

РОЗДІЛ 1

ОСОБИСТІСНІ КРИЗИ

Особистісна криза — Життєві шляхи —
Подолання кризи — Чинники, пов'язані
з наслідками — Національні кризи

Коли мені виповнився 21 рік, я пережив найжорстокішу кризу на своїй професійній стежі. Зростав я у Бостоні найстаршою дитиною в освіченій сім'ї: батько був професором Гарвардського університету, а матір — лінгвісткою, піаністкою та вчителькою, яка заохочувала мою любов до навчання. Я ходив до чудової середньої школи (Roxbury Latin School), а потім навчався у престижному виші — Гарвардському коледжі. У школі я мав добрі оцінки з усіх предметів; навчаючись у коледжі, виконав два лабораторних дослідницьких проекти й опублікував їх результати, тож закінчив навчання у п'ятірці кращих випускників своєї групи. Маючи перед очима приклад батька-лікаря і отримавши надзвичайно позитивний досвід дослідницької діяльності на старших курсах, я вирішив захистити докторську дисертацію з експериментальної психології. Щоб продовжити навчання в аспірантурі, у вересні 1958 року я вступив до Кембриджського університету в Англії, країні, яка на той час була світовим лідером у галузі психології. Додатковими причинами, що обумовили мій переїзд до Кембриджа, були можливість вперше в житті пожити далеко від домівки,

ПЕРЕВОРОТ

подорожувати Європою, а також говорити іноземними мовами, які я на той час вивчив за підручниками.

Та невдовзі з'ясувалося, що навчатися в аспірантурі для мене було значно важче, ніж у середній школі та Гарвардському коледжі, й навіть важче, ніж займатися дослідницькою діяльністю на старших курсах вишу. Керівником моєї дисертаційної роботи в Кембриджі, в лабораторії та кабінеті якого я працював, був видатний психолог, що збирався зайнятися вивченням генерації струму електричними вуграми. Він хотів, щоб я вимірював рух заряджених частинок (іонів натрію та калію) в електрогенеруючих мембранах вугрів.

Для цього мені потрібно було сконструювати необхідне обладнання. Але майстер з мене завжди був ніякий. В середній школі мені без сторонньої допомоги не вдавалося зібрати навіть звичайний радіоприймач. Тож я просто не уявляв, як сконструювати камеру для дослідження мембран у вугрів, а тим паче щось більш складне та ще й електричне.

До Кембриджа я прибув із дуже хорошою рекомендацією свого керівника з дослідницьких робіт у Гарварді. Але невдовзі з усією очевидністю з'ясувалося, що я став розчаруванням як для самого себе, так і для свого нового керівника в університеті. Як із колеги-дослідника користі з мене для нього не було жодної. Тому він перевів мене до окремої лабораторії, де я міг проводити дослідження самотужки.

Намагаючись знайти проект, який би краще узгоджувався з моєю технічною непідготовленістю, я захопився за ідею дослідження переміщення натрію та води в жовчному міхурі, простому мішкоподібному органі. Необхідна для цього технологія була елементарною: просто поміщати заповнений рідиною жовчний міхур кожні десять хвилин на точні ваги і зважувати воду, яка в ньому міститься. Таку операцію міг здійснювати навіть я! Жовчний міхур сам по собі не є аж таким важливим, але він належить до категорії органів, покритих всередині тканиною, що називається епітелієм, а нею покриваються й значно важливіші органи, такі як нирки та кишечник. Тоді, в 1959 році, вважалося, що всі відомі епітеліальні тканини, які переміщують іони й воду, зокрема епітелій жовчного міхура, генерують електричну напругу, величина якої залежить від переміщення ними заряджених іонів. Та кожного разу, коли я намагався виміряти напругу в жовчному мі-

хурі, отримував нуль. Для мене це стало вагомим доказом того, що я або не зміг опанувати навіть простої технології, достатньої для реєстрації напруги у жовчному міхурі в разі її наявності, або якимось чином умертвив тканину, тож вона просто не функціонувала. В будь-якому випадку я міг записати собі в пасив ще одне фіаско як лабораторного фізіолога.

Моя деморалізація посилилася, коли в червні 1959 року я взяв участь у першому конгресі Міжнародного біологічного товариства в Кембриджі. Сотні вчених з усього світу презентували праці, в яких описували свої дослідницькі роботи, я мені презентувати було нічого. Я почувався приниженим, бо звик завжди бути одним із перших у колективі, а тут я був ніким.

У моїй душі наростали сумніви — можливо, варто взагалі відмовитися від кар'єри науковця-дослідника? Я читав і перечитував відому книгу Торо «Волден, або життя у лісі». І пережив потрясіння, знайшовши в ній те, що було написано ніби спеціально для мене: справжня мотивація до занять наукою — це егоїстичне бажання отримати визнання інших науковців. (І дійсно, для більшості науковців це і є основним мотивом!) Але Торо відкидав такий мотив, як пустопорожня претензійність. Основна теза «Волдена» полягала для мене ось у чому: потрібно розібратися, чого я дійсно хочу від життя, а не спокушатися марнославними надіями на визнання. Торо посилив мої сумніви щодо доцільності продовження наукових досліджень у Кембриджі. А момент прийняття остаточного рішення невмолимо наближався: мій другий рік аспірантури мав розпочатися наприкінці літа, і я мусив пройти повторну реєстрацію, якщо збирався залишатися в Кембриджі й надалі.

