

*Символическое опосредование
переживаний личности при
травматическом стрессе у участников
боевых действий*

Заведующий кафедрой психиатрии, наркологии и медицинской психологии, профессор, д.м.н., заслуженный врач ДНР Абрамов В.А., ассистент Куртина Д.В., старший лаборант Почиталкин М.С.

Стресс, связанный с боевыми действиями, сопровождается переживанием критической ситуации (боевой психической травмы), представляющей реальную угрозу существованию человека. Это потрясение исключительной интенсивности, переживание ужаса, отчаяния и беспомощности, освоения опыта небытия и кардинально нового опыта последующего существования.

Сущность жизни любого человека, его главное антропологическое качество – это его субъективный, внутренний мир, фундаментальная возможность его самоосуществления. Субъективность человека представлена феноменами или переживаниями – обращением к своей внутренней жизни, своему осмысленному опыту, ценностному наполнению событий. Способность выразить символично, словами то, что чувствуешь, переживаешь, является феноменологической способностью человека (Ниязбаева Н.Н. 2019).

Субъективность можно рассматривать как антропологическое качество или способность обеспечить вовлеченность в любую чрезвычайную ситуацию, в том числе в ситуацию тяжелой психической травмы (ТПТ), связанной с боевыми действиями. Травму можно определить как «витальное переживание дисбаланса между угрожающими обстоятельствами и индивидуальными возможностями побороть их, сопровождающееся чувством беспомощности и незащищенности и вызывающее длительное потрясение в понимании себя и мира» (Fischer G., 2003).

Травмирующие ситуации характеризуются тем, что они не допускают субъективно адекватных реакций. В каждой ситуации существует непосредственная связь между объективными и субъективными факторами. Таким образом, травмирующую ситуацию «следует понимать, исходя из взаимодействия внутренних и внешних позиций, травмирующих условий среды и субъективной атрибуции значений, опыта и поведения» (Fischer G., 2003).

Боевую психическую травму можно рассматривать в 2-х аспектах: 1) как субъективный дистресс и 2) как нарушение функционирования на биопсихосоциальном уровне. Приоритетной в настоящем исследовании является проблема субъективных переживаний, как психологической основы антропоцентрических представлений о реагировании на тяжелый стресс.

Субъективная сторона жизни человека, как известно, непосредственному познанию недоступна. Ее можно распознать только опосредованно, т.е. приблизительно: 1) в процессе вербализации способности выражать символами (словами), то, что человек чувствует, переживает, делает; 2) путем наблюдения за поведением и экспрессивными реакциями и их интерпретации.

Принято считать, что взаимодействие субъекта с окружающим миром, его социально-психологическая адаптация к экстремальным условиям, преодоление стрессовых состояний и тяжелых травматических аффектов обеспечиваются символической системой личности, включающей в себя использование определенных модальных (образных, языковых, невербальных) символических ресурсов (Мамардашвили М., 1997; Харламова Т.Н., 2022).

Базовым понятием символической системы в контекстах репрезентации феноменов травматического бытия человека является понятие «символ» как средство (чаще всего, слова) познавательного отражения действительности на основе взаимодействия чувственного и рационального, обеспечивающего когнитивную переработку травматического опыта или возможность моделировать реальность, опираясь на описательные вербальные конструкции (Поляков С.Э., 2011).

Потребности в символизации отводится ведущая роль в процессе порождения личностных смыслов (Леонтьев Д.А., 2003), символ - это способность индуцировать состояния сознания, через которое психика индивида включается в определенное содержание сознания (Мамардашвили М.К., 1997), через символ раскрывается суть человека, основа его идентификации (Зинченко, 2010).

