

**Методическое пособие Института геронтологии
Гейдельбергского Университета**

для исполнителей программы и проектов по программе поддержки

"Место встречи - диалог" Фонда «Память, ответственность и будущее»¹

Эрик Шмитт²

Йорг Хиннер³

Андреас Крузе⁴

Введение

Настоящий текст представляет собой обзор сведений по геронтологии, которые с точки зрения научных консультантов могут оказаться полезными в контексте планирования и реализации проектов в рамках программы поддержки *Место встречи - диалог* Фонда «Память, ответственность и будущее». Идея этого методического пособия появилась после проведения в Минске и Киеве двух конференций для исполнителей проектов в Беларуси и Украине, которые были нацелены на круг вопросов и пожелания участников, высказанные ими заранее в процессе подготовки. Выбор тематических разделов продиктован, прежде всего, впечатлениями авторов от посещения и консультирования многочисленных проектов в Беларуси, России и Украине. Кроме того, были учтены дискуссии во время семинаров, а также полученные

¹ Использование и тиражирование только с ясно выраженного согласия авторов.

² Профессор (Prof. Dr.) Института геронтологии Университета Гейдельберг, Bergheimer Strasse 20, D-69115 Heidelberg.

³ Юр. ассистент, дипломированный геронтолог Института геронтологии Университета Гейдельберг, Bergheimer Strasse 20, D-69115 Heidelberg.

⁴ Профессор (Prof. Dr. Dr. h.c.) Института геронтологии Университета Гейдельберг, Bergheimer Strasse 20, D-69115 Heidelberg.

после конференций отклики. Координаторов проектов в Минске и Киеве также попросили дать оценку приоритетных вопросов для планирования и осуществления проектов.

1. Старение

Простые дефицитные модели, которые исходят из непрерывно прогрессирующей, общей, возрастной "деградации" человека, снижения его физической и психической продуктивности, а также адаптации к новым ситуациям, сегодня могут быть однозначно опровергнуты.

Как и в любой фазе жизни, в пожилом возрасте жизненный процесс связан как с достижениями и сильными сторонами, так и со специфическими потерями и дефицитами. Если говорить о старении, то его следует рассматривать в различных измерениях, в которых человек претерпевает изменения в разное время, с разной скоростью и не в последнюю очередь - в некоторой степени в разных направлениях.

Эта мультинаправленность и многомерность развития жизненного пути отражается в старости в различных, иногда очень сильно отличающихся друг от друга процессах развития в телесном, душевно-психологическом и социальном измерении. Хотя старость и не следует приравнивать к болезни, а нужно различать нормальные, связанные с возрастом, и патологические изменения, то все же не следует упускать из виду, что именно в физическом аспекте пожилой возраст подвержен повышенной уязвимости и восприимчивости (*вульнерабельности*), что выражается во все большем числе ограничений, ущербов и потерь. Духовно-психологическое состояние может характеризоваться избытком жизненного опыта и знаний, более зрелым

подходом к заданиям и требованиям или же нарастающей мудростью, если человек в своей жизни остался открытым для нового опыта и новых знаний, ответственно относился к проблемам, требованиям и вызовам и старался учиться на (*чьем-либо*) опыте.

В социальном измерении дальнейшее развитие и использование талантов и навыков в общении с другими людьми (социально-коммуникативная компетенция), а также возможность положительно влиять на то, как другие люди пытаются творить свою жизнь - как они справляются с проблемами, требованиями и вызовами, как они ставят цели и пытаются их достичь, как они эмоционально реагируют на потери и неудачи – можно толковать как потенциал пожилого возраста.

Как и в любом возрасте, в старости люди весьма отличаются друг от друга; человек стареет очень по-разному. Объяснять процесс старения одной лишь генетической структурой человека недостаточно, ведь на этот процесс – в рамках, установленных генетической основой, – существенно влияют физическая, социальная и культурная среда, а также развитые в ходе жизни, наработанные и продвинутое умения и навыки. В настоящее время геронтологи исходят из того, что различия в предпочтениях и условиях окружения скорее усиливаются с прогрессирующим возрастом, не в последнюю очередь потому, что люди сами активно формируют свою среду, ищут для себя условия, которые соответствуют их склонностям и потребностям. В результате, различия между людьми того же возраста на более поздних стадиях жизни выражены скорее сильнее, нежели слабее, по сравнению с предыдущими этапами жизни. Эта тенденция дополнительно усугубляется тем, что чем старше становится человек, тем меньше обращено к нему социальных ожиданий и ролей, считающихся

обязательными в обществе, (например, когда люди больше не работают) и патологическое развитие все больше наслаивается на процесс нормального старения в старших возрастных периодах.