Наприкінці червня я подався на місяць у відпустку до Фінляндії — там я здобув чудовий і глибокий досвід, про який розповім у наступному розділі. Вперше побувавши у Фінляндії, я отримав можливість вивчати мову, важку і прекрасну фінську мову, і не з книжок, а слухаючи людей і розмовляючи з ними. Мені це дуже подобалося. Цей процес виявився настільки ж успішним і плідним, наскільки безуспішними та марними були мої фізіологічні дослідження.

Під кінець місяця, проведеного у Фінляндії, я почав всерйоз замислюватися про відмову від кар'єри не лише психолога, а й науковця взагалі. І натомість став подумувати про поїздку до Швейцарії, про розвиток і удо-

ПЕРЕВОРОТ

сконалення моїх мовних здібностей та роботу синхронним перекладачем у штаб-квартирі Організації Об'єднаних Націй. Це означало відмову від життя науковця, від творчої діяльності та слави в наукових колах, про яку я мріяв і яку уособлював для мене мій батько-професор. Я не заробляв би багато грошей, працюючи перекладачем. Але, з іншого боку, я займався б тим, що мені подобалося і добре вдавалося, — принаймні, так мені тоді здавалось.

Моя криза сягнула піку, коли я повернувся з Фінляндії і в Парижі тиждень провів зі своїми батьками, яких не бачив цілий рік. Я розповів їм про свої практичні та філософські сумніви щодо кар'єри дослідника і про наміри стати перекладачем. Напевне, моїм батькам було надзвичайно болісно спостерігати мої сум'яття та пригніченість. Потішило тільки те, що вони вислухали мене, але не стали повчати, як жити далі.

Криза скінчилася в один день — якось уранці, коли я з батьками сидів на лавці в паризькому парку, вкотре перетираючи питання — кидати мені науку чи продовжувати? І тоді батько тактовно, не напирючи, дав мені пораду. Так, погодився він, у мене є сумніви щодо доцільності кар'єри науковця-дослідника. Але ж я провів у аспірантурі лише рік, а жовчний міхур вичав усього кілька місяців. Тож чи не зарано відмовлятися від кар'єри, яку я планував собі на все життя? Чом би мені не повернутися до Кембриджу і не спробувати знову зайнятися наукою, присвятивши розв'язанню проблеми жовчного міхура наступних півроку? Якщо в мене нічого не вийде, то я в будь-якому разі матиму змогу покинути аспірантуру навесні 1960 року й мені не доведеться приймати незворотне рішення зараз.

Ця порада мого батька стала для мене ніби рятувальним кругом, кинутим потопаючому. У мене з'явилася поважна причина відкласти важливе рішення (зробити протягом півроку ще одну спробу), і нічого ганебного в цьому не було. Проміжне рішення не прив'язувало мене назавжди до кар'єри дослідника-науковця, бо у мене й досі був альтернативний варіант: через півроку стати перекладачем-синхроністом.

Тож я пристав на батькову пораду і, повернувшись до Кембриджа, розпочав там свій другий рік в аспірантурі. Я поновив досліді з жовчним міхуром. Двоє молодих колег з факультету фізіології, яким я буду вдячний довіку, допомогли мені вирішити технічні проблеми з дослідженням жовч-

ного міхура. Зокрема, один із них допоміг пересвідчитися, що мій метод вимірювання показників напруги в жовчному міхурі був абсолютно адекватним; міхур дійсно генерував напругу, яку можна було виміряти за відповідних умов (так звані «дифузійні потенціали» та «мембранні потенціали»). Просто річ була в тім, що жовчний міхур не генерував напругу під час переміщення іонів та води з тієї конкретної причини (єдино відомої на той час, якщо йшлося про транспортуючий епітелій), що він транспортував однаковою мірою позитивні та негативні іони, а тому не переміщував результуючий заряд і не генерував напругу переміщення.

Мій міхур зацікавив інших фізіологів — і навіть мене самого. Експерименти з ним виявилися успішними, і мої загальнофілософські сумніви, пов'язані з марнославним прагненням до визнання іншими науковцями, поступово розвіялися. В Кембриджі я провів чотири роки, завершив свою дисертацію, повернувся до США, отримав хорошу університетську роботу, на якій займався дослідженнями й викладанням фізіології (спершу в Гарварді, потім у Каліфорнійському університеті), і став успішним фізіологом.

Це була моя перша велика професійна криза, типова для особистісних криз. Звісно, вона була не останньою в моєму житті. Приблизно у 1980 та 2000 роках я пережив дві більш помірні професійні кризи, які стосувалися зміни спрямованості моєї дослідницької діяльності. А попереду на мене ще чекали болісні особистісні кризи, пов'язані з першим одруженням та розлученням сім років потому. Ота перша професійна криза стала для мене унікальною в своїй конкретиці, бо навряд чи коли-небудь іще у світовій історії перед кимось стояла непроста дилема: продовжувати дослідження жовчного міхура чи кинути наукову кар'єру і стати перекладачем-синхроністом? Але, як ми переконаємося далі, та низка проблем, які поставила переді мною криза 1959 року, була абсолютно типовою для особистісних криз загалом.

