

Павел Лушин

ГИБРИДНАЯ ЖИЗНЬ

КАК ВЫЖИВАТЬ,
КОГДА ВСЁ ПРИВЫЧНОЕ
РУШИТСЯ?

Павел Лушин

**ГИБРИДНАЯ ЖИЗНЬ:
КАК ВЫЖИВАТЬ,
КОГДА ВСЕ ПРИВЫЧНОЕ РУШИТСЯ?**

Киев

2015

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА.....	4
VUCA-ПОМОЩЬ ИЛИ ПОМОЩЬ В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЧИВОСТИ, НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТИ, СЛОЖНОСТИ И МНОГОЗНАЧНОСТИ	5
ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД: К ЧЕМУ ЭТО?.....	8
О ЧУВСТВАХ ЖЕРТВЫ В УСЛОВИЯХ СЕРЬЕЗНЫХ ИСПЫТАНИЙ.....	10
В ПЕРЕХОДНОЙ СИТУАЦИИ НЕ СПЕШИТЕ МЕНЯТЬ СЕБЯ: ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ САМО СОБОЙ	13
ОБ ЭКОЛОГИЧНОСТИ СОБСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ ИЛИ КАК СЕБЕ НЕ ВРЕДИТЬ?	15
«ГИБРИДНАЯ ЖИЗНЬ» ГЛАЗАМИ ГРУППЫ ПСИХОЛОГОВ.....	19
ЧТО НАС ОЖИДАЕТ?.....	22
ИЗ ЗАМЕТОК ЭКОФАСИЛИТАТОРА В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ.....	26
ВМЕСТО ЗАВЕРШЕНИЯ.....	29

Приступив к написанию этой «методички», я исходил из понимания того, что переходный период — это уникальное явление: его свойства крайне изменчивы и неповторимы. Научиться преодолевать кризисы, травмы, конфликты, переживать трагедии, жизненные испытания в принципе невозможно. Я имею в виду, что невозможно научиться это делать раз и навсегда, то есть стать «мастером» прохождения «ситуаций невозможности». Жизнь, состоящая из таких легко проходимых ситуаций, для «мастера» теряет смысл, станет прочитанной книгой и, следовательно, не успев начаться, в известном смысле, закончится. В ней больше не будет места тайне, загадке, не будет желания обращаться к другому, испытывать потребность в выработке того, чем сам не владеешь, то есть развиваться.

В связи с этим данная «методичка» далека от того, чтобы предложить читателю готовый алгоритм или универсальную стратегию для разрешения проблемных ситуаций. Она адресована тем, кто пытается «примириться» с возможностями сложных, хаотических ситуаций в жизни. Кто-то бы назвал такое примирение развитием толерантности к неопределенности — качества или способности столь важного в эпоху нестабильности, когда существующие представления и взгляды на жизнь входят в противоречие с тем, что происходит вокруг нас.

При этом люди разных возрастов и занятий неуклонно проявляют новизну собственной внутренней природы. Рациональный интеллект все больше дополняется эмоциональным, ориентация на долгосрочную перспективу сменяется «здесь и теперь» реагированием, потребительское и манипулятивное отношение к другим и к себе изменяется на принимающее, экологичное, жизнеутверждающее.

Словом, эта «методичка» про одно: то, что кажется окончанием и тупиком, по своей сути — новое начало, богатство возможностей. Научить этому напрямую трудно, легче почувствовать, что вы уже там...

Павел Лушин

VUCA-ПОМОЩЬ ИЛИ ПОМОЩЬ В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЧИВОСТИ, НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТИ, СЛОЖНОСТИ И МНОГОЗНАЧНОСТИ

Как-то в разговоре с группой высокопоставленных госслужащих вспомнил о своей презентации в Монтклерском государственном университете (Нью-Джерси, США). Это было около 12 лет тому назад. В ней я рассказывал об особенностях отечественной психологической помощи в девяностых годах прошлого столетия. Тогда в своем выступлении я сделал акцент на собственном опыте работы в условиях формирующейся системы психологических услуг в нашей стране и на негативном наследии «караательной психиатрии». Еще более подробно я рассказал о так называемом недефицитарном подходе к оказанию психологической помощи. В то время мы только начинали разрабатывать данный подход. Современная психологическая помощь все больше ассоциируется не столько с лечением болезней и психических расстройств, сколько с поддержанием достоинства личности, ее здоровья, счастья и повышения качества жизни.

Помню, что тогда один из американских коллег с большим опытом практической работы не без разочарования в голосе сказал: «Вы знаете, в США психологи исполняют весьма неприглядную функцию — мы содействуем сохранению вполне несовершенного общества». Видимо прочитав в моих глазах изумление, он продолжил: «Происходит как-то так, что работая с малыми группами и отдельными гражданами, мы не допускаем разрастания проблем до уровня социальных катаклизмов. Проблема, возникнув в душе человека, не перерастает в социальные противостояния». Не помню точно, как я отреагировал на пояснение американского психолога вербально, но на душе у меня остался осадок белой зависти: «Нам бы так!». А

вот теперь, во время боевых действий на юго-востоке Украины, с горечью осознал, что нужно было случиться гибридной войне с ее пресловутым информационным компонентом, чтобы о психологах стали говорить не только в министерствах обороны и здравоохранения, но и в весьма отдаленных от психологической помощи сферах общественной жизни. «С горечью осознал»... В этом чувстве горечи не только то, что для зарождения чего-то важного и полезного нужны события трагического характера, но и несколько других весомых обстоятельств.

