

УДК 159.922–021.483

Ломаковская И.С.

ДОВЕРИЕ К СЕБЕ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ СУЩЕСТВОВАНИЯ В МИРЕ В СЛУЧАЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Ключевые слова: доверие, безопасность, надситуативная активность, субъектный феномен личности, модель динамики системы доверительных отношений.

Человек не боится вступать во взаимодействие с окружающим миром лишь в случае, если объекты этого мира субъективно безопасны и значимы для него. В ситуации, связанной с экстремальностью, активность человека не может быть связана полностью со свойством безопасности, а феномен бескорыстного риска, способствующий значимости человека, связан со свойством полезности объекта для субъекта существования. Это означает, что в случае, когда значимость объекта для субъекта преобладает над безопасностью, возникает ситуация, связанная с риском. И активность в данном случае возможна благодаря доверию к себе [7, с. 187]. То есть, живя в мире и доверяя ему, человек продолжает оставаться автономным суверенным субъектом активности. Лишь свойство человека доверять себе позволяет проявлять надситуативную активность и действовать в ситуации, когда объект опасен для субъекта. Доверие к себе определяется как субъектный феномен личности, позволяющий занять человеку определенную ценностную позицию по отношению к самому себе, к миру и исходя из этой позиции строить собственную жизненную стратегию [9].

Доверие к миру и к самому себе постоянно находятся в состоянии подвижного равновесия. Доверие человека к миру и доверие человека к себе существует в единой, неразрывной системе, они всегда взаимосвязаны, ибо человек одновременно обращен и в мир, и в себя. Проблема заключается в пропорции (или уровне) доверия, адресованного миру и себе. В процессе жизнедеятельности человек постоянно реализует определенную пропорцию между ними, разрешает одно и то же противоречие, соотнося внешние условия активности, заложенные в мире, которому он не

может не доверять, и свои личные возможности при возникновении той или иной потребности или проблемной ситуации. В одних ситуациях человек может идти путем минимизации доверия к себе, а в других – доверия к миру. В экстремальных ситуациях наиболее отчетливо можно проследить эти проявления доверия.

Важным качеством зрелой личности является стремление к гармоничному сочетанию меры выраженности доверия к себе и доверия к миру, что позволяет быть человеку активным суверенным целостным субъектом деятельности и одновременно быть включенным в мир. Во взаимодействии человека с миром человек всегда стремится к тому, чтобы оставаться одновременно имманентным и себе и миру. Однако это соответствие в случае резкого изменения условий жизни и окружающих людей нарушается, и тогда возникает проблема выбора – отдать предпочтение условиям, предоставляемым миром, или реализовать собственные возможности, увеличив уровень доверия к себе (другими словами, испытать свои возможности).

Разные объекты мира и разные составляющие собственного внутреннего мира вызывают у человека разную меру доверия, так как в каждой конкретной ситуации они имеют разную меру значимости. Поэтому в одних случаях человек может стремиться к обретению доверия к миру, и тогда он действует по логике адаптивности. В других случаях все может выглядеть наоборот – человек стремится к обретению доверия к себе, и тогда он способен проявить надситуативную активность. В ситуации, близкой к экстремальной, где необходимо проявление надситуативной активности, важное значение имеет высокий уровень доверия к себе. В обычных ситуа-

циях человеку свойственны устойчивые способы поведения, привычные способы осуществления деятельности, что предполагает определенный уровень доверия к себе. Все это соотносится с механизмом такого поведения, когда доверие к данному объекту, к данной ситуации сформировано на основе прошлого опыта взаимодействия и потому уровень доверия к миру соответствует привычному уровню доверия к себе.

В экстремальных условиях у человека нет готовых форм поведения, известных способов взаимодействия. Ситуация, близкая к экстремальной, т.е. ситуация переселения, в данной логике означает несоответствие между человеком и миром. Но человек всегда стремится соответствовать одновременно миру и себе [3]. В возникшей ситуации человек может либо увеличить уровень доверия к себе, либо уровень доверия к миру. При увеличении уровня доверия к себе (что означает повышение значимости, ценности собственной субъектности) мы имеем дело с неадаптивными формами активности, связанными с «бескорыстным риском», с расширением собственных возможностей, с необходимостью действовать в непредсказуемых ситуациях.

Но, стремясь обрести соответствие, человек может пойти по пути увеличения доверия к миру. В данном случае человек отказывается от личной автономии. И мы сталкиваемся с проявлением конформизма, отказом от действия, от принятия самостоятельного решения, подчинением ситуации и, в целом, с отказом от способности самостоятельно делать выбор и принимать решения, другими словами, с отказом от собственной активности. По сути, человек перестает быть суверенным, самостоятельным субъектом собственной жизни, теряет индивидуальность.