Майже всі читачі цієї книги стикалися або стикнуться з таким потрясінням, як особистісна криза на кшталт тієї, що спіткала мене 1959 року. В її розпал людина не робить паузи, щоб поміркувати над науковим визначенням поняття «криза», — вона просто *розуміє*, що перебуває в стані кризи.

ПЕРЕВОРОТ

Надалі, коли криза минає і з'являється можливість поміркувати над нею на дозвіллі, можна ретроспективно визначити її як ситуацію, коли перед вами постає велика проблема, яку начебто неможливо подолати відомими методами вирішення проблем. І ви силуетесь створити нові методи. Ви, як і я колись, ставите під сумнів свою ідентичність, свої цінності, своє бачення світу.

Вам, поза сумнівом, доводилося спостерігати, як особистісні кризи постають у різних формах і з різних причин, а потім розвиваються різними шляхами. Деякі набувають форми одного-єдиного й несподіваного потрясіння — наприклад, смерті коханої людини, звільнення з роботи без попередження, серйозної аварії або ж природного катаклізму. Результуюча втрата здатна пришвидшити кризу не лише через практичні наслідки самої втрати (наприклад, коли втрачають дружину або чоловіка), а й через завданий біль, через удар по вашій впевненості у справедливості світобудови. Це можна сказати про рідних і близьких тих людей, які загинули в пожежі у «Кокосовому гаю». Інші ж кризи набувають форми проблеми, яка накопичується повільно, а потім вибухає, — сюди можна віднести розпад подружжя, серйозну хронічну хворобу, а також проблеми, пов'язані з грошима або кар'єрою. Бувають також кризи розвитку, які зазвичай розгортаються на якомусь перехідному етапі життя, наприклад, криза підліткового віку, криза середнього віку, вихід на пенсію, старість. Скажімо, під час кризи середнього віку вам може здаватися, що ваші найкращі роки вже позаду, і ви б'єтесь над тим, щоб визначити прийнятні для себе цілі на решту свого життя.

Отакими є різноманітні форми особистісних криз. Серед їх найбільш поширених конкретних причин слід назвати проблеми людських стосунків: розлучення, припинення дружби або глибоке невдоволення, яке спонукає вас чи вашого партнера поставити під сумнів доцільність продовження стосунків. Після розлучення люди часто починають запитувати себе: що я зробив не так? Чому вона (він) вважає за потрібне покинути мене? Чи буде у мене коли-небудь ще один шанс? Якщо мені не вдалося налагодити стосунки із близькою мені людиною, то, може, я взагалі нікчема?

Окрім проблем у стосунках, іншими поширеними причинами особистісних криз є смерть або хвороба рідних і близьких, фіаско в службовій

кар'єрі чи фінансова нестабільність. Особистісні кризи можуть також виникати на релігійному ґрунті: тих, хто впродовж усього свого життя вірив у Бога, може охопити сумнів, а атеїстів, навпаки, привабити релігія. Але спільним для всіх цих типів кризи є відчуття того, що в чиемусь підході до життя не працює якийсь важливий механізм, тому виникає необхідність у пошуку нового підходу.

Як це буває з багатьма людьми, мій власний інтерес до особистісних криз спершу був обумовлений випадками, які я пережив сам, або тими кризовими ситуаціями, в які потрапили мої друзі та родичі. Далі мій власний мотив формувався під впливом кар'єри моєї дружини Марі, клінічного психолога. Протягом першого року нашого подружнього життя Марі проходила підготовку в громадському психіатричному центрі, клініка якого проводила короткостроковий курс психотерапії для клієнтів, що потрапили у кризові ситуації. «Кризові» клієнти приходили до клініки або телефонували туди, бо почувалися приголомшеними тією чи іншою важкою проблемою, яку не в змозі були подолати самотужки. Коли у приймальному покої клініки дзвонив телефон або відчинялися двері й досередини заходив клієнт (або починав говорити по телефону), то консультант не знав наперед, яка проблема у цієї конкретної особи. Та водночас він знав, що цей клієнт, як і решта людей, що приходять сюди, перебуватиме у стані гострої особистісної кризи, ускладненої та прискореної усвідомленням, що колишніх методів подолання вже недостатньо.