Старение также не протекает как предначертанный рок. Напротив, геронтологические исследования сегодня базируются на представлении о людях как активных творцах их собственного жизненного пути. Жизненная ситуация в старости отражает прежде всего то, как люди строили свою жизнь на предыдущих этапах, в какой степени они добились успеха в создании и поддержании крепких социальных контактов, насколько были активными физически и умственно, в какой мере использовали возможности и шли на риск. Материальные и социальные ресурсы, запасы здоровья, которые в старости люди могут применить в интересах достижения своих личных предпочтений и идей, являются результатом процессов развития на протяжении всей жизни. Жизненное положение в старости может быть самым разным, в зависимости от того, на какие цели ориентировался человек на предыдущих этапах жизни, что считал первоочередным, второстепенным либо незначительным. Рассматривать человека как творца собственной жизни означает не только то, что ситуация в пожилом возрасте является следствием предшествующих действий и упущений. Сегодня в геронтологии подчеркивается также изменяемость (пластичность) физической и психической продуктивности в пожилом возрасте. Многочисленные научные исследования выразительно демонстрируют, что подходящие обучающие программы и тренировки могут повлечь за собой значительные изменения, а, следовательно, не все ожидаемые в процессе старения или уже наступившие нарушения и утраты функций являются необратимыми, даже в пожилом возрасте можно научиться чему-то новому и

повысить имеющиеся способности и навыки, отчасти даже весьма существенно.

Последствия для планирования и осуществления проектов

Итак, старение на каждом этапе жизни следует по сути понимать, как процесс, характеризующийся как утратами, так и достижениями. Для проектов «между поколениями» из этого в первую очередь следует, что при планировании и реализации, помимо потребности пожилых в поддержке и помощи, принципиально важно учитывать и потенциальные сильные стороны. Извлечь пользу из проектов между поколениями могут не только пожилые, но и молодые люди, например, в том смысле, что осознание потребностей и тягот жизни пожилых людей может открыть новый горизонт для планирования жизни и решения проблем. Вследствие этого возникает понимание, что при планировании и реализации проектов на первом плане не должны стоять только возмещение утрат и дефицитов (которые, конечно, должны учитываться в связи с высокой возрастной уязвимостью). Помимо этого следует всегда задумываться о том, как стимулировать пожилых людей, выявлять их сильные стороны и преимущества, предлагая подходящие занятия.

Если учесть, что процесс старения и изменения, которые в разных сферах в некоторых случаях очень различаются, происходят не просто так, а являются также результатом активного формирования собственного развития, то это открывает более широкий взгляд на жизнь пожилых людей и ее возможные изменения. Поскольку люди сталкиваются не с неизбежными по умолчанию ситуациями, а в значительной степени сами их определяют и создают, рассматривать проблемы и положение дел в каждом отдельном случае следует всегда на фоне индивидуальных жизненных целей и предпочтений. Это также

означает, что вмешательства в жизнь пожилых людей сами по себе не могут изначально считаться хорошими или уместными и требуют соответствующего информирования и одобрения. Более того, проектные предложения должны быть составлены таким образом, чтобы запланированная деятельность и возможные альтернативы согласовывались с пожилыми людьми и, если это необходимо, корректировались.

Из пластичности процессов старения, вытекает, наконец, ответственность за то, чтобы искать возможности для развития и реализовывать их либо самим, либо показать пути, каким образом они могут быть воплощены. Это также означает, что в случае необходимости исполнители проектов должны быть готовы обратиться за профессиональным советом к другим службам и сотрудничать с организациями, которые, возможно, могут расширить базу предложений.