Согласно анализируемой логике, нельзя думать, что в одних ситуациях человек полагается полностью на мир, в других на себя. Человек всегда доверяет и себе и миру одновременно, потому что мир внешний и мир внутренний – не однородная среда. Поэтому человек и стремится к устранению возникающего противоречия в каждой ситуации разными способами, а доверие к миру и доверие к себе стремятся к постоянному динамическому равновесию. Преобладание доверия к себе не означает отсутствия доверия к миру. Одно невозможно без другого. Доверие к миру невозможно без доверия к себе, иначе распадется вся система «человек и мир», которая не может существовать иначе, как целостная система. Человек не может доверять миру, не доверяя себе как автономному субъекту активности и не может доверять себе, не доверяя миру.

Путь, выбираемый человеком, полагаться на себя, либо на ситуацию, либо на мир зависит, по мнению С.Л. Рубинштейна [6, с. 230], от характера, структуры и динамичности системы внутренней регуляции человека. Особую роль при этом С.Л. Рубинштейн отводил соотношению внутреннего и внешнего контроля, показывая, что развитый внутренний контроль связан с рефлексией и ценностным отношением к собственной целостности. Поэтому не должно быть ни абсолютного доверия к себе, ни абсолютного недоверия к себе. Проблема заключается, во-первых, в нахождении оптимальной пропорции между этими двумя крайностями, а во-вторых, в мере выраженности, или в уровне, или количестве доверия, адресованного себе и миру одновременно.

По мнению Т.П. Скрипкиной [7; 8], развитие оптимального уровня доверия к себе является показателем

целостности личности и ее зрелости. Оптимальный уровень доверия к себе – это сложное образование, которое не является величиной постоянной, ибо этот уровень определяется постоянно происходящим соотношением человеком себя миру, это показатель зрелости личности, проявляющийся в способности выходить «за пределы себя», не вступая с собой в противоречие. По нашему мнению, оптимальный уровень доверия к себе выступает и как показатель психологического здоровья личности. Лишь обладая оптимальным уровнем доверия себе, человек способен «выходить за пределы» в сложной для жизни ситуации, преодолевать ее, не доводя себя до состояния дезадаптации, не доходя до кризиса идентичности, когда разрушается единый целостный акт жизнедеятельности.

Основываясь на анализируемой концепции, мы предполагаем, что доверие оказывается одним из механизмов, обеспечивающих целостность личностного бытия [2] после смены места жительства и адаптации к новым социокультурным условиям. Но здесь возникает проблема, заключающаяся в том, что одни люди оказываются способны к развитию за счет расширения уровня доверия к себе, и в конечном счете именно они оказываются способны к более или менее успешной адаптации, а другие – нет, они глубоко невротизируются и оказываются не способными к более или менее эффективной адаптации.

Итак, согласно нашему теоретическому предположению, более успешно адаптируются к новым социокультурным условиям те, кто оказывается способным в ситуации несоответствия полагаться в большей мере на себя и свои собственные возможности, чем на плохо понимаемый ими мир. Те, кто

в сложной близкой к экстремальной ситуации оказывается не способным полагаться на себя, ищут «опоры» вовне, и эти индивиды в большей мере оказываются подверженными дезадаптации в сложных экстремальных ситуациях.

Индивидуальное соотношение внешних условий и внутренних возможностей и определяет уровень доверия к миру и доверия к себе у каждого конкретного человека в каждой конкретной ситуации. Согласно излагаемому подходу, доверие является механизмом, способом, интегрирующим внешнее и внутреннее, делая их соотносительными друг другу в субъективном мире каждого конкретного человека.

Итак, в каждом акте взаимодействия с миром человек одновременно обращен и в мир, и в самого себя. Благодаря этой двойственной направленности психики становится возможным одновременное доверие к себе и к миру. Однако соотношение (соответствие) доверия к себе и доверия к миру постоянно нарушается, вплоть до противоречивых соотношений между ними. Возникающее несоответствие всегда стремится к равновесию, которое можно обрести, лишь изменив имеющийся уровень доверия к миру либо к себе. Именно поэтому феномен доверия отличается чрезвычайной динамичностью. Данное положение позволило Т.П. Скрипкиной [7] построить типологию возможных стратегий поведения в экстремальных ситуациях в зависимости от пропорции или уровня доверия к миру и к себе. Преобладание доверия к миру лежит в основе адаптивных форм поведения, позволяющих человеку приспособиться к миру. Крайним вариантом гиперболизации доверия к миру служит полный отказ человека от собственной лично-

сти, отказ принимать ответственность за личный выбор.