Результати консультацій у центрах здоров'я, що пропонують кризову терапію, дуже різняться. В найсумніших випадках клієнти вдаються до спроби вкоротити собі віку, і часто така спроба виявляється успішною. Інші ж, що не можуть придумати для себе нового методу подолання кризи, застосовують старі способи і в разі невдачі їх охоплює паралізуючий страх, фрустрація, сум або лють. Проте в багатьох випадках клієнту вдається знайти нові, більш ефективні способи подолання кризи, і він виходить із неї сильнішим, ніж був до цього. У китайській мові такий результат відображається ієрогліфом, який перекладається як «криза». Він вимовляється «вей-цзі» й складається із двох ієрогліфів: ієрогліфа «вей», що позначає слово «небезпека», та «цзі», який означає вкрай важливий випадок, критичну точку, слушну нагоду. Схожу ідею німецький філософ Фрідріх Ніцше висловив афоризмом: «Те, що

ПЕРЕВОРОТ

нас не вбиває, робить нас сильнішими». Приблизно такий самий афоризм від Вінстона Черчилля звучить так: «Ніколи не марнуйте хорошої кризи!»

Ті, хто допомагав людям, які перебували у стані гострої особистісної кризи, часто підмічали одну особливість: щось важливе зазвичай трапляється протягом приблизно шести тижнів. У рамках цього короткого перехідного періоду ми ставимо під сумнів важливі для нас погляди та переконання і зазвичай буваємо значно більше сприйнятливими до особистісних змін, аніж упродовж тривалих періодів відносної стабільності. Ми не можемо прожити значно довше від цих шести тижнів, не знайшовши *хоча б якихось* способів подолання кризи, хоча наші сум, страждання та гнів (і, наприклад, пов'язане з цим безробіття) можуть тривати значно довше. По завершенні приблизно шести тижнів ми або знаходимо новий спосіб подолання кризи, який в остаточному підсумку виявляється успішним, або вдаємося до старого і вже неефективного способу, що автоматично знову приводить нас до колишнього незадовільного стану.

Звісно, ці спостереження гострих проявів особистісної кризи не означають, що наші життя вкладаються в таку собі спрощену модель: 1) зазнавши потрясіння, заведи будильник на шість тижнів; 2) визнай фіаско старих методів подолання кризи; 3) займися дослідженням нових методів подолання; 4) коли будильник задзвонить: або здавайся і повертайся до старих методів, або застосовуй нові й досягай успіху/криза подолана/життя щасливо триває далі. Ні, це не так: багато життєвих змін розгортаються повільно, без гострої фази. Нам вдається помітити й вирішити багато неминучих і нагальних проблем іще до того, як вони перетворюються на кризу й поглинуть нас. Навіть кризи у своїй гострій фазі можуть перетікати у тривалу фазу повільної перебудови. Особливо чітко це простежується на прикладі кризи середнього віку, коли початковий вибух невдоволення та позірна відсутність виходу можуть відчуватися вкрай гостро, а втілення нового способу подолання кризи може розтягнутися на роки. До того ж кризу не завжди вдається подолати остаточно. Наприклад, подружня пара, яка долає серйозні негаразди та розбіжності й таким чином уникає розлучення, може з часом вийти за рамки досягнутої угоди і знову стикнутися з тією ж самою або схожою проблемою. Хтось, кому довелося долати один тип кризи, може згодом стикнутися з новою проблемою й новим ти-

пом кризи — як це сталося в моєму випадку. Але навіть ці відмінності не заперечують той факт, що багатьом із нас доводиться переживати процес кризи приблизно так, як я це описав.

Як працює терапевт із людиною, що перебуває у стані кризи? Швидше за все, традиційні методи довготривалої психотерапії, які часто фокусуються на дитячих переживаннях і покликані зрозуміти витoki поточних проблем, під час гострої кризи виявляються недоречними, адже спрацьовують надто повільно. Натомість кризова терапія зосереджується безпосередньо на самій кризі. Методи її подолання були розроблені психіатром Еріхом Ліндемманом відразу ж після пожежі в «Кокосовому гаю», коли перед бостонськими шпиталями постала не лише надзвичайно серйозна проблема порятунку життя сотень важко травмованих і вмираючих людей, а й проблема психіатричного лікування ще більшої кількості вцілілих після катастрофи, а також рідних і близьких її жертв, які страждали від горя та почуття провини. Вбиті горем люди запитували себе: чому в світі стала можливою така страшна річ, чому вони й досі живі, тоді як їхні кохані та близькі загинули страшною смертю від опіків, тисняви та задухи? Наприклад, один охоплений почуттям провини чоловік, картаючи себе за те, що привів дружину до «Кокосового гаю», вистрибнув у вікно, щоб з'єднатися зі своєю коханою на тому світі. Так, хірурги *могли* допомогти постраждалим від опіків, але чим могли зарадити терапевти психологічним жертвам тієї пожежі? В результаті катастрофи в «Кокосовому гаю» в кризі опинилася сама психотерапія. І пожежа стала моментом народження кризової терапії.

Усіляко намагаючись допомогти величезній кількості травмованих людей, Ліндемман почав розробляти принцип, відомий нині під назвою «кризова терапія», який згодом почали застосовувати й до інших типів гострої кризи, про які я вже згадував вище. Протягом десятиліть, що минули із 1942 року, інші терапевти досліджували методи кризової терапії, які зараз практикують і яким навчають у багатьох клініках, подібних до тієї, де проходила фахову підготовку моя дружина. Основною рисою кризової терапії в її «модернізованому» внаслідок еволюції вигляді є її короткостроковість,

ПЕРЕВОРОТ

адже вона містить лише близько півдюжини сеансів, розділених між собою тижневими інтервалами, і ці сеанси охоплюють той приблизний період, упродовж якого триває стадія гострої кризи, — шість тижнів.