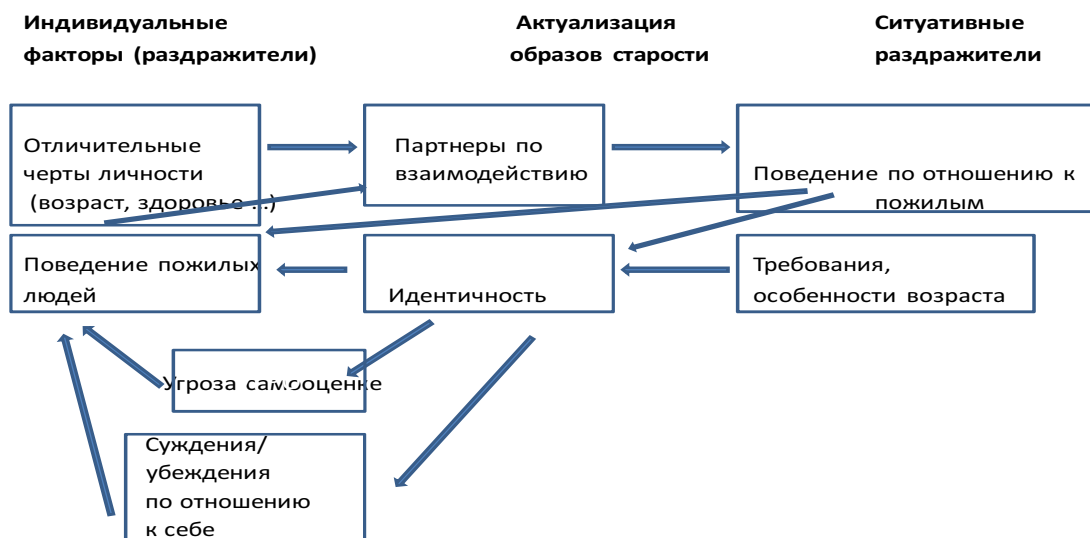
2. Образы старости

Старение не является неумолимо прогрессирующим, лишенным влияния человека процессом сворачивания функций. Скорее наоборот, на всех этапах жизни люди всегда активно участвуют в своем жизнетворчестве. Однако в какой степени человек использует существующие возможности, во многом зависит от его мнения и убеждений относительно возраста, старения и пожилых людей

(т.е. образов старости); на то, как люди стареют, влияют как их собственные представления о старости, так и суждения других людей.

Образы старости зависят от контекста, они проявляются от ситуации к ситуации, иногда очень по-разному, в зависимости от характеристик человека и окружающей его среды. В зависимости от ситуации они предполагают толкования, ценности, эмоции и поведенческие тенденции, которые в неблагоприятном случае значительно ограничивают рамки поведения пожилых людей и таким образом подтверждают существующие заблуждения и предрассудки (образы старости как «самопророчества, которые сбываются»).

Исследование образов старости основывается на предположении, что наше поведение по отношению к другим людям определяют не только наши знания об их индивидуальных особенностях, сильных и слабых сторонах. Исходя из предполагаемой принадлежности человека к тем или иным социальным слоям или группам (в данном случае к возрастной группе или определенной группе пожилых людей по признаку пола, социального престижа или даже определенных событий и процессов в жизни), мы судим о наличии других специфических характерных черт, которые влияют как на наше последующее восприятие, толкование и оценку этого человека, так и на наш выбор целей коммуникации, планирования и осуществления социального взаимодействия с ним. Представления о старости, обнаруживающиеся в поведении других людей, влияют, следовательно, не только на переживания и поведение пожилых людей в определенных ситуациях; они могут также привести к тому, что *наступают долгосрочные изменения*: пожилые люди начинают видеть и оценивать себя под другим углом, пессимистичнее смотрят в будущее, упускают существующие шансы и не используют возможностей устроить свою собственную старость.



Как показывают научные исследования, образы старости влияют не только на мысленное ожидание предстоящих задач и требований, удовлетворенность своей жизненной ситуацией и переживание позитивных и негативных чувств, но и на состояние здоровья и продолжительность жизни. По результатам одного из американских исследований люди, которые описывали собственные процессы старения оптимистично и не ожидали от будущего массы нежелательных изменений, прожили в среднем около семи лет дольше, по сравнению с респондентами, которые к началу исследования находились в сопоставимой ситуации по состоянию здоровья, уровню образования, достатка и семейного положения.

Последствия для планирования и осуществления проектов

При планировании и реализации проектов следует принципиально учитывать, что то, как мы воспринимаем пожилых людей и как мы ведем себя по отношению к ним, не просто отражает то, какими они в действительности есть, а в значительной степени передает мнения, убеждения, ценности и эмоции, не всегда осознаваемые нами в полном объеме. Итак, первая рекомендация - задуматься о своем собственном старении, в частности о том, как мы хотели бы провести свою старость, какие проблемы и возможности могут возникнуть в будущем, и от чего это может зависеть. Кроме того, при расчете и осуществлении проектов представляется полезным охватывать не только предполагаемые однородные предпочтения и потребности, но также и их явные различия.

