

ЖИЗНЕННЫЙ МИР И КРИЗИС: ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ¹

Проблема оценки тяжести критической жизненной ситуации решается методами типологического и феноменологического анализа. Результат исследования - система категорий, описывающая особенности стресса, фрустрации, конфликта и кризиса в разных типах жизненных миров.

Ключевые слова: жизненный мир, переживание, инфантилизм, ценности, стресс, фрустрация, конфликт, кризис, микрокризис.

Пока не сложилась взрослая привычка "обходить" странное и неудобное, чуткий детский ум надолго пленяется немислимыми мыслями. Маленькому философу не дает покоя бесконечность ("А дальше-то, дальше..., а потом..."), категория отсутствия ("Как же это будет, когда меня не будет?") и категория границы ("А вот когда на часах ровно-ровно 12, это старый год или новый?"). К таким неудобным идеям примыкает и мысль о мере страдания: моя боль больнее ли твоей? Потерпеть еще или считать, что уже нестерпимо?

Последняя из детских апорий в работе психотерапевта оборачивается профессиональной задачей оценки остроты и масштабности критической ситуации пациента. Понятно, что чисто объективные критерии здесь мало пригодны, но и просто довериться субъективной оценке пациента иногда невозможно.

Если мать, потерявшая недавно трех детей, спокойно и рассудительно описывает свое состояние; если, напротив, студентка, получившая на экзамене "хор." вместо желанного "отл.", рассматривает эту неудачу как жизненный крах, - то при всей готовности доверчиво идти за субъективными переживаниями пациента, психотерапевту трудно избавиться от мысли, что очень высокая температура может быть не только угрожающим симптомом болезни, но и признаком неисправности термометра. Разумеется, в области переживаний сама эта предполагаемая "неисправность" - сдвиг системы отсчета - нечто, во-первых, значимое, а во-вторых, вовсе не отменяющее действительности актуального переживания, и тем не менее свести проблему измерения страдания к феноменологической аксиоме о самоощущенности переживания - значит просто от этой проблемы отмахнуться.

Психотерапевту приходится ориентироваться и действовать в ситуации со многими неизвестными. Какова была "объективная сила" психотравмирующих обстоятельств? Какова субъективная "система отсчета", т.е. пороги и критерии эмоциональной чувствительности пациента? Каково отношение между планом содержания переживания и планом выражения, т.е. цензурирование, редактирование и корректура, которым подвергается переживание в ходе своего словесного оформления в особой коммуникативной ситуации "жалобы психологу"? Не до конца ясны психотерапевту и собственные индивидуальные

¹ Впервые опубликовано в Психологическом журнале, 1995, №3.

критерии оценки тяжести критической ситуации, на которые влияет личный опыт переживания. Словом, ориентация в степени тяжести состояния - дело непростое и в то же время необходимое. От этого зависят масштабы и глубина планируемой психологической помощи, выбор тональности, стиля и методов работы. Особенно такая ориентация важна для суицидологической практики и телефонных психологических служб.

Некоторые ориентиры психолог-практик может попытаться найти в публикуемых списках жизненных событий, ранжированных по силе вызываемого ими стресса. Ему будет интересно узнать, что вступление в брак по своей стрессогенности такой же "удар", как и потеря близкого родственника, а рождение ребенка - стресс, сравнимый с заемом крупной суммы денег [4, с.285-286]. Любопытно, но не более. Теоретическая и практическая значимость таких психологических ранжиров невелика: когда речь идет о личностном смысле и человеческой судьбе, которые нужно понять в их уникальности, среднестатистические показатели - плохое подспорье.

Стремлением предложить понятийные средства для анализа и оценки критических жизненных ситуаций и вызвана публикация этой статьи. Задача ее вовсе не в том, чтобы дать систему, классификацию эмпирически наблюдаемых критических ситуаций наподобие диагностических медицинских классификаций. Нет, данная работа - не клиническая, а скорее "математическая", она упорядочивает не многообразие эмпирического материала, но - систему возможных ходов мысли, применимых по отношению к этому материалу.

Настоящая статья опирается на предложенную нами ранее типологию критических жизненных ситуаций [3] и развивает ее. Для облегчения читательского труда кратко перескажем суть теоретического анализа, проделанного в работах [3] и [4], где были введены две прямо относящиеся к нынешней теме типологии: типология критических жизненных ситуаций и жизненных миров. Приводим их резюмирующее изложение.

I. Типология жизненных миров

Жизненный мир является предметом типологического анализа. В нем выделяются два аспекта - внешний мир и внутренний. Пытаясь осознать феноменологические характеристики "внешнего мира", мы прежде всего различаем два его возможных состояния - он может быть "легким" или "трудным". Под "легкостью" внешнего мира понимается гарантированная обеспеченность всех актуализировавшихся потребностей живущего в нем существа, а под "трудностью" - отсутствие таковой. "Внутренний мир" может быть "простым" или "сложным". "Простоту" мира удобнее всего представить как односоставность жизни, т.е. как наличие у "простого" существа единственной потребности или единственного жизненного отношения. "Сложность" соответственно понимается как наличие нескольких отношений, вступающих в столкновения. Пересечение этих оппозиций дает следующую категориальную типологию:

1. Внутренне простой и внешне трудный (инфантильный) жизненный мир основывается на стремлении к немедленному (здесь-и-теперь) удовлетворению единственной ("это - всегда") своей потребности. Норма этого мира - полная удовлетворенность, поэтому жизнь обитающего в нем существа сведена к непосредственной витальности и подчиняется принципу

удовольствия. Малейшая боль или неудовлетворенность воспринимается как глобальная и вечная катастрофа.