Коли індивід раптово опиняється в стані гострої кризи, його зазвичай охоплює відчуття, що все в житті пішло не так. І оскільки людина фактично залишається паралізованою, то добитися прогресу, долаючи за один раз якусь проблему, буває важко. Тому безпосередньою метою лікаря під час першого сеансу — або першого кроку, якщо хтось намагається вибратись із усвідомленої кризи самотужки чи за допомогою друзів, — є подолання паралічу із застосуванням так званого «спорудження огорожі». Цей термін означає визначення тих конкретних речей, які дійсно «пішли не так» під час кризи, щоб потім можна було сказати: «Отут, в межах цієї «огорожі», містяться конкретні проблеми мого життя, а поза її межами — все нормально, все гаразд». Часто людина, яка перебуває у кризовому стані, відчуває полегшення, щойно починає формулювати проблему і вибудовувати довкола неї «огорожу». Таким чином, клієнт розпочинає процес реально можливої «вибіркової зміни», а не залишається у стані паралічу, стикнувшись із необхідністю тотальних змін, які в дійсності виявляться неможливими.

Окрім вирішення проблеми «спорудження огорожі», що зазвичай відбувається під час першого сеансу, іноді клієнтові пропонують дати відповідь на запитання «Чому саме зараз?» Чому саме сьогодні ви вирішили звернутися по допомогу в психіатричний центр, і чому відчуття кризи з'явилося у вас саме тепер, а не раніше (а могло й не з'явитися взагалі)? В тому випадку, коли криза виникає внаслідок якогось одного раптового потрясіння, наприклад, згадуваної пожежі в «Кокосовому гаю», це запитання ставити не треба, оскільки очевидною відповіддю на нього є саме потрясіння. Але відповідь не буде очевидною, якщо йдеться про кризу, яка наростає повільно, аж поки не вибухне, або кризу розвитку, пов'язану із тривалою фазою життя, скажімо, з підлітковим або середнім віком.

Типовий приклад: якась жінка приходить до кризового центру через те, що її чоловік завів роман із іншою. Але згодом з'ясується, що вона знає про цей роман уже досить давно. Чому ж вона звернулася по допомогу саме зараз, а не місяць чи рік тому? Безпосереднім поштовхом могло стати якесь

одне-єдине промовлене речення, якась деталь того роману, яка, за словами клієнтки, виявилася «останньою краплиною», або ж та чи інша начебто тривіальна подія, що нагадала жінці про певний значущий момент в її минулому. Часто пацієнт не в змозі дати зв'язну відповідь на запитання «Чому саме зараз?» Але коли така відповідь з'являється, вона може виявитися корисною для пацієнта чи терапевта, або ж для їх обох, у плані правильного розуміння кризи. У випадку моєї професійної кризи 1959 року, яка наростала впродовж шести місяців, причиною, з якої саме перший тиждень серпня того року став переломним моментом, був приїзд моїх батьків і відтак практична потреба поговорити з ними, щоб порадитись, чи варто мені повертатися наступного тижня до Кембриджської психологічної лабораторії на другий рік навчання.

Зрозуміло, що короткострокова кризова терапія — не єдиний спосіб подолання особистісної кризи. Я розповідаю про неї не для того, щоб провести якісь паралелі між обмеженим у часі курсом із шести сеансів кризової терапії та курсом подолання загальнонаціональної кризи. Останню не подолати за шість загальнонаціональних сеансів упродовж невеликого відрізка часу. Я загострю увагу на короткостроковій кризовій терапії тому, що терапевти, практикуючи цей метод, накопичили чимало досвіду й ділилися своїми спостереженнями один з одним. Багато часу вони проводять у дискусіях і видають книги про чинники, що впливають на результат кризової терапії. Про ці дискусії я багато чув від своєї дружини Марі майже кожного тижня того року, коли вона проходила підготовку в центрі кризової терапії. Інформація про ці дискусії була для мене корисною, бо привертала увагу до обставин, вартих дослідження як можливих чинників впливу на результати загальнонаціональних криз.

Кризові терапевти визначили щонайменше дюжину чинників, наявність яких може свідчити на користь того, що індивід успішно впорається з подоланням особистісної кризи (табл. 1.1). Розгляньмо ці чинники, починаючи із трьох-чотирьох, які є однозначно критичними до початку курсу лікування або на його початковій стадії.

ПЕРЕВОРОТ

1. Усвідомлення індивідом свого кризового стану. Це — той чинник, який підштовхує людину до кризової терапії. Без такого усвідомлення ніхто навіть не прийде до кризової клініки й не почне (якщо вирішить не звертатися до клініки) долати сформовану кризу самотужки. Допоки людина не визнає: «Так, у мене дійсно є проблема» (а таке визнання може зайняти багато часу), у подоланні кризи жодного прогресу бути не може. Моя професійна криза 1959 року почалася з того, що після дванадцяти років безперервних успіхів у середній школі я визнав: лабораторний науковець із мене ніякий.

