, vol. 3, no 3 (11), pp. 18–26.
- [6] Ryaguzova E.V. *Socialnaya psikhologiya lichnostnyh reprezentacij vzaimodejstvija “Ya — Drugoj”* [Social psychology of personal representations of “I — Other” interactions]. Saratov, Scientific Book Publ., 2011. 304 p.
- [7] Selye G. *Stress bez distressa* [Stress without Distress]. Moscow, Progress Publ., 1982. 68 p.
- [8] Hagman J. Rol Drugogo v gorevanii [Role of Other in mourning]. *Zhurnal prakticheskoy psikhologii i psikhoanaliza (elektronnyj zhurnal) [Journal of Applied Psychology and Psychoanalysis (e-zine)]*, 2002, no 3.
- [9] Jung K.G. Persona — 2 [Person 2]. *Psihologiya samosoznaniya* [Psychology of self-consciousness]. Samara, “Baharakh-M” Publ., pp. 543–564.