

Чех Марина Сергеевна

магистрант

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики»

г. Москва

DOI 10.31483/r-126631

КАРДИНАЛЬНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТИ И ПОИСК ТВОРЧЕСТВА В ПЕРИОД КРИЗИСА

***Аннотация:** в статье освещено исследование личности в период проживания кардинально-негативных изменений с помощью концепции Якоба Морено «Социальный атом». Представлены рекомендации по проведению анализа моделей поведения личности в период разрушения. Рассмотрен поиск творчества как попытка выйти из кризиса. По мнению автора, возможно внедрение рекомендаций в работу коуча или наставника.*

***Ключевые слова:** кардинальное изменение, индивид, цель, паттерны поведения, социальная роль, анализ, круг знакомств, воспоминания о будущем, роль помогающего специалиста, набор моделей поведения.*

Раньше было принято думать, что индивиду, проживающему кардинально-негативное изменение, требуется психологическая поддержка, чтобы помочь справиться с посттравматическим стрессом. Теперь всё больше появляются идеи о том, что после таких эмоциональных потрясений человек может столкнуться с посттравматическим ростом.

Антонио Дамасио (амер. нейробиолог) ввел такое понятие, как «воспоминание о будущем». В своём сознании мы строим радужные планы (воспоминания) про будущее. И если вдруг что-то нарушает эти планы, то в сознании рушатся все те красивые картинки, которые так старательно были придуманы. И на первый план выходят страхи и старые паттерны поведения, заложенные в прошлом.

Получается, что кардинальное изменение разрушает фильтры, через которые человек прежде осознавал и чувствовал окружающую действительность.

В каждый промежуток времени у индивида обычно есть какая-то цель, к которой он идет. Но кардинальное изменение способно довольно сильно навести хаос и ввести в потрясение. Здесь мы можем говорить о смене профессиональной деятельности, релокации, разводе, общемировом катаклизме, длительной болезни и даже рождении ребенка. И после таких изменений глобальные цели могут меняться в силу внешних и внутренних преобразований.

Если углубляться в эту мысль, то можем увидеть следующее. Когда человек стремится к выполнению какой-то определенной задачи, он убирает на второй план всё остальное. Оно уже не имеет такой важности именно потому, что задача будет выполнена быстрее, если бросить на неё все силы и внимание.

Когда происходит резкое кардинальное изменение или потрясение, то часто та самая главная задача просто перестает иметь такое важное значение. А вследствие этого теряется привычный смысл жизни. Задача человека в этот момент постараться наполнить свою жизнь новыми смыслами.

Якоб Морено (амер. психолог, психиатр, основатель психодрамы) представил миру концепцию Социального атома, в центре которого индивид. От центра отходят круги – это отношения индивида с другими людьми, которые так или иначе связаны с ним в определенный момент его жизни в эмоциональном, социальном и других планах.

Чтобы увидеть устоявшиеся паттерны поведения, которые человек позаимствовал у кого-то из всего объема своих знакомств, нужно провести некоторую реконструкцию совокупности социальных ролей. Задать себе вопросы. Как, к примеру, действовала любимая тетушка, когда разводилась с дядей. Поинтересоваться, как вела себя подруга, когда переживала увольнение с работы. Что происходило с соседкой по этажу, когда в доме лопнула труба.

Совокупность социальных ролей у каждого индивида достаточно разнообразна. В тот или иной промежуток времени человек реагирует и действует согласно неосознанно выбранному паттерну поведения, позаимствованному у одного из знакомых людей. Эти паттерны мы копируем не только во времена кардинальных изменений. Они нанизываются на наш стержень ежедневно,

собираясь из маленьких незначительных ситуаций. И дальше мы применяем их и в ежедневной рутине, и в ситуациях тотального внутреннего разрушения.