Преобладание доверия к себе – основа неадаптивных форм активности, связанных с риском. Крайним вариантом гиперболизации доверия к себе служит отрыв от реальности, от внешнего мира. В контексте поставленной нами проблемы важным является то, что отсутствие доверия к миру всегда сопряжено с потерей доверия к себе. Известно, что коренное население, в силу определенных обстоятельств, как правило, негативно относится к мигрантам и склонно проявлять интолерантные формы общения и поведения. Согласно предлагаемой нами логике, именно это обстоятельство приводит к потере доверия к миру, особенно к социальному. Мир в таком случае представляется враждебным и недружелюбным, а это в большинстве случаев связано с одновременной потерей доверия к себе. Именно это мы и имеем в виду, когда говорим о кризисе доверия.

Итак, мы вводим новое понятие – кризис доверия. Под кризисом доверия мы понимаем сужение меры или уровня доверия к миру и к себе одновременно. Человек, с одной стороны, не может полагаться на мир, который представляется ему враждебным и недружелюбным, но он не может и полагаться и на себя, так как, в силу негативного к себе отношения со стороны социума (принимающей стороны), теряет способность относиться к себе как к ценности, теряет самоуважение, самопринятие, способность к самореализации. Результатом всего этого становится социальная дезадаптация к новой социокультурной среде. Из литературных источников известно [4], что важным компонентом когнитивного депрессивного синдрома является утрата надежды, веры в себя, нега-

тивные ожидания, бесперспективно оценивающие модальность будущего, и, как следствие, – нерешительность в принятии решений и нарастающая зависимость.

Для психологически здоровой личности характерно не только гармоничное соотношение уровня доверия к миру и к себе, но и значительная мера или степень выраженности этого доверия. При отсутствии достаточной степени выраженности доверительных отношений человек прибегает к различного рода психологическим защитам и различным способам манипулятивного поведения. Условно говоря, каждый человек имеет постоянно меняющийся радиус доверия и недоверия, как к себе, так и к окружающему миру.

Те, кто имеет малый радиус доверия к миру, не хотят или не могут доверять другим. А. Адлер в своих поздних работах [1] показал, что источником неврозов является недостаток доверия к другим и, как результат, недостаток доверия к себе. Те, кто доверяет только себе, полагается только на себя, в конечном итоге утрачивают связь с миром. Такое состояние постепенно приводит к личностной стагнации. С другой стороны, те, кто расположен доверять только миру, игнорируя при этом собственные ценностно-смысловые образования, игнорируя собственную субъектность, в конечном счете, следуя всегда за требованиями, предъявляемыми миром, утрачивают собственную индивидуальность, они легко становятся объектом манипуляции других.

Эти стратегии поведения хорошо описаны Ф. Перлзом [5, с. 232], который соотносит «психическое здоровье» или «зрелость» с оптимальным соотношением уровня доверия к себе и уровнем доверия к окружающим. Развивая идеи Ф. Перлза, мы выделили

и соединили доверие к себе и доверие к окружающим в единую проблему, в которой первое и второе соотносимы между собой.

Итак, социальная адаптация к новым социокультурным условиям подчиняется определенным закономерностям, связанным с системой доверительных отношений личности. Обобщенная схема (модель), раскрывающая динамику системы доверительных отношений в анализируемых ситуациях, будет выглядеть следующим образом:

1. На первом этапе вхождения в новую социокультурную среду происходит соотнесение ситуации со своими потребностями и возможностями.

2. На следующем этапе возникает противоречие между тем, что для человека возможно, и тем, что необходимо. В поведении это выражается в определенном замешательстве (его интенсивность может варьироваться от легкого затруднения до настоящего шока в зависимости от тех возможностей, которые человек приписывает себе, что и соотносимо с уровнем доверия к себе), возникновении эмоционального дискомфорта, развитии определенного эмоционального состояния, переживании его в форме процесса с определенной динамикой, временными характеристиками, глубиной, интенсивностью, силой, которые также зависят в предельном обобщении от развития уровня доверия к себе. Если доверие к себе имеет высокий уровень – возникает возможность «надситуативной активности». При низком уровне доверия к себе человек проявляет стремление найти способ ухода от разрешения как возникшей, так и могущей возникнуть проблемы.

3. Следующий этап адаптации к новым условиям жизни – это возникновение резкого дисбаланса в системе доверительных отношений (особенно это

проявляется в том случае, если местное население или принимающая сторона негативно относятся к мигрантам).