Особенно при проведении интергенеративных проектов участники должны обсуждать и анализировать представления о себе и о других. Как рассуждают о старости более молодые, что думают о старости люди преклонного возраста? А также: Как воспринимается каждое из поколений в связи с их взглядами и убеждениями о старости и старении? В какой степени взаимные представления ведут к тому, что существующие в группе возможности для раскрытия личности и реализации для тех или иных участников ущемляются, в какой мере из сложившихся образов старости вытекают характерное восприятие и ролевые ожидания и насколько они соответствуют участникам?

Наконец, занимаясь вопросом образов старости, можно значительно обогатить ассортимент проектных предложений. Например, участников можно побудить к дискуссии о предполагаемых характеристиках старости и их воздействии,

предложить творчески представить восприятие другого поколения или взаимоотношений между поколениями в ролевых играх.

3. К понятию о поколении

Понятие «поколение» в настоящее время используется очень по-разному. Такие термины как военное или послевоенное поколение знакомы нам из повседневной речи для обозначения формирующего влияния исторических событий и социальных изменений. Использование таких терминов, как поколение детей, родителей или бабушек и дедушек, общепринято относить к порядку рождения в семье, подобно тому, как технический прогресс отражается в создании продуктов нового поколения. Терминами наподобие «поколение периода восстановления» или «поколение основателей» мы признаем коллективные заслуги, а предполагаемые настроения, установки и судьбы дают нам повод идентифицировать поколение как критическое, разочарованное, обманутое или скептическое.

Социальное положение, которое люди занимают в определенный момент времени в том или ином обществе и то, как они понимают общество, социальное развитие и общественный прогресс, какие ценности и цели считают оправданными и желаемыми, какие интересы считают законными или незаконными, все это определяется, помимо принадлежности к социальному слою или классу, также во многом их возрастом и принадлежностью к определенному поколению. Социолог и философ Карл Мангейм провел мысленный эксперимент - как бы выглядело общество, в котором вечно живет одно поколение, и ему не приходят на смену другие? – и вывел пять главных

феноменов местоположения поколений, вытекающих просто из факта смены поколений. Он проанализировал их значение для развития общества:

Постоянное появление новых участников культурного процесса, постепенный уход прежних участников этого процесса и тот факт, что члены каждого одного поколения могут участвовать только в промежутке исторического процесса, ограниченного временем, ведут к тому, что культуру продвигают люди, которые имеют "новый подход" к культурным достижениям. Это равносильно тому, что в определенном обществе усвоенное ранее наследие ставится под сомнение, подвергается переоценке, модификации и, если нужно, коррекции, после чего становится больше непригодным. Рождение в определенный момент времени в определенном обществе создает основу, по мнению Мангейма, для типичного опыта стратификации. Поэтому для формирования сознания важно, в каком возрасте пережиты исторические события и испытаны соответствующие впечатления. Ранние впечатления, как правило, "поселяются (в сознание) как естественная картина мира". Соответственно, последующие события и процессы воспринимаются под влиянием прошлого опыта. Поскольку сменяющие друг друга поколения обязательно отличаются в способе опыта стратификации, культура развивается не только добавлением постоянного в своем значении контента, но и диалектическим путем.

Необходимость постоянной традиции, передачи накопленного культурного наследия и преемственность поколений имеют непосредственное влияние на структуру общества. По Мангейму, решающее значение здесь имеет тот факт, что отношению к жизни, содержанию чувств и установкам лишь в очень незначительной мере учат и учатся сознательно. А предметом сознательного

обучения и изучения становится именно то, что в ходе истории вызывает проблемы и, следовательно, приводит к размышлениям. То же, что без затруднений продолжает работать, и, по словам Мангейма, составляет "фонд жизни", передается неосознанно. Важным для понимания культурной эволюции является факт, что сознательная передача культурного наследия начинается только тогда, когда этот фонд жизни, то есть то, что легко продолжает действовать внутри определенной культуры, уже перенято новым поколением. Описанный "новый подход", следовательно, не означает коренного отдаления от основного, характерного для той или иной культуры содержания. Напротив, обозначенное как новый подход разнообразие взглядов требует постоянного взаимодействия, культуру нельзя просто передавать от "учителя" к "ученику". Передача достояний культуры может быть удачной в долгосрочной перспективе, только если в процессе передачи анализировать их обоснованность и адаптировать их к новым условиям. Это приводит Мангейма к утверждению, что процесс передачи культуры функционирует лишь потому, что не только учитель обучает ученика, но и ученик - учителя. Даже в случае активизации социальной динамики в форме более явных различий между образом жизни молодого и старшего поколения, не обязательно появление выраженных конфликтов между поколениями. Повышенная социальная динамика влияет также на взаимоотношения между поколениями в том плане, что старшее поколение в большей степени осознает необходимость быть непредвзятым и открытым к молодежи.