2. *Внутренне простой и внешне трудный (реалистический) мир.*

Отличие этого мира от предыдущего заключается в том, что блага, необходимые для жизни, не даны здесь непосредственно. Внешнее пространство насыщено преградами, сопротивлением вещей, и потому главным "органом" жизни обитاءющего здесь существа становится предметная деятельность, оснащенная психикой. Эта деятельность, в силу простоты внутреннего мира, т.е. постоянной устремленности жизни на удовлетворение единственной потребности (хронотоп "это - всегда"), постоянно энергетически заряжена, не знает отвлечений и колебаний, и проблематична только с внешней, технической стороны ("Как достичь?"). Чтобы быть успешной, деятельность должна сообразоваться с внешней вещной реальностью, и потому наряду с принципом удовольствия здесь появляется принцип реальности, который становится главным законом этого мира. Поскольку принцип удовольствия с требованием здесь-и-теперь удовлетворения при этом не исчезает из состава мира, то в нем формируется фундаментальный механизм "терпения-надежды", призванный контролировать аффекты во время неизбежных отсрочек в удовлетворении потребностей.

3. *Внутренне сложный и внешне легкий мир (ценностный).* Основная проблематичность жизни в легком и сложном мире не внешняя (Как достичь цель? Как удовлетворить потребность?), а внутренняя (Какую цель поставить? Ради чего действовать?). Если в реалистическом мире развивается психика, то в легком и сложном - сознание, как "орган", предназначение которого - согласование и сопряжение различных жизненных отношений. Внутренняя цельность является главной жизненной необходимостью этого мира, а единственный принцип, способный согласовывать разнонаправленные жизненные отношения, - это принцип ценности.

4. *Внутренне сложный и внешне трудный мир (творческий).* В сложном и трудном мире возникают свои специфические проблемы, которые не сводятся к сумме проблем "реалистического" и "ценностного" мира. Главная внутренняя необходимость субъекта этого мира - воплощение идеального надситуативного замысла своей жизни в целом. Эту задачу приходится решать на материале конкретных ситуативных действий в условиях внешних затруднений и постоянно возобновляющихся внутренних рассогласований. По своей сути такая задача является творческой, ибо никогда не имеет готового алгоритма решения. Поэтому и данный тип мира назван творческим. Для жизни в нем наряду с психикой, деятельностью и сознанием, необходим новый "орган" жизнедеятельности - это воля.

II. Типология критических ситуаций

Эта типология в отличие от предыдущей создавалась другим методом. Из существующих в психологической литературе описаний экстремальных жизненных ситуаций были выделены четыре ключевых термина: стресс, фрустрация, конфликт и кризис. Далее эти термины были критически проанализированы и включены в единую понятийную систему. Воспроизводим из работы [4] соответствующую таблицу.

Типология критических ситуаций

Тип критической ситуации	Онтологическое поле	Тип активности	Внутренняя необходимость	Нормальные условия
Стресс	«Витальность»	Жизнедеятельность организма	Здесь-и-теперь удовлетворение	Непосредственная данность жизненных благ
Фрустрация	Отдельное жизненное отношение	Деятельность	Реализация мотива	Трудность
Конфликт	Внутренний мир	Сознание	Внутренняя согласованность	Сложность
Кризис	Жизнь как целое	Воля	Реализация жизненного замысла	Трудность и сложность

* * *

Итак, перед нами две типологии - жизненных миров и критических ситуаций. Как они соотносятся между собой? Существует ли однозначное соответствие между типами критических ситуаций и типами жизненных миров, при котором в первом типе жизненного мира встречается только стресс, во втором - фрустрация, в третьем - конфликт, в четвертом - кризис? Если нет, то какие из выделенных видов критических ситуаций можно встретить в каждом из четырех типов жизненных миров? Отвечая на эти вопросы, мы будем соотносить ситуации и миры как идеальные типы, т.е. действовать "математически", только время от времени указывая на мостки, которые можно перебросить от этого абстрактного анализа к эмпирически наблюдаемой психологической действительности.

Критические ситуации легкого и простого мира

Вспомним еще раз специфику жизни существа легкого и простого мира. Для него любое самое незначительное и кратковременное нарушение стремления к "здесь-и-теперь удовлетворению" представляет собой критическую ситуацию. По определению, это стрессовая ситуация, но только ли? Вследствие пространственно-временного устройства этого мира любая частная неудовлетворенность мгновенно перерастает во всеобъемлющую психологическую катастрофу. Следовательно, изнутри, феноменологически для инфантильного существа (взятого как идеальный тип) всякий стресс является кризисом.