Таблиця 1.1. Чинники, пов'язані з результатами особистісної кризи

1. Усвідомлення індивідом того факту, що він перебуває у кризовому стані
 2. Готовність взяти на себе особисту відповідальність за здійснення змін
 3. «Спорудження огорожі» з метою окреслення особистих проблем, які необхідно вирішити
 4. Отримання матеріальної та психологічної допомоги від інших індивідів і груп
 5. Використання досвіду інших індивідів як зразка для подолання проблем
 6. Сила Его
 7. Чесна самооцінка
 8. Досвід попередніх особистісних криз
 9. Терплячість
 10. Гнучкість особистості
 11. Індивідуальні засадничі цінності
 12. Свобода від особистісних обмежень
-

2. Готовність взяти на себе особисту відповідальність. Просто визнати: «У мене виникла проблема» — недостатньо. Бо далі відразу ж можна почути таке продовження: «Але в моїй проблемі винні інші люди. Саме вони або якісь сторонні сили заважають мені жити». Така жалість до себе, а також

схильність зображувати з себе жертву є найбільш поширеними виправданнями того, що люди не хочуть займатися розв'язанням особистісних проблем. Тож після того, як людина визнала наявність проблеми, виникає необхідність здійснити другий нелегкий крок: взяти на себе відповідальність за її подолання. «Так, існують інші люди та сторонні сили, але вони — це не я. Я не можу змінити інших людей. Я — єдина особа, чії вчинки можу контролювати повною мірою. Якщо мені хочеться, щоб інші люди та сторонні сили змінилися, то я маю взяти на себе відповідальність і що-небудь для цього зробити, змінивши власну поведінку та власні реакції. Якщо ж я сам не робитиму нічого, то оті інші люди просто так не зміняться».

3. «Спорудження огорожі». Якщо людина визнала наявність кризи, взяла на себе відповідальність, готова зробити хоч щось для її подолання й нарешті прийшла до кризового терапевтичного центру, то на першому лікувальному сеансі можна буде зосередитися на «спорудженні огорожі», тобто ідентифікації та окресленні проблеми, яку належить вирішити. Якщо людина, що потрапила у кризову ситуацію, не здатна впоратися з цим самотужки, вона починає вважати себе нікчемною і почувається паралізованою. Відповідно виникає таке основоположне запитання: що в індивіді є такого, що функціонує добре і змін не потребує, таке, на що можна буде покластися? І що можна й потрібно відкинути та замінити новими підходами? Далі ми переконаємося, що це питання «вибіркової зміни» є ключовим для переоцінки під час загальнонаціональної кризи.

4. Допомога від інших. Більшість із тих, кому вдалося успішно пережити кризу, добре знають ціну матеріальної та емоційної підтримки з боку друзів, а також офіційних груп підтримки, що надають допомогу хворим на рак, алкоголікам або наркоманам. Серед поширених прикладів матеріальної допомоги можна назвати виділення тимчасового житла тим людям, чий шлюб щойно розпався; надання професійних і реалістичних порад охопленим кризою індивідам, чия здатність до вирішення проблем тимчасово погіршилася внаслідок важкого емоційного стану; забезпечення практичної допомоги з отримання важливої інформації, пошуку нової роботи, знаходження нових компаньйонів, а також сприяння у влаштуванні дитини в но-

ПЕРЕВОРОТ

вий дитсадок. Психологічна підтримка полягає в умінні вислухати людину, допомогти їй чіткіше окреслити проблеми, які в неї виникли, і відновити тимчасово втрачену надію та впевненість у собі.

Для пацієнта кризового терапевтичного центру таке «звернення по допомогу» є одним із необхідних перших чинників, що сприяють подоланню кризи: пацієнт прийшов до центру, *тому що* усвідомив свою потребу в допомозі. Від людей у кризовому стані, які не звертаються до терапевта, надалі прохання про допомогу може прозвучати надто рано, запізно або не прозвучати взагалі, бо дехто ускладнює своє становище тим, що намагається подолати кризу самостійно, без сторонньої допомоги. Можу навести особистий приклад спроби отримати допомогу поза межами кризового терапевтичного центру: коли моя перша дружина ошелешила мене, заявивши, що збирається зі мною розлучитися, впродовж перших кількох днів я обдзвонив своїх чотирьох найліпших приятелів і вилив перед ними свою душу. Всі четверо розуміли мене й співчували, бо троє з них самі були розлученими, а четвертому ледве вдалося зберегти свій шлюб, над яким нависла загроза. Хоча моє звернення по допомогу не змогло запобігти неминучому розлученню, воно виявилось першим кроком у тривалому процесі переоцінки своїх стосунків з іншими людьми, і результатом цієї переоцінки став другий шлюб — цього разу щасливий. Розмови із близькими друзями допомогли мені зрозуміти, що недоліки притаманні не мені одному і що я можу зрештою стати щасливим — як це вдалося іншим людям.