Опираясь на разработанные Карлом Мангеймом основные феномены социального местоположения поколений, приходим к выводу, что анализ отношений между поколениями нужно проводить в плоскости развития общества. Насколько обществу необходимо, чтобы опыт, полученный каждым

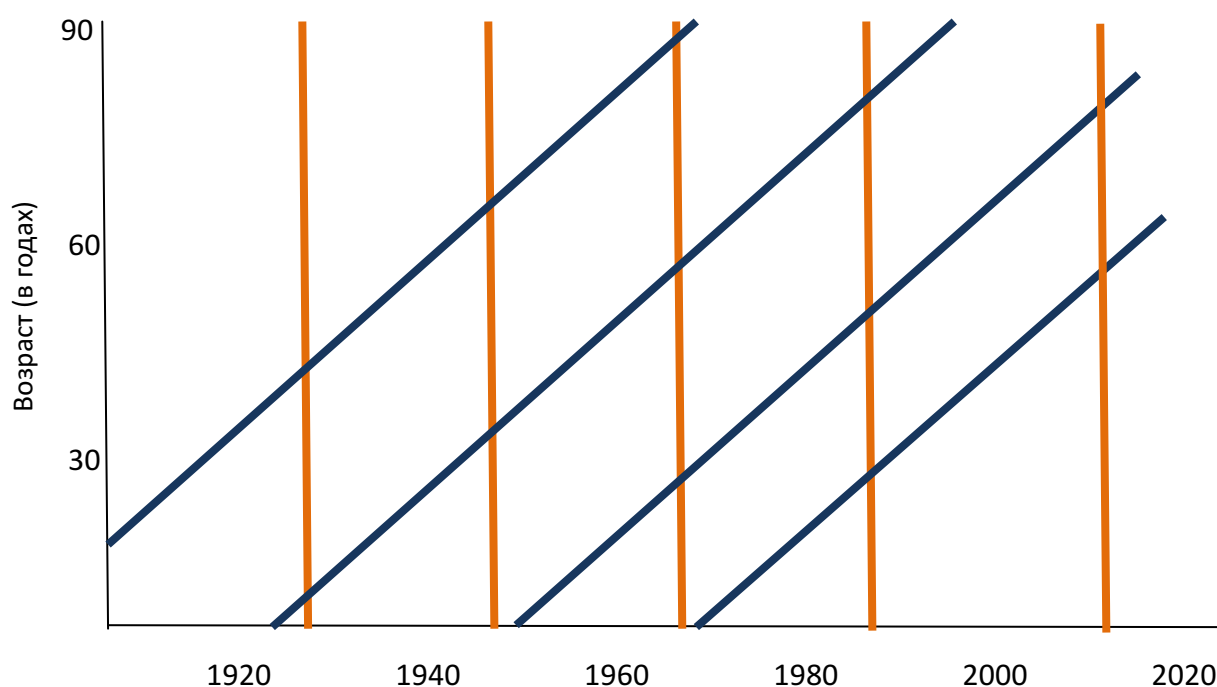
конкретным поколением, не был элементарно утерян, настолько же нежелательно, чтобы последующие поколения просто позаимствовали переданные в наследство готовые ценности, позиции, интересы и предпочтения.

Разработанная Матильдой Райли теория возрастной стратификации основывается на предположении, что общественное положение, социальный статус, диапазон социальных ролей человека, наличие или отсутствие привилегий определяется в значительной степени за счет принадлежности к общественно принятым возрастным слоям. Эта возрастная принадлежность создает эвристические рамки, которые позволяют системно соотнести ход процессов старения индивида с процессами социальных изменений. В данной теории обращается внимание как на зависимость индивидуальных процессов старения от соответствующего исторического периода и возрастной стратификации этого периода, так и на зависимость социальных ролей и норм от наблюдаемого течения индивидуальных процессов старения в следующих друг за другом демографических поколениях (когортах). Тем самым указывается на распространенные неправильные толкования и заблуждения, которые мешают адекватному пониманию процессов старения в обществе.