Эта теоретически выведенная зависимость позволяет сформулировать эмпирически верифицируемое положение: чем больший вес инфантильная установка имеет в психике данного человека, чем больше она определяет его мироощущение, тем больше вероятность, что любая ситуативная неудача и неприятность будет ощущаться как глобальный жизненный кризис.

Сам же удельный вес инфантильной установки в жизненном мире человека зависит от 1) его возраста (точнее - степени сформированности более

зрелых структур); 2) от конституционально-характерологических особенностей (например, он велик у лиц с истероидным характером); 3) текущего психофизиологического состояния (при заболеваниях, переутомлении, истощении влияние инфантильной установки может усиливаться, что проявляется в повышенной обидчивости, капризности, несдержанности). В подобном состоянии мелкие поводы могут вызывать глобальные реакции, которые извне выглядят неадекватными и вызывают у родителей, педагогов, врачей искушение "исправить", "объяснить", "доказать". Но все эти меры малоэффективны, поскольку не учитывают, что имеют дело с инфантильным состоянием, обладающим собственной логикой и масштабами, а вовсе не с ошибочной попыткой рациональной оценки ситуации.

Критические ситуации трудного и простого мира

Если в простом и легком жизненном мире существует только одна критическая ситуация - стресс, который феноменологически тождествен кризису, то в простом и трудном жизненном мире происходит их дифференциация. Мы уже писали о том, что в трудном мире развивается механизм терпения (точнее - механизм "терпения-надежды" [4]), назначение которого - совладание со стрессом. Но в каком-то смысле именно механизм терпения и делает возможным существование стресса как особой психологической ситуации: не будь терпения, мы бы всякий раз сталкивались с инфантильным кризисом. Стресс, собственно, - это удерживаемый в узде терпения, смиренный терпением инфантильный кризис. Вся жизнь существа трудного и простого мира пронизана стрессом, который с энергетической точки зрения предстает как напряженное динамическое равновесие двух установок, инфантильной и реалистической. Экономия трудного и простого мира такова: либо постепенно накапливающаяся энергия этого напряжения утилизируется во внешне ориентированной деятельности, либо она вынуждена канализироваться через сому как носитель витальности, порождая психосоматическую симптоматику.

Фрустрация в трудном и простом мире совпадает с кризисом. В самом деле, если у существа этого мира, обладающего единственной потребностью (единственным жизненным отношением, мотивом, деятельностью), возникает фрустрация, т.е. невозможность удовлетворить эту потребность, то вся его жизнь в целом оказывается под угрозой, и значит, подобная ситуация равносильна кризису.

Существует ли в этом жизненном мире конфликт? Если представлять простоту жизненного мира как его односоставность, то, разумеется, при отсутствии конкурирующих мотивов, конфликта быть не может. Но даже при допущении объективной многосоставности жизни существа этого мира, конфликта - как разыгрывающегося в сознании неразрешимого в данный момент противоречия между двумя мотивами - здесь нет. Внутренняя простота жизненного мира в том и состоит, что у субъекта нет ни стремления к единству сознания, ни способности психического сопряжения и взаимочета нескольких жизненных отношений. Возникающие объективные противоречия между различными жизненными отношениями не становятся предметом специальной психической переработки, они разрешаются не сознательными и волевыми усилиями субъекта, а механическим столкновением побуждений. То из них, которое оказывается сильнее в данный момент, захватывает власть над всем

жизненным миром и монополюльно владеет им до тех пор, пока какой-либо другой ситуативно возникший мотив не превысит его по силе побудительности. В результате этой игры побуждений объективно складываются такие положения, при которых вышедший на арену мотив лишается возможности реализоваться из-за предшествующего поведения, которое было движимо другим мотивом и, естественно, не учитывало негативных последствий своего осуществления для иных жизненных отношений субъекта. (Этой типологической ситуации соответствует, например, поведение импульсивного человека, который, действуя под влиянием момента, не способен сдерживаться соображениями о последствиях поведения для других, неактуальных в данный момент жизненных отношений.) Словом, объективные столкновения разных жизненных отношений в этом мире вполне мыслимы, но назвать их конфликтом нельзя.

Легко представить, что отсутствие внутренних конфликтов неизбежно приводит к постоянным внешним столкновениям жизненных отношений, но эти столкновения протекают в форме фрустрации - актуальный мотив не может быть реализован. Отсюда, кстати, становится понятной позитивная роль, "нужность" внутренних конфликтов для жизни. Они сигнализируют об объективных противоречиях жизненных отношений и дают шанс разрешить их до реального столкновения этих отношений, чреватого пагубными последствиями.

Существует, впрочем, и другой вид конфликтов, которые разыгрываются в пределах одного жизненного отношения. Это - конфликты между целями, направленными на реализацию одного мотива, или между операциями, ведущими к достижению одной цели. Такие "операциональные" конфликты встречаются в простом и трудном жизненном мире, но они принципиально отличаются от "внутренних конфликтов". Если бы Бурданаев осел выбирал, идти ли ему к стогу сена или к ослице, - это был бы внутренний конфликт, требующий соподчинения потребностей. А колебания в выборе пути удовлетворения одной и той же потребности - это скорее особый вид барьеров. Таким образом, операциональный конфликт является не самостоятельной критической ситуацией, а фрустратором.