Если провести такой анализ, то можно увидеть некоторые закономерности. Например, в ситуациях раздражения, возмущения, агрессии на сцену выходит вот такой определённый паттерн поведения. А в ситуациях страха и тревоги – другой.



Рис. 1. Социальный атом

На консультации помогающий специалист может спросить у клиента, какие из этих моделей поведения кажутся ему полезными, а какие не очень. К примеру, если человек работает пожарным, то ему часто нужно оперативно принимать правильные решения. Если человек теряется и уходит в себя или начинает

паниковать и срываться на других, скорее всего, ему не место в пожарной части. Каждая отдельная личность уникальна. И нужно разбираться индивидуально.

Также очень важно проанализировать третий и четвертый круг знакомств клиента. Уточнить, какой отклик вызывают те или иные люди и почему. А каких людей хотелось бы совсем убрать из окружения. В такой работе обычно можно увидеть много ресурса.

Приведем реальный пример клиентки. Назовём её Жанна.

Жанна работала руководителем отдела в крупном IT-стартапе. Задач всегда было много, она старалась выкладываться и показывать вместе с командой хорошие результаты. Со своим молодым человеком она встречалась уже более трёх лет. И вдруг в какой-то момент у них начался разлад в отношениях, в результате чего они расстались.

Жанна старалась заглушить внутреннюю боль работой, ещё большим количеством задач, походами на различные мероприятия. Только бы не оставаться дома одной со своими воспоминаниями. В результате в один прекрасный день девушка не смогла встать с кровати и делать свои привычные дела. Что-то в груди так сильно сдавило, что невозможно было дышать. К счастью, мама Жанны смогла быстро приехать, вызвала скорую. В тот день Жанне посчастливилось прийти в себя и пойти на поправку. Однако она всё еще пребывала в глубокой тоске и внутренней замкнутости. Не хотелось совсем ничего.

Разбирая эту ситуацию со своим психоаналитиком, девушка вспомнила, как развелись её родители, когда ей было 16. В тот период мама была сильно фрустрирована, находилась в апатии, что в дальнейшем привело к длительной депрессии и даже лечению щитовидной железы. По словам Жанны, мама продолжала делать вид, что всё в порядке, чтобы не травмировать её и брата.

Света, лучшая подруга Жанны, тоже столкнулась с подобной ситуацией. Однако Света приняла расставание после своего короткого брака спокойно. «Не моё», — подумала она, походила к психологу, проработала своё состояние и с лёгким сердцем через полгода завела новый роман.

Таким образом, Жанна проанализировала свои круги знакомств, вспомнила несколько сложных ситуаций, прожитых близкими и коллегами. А также отметила, кто и как из них реагировал на возникшие кризисы. Это натолкнуло её на размышления о том, что она сама забирает от каждого значимого в её жизни человека какой-то паттерн поведения и присваивает себе в момент той или иной кризисной ситуации.

Вернемся к теме творчества и креативности. Предположим, у клиента в третьем круге находится условная Анджелина Джоли. Не потому, что человек видел ее лично, а потому что посмотрел несколько фильмов с ее участием, в курсе ее личной жизни, различных ситуаций. И ее модель поведения чем-то откликается в сердце клиента. Тогда помогающий специалист может задать вопросы: «а что важного в Анджелине Джоли для вас?», «опишите пожалуйста ключевые элементы ее личности, интересные для вас...».

Такими важными особами для разных клиентов могут стать политики, художники, актеры, блогеры и многие другие известные личности.

И так у каждого клиента будет свой собственный набор моделей поведения в условиях кардинальных изменений. Какая-то роль в условиях кризиса будет блокироваться, а другая – выходить на первый план. И в этом есть большое преимущество. Потому что повседневные паттерны поведения настолько плотно входят в нашу жизнь, что делают ее однобокой.

Здесь нужен очень внимательный анализ. В коучинге или в терапии важно докопаться, что было потеряно клиентом в момент кардинального изменения. И когда произойдет это понимание, дальнейшее движение может пойти гораздо быстрее.