Процессы старения индивида, наблюдаемые в сменяемых друг друга когортах, и существующий в обществе на тот или иной момент возрастной уклад (в значении норм, институтов, служб поддержки, прав, обязанностей и т. д.) и ролевые функции (в сфере труда, семьи, гражданского общества) находятся в постоянном взаимодействии. Характерный для когорты, возрастнo-специфический жизненный опыт, с одной стороны, можно интерпретировать как результат социального расслоения (стратификации) по возрасту: в зависимости от возраста человек сталкивается с теми или иными общественными

требованиями, ожиданиями, возможностями и шансами. Опыт и поведение индивида во многом подчинены социальным стандартам, нормам и санкциям. Однако с другой стороны, социальное возрастное расслоение не является постоянной величиной, с которой одинаково приходится иметь дело каждой когорте. Социальный уклад так же отражает ход и изменение процессов старения индивида, как и процессы старения индивида – изменяющуюся социальную структуру.

На следующем рисунке вертикальной линией обозначено возрастную стратификацию в какой-то момент истории, а диагональной - процесс старения последовательных когорт в прогрессе.



На графике наглядно показано, что члены каждой возрастной группы в старости сталкиваются с возможностями и запросами, которые уже не соответствуют знакомой по более ранним периодам жизни возрастной стратификации общества и исходящим из неё (или на этой основе усвоенным и ожидаемым) возможностям и притязаниям: изменились процессы старения индивида, трансформировалась и возрастная система социального структурирования. Теперь важно, чтобы изменения в социальной сфере следовали за изменениями процессов индивидуального старения так же, как равно и люди требуют времени для адаптации к новшествам и рискуют, что эти нормы не останутся неизменными после привыкания к ним. Не распознанный в предыдущих когортах потенциал, который проявляется по мере взросления, повышения уровня образования, появления дополнительных финансовых ресурсов и улучшения здоровья, приводит к тому, что доступные пожилым людям роли в обществе не соответствуют их возможностям и потребностям. В итоге, социальные институты все больше подвергаются сомнениям, их приходится приспособливать к новым обстоятельствам. Однако, когда социальная база окончательно адаптирована, те, кто своим потенциалом подтолкнул к изменениям, стали старше и уже не могут в полной мере получить пользу от перемен. Более поздние когорты могут целиком извлечь выгоду от новых социальных институтов, но они рассчитаны на возможности и потребности предыдущих годов рождения. По мере того, как меняются возможности и потребности, так же нуждаются в дальнейшем развитии и социальные нормы, идеи и ценности.

Из взаимодействия между процессами индивидуального старения и социальными институтами (или, в более общем смысле – между

индивидуальным и общественным старением) по теории возрастной стратификации можно обобщить следующие положения:

1. На старение человека влияет его принадлежность к определенной когорте, а также изменения социальной, культурной и природной среды, которым подвергается эта когорта в процессе ее прохождения через определенную последовательность возрастных страт. В изменяющемся мире члены разных когорт стареют по-разному.
2. Если общественные перемены затронули схожим образом большое количество индивидов одной и той же когорты, это может вызвать изменения социальных аспектов, которые, в свою очередь дополнительно влияют на процесс старения. Это означает, что новые формы старения не просто вызваны социальными изменениями, но и сами способствуют им.
3. Старение индивида и социальные перемены имеют различную динамику, отсутствие синхронизации которой обременяет как человека, так и общество в целом.
4. Из различия между возрастными этапами нельзя делать вывод о процессах старения индивидов; гипотеза, будто положение людей, находящихся в данное время на среднем этапе взрослости, позже, когда они достигнут зрелой взрослости, будет таким же, как нынешняя ситуация жизни зрелых людей, не допустима (заблуждение о жизненном цикле).
5. На основе процессов старения в определенной когорте недопустимо делать вывод о процессах старения во всех когортах (заблуждение о когортоцентризме)
6. Хронологический возраст нельзя рассматривать как переменную, определяющую жизненный путь (заблуждение об овеществлении

возраста). Для объяснения процессов эволюции необходимо знать, какие величины меняются в зависимости от возраста и как они влияют на жизненные перемены, то есть развитие.