Проведенный анализ позволяет сделать общий вывод: сами по себе фактические обстоятельства жизни не определяют однозначно тип критической ситуации, возникающей у человека. Личность, в мироощущении которой доминирует реалистическая установка, будет порой находиться в состоянии фрустрации даже в обстоятельствах, при которых другие люди испытывали бы состояние конфликта.

Критические ситуации легкого и сложного мира

Существует ли здесь стресс, и если да, то в каком виде? В трудном и простом жизненном мире стресс возникает из-за трудностей внешнего мира, препятствующих здесь-и-теперь удовлетворению. Но эта ситуация не является для существа, адаптированного к трудному миру, критической в силу развитости у него механизмов терпения и надежды. В легком и сложном мире реализация стремления к здесь-и-теперь удовлетворению всегда обеспечена (в этом и состоит, собственно, "легкость"). И тем не менее эта жизнь не лишена стресса. Чтобы понять специфику стресса в данном жизненном мире, нужно обратить внимание на то, что целостная инфантильная установка кроме первого модуля - стремления к здесь-и-теперь удовлетворению, о котором до сих пор

преимущественно шла речь, содержит и второй - стремление каждого жизненного отношения быть единственным и вечным (хронотоп "это - всегда"). Это модус инфантильной установки, переходя с одного отношения на целое "Я", порождает множество аффективных феноменов.

Так, свойственные многим невротическим личностям ощущения своей исключительности и единственности как объекта любви или, напротив, трагическая мысль "меня никто никогда не любил", явно берут начало из этой установки, а не из реалистического взгляда на жизнь. Такие мощные чувства, как зависть и ревность, питаются из того же источника. Удовлетворение потребности - это не все, что нужно инфантильному существу, ему хотелось бы еще обеспечить свои привилегии на единовластное обладание вещью, способностью, социальной позицией или другим человеком. Ревнуя или завидуя, человек страдает не столько от неудовлетворенности желания, сколько от неспособности смириться с правом другого на обладание чем-то ценным, ибо это право ранит его чувство исключительности.

В условиях сложного мира такое стремление постоянно ущемляется сознательно-ценностными иерархизациями жизненных отношений, которые учитывают "это" и "то" (и поэтому не удовлетворяют претензии какого-либо отношения на единственность), распределяют их во временном аспекте на "сначала - потом" (тем самым не удовлетворяя претензии данного отношения на все временное целое - "всегда" - жизни). Так порождается стресс в условиях легкого и сложного мира.

Субъект этого мира обладает собственными механизмами совладания со стрессом: это - а) ценностное снижение значимости актуализировавшегося жизненного отношения и б) переключения на другое жизненное отношение. Первый из них коррелирует с соответствующим механизмом реалистического жизненного мира - терпением, поскольку оба они направлены на нереализованное жизненное отношение, стремясь повлиять на него, второй - с надеждой, так как оба ориентированы на реализацию. Неслучайно в обыденной жизни именно эти четыре механизма чаще всего используются взрослыми для оказания психологической поддержки ребенку: а) снижение значимости ("ничего страшного"); б) переключение на другое ("ой, смотри, какой мячик!"); в) терпение ("потерпи, скоро пройдет"); г) надежда ("в следующий раз ты выиграешь!").

До тех пор пока механизмов а) и б) оказывается достаточно, чтобы смирять аффекты, вызванные нереализованностью притязаний жизненных отношений на исключительность, субъект испытывает стресс. Но стресс здесь представляет собой напряженную сложность жизни, а не невозможность, т.е. не является критической ситуацией.

Существует ли в легком и сложном жизненном мире фрустрация? Ясно, что легкий внешний мир не может быть источником фрустраций. Но не может ли сложность внутреннего мира породить кроме стресса еще и фрустрацию? Для ответа на этот вопрос нужно рассмотреть два варианта внутренних соподчинений различных жизненных отношений. В первом случае сознание отдает ценностное предпочтение одному отношению перед другим, что во временной развертке выражается соотношением "сначала-потом" (как в "нелегком" мире детства наставляет воспитатель: "Сначала уроки, потом гулять!"). Однако в легком мире такое соподчинение вовсе не фрустрирует

отложенную "на потом" деятельность (ведь уроки здесь учатся мгновенно), а лишь определяет ее ранг в ценностной иерархии.

Во втором случае некоторое жизненное отношение принципиально отвергается и личность вовсе отказывает ему в реализации ("никогда больше!").