Психологическое содержание процессов символизации (вербального мышления) направлено на сопровождение и организацию взаимодействия (соединение) субъекта с людьми, внутренним Я и предметным миром. Оно порождает жизненные смыслы, открывает новые, невидимые ранее возможности для человека, расширяющие пространство его внутреннего мира и духовного опыта. Символизация - это цель-процесс оперирования символами, сопровождающий и организующий взаимодействие (соединение) субъекта с людьми, своим внутренним «Я» или с предметным миром, который включает этапы восприятия объектов и явлений реальности; их образной, эмоциональной, знаковой и ценностно-смысловой переработки; создания на этой основе новых субъектных смысловых полей разного уровня (от поверхностных, ригидных форм бессознательной защиты до глубинной активности совладания со стрессом).

Процессы символизации как проявление высших психических функций субъекта формируют символический ресурс личности, который надо понимать как совокупную деятельность психологических механизмов, обеспечивающих их эффективное протекание. Этот ресурс может конструктивно использоваться для преодоления трудных жизненных ситуации и является основой повышения адаптивных возможностей субъекта в современном социуме в целом и в условиях боевых действий, в частности. Он обеспечивает возможность правильной интерпретации (понимание смыслового значения) всех высказываний и экспрессивных реакций человека, в т.ч. переживающего психическую травму, так как потребности в символизации отводится ведущая роль в порождении личностных смыслов (Леонтьев Д.А., 2003).

Символ – это словесное обозначение содержания и смысла переживаний человека, облегчающее их интерпретацию в процессе диалогового взаимодействия с пациентом. Успешность этого процесса непосредственно связана со способностью пострадавших в результате ТПТ к символизации - способности оперировать символами на всех этапах травматического процесса, отражающими содержание субъективных психических (травматических) феноменов, включая процессы когнитивной переработки травматического опыта.

Неопределенность и динамичность жизненных обстоятельств в условиях травматического стресса отражается в многомерности переживаний и смысловых моделей реальности, порождаемых сознанием пострадавшего. В процессе переработки травматического опыта активно включаются механизмы символизации, соотносящие определенные объекты и феномены реальности и содержания субъективного смыслового пространства личности. На этом пути символизация выступает как средство, направленное на обеспечение достижения внутренней целостности «Я» и целостности отношений человека с миром. Развитые механизмы символизации могут рассматриваться как психологическое условие и основа внутренней свободы личности в условиях ее несвободы внешней, определяемой обстоятельствами жизни, и при определенных обстоятельствах они могут становиться и источником внешней свободы. При этом символизация, протекающая в открытом внешнем мире, может быть основой конструктивной переработки реальности и повышения адаптивности личности, сохранения и развития ее психологических ресурсов.

Травматический стресс - это ситуации, в которых возникающая потребность в адаптации обнаруживает себя в виде символов, которые рассматриваются как символический сигнал оперативного решения проблемных ситуаций жизнедеятельности (Налчаджян А.А., 2010). Между травматическим воздействием и реакцией личности на это воздействие всегда существует так называемая буферная (защитная) зона, представленная способностью человека к символизации, которая позволяет личности сохранить свою целостность символизированным (осмысленным) аффектом.

Осуществление травматических переживаний как значимых характеристик личности и особого рода деятельности гипотетически можно связать с функционированием символического пространства личности (Шалина О.С., 2010). Это пространство охватывает всю травматическую ситуацию, работу защитных механизмов, символические формы выражения переживаний и совладания с ними.

Перенося травму в сферу его символического разрешения человек получает возможность перейти в позицию активного субъекта. Овладение этим символическим пространством является более продуктивным способом переживания, нежели защитные механизмы, направленные не на разрешение экстремальной ситуации, а на отчуждение травматического опыта. Единицей анализа этого процесса может выступать вербальная символизация как особое психотехническое действие.

Содержанием сферы символического пространства являются переживания (феномены), которые объективируются в индивидуальных образах, фантазиях, языковых структурах, сновидениях, самоотчетах пациентов. Разнообразие, многогранность этих образов, их личностная значимость, включенность в жизненный контекст свидетельствуют о насыщенности их символической жизни. Символизация личностных переживаний в этом случае приобретает значение надежного внутреннего инструмента совладания с травмой.