7. Различия в процессе старения между сменяющимися друг друга когортами не могут быть объяснены сменой исторических обстоятельств без учета изменений в возрастной стратификации и произошедших изменений старения индивида в частности (ошибочность овеществления исторических изменений).

Последствия для планирования и осуществления проектов

Автобиографические повествования во многих случаях дополняют исторические сведения и частично способствуют знакомству с ними. Польза для будущих поколений состоит при этом в меньшей степени в передаче самих исторических фактов, но больше - в передаче более комплексной, всесторонней перспективы, показывая важность событий современной истории для повседневности и дальнейшей жизни участников событий, иными словами, история дополняется пережитой историей.

Если отталкиваться от того, что последующие поколения отличаются от прежних - даже независимо от процессов социальных изменений - новым подходом, то это имеет большое значение для построения процессов преподавания и обучения. Попытка целенаправленной передачи опыта предыдущих поколений может быть лишь тогда успешной, если интегрированы новые перспективы, перспективы последующих поколений, то есть когда учителя постоянно учатся и готовы к новым задачам. Для планирования и реализации проектов, которые

проходят под девизом сохранения и передачи знаний через опыт, стимулирования и обогащения дискурсов по истории, не в последнюю очередь о войне и ее последствиях, или же с целью надлежащего признания заслуг различных групп потерпевших – а именно таковой является цель Фонда «Память, ответственность и будущее» - это означает, что диалог между поколениями всегда должен быть равноправным диалогом, который строится и развивается с учетом точек зрения всех участвующих поколений. В этом отношении нельзя инициировать диалог между поколениями, если подход предполагает передачу заранее детально обусловленного содержания четко определенными методами. Диалоги между поколениями всегда нужно стараться вести в определенной степени открытыми для результата. Для практической стороны проекта хотелось бы посоветовать, что, при серьезном отношении к идее диалога, с самого начала каждому должно быть понятно, что пожилые люди не только делятся своим опытом с молодыми, но и учатся в процессе передачи, узнают новое о своем опыте и его значении, а молодежь должна не только выполнять роль более или менее удивленных слушателей и учеников, но и критически анализировать, комментировать и давать оценки. Жесткое разделение роли учителя и ученика не совместимо с идеей диалога поколений. Кроме того, не только пожилым, но и молодым участникам полезно рассказать о своем опыте. Именно в отличии точек зрения и в совместной, открытой для результатов, дискуссии о различных подходах содержится особый потенциал диалогов между поколениями.

Постулаты теории возрастной стратификации указывают на различия между поколениями вследствие социальных перемен. Становится очевидно, что граждане динамичного общества учатся на протяжении всей жизни и должны внимательно задумываться над устоявшимся, хорошо знакомым и дорогим,

если они хотят использовать возможность влиять на собственную старость и успешно противостоять рискам. Отсюда следующее предложение: продумывайте и наполняйте проекты так, чтобы пожилые люди, смотря на собственный образ жизни, учились у молодых людей. Это предложение не ограничивается только попыткой приучить пожилых пользоваться достижениями технического прогресса (например, использование компьютеров, мобильных телефонов, виртуального пространства), но и в общем относится к вопросу о социальных ролях, ожиданиях, и более или менее обязательных нормах. Наконец, теория возрастной стратификации побуждает к тому, чтобы подбодрить пожилых людей в случае необходимости стать самостоятельнее, добиться отчасти равноправности в системе социальной возрастной стратификации, и, например, открыто поставить вопрос о возможности новых возрастных ролей или благоприятного для старения общества.

4. Идентичность

С возрастом не только повышается вероятность социальных, физических и духовных потерь, оставшееся время жизни воспринимается как ограниченное, что приводит к характерным изменениям познавательных, эмоциональных и мотивационных процессов. Иерархии целей и предпочтений изменяются так же, как затраты, связанные с достижением целей или отказом от них. В более позднем возрасте отношения с другими людьми завязываются и поддерживаются, прежде всего, если они эмоционально значимы, связаны с положительными чувствами. Возможности войти в контакт с другими, чтобы получить новые впечатления или узнать что-то новое, и впоследствии возможно воспользоваться этим, теряют с возрастом свою значимость для создания

социальных отношений. В рамках этих общих закономерностей особенно важно отметить, что пожилые люди (снова) больше занимаются вопросами личной и социальной идентичности и активизируют усилия, чтобы упорядочить свою жизнь.