Пока отвергнутое отношение не беспокоит "Я" из своего изгнания (независимо от причин этого смирения - преобразилось ли оно внутренне, признало ли свое поражение или втайне готовит восстание), о фрустрации речи не идет. Когда отвергнутое отношение вновь предстает пред лицом "Я" с требованиями на реализацию, может возобновиться уже было завершившаяся борьба мотивов, - тогда наступает ситуация конфликта. И наконец, если отвергнутому отношению удастся в этой борьбе победить, "Я" оказывается одержимым этим отношением, начинает смотреть на мир с позиций его интересов, то весь прежний строй личности, осуждавшей и отторгавшей нынешнего победителя, будет восприниматься последним как внешние, не до конца разрушенные барьеры, препятствующие полноте власти и воплощения. В таком состоянии "Я" в самом деле может переживать фрустрацию с неизбежной агрессивностью против побежденных мотивов и ценностей, в которых справедливо усматривается молчаливое неприятие новой власти в самой ее сущности. Но само это состояние отождествленности "Я" с отдельным отношением, строго говоря, выводит его за пределы сложного жизненного мира. Значит, в данном случае мы имеем дело с временным (или окончательным) регрессом сложного мира к простому. Следовательно, самому сложному и легкому миру в его чистоте ситуация фрустрации не знакома.

Подобно тому, как во втором типе жизненного мира фрустрация совпадает с кризисом, так в обсуждаемом третьем типе ситуация конфликта совпадает с кризисом. Превращение конфликта в кризис обусловлено двумя причинами. Во-первых, в условиях ценностного существования даже частный конфликт двух потребностей выступает как нарушение всего внутреннего единства сознания, а оно-то и является главной жизненной необходимостью субъекта, живущего в этом мире. В сложном жизненном мире конфликт двух потребностей не может быть решен в рамках двусторонних отношений между ними. Здесь требуется обращение ко всей целостности сознания или к ценности, которая эту потенциальную целостность представляет. Во-вторых, возникновению кризиса способствует сама легкость мира. Трудный мир, жизнь в котором дробится на ряд сменяющих друг друга ситуаций, дает порой субъекту возможность выйти из ситуации, где он страдал от раздвоенности, в другую, где он может вновь ощутить цельность и самоидентичность. В случае нравственных коллизий трудный мир дает личности возможность в жертвенном труде, в искупительном подвиге реально ощутить новую цельность, которую еще только предстоит обрести в будущем. Легкий же мир лишен "других ситуаций" и "будущего", никаких "там" и "тогда" у существа этого мира нет. Его жизнь сжата в точку "здесь-и-теперь", которая окружена хронотопом "нигде-и-никогда": если не здесь - то нигде, если не теперь - то никогда. Поскольку в этой точке цельность не достигнута, феноменологически это "навсегда". Понятно, что такое состояние и есть кризис. Таким образом, неразрешимое противоречие жизненных отношений (конфликт) в условиях легкого и сложного мира оборачивается кризисом.

В реальной жизни человек нередко принимает временные, черновые решения: "Пока так, а там посмотрим". В условиях же легкого мира подобное

решение внутреннего противоречия почти неизбежно приведет к кризису. Причина в том, что установленное в данный момент единство сознания мгновенно ("здесь-и-теперь") реализуется, становясь единством жизни. И если разрешение конфликта было хоть на гран ложным, не учитывало полностью всей полноты последствий, то эта маленькая ложь сознания в условиях легкости реализации превращается в неправду всей жизни, ее неподлинность. Возникает необходимость ценностного суда над всей жизнью, критики и пересмотра ее глубинных оснований, т.е. ситуация кризиса. "Недаром слово "кризис" означает "суд" и родственно слову "критика" [1, с.237]. Итак, отсутствие в легком и сложном мире внешнего опыта реализации решений сознания, последовательных проб, ошибок и исправлений, медленной личностнойковки в жертвенном труде и страдании, разовость всех жизненных преобразований, когда субъект не проходит по ступеням лестницы ценностного возрастания, а должен здесь-и-теперь наперед угадать жизнь, приводит к тому, что не только сам конфликт, но даже и почти всякое решение любого конфликта очень легко может порождать кризис. Поэтому все существование в легком и сложном мире носит преимущественно кризисный характер.

Критические ситуации трудного и сложного мира

Здесь происходит дифференциация стресса, фрустрации, конфликта и кризиса.

Для того чтобы проанализировать эту дифференциацию, нужно ввести одно общее представление о соотношении жизненных миров. Типы жизненных миров теоретически сконструированы так, что между ними имеются не отношения исключения, а отношения одностороннего включения, а именно: 2-й ("реалистический") и 3-й ("ценностной") миры включают в себя 1-й ("инфантильный"), а 4-й ("творческий") - 1-й, 2-й и 3-й. Закономерности этих миров продолжают действовать в составе трудного и сложного мира, но в подчинении и под контролем его собственных законов, примерно таким образом и в такой степени, как более древние отделы головного мозга подчиняются новым и контролируются ими. Этот контроль не абсолютен, и какая-нибудь из "низших" закономерностей на время может стать доминирующей и определять все состояние жизненного мира. Такой временный сдвиг доминирующей закономерности жизненного мира мы будем называть "соскальзыванием".

Ситуация стресса не является для субъекта, конгруэнтного трудному и сложному миру, т.е. принимающего трудность и сложность как норму жизни, критической, ибо он и не рассчитывает на удовлетворение в каждой точке жизни. Однако при некоторых условиях стресс может порождать кризис.