Также очень важно принимать во внимание, какие воспоминания о будущем (радужные планы) были у клиента до кардинального изменения. Что он себе воображал. Чтобы сместить фокус в сторону творчества, помогающий специалист может спросить, от чего отказывался клиент в пользу достижения той или иной цели. Чего старался избегать. «Давайте представим, что вы сейчас можете почувствовать, увидеть, сделать, чего раньше не делали? Вы не могли тратить время,

силы и ресурсы на что-то другое, из-за того, что до этого потрясения та важная цель забирала на себя всё внимание».

Далее пытаемся выяснить, что клиент знает про креативных людей, как действуют они. Лучше бы, чтобы это был конкретный человек. И задаем вопрос: «Что бы сделал известный вам креативный человек, попав в подобную патовую ситуацию, в которой находитесь сейчас вы?».

В статье «Креативность и инновации во времена кризиса (COVID-19)» приводятся результаты исследований о роли творчества и креативности в период пандемии. Китайские, американские и австралийские исследователи изучали воздействие негативного настроения на творческую составляющую студентов колледжей. В результате чего выяснилось, что большинство студентов, получив негативное воздействие на своё психическое здоровье, за это время создали множество креативных работ.

Отдельно хотим отметить, важно вспомнить, по отношению к чему человек раньше испытывал сильные эмоции, что сдерживал в себе все то время, пока был сильно увлечен достижением своей важной цели. И сейчас в момент кардинального изменения, когда внутри всё поменялось, появился шанс пойти за новой мечтой.

Когда индивид начинает примерять на себя какие-то новые модели поведения, ранее не знакомые его социальному окружению, это окружение инстинктивно начинает беспокоиться. Тогда он может услышать в свой адрес: «Какой-то ты не такой!», «Мне кажется, ты изменился!». И чаще всего, когда окружение говорит такое, скорее всего, это не комплимент. Это может означать: «Мне с тобой не комфортно». Таким образом, подобная трансформация может побудить нас «проредить социальный круг», в котором мы находимся.

Скорее всего, у каждого есть знакомые, которые отнимают много энергии. Важно не только «пропалывать сорняки», но и заполнять освободившиеся места новым окружением.

В заключение хотим выделить основные компоненты для создания возможностей для креативности.

1. Нужно совместными усилиями создать точное отражение чувств и ощущений до кардинального изменения.

2. Также необходимо получить ясное понимание, что конкретно изменилось и как это повлияло на человека. Что конкретно было потеряно и не будет, как раньше. Только после того, как индивид будет настроен на преодоление препятствий, можно будет увидеть новые возможности.

3. Помогаем человеку принять потери и помочь с ними справиться.

4. Определяем те фокусы, на которые ранее не было направлено внимание или не было интереса.

5. Рассматриваем все варианты дальнейших действий и выбираем возможные в текущих реалиях.

6. Сравниваем новые жизненные перспективы с текущими.

7. Разрабатываем план по интеграции выбранной новой стратегии.

Таким образом, креативность, необходимая для роста после кардинального изменения, заключается в глубоком исследовании и во внедрении того потенциала, который не был задействован до потрясения.

Список литературы

1. Гелей А. Самость как инструмент: отношение к себе как к возможному инструменту диагностики и преобразования групп / А. Гелей // Коллективная искра: зажигательное мышление в группах, командах и мире в целом / М. Рингер, Р. Гордон, Б. Ванденбуше. – Гент: Grafische, 2022. – С. 155–169.

2. Хейл А. Проведение клинических социометрических исследований: руководство для психодраматистов и социометристов / А. Хейл. – Вирджиния: Royal Publishing Co., 1985.

3. Блатнер А.Б.А. Основы психодрамы: история, теория и практика / А.Б.А. Блатнер, Э. Блатнер. – Нью-Йорк, Спрингер, 1988.