

УСТАНОВКИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ СТРЕССА ИЛИ ТРАВМЫ В СИТУАЦИЯХ ОЖИДАНИЯ И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Пересецкая И.А.

Москва, Россия

e-mail: irina.peresetskaya@yahoo.com

Резюме

В работе описываются 3 метода: «отказ от», «смысл-возможность», «принятие всех видимых вариантов», это установки по предотвращению стресса или травмы в ситуациях ожидания и неопределенности. Эти методы представляют собой изменение отношения к будущим возможным неблагоприятным событиям в жизни каждого человека. Такие психические состояния сопряжены с повышенной тревожностью и напряженностью. Истоки этих методов наблюдаются в гуманистической и экзистенциальной литературе по философии и психотерапии. Эти истоки можно проследить в работах известного американского психолога и психотерапевта экзистенциального направления Ирвина Ялома, в работах американского психолога гуманистического направления Абрахама Маслоу, датского философа и писателя Сёрена Кьеркегора. Применение разобранных в тексте установок позволяет уменьшить стресс либо свести его к минимуму. Методы были разработаны на основе самонаблюдения и соотнесения с трудами вышеназванных авторов.

Ключевые слова: ситуация ожидания, ситуация неопределенности, установки, травма, стресс, предотвращение стресса, предотвращение тревоги, тревога, самонаблюдение, Ялом, Кьеркегор, Маслоу, психология, психотерапия, философия, гуманистическая психология, экзистенциальная психология, отказ от желаемого, смысл, возможности, принятие, мотивация

ATTITUDES FOR PREVENTING STRESS IN THE SITUATIONS OF UNCERTAINTY AND WAITING

Peresetskaya I. A.

Moscow, Russia

e-mail: irina.peresetskaya@yahoo.com

Abstract

This given paper shows 3 methods: "rejection", "meaning-possibility", "acceptance of all visible options", attitudes to prevent stress or trauma in the situations of waiting and uncertainty. They represent a change of attitude towards possible future adverse events in the life of every human being. These mental states are associated with increased anxiety and tension. The origins of these methods are observed in the humanistic and existential literature on philosophy and psychotherapy. These origins can be found into the work of the famous American psychologist and psychotherapist Irvin Yalom of existential psychology perspective, works by the American psychologist Abraham Maslow who introduced humanistic psychology perspective, and the Danish philosopher and writer Søren Kierkegaard. Application of these attitudes help reduce stress or minimize it. Methods have been developed on the basis of self-observation and correlation with the works of the above mentioned authors.

Keywords: expectation situation, the uncertainty, trauma, stress, stress prevention, prevention of anxiety, anxiety, self-observation, Yalom, Kierkegaard, Maslow, psychology, psychotherapy, philosophy, humanistic psychology, existential psychology, the rejection of , meaning, possibilities, acceptance, motivation

Жизнь обычного человека подвержена ежедневным стрессам, проблемам, и время от времени в жизни каждого случаются совсем не предвиденные ситуации. Хотел получить одно, а итог действий иной, чем ожидался. Как на это реагировать? Хочу, но не могу получить. В результате, в каждой из таких ситуаций, человек часто чувствует себя фрустрированным. Это, конечно, не может не причинять ему боль. Может ли травма перестать быть травмой для этого человека в такой ситуации? Можно ли смочь изменить наше отношение к событиям в нашей жизни заранее?

По определению фрустрация – это состояние краха и подавленности, вызванное переживанием неудачи. Исторически проблема фрустрации, связана с работами Зигмунда Фрейда и его последователей, усматривавших однозначную связь между фрустрацией и агрессией [1]. Травма – это психологический вред, нанесенный душевному здоровью человека неблагоприятными обстоятельствами или действиями людей. Признаком травмы в ситуации фрустрации называют наличие события, которое оценивается как сильный удар. Например, таким обстоятельством может быть неудача на экзамене, непоступление в университет, землетрясение, потеря дома вследствие наводнения, тайфуна (в районах, наиболее подверженных этим явлениям) и т.д.

Для обычного человека травмой может быть:

- 1) То к чему человек стремился не приносит ожидаемых плодов (например, работал, вкладывал всю душу, но зарплату так и не повысили) или занимался полгода, добросовестно готовился к экзаменам, но не получил удовлетворительную отметку;
- 2) Когда желаемое не исполняется, например, сдал все экзамены, а в список зачисленных себя не нашел;
- 3) Когда мечта не может быть достигнута в силу определенных жизненных ограничений; или когда она уже достигнута, но не принесла того результата, который был изначально запланирован человеком;
- 4) Когда происходит нечто совершенно не запланированное, из ряда вон выходящее, не ожидаемое, не предвиденное.

Так может ли непредвиденное или мало предвиденное событие не причинять нам столько боли? Не быть запуском процесса депрессии? Может ли травма не быть травмой?