Первое из них состоит в соскальзывании на какой-то срок из "творчески-волевого" мироощущения в инфантильное. Тогда любая сложность или трудность вызывает состояние, которое можно назвать "микрорезисом". Такого рода состояния знакомы многим. На фоне относительного житейского благополучия возникают ощущения глобальной смыслоутраты, горького одиночества, безнадежности существования, обостряются старые, казалось бы, давно пережитые обиды, "комплексы", разочарования, страхи. Микрорезис не имеет обычно явного, локализованного бытийного источника. Сознание, нередко с оттенком нездорового удовлетворения, ищет повсюду подтверждений полного краха жизни и несостоятельности личности. По болезненности

микроразрыв может не уступать кризису, но длится обычно недолго, иногда всего несколько минут, в отличие от кризиса, продолжительность которого обычно исчисляется месяцами.

Второе условие перехода стресса в кризис может создаваться длительным, хроническим интенсивным стрессом. Субъект трудного и сложного мира не считает нормой жизни наличие удовлетворенности в каждой точке "здесь-и-теперь", однако полное отсутствие удовлетворенности во всех обозримых точках "там-и-тогда" делает жизнь в целом психологически невозможной, бессмысленной. Ибо смысл хоть и не совпадает с удовольствием и может даже вырастать на почве страдания, но вовсе без удовольствия и удовлетворенности он существовать не может. Переход хронического интенсивного стресса в кризис совершается опосредованно, через порождаемые стрессом фрустрации и конфликты. Такой душевный путь проходит герой Л.Н.Толстого в повести "Смерть Ивана Ильича". Иван Ильич заболел, сначала его мучила только физическая боль, лишившая его жизнь "приятности". Постепенно этот стресс, вызванный заболеванием, приводит к невозможности заниматься привычными приятными делами - ходить на службу, играть в винт (т.е. на языке критических ситуаций приводит к фрустрациям). Затем душевные страдания героя усиливаются сомнениями в истинной ценности мотивов и принципов, которыми он руководствовался: "да точно ли, что винт и служба составляют смысл и счастье жизни?" (т.е. возникают внутренние конфликты). И, наконец, для Ивана Ильича главным становится вопрос о смысле жизни и смерти, об оправдании или осуждении всей своей жизни (кризис).

Возможны и комбинированные причины перехода стресса в кризис, когда выполняются оба названных выше условия: жизненный мир "ослабевает", а стресс "усиливается". Например, стресс приводит к фрустрации (скажем, провал на экзамене из-за волнения), при этом сам стресс не исчезает, не сменяется фрустрацией, а только модулируется ею и возрастает. В то же время происходит общее ослабление творчески-волевой активности, приводящее к соскальзыванию сознания субъекта к мироощущению более "слабого" трудного и простого мира (экзамен и все с ним связанное воспринимается как важнейшее и чуть ли не как единственное содержание жизни. Результатом этих двух встречных процессов будет фрустрационный микроразрыв (т.е. фрустрация, воспринимаемая как кризис).

В ситуации фрустрации субъект сталкивается с невозможностью реализации какого-либо мотива. Для существа, адаптированного к сложному и трудному миру, эта ситуация является критической, поскольку ему приходится иметь дело не просто с трудностью, а с невозможностью. Однако она может остаться для него лишь фрустрацией одного из жизненных отношений, а может при определенных условиях перейти в кризис, т.е. состояние, переживаемое как глобальное поражение всей жизненной целостности.

Первое из этих условий состоит в соскальзывании в мироощущение реалистического жизненного мира. Феноменологической основой возникновения кризиса при этом становится доминирование в сознании структуры "это - всегда", субъективное упрощение жизненного мира, сильная фиксация субъекта на определенной деятельности. Неудача последней порождает микроразрыв. Он отличается от инфантильного микроразрыва - наличием четко определенной причины, а от подлинного кризиса - тем, что

ощущение глобальности краха исчезает, как только субъекту удастся включиться в другие жизненные отношения.

Каковы условия перехода фрустрации в кризис внутри собственно трудного и сложного жизненного мира без его соскальзывания в реалистический? Такой переход тем более вероятен, чем: 1) больше значимость фрустрированного отношения (то есть его доля в общем смысловом ресурсе личности), 2) глубже оно поражено и 3) сильнее сплетено внутренними и внешними связями с другими жизненными отношениями, так что в результате фрустрации и они оказываются внутренне обесмысленными и/или объективно нереализуемыми.

Так, потеря близкого человека, которая, казалось бы, затрагивает в основном одно жизненное отношение, как правило, вызывает кризис в силу всех трех названных причин, но в особенности потому, что в остром горе зримо проступают внутренние связи между утратой и всеми жизненными отношениями. При этом еще возникает тенденция к "поглощенности образом умершего" [5], т.е. тенденция к сведению жизни в целом - к утрате. И тогда утешение горюющего может быть направлено против этого "соскальзывания" к внутренне простому миру - на удерживание сознания человека в реальной полноте его жизни.