Таким образом, моделирование субъективных репрезентаций и ресурсного потенциала на основе символического опосредования переживаний личности при травматическом стрессе у участников боевых действий можно рассматривать как психологическое условие успешной адаптации в экстремальной ситуации. Конструктивная символизация травмирующих переживаний обеспечивает ценностно-смысловую переработку травматической реальности и оптимизацию эмоционально-волевой регуляции поведенческого отклика на травму.

Однако в ситуации, когда ТПТ как событие высочайшей интенсивности пробивает насквозь личностную организацию, символизация аффекта ограничивается и в дальнейшем становится невозможной. В психическом измерении травма вначале реализует конструктивные (невротические) регистры психологической защиты, используя смысловую, т.е. символическую сферу, вытесняя то, что оказывается неприемлемым. Если на этом уровне из-за ограниченности личностных ресурсов и стрессоустойчивости защитных механизмов оказывается недостаточно, включаются механизмы несимволизированного аффекта в виде примитивных форм защиты. Травматический аффект при этом изолируется в структуре личности с помощью механизмов диссоциации или расщепления и переработка травматических переживаний блокируется. Травматическая диссоциация выступает здесь и как позитивный фактор, останавливающий разрушение психики на уровне выживания, и как негативный фактор, блокирующий разрушительные тенденции на уровне примитивных защитных механизмов.

Травма (травматическое событие) не может быть пережита и разрешиться самостоятельно. Она останавливает психическое развитие и не может быть исцеленной за счет собственных ресурсов. Травма формирует регистр личностной дезорганизации, приводя к диссоциации и регрессу психики, переводя ее на новый уровень психической реальности, индивидуальных негативных психических содержаний, клинически трансформируемых в многочисленных феноменах.

Процесс диссоциации (разделения, расщепления) и символизации (соединения) составляют основу, обеспечивающую динамику психики. Эти противоположности характеризуют процессы саморегуляции психики с целью достижения баланса. Без разделения и соединения невозможна интеграция, приводящая к образованию (восстановлению) более сложных структур личностного потенциала человека. Но у травмированной психики этот баланс нарушен, что делает травматическую ситуацию незавершенной, а ее переработку невозможной. Незавершенная травматическая ситуация стремится к своей переработке, однако аффект не может использовать символическую функцию, позволяющую придавать значение происходящему. Нарушая способность вербально мыслить, несимволизованный (неосмысленный) травматический аффект негативно влияет на способность перерабатывать свой опыт и придавать ему смысл, возможность видеть перспективу, он не может быть устранен с помощью конструктивных механизмов психологической защиты.

Таким образом, репрезентация стрессовой ситуации, ее когнитивная переработка осуществляются с помощью вербальных психических конструкций (слов, понятий), т.е. символов позволяющих моделировать ситуацию (как угрозу, как вызов, как неминуемую смерть, посмотрим кто кого и т.д.). Символизация лежит в основе реальной оценки стрессогенности ситуации, ее экстремальности и последующих реакций жизнедеятельности человека в целом. Чем выше способность к символизации, тем более человек защищен и тем менее вероятность травматических эффектов стресса. Напротив, утрата механизмов символизации не позволяет в условиях тяжелого стресса принять определенную, значимую для человека модель ситуации, а следовательно, построить стратегию ее преодоления, преобразования, трансформации (Ляудис В.Я., 2000; Харламова Т.Н., 2022).

Символическое опосредование травматических личностных переживаний являются не только средством их понимания, но и важнейшим инструментом преодоления негативных последствий травмирующих событий. При этом совладание с психической травмой может осуществляться двумя путями: 1) или путем использования защитных механизмов (вытеснение, «отчуждение опыта» по Р.Д. Лэйнгу) или 2) путем символизации, осмысления, т.е. целостного воплощения переживаний в символических формах.

Процессы символизации и символических ресурсов личности как важнейшие механизмы социально-психологической адаптации могут быть использованы для разработки индивидуальных программ стресс-менеджмента и преодоления травматического стресса при боевых психических травмах.

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!