На наш взгляд, этот вопрос может решить некая установка, данная человеком самому себе, как некое обещание, которое необходимо выполнить для самого себя. Такая установка могла бы быть представлена в трех формах, назовем их:

- 1) форма «отказа от»;
- 2) форма «смысла-возможностей»;
- 3) форма «принятие всех видимых вариантов»

Рассмотрим первую форму, назовем ее форма «отказа от». Установка этой формы представляет собой следующее действие: студент накануне экзамена «отказывается от» хорошей оценки. Абитуриент, желающий поступить в учебное заведение «отказывается от» поступления. Но в то же время, они делают все возможное для того, чтобы достичь желаемого. Не следует рассматривать данное изменение отношения в качестве защитной реакции, описанной в басне Крылова «Лиса и виноград». Здесь индивид, прилагая все усилия по достижению какой-то цели, отказывается от своего желания внутри себя. В этом случае, отказавшись, от желаемого, индивид ощущает свободу и спокойствие. Он не перестает хотеть желаемое, но перестает бояться последствий получения разочарования. Такого рода отказ рассматривается, как, так называемая, «малая жертва». В то же самое время нельзя ни в коем случае это путать с отказом от мечты из-за страха получить боль (тогда это один из примеров копинговых реакций - бегство). Можно было бы сравнить это с прививкой от травмы. Человек, как бы, здесь и сейчас глубинно ее уже пережил и осознал в малой дозе. И поэтому, если неприятность случится в будущем, боль не будет ощущаться в полном объеме, поскольку человек уже готов к ней. О такой форме, форме «отказа от» пишет Ирвин Ялом в книге «Экзистенциальная психотерапия» так: «Вы сможете спасти свой брак лишь в том случае, если готовы от него отказаться». Речь шла об одной пациентке, состоявшей в чрезвычайно неудовлетворительном браке. И, хотя она понимала, что брак разрушает ее, она продолжала цепляться за него, потому что ее пугала жизнь в одиночестве. [Ялом, 2014]

Вторая форма – это форма «смыслов-возможностей», В нашем случае, человек отказывается от желаемого в надежде получить лучшее, в условиях, если желаемое не сбудется. В качестве своеобразной трактовки можно было бы представить цитату из Библии «оставь все и иди за мной», т.е. поверь и просто иди дальше. Про ту же форму веры говорил С. Кьеркегор в своей работе «Страх и трепет»: отказавшись от самого дорогого, мы обретаем всё плюс веру [Кьеркегор, 1993]. В данном случае, человеку предоставляется опора в виде веры в наилучшие, более замечательные возможности, которые непременно принесет с собой будущее. То есть, такая форма веры дает возможность «мочь быть» из Первой Фундаментальной Мотивации в Экзистенциальном анализе. Поиск смысла в гипотетической ситуации, неполучения желаемого результата и поиск альтернатив дает уверенность в

будущем, опору в виде веры, дает расширение собственных границ виденья максимально возможного количества замещающих возможностей. Умение видеть альтернативные пути или альтернативные цели – довольно полезный навык. Но вполне возможно, что для этого необходимо особое состояние сознания, измененное состояние сознания, включающееся как пример, в экстремальных ситуациях или при осознанном принятии неизбежности смерти.

Третья форма - форма «принятие всех видимых вариантов», т.е. мы принимаем внутри себя оба варианта развития события. Принимаем вариант «да, я поступлю» наравне с вариантом «я принимаю возможность того, что могу не поступить, что да, такая возможность есть, такое возможно». А последствия принятия, как известно, это чувство доверия к миру [Ялом, 2014]. Форма вышеописанного «принятия», чем-то схожа с законом Йеркса-Додсона, в котором идет речь о зависимости результата от уровня мотивации. По мере увеличения мотивации, качество деятельности сначала увеличивается, а затем постепенно снижается, поскольку сильно завышенный уровень мотивации вызывает отрицательные эмоциональные реакции (волнение, стресс, напряжение), что ведет к ухудшению деятельности. Чрезмерно сильная мотивация приводит к провалу достижения желаемого результата. Но если мотивацию заранее искусственно снизить, то результат будет достигнут. В нашем случае, если заранее принять возможные исходы события, стресс должен быть наименьшим или не быть совсем. У Абрахама Маслоу прослеживается именно такая идея в главе «Новые заметки о познании», так он описывает термин «идеальное ожидание»: т.е. ожидание, как наблюдение без наших требований по отношению к тому, что произойдет. «...Может произойти одно, но с тем же успехом может произойти и другое. Прогнозирование отсутствует. А отсутствие предсказаний означает отсутствие беспокойства, тревоги, опасений или дурных предчувствий» [Маслоу, 2003].

Заключение:

Подведем основные итоги.

В этом кратком анализе, автором была выдвинута идея различных методов изменения отношения к будущим возможным неблагоприятным событиям в жизни каждого человека.

Первый способ – форма «отказ от», метод, который представляет некую вакцину от будущей возможной боли. Второй метод - форма «смыслов-возможностей», как вера в наилучшее, другими словами, принятие того, что произошло как наилучший вариант для меня на теперешний момент. И третий способ - форма «принятие всех видимых вариантов» - где происходит принятие всех потенциальных и не потенциальных исходов. Все эти формы, как мы видим, описаны в теории у А. Маслоу, С. Кьркегора, И. Ялома, и др. Они описаны в

философии, культуре, и искусстве гуманистической психотерапии и т.д. В большей степени они могут быть применимы в условиях непредсказуемости и условиях ожидания.

Было бы интересным рассмотреть практико-применяющиеся методы для ситуаций ожидания. Практическая сторона вопроса в данной статье не исследовалась.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Краткий психологический словарь. — Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. 1998.
2. Большой психологический словарь. — М.: Прайм-ЕВРОЗНАК. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. 2003
3. Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: "Республика", 1993.
4. Лэнгле А, Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005
5. Маслоу А, Дальнейшие рубежи развития человека. К.: PSYLIB, 2003
6. Ялом И., Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 2014