Так, Плутарх, помогая жене достойно перенести утрату их ребенка, советует ей: "... Попытайся мысленно перенестись в то время, когда у нас не родилась еще эта дочка - и у нас не было никаких причин жаловаться на судьбу, - а затем связать нынешнее наше положение с тогдашним, как вполне ему подобное. Ведь окажется, дорогая жена, что мы считаем несчастьем рождение дочери, если признаем, что время до ее рождения было для нас более благополучным. И промежуточное двухлетие надо не исключать из памяти, но принять как минувшую радость и не считать малое благо большим злом: если судьба не дала нам того, на что мы надеялись, то это не должно отменять нашу благодарность за то, что было дано. ... Мысль о радостном и в горестных обстоятельствах будет необходимой помощью для тех, кто не убегает воспоминаний о радостном и не предаётся всецело сетованиям на судьбу. Не подобает нам такая клевета на собственную жизнь, если на одну ее страницу пало пятно, тогда как все прочие остаются чистыми и безупречными" [7, с.540-541].

Отвлекаясь от риторичности этого утешения, сейчас режущего слух, но вполне адекватного духу своего времени [2, с.7], обратим внимание на то, что в терминах нашего анализа такое утешение - это попытка удержать сознание в хронотопе "творческого" жизненного мира: в его времени "жизнь-как-целое" (позволяющем охватывать весь объем жизни - идея судьбы - и свободно перемещаться в памяти к любому "тогда" без потери "теперь") и пространстве "мир как сложное" (сохраняющем и общий "переплет" жизненных отношений, и отдельность каждой "страницы").

Логика анализа, реализованная для фрустрации, приложима и к ситуации конфликта. Конфликт выступает в трудном и сложном мире как самостоятельная критическая ситуация, поскольку это не просто напряженная жизненная сложность (она-то "норма" данного мира), а невозможность разрешения противоречий жизненных отношений.

Особенностью существования конфликта в сложном и трудном мире является то, что противоборствующие жизненные отношения встречаются здесь

не как чистые идеи, принципы, смыслы, а в виде деятельностей, вплетенных в общую материальную, чувственную ткань жизни, каждая из которых есть целый комплекс чувств, воспоминаний, действий, привычек и т.д., осевших, привязавшихся, воплотившихся во внешних объектах (старое кресло, запах осенних листьев, утренняя чашка кофе). Поэтому конфликт протекает не только в поле отношений мотивов и ценностей (как в легком и сложном мире), а как бы в диалоге с внешним миром, реальным опытом. В сложном и трудном мире есть время и место для проб и ошибок, испытаний и возвратов, отсрочек и компромиссов, советов и отдыха. "Трудность" мира, с одной стороны, заметно осложняет разрешение конфликта, ибо приходится считаться не только со смыслами, но и с их вращенностью в материальную ткань мира и жизни. С другой стороны, "трудность" смягчает конфликт, противодействуя его перерастанию в кризис.

Такое противодействие иногда оказывается недостаточным, и тогда конфликт переходит в кризис. Одна из возможностей этого перехода связана с соскальзыванием мироощущения субъекта в режим функционирования легкого и сложного мира. В сознании начинает доминировать структура "здесь-и-теперь", возникает установка на разовое, окончательное, бескомпромиссное разрешение конфликта ("времени больше не будет", "сейчас или никогда"). В этом состоянии глубокое чувство вины и осуждение всей своей жизни сменяется готовностью жертвой и подвигом сразу исправить и переделать всю жизнь. Решения, принимаемые в такие минуты, столь же насыщены пафосом, сколь и нереалистичны, но именно этим они и ценны: даже сравнительно легкий ценностный микрокризис может принести личности важные прозрения о внутренней правде и назначении ее жизни.

Этот микрокризис может носить и противоположный, "экстрапунитивный" характер. Тогда симптомами его могут стать компенсаторные фантазии о "лучшем мире" в другом месте и/или времени, порой приобретающие псевдорелигиозный характер. Невротики, например, нередко жалуются на то, что они-де родились не в свое время. В переживание такого микрокризиса часто вовлекаются моральные содержания, и тогда весь мир кажется погрязшим во зле, безнадежно испорченным: "люди злые", "никому невозможно довериться" и т.п. Внутренние конфликты при этом проецируются на отношения с внешним миром, в котором и отыскивается конечная причина страдания. Это по сути освобождает сознание от необходимости решать конфликт, поскольку внутри его нет, а внешний мир "неисправим". Так, уйдя от конфликта, сознание парадоксальным образом утешается кризисом, находя в глобальном осуждении мира оправдание себе.

Второй случай перехода конфликта в кризис наблюдается тогда, когда сознание удерживается в рамках "трудного и сложного мира", но в конфликт оказываются втянутыми такие ключевые ценности, на которых основывается весь замысел жизни как целого. До разрешения этого конфликта человек, лишенный единой ценностной идеи жизни, того, что А.П.Чехов в "Скучной истории" назвал "общей идеей или богом живого человека", оказывается в состоянии кризиса.