5. Інші індивіди як зразок. Інші люди часто стають джерелом допомоги, оскільки застосовані ними альтернативні методи виходу із кризи можуть бути прикладом для наслідування. Знову зазначу, що для більшості з нас, тих, хто успішно подолав кризу, великим позитивом стала наявність знайомого, якому вдалося вибратися із подібної ситуації, а застосовані ним методи подолання кризи можна було взяти й собі на озброєння. В ідеалі такими взірцями бувають друзі та знайомі, з якими можна вільно говорити і від яких можна навчитися, як слід вирішувати проблеми, аналогічні вашим. Але гарним прикладом може також стати та чи інша особисто вам не знайома людина, про життя якої та її методи подолання кризи ви раніше чули або читали. Наприклад, мало хто з читачів цієї книги знав Нельсона Ман-

делу, Елеонору Рузвельт або Вінстона Черчилля особисто, але їхні біографії та автобіографії й досі є джерелом ідей та натхнення для інших людей, які використовували їх як взірці для подолання власної особистісної кризи.

6. Сила Его. Силою Его психологи називають важливий для подолання кризи чинник, який різниться у кожної особи. Це поняття означає, серед іншого, і впевненість у собі, але є значно ширшим. Сила Его означає відчуття самого себе, наявність мети, а також усвідомлення самого себе таким, яким ти є, — гордим і незалежним індивідом, що у своєму житті не залежить від схвального ставлення інших людей. Сила Его включає здатність переживати сильні емоції, залишатися зосередженим в умовах стресу, вільно висловлюватися, адекватно сприймати реальність і приймати виважені рішення. Ці поєднані між собою властивості є ключовими для здатності розробляти нові способи вирішення проблем і долати паралізуючий страх, який часто виникає внаслідок кризи. Сила Его починає формуватися в дитинстві, особливо з того часу, коли батьки починають приймати вас таким, яким ви є, не сподіваючись більше, що ви будете втілювати їхні мрії, й не ставлячись до вас так, наче ви є молодшим чи старшим, ніж насправді. Саме батьки навчають вас долати пригніченість, не даючи вам усього того, що вам хочеться мати, але водночас і не позбавляючи всього того, чого б вам хотілося. Увесь цей досвід сприяє формуванню сили Его, яка надалі допомагає людині долати кризу.

7. Чесна самооцінка. Цей чинник споріднений із силою Его, але заслуговує на окремий розгляд. Для людини у стані кризи фундаментальною передумовою для здійснення правильного вибору є чесна, нехай часом і болісна, самооцінка власних сильних і слабких сторін, тих складових свого ества, які функціонують добре або ж погано. Лише в такому разі ви матимете змогу вибірково змінюватися таким чином, щоб зберегти свої сильні сторони, а слабкі замінити новими методами подолання кризи. Хоча важливість чесності при вирішенні кризи начебто очевидна, насправді людей, які бувають нечесними у стосунках із самими собою, надзвичайно багато.

Питання чесної самооцінки було однією із ключових проблем моєї професійної кризи 1959 року. В одному аспекті я переоцінив свої здібності,

ПЕРЕВОРОТ

а в іншому — недооцінив. Зокрема, я переоцінив свої можливості, вважаючи, що маю здібності, необхідні для того, щоб стати синхронним перекладачем; цю ілюзію мені навіяла моя любов до вивчення мов. Але потім я поступово усвідомив, що для того, аби стати успішним перекладачем-синхроністом, однієї любові до мов недостатньо. В дитинстві, яке я провів у Сполучених Штатах, вчитися говорити іноземною мовою я почав тільки в 11 років. Я не був у дитинстві в неангломовних країнах, тому більш-менш вільно іноземною мовою (німецькою) заговорив лише у 23 роки. Оскільки іноземними мовами я почав говорити відносно пізно, на сьогодні навіть у тих мовах, якими я володію найкраще, в мене й досі залишається американський акцент. Лише у сімдесят із лишком років я, нарешті, виробив у собі здатність швидко переходити з однієї неанглійської мови на іншу, так само неанглійську. І якби я подався в синхронні перекладачі, то мені довелося б конкурувати зі швейцарськими фахівцями, які зазвичай встигають виробити в собі й вільне володіння чужою розмовною мовою, і потрібний акцент, і легкість переходу з однієї мови на іншу ще до того, як їм виповниться вісім років. Насамкінець мені довелося визнати: я обманював самого себе, мріючи про кар'єру перекладача-синхроніста і вважаючи, що зможу конкурувати на цій ниві зі швейцарськими перекладачами.