Казалось бы, вот она воплощающаяся мечта психолога, когда и в Украине может появиться социально-психологический буфер, который защищает население от худшего развития событий. Данный буфер мог бы на социально-психологическом уровне реализовать столь популярную ныне концепцию устойчивого развития: возникающие проблемы и угрозы не должны препятствовать поступательному и прогрессивному движению человечества к более совершенному образу жизни. Общество должно создать условия бескризисного образа жизни и развития.

Вместе с тем, при постановке задачи избежать неблагоприятного развития событий, можно обнаружить нечто подобное боязни перед жизнью, в которой как бы недостаточно возможностей для удовлетворения постоянно растущих потребностей человека, или боязни человека перед самим собой, что вовремя он не сможет сориентироваться или не найдет адекватного способа разрешения внезапно возникшей задачи. Многие психологи, оценивая сложившуюся ситуацию в Украине, прогнозируют развитие неблагоприятных событий, связанных с возвращением военнослужащих в гражданскую жизнь. Основанием для таких представлений служит опыт военных психологов США, которые столкнулись с необходимостью социально-психологической реабилитации ветеранов. Среди наибо-

лее выраженных проблем — значительное количество самоубийств и разводов, случаев наркомании и алкоголизма, а также высокого уровня преступности среди бывших военных.

При этом имеет место и противоположная тенденция, хотя она только в последнее время набирает силу. Сторонники концепции позитивной психологии и посттравматического роста/развития исходят из того, что будущее переходного периода от войны к миру содержит значительное число примеров успешной интеграции военно-служащих и членов их семей в новое социально-психологическое пространство. В соответствии с этим задача психолога состоит не столько в том, чтобы избегать возможных негативных последствий перенесенных травм, сколько поддерживать позитивные, интегративные. Припоминаю одного добровольца, который понимая, в каких ужасных и нечеловеческих условиях передовой он находится, делал все чтобы остаться человеком, не зачерстветь душой: кроме решения боевых задач он постоянно работал над собой, находил возможности коммуникации (через мобильный интернет) с теми, кто остался за пределами боевых действий. Более того, делал все доступное, чтобы помогать другим переживать тяготы военных будней. Я спросил о том, как ему удастся сохранять самообладание и даже чувство юмора при описании и воспоминании трагических событий и услышал в ответ: «Я здесь временно, война закончится, все самое важное впереди».

Возникают вопросы о том, как помогать личности, что делать психологу: предотвращать наступление худших событий (согласно концепции устойчивого развития) или интегрировать их в опыт личности (концепция посттравматического развития)? А может и то и другое важно: *делай все, чтобы избежать худшего, не удалось — извлекай уроки?* А как точно знать свое будущее: иногда мы имеем

дело со своими страхами, а не с реальностью наступления худшего? Или как знать, что худшее позади и наступило время извлекать уроки? Неопределенность... Как помогать личности в условиях VUCA (volatility, uncertainty, complexity, ambiguity) — изменчивости, непредсказуемости, сложности и многозначности происходящего в переходный период?

Что такое VUCA-помощь? Я убежден, что в настоящее время происходит многое такое, что в другие времена обнаружить сложно, идет мощный процесс самоорганизации, как на личном, так и на социальном уровне, включая область психологической помощи. Ниже изложен опыт эо-фасилитатора, который отражает, надеюсь, важные моменты помощи в условиях переходного периода. Я не думаю, что в нижеследующих текстах задана нормативная модель психологической помощи в переходный период и, тем не менее, надеюсь, что в них содержатся некие/определенные основания для формирования такой модели. Для формирования модели психологической помощи в сотрудничестве с уважаемым читателем.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД: К ЧЕМУ ЭТО?

Психологической особенностью переходного периода является значительная неопределенность того, что происходит сегодня, и того, что может произойти завтра. Обычно у человека, переживающего данный период, возникают следующие вопросы:

- Как жить, если по-прежнему не получается, а по-новому — не знаю?
- Как жить, если найти экспертов крайне трудно: все в общем котле и у всех свой интерес, который к тому же крайне переменчив?

• А может, обратиться к другим: в тяжелые времена появляются люди, для которых хаос, отсутствие ясной перспективы — шанс и раскрепощение способностей? Но следование их примеру или действиям пахнет авантюризмом, ломать себя — не время...

Судя по тому, что на все вопросы участник перехода отвечает отрицательно, складывается впечатление, что он не знает, что именно может ему помочь... И тем не менее *не всегда выхода нет, если нет четкого представления о нем.*

Переходный период зачастую связан с неожиданностью или ситуацией экстремального реагирования, выживания. В ней главное правило — действуй по ситуации, а потом уже, оставшись в живых, убедишься, что все сделано верно. Не случайно, пройдя подобные ситуации, люди узнают о себе много нового.

Если же в переходный период у человека есть возможность поразмыслить перед принятием решения, если у него имеется возможность сомневаться, обсуждать проблемы с другими, определять свои приоритеты — значит, эта ситуация не экстремальная и даже не ситуация выживания, но ситуация развития и улучшения...

Из содержания вопросов, задаваемых человеком, проживающим переходный период, также может следовать и то, что в этих условиях он, скорее всего, склонен окружать себя людьми, обращать внимание на людей, на их мнения или поступки. И вместе с тем замечу, что мы обращаем внимание на других не обязательно для того, чтобы безусловно им следовать или доверять, но чтобы создавать/утверждать с их помощью свою собственную позицию, образ жизни или действия. В переходной ситуации у человека на неосознаваемом или на интуитивном уровне зарождаются некоторые программы будущей жизни. К