4. Затем следует этап особой активности личности по выработке компенсаторных реакций в ответ на воздействие психогенных факторов. На наш взгляд, во внутреннем, субъективном мире человека возникает новая психологическая система его связей с внешним миром и с собой одновременно. Эта психологическая система, чтобы обрести устойчивость, должна приобрести свойство соответствия человека себе и миру одновременно, а человек, его представления о собственных возможностях уже изменились, как изменились и его представления о мире. В связи с этим человек и изменяет уровень выраженности доверительных отношений по отношению к себе и к миру одновременно, другими словами, он стремится к установлению относительного соответствия между уровнем выраженности доверия к себе и доверия к миру.

Далее события могут развиваться по одному из двух альтернативных вариантов:

- лица с низким уровнем доверия к себе обычно используют неадекватные способы социально-психологической адаптации. Эти способы, скорее, являются способами псевдоадаптации, поскольку личность прячется в своеобразной «психологической нише»;
- лица с высоким уровнем доверия к себе начинают поиск рационального выхода в новом, нестандартном решении уже на более высоком уровне анализа. Однако второй подход к решению проблемы сам по себе еще ничего не гарантирует.

Положительное решение поставленных задач способствует повышению доверия к себе, отрицательный резуль-

тат, наоборот, – снижает его. Вновь возникает дисбаланс в системе доверительных отношений. Неудачи могут повторяться. Это приводит к эскалации дезадаптации, превращению ситуации в перманентно негативную и к развитию событий в следующей логике движения: конфликт – кризис – крах. Тогда невозможность повышения уровня доверия к себе обычно приводит к определенной психосоматической патологии либо выталкивает в сферу асоциального поведения, которые могут рассматриваться как суррогатные формы адаптации.

Итак, гармоничность и выраженность уровня доверительных отношений может рассматриваться в качестве одной из детерминант социальной адаптации к новым социокультурным условиям жизни. Более того, поскольку человек способен разными путями приходить к желаемой гармонии уровня выраженности доверия к себе и доверия к миру, это дает возможность построить модели адаптивного поведения человека.

Проведенный теоретический анализ позволяет сформулировать ряд выводов:

1. Важной характеристикой дезадаптации в новых социальных условиях беженцев и вынужденных переселенцев является нарушение в системе доверительных отношений.

2. Важным условием социально-психологической адаптации (как процесса психических реакций личности, построения системы отношений, адекватных предъявляемым средой жизнедеятельности требованиям и обеспечивающих эффективное взаимодействие с данной средой при реализации целей и задач в жизни, осуществляемых в данных условиях), и достижения состояния устойчивой адаптированности к измененным усло-

виям жизнедеятельности является наличие оптимального уровня доверия к себе и к миру одновременно, а также их гармоничное соотношение, т.е. наличие гармонично развитой системы доверительных отношений.

3. В период адаптации к новой социокультурной среде дисбаланс в системе доверительных отношений бывает двух типов: чаще всего он выражен либо снижением уровня доверия к социуму и, как следствие, – к себе, либо расширением границ доверия к себе за счет снижения меры доверия к близкому социальному окружению, что возможно за счет расширения представлений о своих собственных возможностях.

4. Снижение уровня доверия к себе и к миру одновременно можно квалифицировать как кризис доверия.

5. Кризис доверия негативно сказывается на социальной активности личности в период социальной адаптации, так как связан с потерей доверия в собственные возможности, с одной стороны, а с другой стороны, с потерей

надежды на помощь и понимание социального окружения.

Литература

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. М., 1995.
2. Измерение уровня самоактуализации личности / Ю.Е. Алешина [и др.] // Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М., 1987. С. 91–114.
3. Ключко, В.Е. Инициация мыслительной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В.Е. Ключко. М., 1991.
4. Лебедева, Н.М. Социальная идентичность на постсоветском пространстве: от поисков самоуважения к поискам смысла / Н.М. Лебедева // Психологический журнал. 1999. № 3. С. 48–58.
5. Перлз, Ф. Внутри и вне помойного ведра / Ф. Перлз // Практикум по гештальт-терапии / Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлин. СПб., 1995.
6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. М., 1989. Т. 2.
7. Скрипкина, Т.П. Доверие к миру как фундаментальное условие толерантности / Т.П. Скрипкина. Ростов н/Д, 2003.
8. Скрипкина, Т.П. Психология доверия (теоретико-эмпирический анализ) / Т.П. Скрипкина. М., 2000.
9. Фернхем, А. Культурный шок / А. Фернхем, С. Бочнер // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культур, кризис идентичности / под ред. Г.У. Солдатовой. М., 2002. С. 193–200.