Ще однією проблемною цариною моєї самооцінки в 1959 році, в якій я переоцінив свої здібності, були наукові дослідження. З огляду на свою неспроможність вирішити одну технологічно важку проблему, а саме спосіб вимірювання потоку іонів у мембранах електричних вугрів, я зробив надмірно узагальнюючий висновок. Але ж при цьому мені чудово вдавалося вимірювати переміщення води в жовчному міхурі методом простого зважування! Навіть зараз, 60 років потому, я використовую для наукових досліджень лише найпростіші технології. Я навчився розпізнавати важливі наукові проблеми, які можна вирішити за допомогою простих технологічних рішень. Я й досі не вмію налаштовувати наш домашній телевізор із його 47-кнопочним дистанційним пультом; у своєму смартфоні, придбаному лише недавно, я опанував тільки найпростіші функції; а там, де потрібно користуватися комп'ютером, повністю покладаюся на секретарку або дружину. Щоразу, коли мені потрібно було виконати дослідницький проект, який потребував складної техніки та технології, — аналіз поширення епітеліаль-

ного струму за допомогою кабельного тестера, аналіз шуму в мембранних каналах іонів, статистичний аналіз попарного розподілу пташиних видів, — мені вдавалося знайти колег, які мали навички, необхідні для виконання цих аналізів, і мали бажання зі мною співпрацювати.

Отаким чином я насамкінець і навчився чесно оцінювати те, що я можу і чого не можу робити.

8. Досвід попередніх криз. Якщо ви вже маєте досвід успішного подолання тієї чи іншої кризи в минулому, це зміцнює вашу впевненість у тому, що вам вдасться подолати й поточну кризу. Це різко контрастує з відчуттям безпорадності, яке виникає в результаті попередньої неподоланої кризи, — мовляв, що б ви не робили, у вас все одно нічого не вийде. Відсутність попереднього досвіду є основною причиною, з якої кризи зазвичай бувають значно боліснішими для підлітків і молоді, аніж для людей старшого віку. Розрив близьких стосунків болісний у будь-якому віці, але особливо нищівним буває розрив перших близьких стосунків. Коли надалі трапляються схожі розриви, хай які болісні, людині зазвичай пригадується те, як вона пережила й пододала попередній спустошливий болісний досвід. Частково причиною того, що криза 1959 року виявилася для мене настільки травматичною, стало те, що це була перша гостра криза у моєму житті. На відміну від неї, мої професійні кризи 1980 та 2000 років травматичними не стали. Приблизно у 1980 році я, зрештою, змінив напрям своєї кар'єри з фізіології мембран на еволюційну фізіологію, а після 2000 року — з фізіології на географію. Але ті рішення не були для мене болісними, бо зі свого попереднього досвіду я вже знав, що, цілком імовірно, в кінцевому підсумку все буде нормально.

9. Терплячість. Ще однією передумовою подолання кризи є здатність перетерпіти сумніви, двозначність або невдачу при перших спробах здійснення змін — одним словом, терплячість. Навряд чи людина у стані кризи спроможеться з першої спроби самотужки виробити успішний метод її подолання. Для цього може знадобитися кілька «підходів», випробовування різних методів — їхньої здатності подолати кризу загалом та придатності для конкретного випадку — допоки, нарешті, не знайдеться реально діє-

ПЕРЕВОРОТ

вий варіант. Люди, які не здатні долати невпевненість або невдачу, які полишають такі пошуки вже на ранньому етапі, мають значно менше шансів знайти адекватний метод подолання особистісної кризи. Саме тому надана лагідним голосом на лавці в паризькому парку порада мого батька «А чом би тобі не провести іще півроку в аспірантурі з психології?» стала для мене свого роду рятівним кругом. Татко переконав мене у необхідності виявити терпіння, а сам я на той час до цього додуматися не зміг.

10. Гнучкість. Важливим елементом у подоланні кризи через вибіркові зміни є гнучкість особистості на противагу жорсткості, яка означає непохитну впевненість у наявності лише якогось одного способу вирішення проблеми. Звісно, таке переконання є перешкодою на шляху пошуку інших способів і заміни старих, вже неідеальних підходів новими й ефективними. Жорсткість, або ж ригідність, буває результатом попереднього досвіду, пов'язаного з образою або травмою чи з таким вихованням, коли дитині не дозволяли експериментувати та відхилятися від норм, прийнятих у родині. Й навпаки: гнучкість може сформуватися в людини, яка в дитинстві мала право на власний вибір.

Особисто я навчився гнучкості вже в дорослому віці завдяки експедиціям, які я почав здійснювати з метою вивчення птахів у тропічних лісах Нової Гвінеї, коли мені виповнилося 26 років. У Новій Гвінеї детально розроблені плани майже ніколи не спрацьовують так, як це передбачалось. Літаки, човни й автомобілі регулярно виходять із ладу, розбиваються або тонуть; місцеві жителі та урядовці поведуться не так, як очікувалось, а вказувати їм, що і як робити, абсолютно неможливо; мости та ґрунтові дороги часто виявляються непридатними для проїзду; гори височіють не там, де показують мапи; окрім того, існують іще тисячі чинників, які спрацьовують не так, як того хотілося б. Майже кожна з моїх експедицій до Нової Гвінеї починалася з того, що я збирався зробити справу Х, але з'ясував, що це практично неможливо, і тому мені доводилося демонструвати *гнучкість*, тобто імпровізувати на місці й розробляти новий план. Коли у нас із Марі нарешті народилися діти, мій новогвінейський експедиційний досвід став мені як батьку у великій пригоді, бо діти є так само непередбачуваними, ними так само не можна помикати, вони так само вимагають гнучкості від своїх батьків.