Таким образом, в трудном и сложном жизненном мире присутствуют различные типы критических ситуаций. Стресс, фрустрация и конфликт могут при определенных условиях порождать кризис или состояния, которые мы назвали микрокризисами, возникающие из-за временного ослабления

творчески-волевого принципа и соскальзывания сознания в мироощущение, соответствующее легкому и/или простому жизненному миру. Совладание с микрокризисами чаще всего состоит в том, чтобы вернуться в более развитое мироощущение трудного и сложного мира, где сложившаяся ситуация может остаться критической, но перестает быть кризисной.

Подведем итоги обсуждения поставленного в этой статье вопроса о соотношении типов критических ситуаций и типов жизненных миров.

1. Инфантильный жизненный мир знает только одну критическую ситуацию - стресс. Однако феноменологически для субъекта этого мира стресс совпадает с кризисом. В реалистическом жизненном мире есть стресс и фрустрация, которая здесь равносильна кризису. Равным образом в ценностном мире существует стресс и конфликт, феноменологически эквивалентный кризису. И, наконец, в сложном и трудном мире присутствуют и стресс, и фрустрация, и конфликт, и кризис.

Так выглядит таблица критических ситуаций различных жизненных миров:

ЖИЗНЕННЫЙ МИР		ВНЕШНИЙ МИР	
		легкий	трудный
ВНУТРЕННИЙ МИР	простой	стресс (=кризис) 1	стресс фрустрация (=кризис) 2
	сложный	стресс конфликт (=кризис) 3	4 стресс фрустрация конфликт кризис

2. Одна и та же ситуация в различных жизненных мирах приобретает разный статус. То, что для существа "творческого" мира есть всего лишь фрустрация, для существа "реалистического" мира - кризис.

3. Но не только одни и те же объективные обстоятельства превращаются в разных жизненных мирах в ситуации разного типа, но и сам тип критических ситуаций приобретает разные черты в зависимости от того, в каком жизненном мире мы его встречаем.

Например, стресс в ценностном мире отличается от стресса реалистического мира и по своей структуре, и по сдерживающим его механизмам. Разумеется, стресс инфантильного мира, субъективно воспринимаемый как кризис, вовсе не идентичен стрессу трудного и сложного жизненного мира. Значит, существует несколько вариантов стресса.

Это справедливо и для любой другой критической ситуации: в различных жизненных мирах она приобретает разный характер. Данный вывод важен с психотерапевтической точки зрения, особенно по отношению к ситуации кризиса. С одной стороны, всегда нужно помнить, что даже инфантильный

кризис, вызванный объективно ничтожными причинами, ощущается, быть может, как всеобъемлющая катастрофа, т.е. субъективно реален именно как кризис. С другой стороны, нельзя забывать и того, что кризис может быть результатом временного "соскальзывания" в "слабый" жизненный мир. Возвращаясь в исходный, более "сильный" жизненный мир, человек перестает воспринимать ситуацию как кризисную.

Такие маятниковые движения порождают феномен, который можно назвать "мерцающим кризисом". "У меня случились некоторые обстоятельства, - жалуется пациентка, - и сейчас бывают минуты, когда все кажется ужасным, запутанным и невыносимым, а потом, наоборот, думаю - да это же сущая ерунда". Случившиеся события, еще не полностью переработанные переживанием, но они попеременно воспринимаются в контексте разных жизненных миров и соответственно то приобретают ранг кризиса, то лишаются его.

Нужно особо отметить, что могут быть две различные причины появления "мерцающего кризиса". Во-первых, общее психосоматическое ослабление, например, в случае заболевания, утомления и т.д., когда повышается вклад инфантильных механизмов в формирование мироощущения человека. В этом случае достаточно небольшого повода, чтобы возникло состояние глобального дискомфорта. Однако оно может быть быстро купировано волевым усилием, устранением повода, отдыхом или утешением и успокоением с большой долей интонаций родительской заботы в голосе. Во-вторых, состояние кризиса, вызванного объективно тяжелыми событиями, может на время сменяться ощущением безмятежности или безразличия, и такое "мерцание" должно быть истолковано как временное защитное соскальзывание жизненного мира к инфантильному состоянию, где всю глубину и серьезность события нельзя оценить.

4. Это наблюдение подводит нас к важному выводу: сам сдвиг жизненного мира без содержательной переработки событий может быть как механизмом возникновения критической ситуации, так и механизмом ее переживания.

5. И наконец, последний вывод: возможны переходы одной критической ситуации в другую; эти переходы опосредованы сдвигом жизненного мира.

Список литературы

1. Аверинцев С.С. Поэтика ранневизантийской литературы. М.: Наука, 1977.
2. Аверинцев С.С. Древнегреческая поэтика и мировая литература // Поэтика древнегреческой литературы. М.: Наука, 1981.
3. Василюк Ф.Е. Психологические аспекты разрешения критических и травмирующих ситуаций // Социальные, гигиенические и организационные аспекты охраны здоровья населения. Рига, 1981.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984.
5. Василюк Ф.Е. Пережить горе // Человеческое в человеке. М.: Политиздат, 1991.
6. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. М.: Мир, 1992, Т. 1.
7. Плуларх. Слово утешения к жене // Сочинения. М.: Художественная литература, 1993.