Понятие идентичности включает в себя как индивидуальные модели интерпретации собственной личности и ее развития в виде ответа на вопрос "Кто я и чем я отличаюсь от других?", так и оценку личных качеств и собственного развития. В эволюционно-психологическом понимании идентичность апеллирует к субъективному опыту тождественности и преемственности с течением времени, она также является результатом приобретения опыта в отношениях с другими людьми, и основой для восприятия и толкования событий и процессов, для мысленного ожидания возможностей и притязаний, для активных усилий ради построения собственной жизненной ситуации.

Идентичность всегда основана на отношении к другим лицам, группам и/или моменту времени. Вопрос о том, что особенным образом отличает собственную персону, равносителен тому, чтобы выделить или отграничить себя от других или даже отделить себя (в настоящем) от более ранних стадий развития. Оценка себя как личности всегда отсылает к оценке того, чем мы не являемся, еще не являемся, или уже не являемся. Идентичность всегда отражает принадлежность к различным социальным, привилегированным либо ущемленным, группам и слоям, а также мнения, убеждения и нормы относительно течения процессов эволюции на отрезке жизни.

С социологической точки зрения наиболее значимыми факторами выступают социальная среда и интернализация общественных норм и ожиданий (т.е.

процесс перехода знания из субъективного в объективное для общества), подчеркивается социальная природа идентичности. Наиболее ярко это выступает, пожалуй, в метафоре «зеркало – это я» или «Я – отраженное» („Looking-glass-self“), *Чарльза Хортона Кули* (1902). Этим выражается идея о том, что индивидуальная идентичность не существует без «отражения социума». В традиции символического интеракционизма подчеркивается, что идентичность немислима без взаимодействия (интеракций) между людьми и общих символов, лежащих в основе данного взаимодействия. Так, у *Джорджа Герберта Мида* (1934) встречаем предположение, что идентичность возникает «внутри процесса освоения социального опыта и общественной деятельности, то есть в отдельном индивиде она формируется как результат его отношения к этому процессу как целому и к другим индивидам в рамках данного процесса».

С позиции социальной психологии, предрассудки, дискриминации и конфликты между группами людей объясняются потребностью человека положительно отличаться от других (потребность в позитивной особенности). Соответственно индивидуальная идентичность проявляется в конкретных ситуациях как социальная идентичность, демонстрируя, что те или иные лица относятся к различным группам или категориям. При таком условии - а это показали многочисленные исследования во многих странах – люди склонны создавать себе положительную самооценку или поддерживать ее тем, что они относятся к другим в первую очередь как к членам той или иной группы, а не как к отдельным личностям; группы, в которые они сами не входят, вызывают пренебрежение, а члены этих групп дискриминируются.

Идентичность возникает в социальном взаимодействии и становится задачей (предметом) социального взаимодействия. Между тем как идентичность всегда

является социально определенной и вырабатывается в социальном взаимодействии (пусть даже в представлениях об обобщенном «другом» или под воздействием "Я как объекта" („Me“), передающего общественные ожидания и оценки), вопрос об идентичности в старости неизменно затрагивает представления о старости и доступность (или недоступность) в этом возрасте определенных социальных ролей. Соответственно, процессы социальных изменений могут иметь ощутимые последствия для личной идентичности.

Идентичность личности важно рассматривать не только в связи с осмыслением опыта и событий, поскольку, с одной стороны, восприятие собственной личности постоянно адаптируется в соответствии с новым опытом, а с другой – новый опыт может быть интерпретирован исходя из уже имеющихся представлений о себе. Идентичность также следует рассматривать во взаимосвязи с индивидуальными представлениями о локусе контроля и мотивацией преследования собственных целей. В какой степени потенциал пожилого возраста будет осознан и реализован, не в последнюю очередь связано с идентичностью. Вопросы активности, креативности, социального участия и вовлеченности в пожилом возрасте, таким образом, также относятся к идентичности.

Если воспринимать идентичность не только как нечто, чем человек просто обладает или что ему приписывают, но также в смысле личного достижения, которое выражается в том, что собственное развитие видится непрерывным и согласованным, то логично предположить, что у человека принципиально есть на выбор большое количество конструкторов реальности. С одной стороны, существует возможность интерпретировать события как значимые или не значимые для идентичности, с другой стороны, события и явления могут либо

подстраиваться к существующим представлениям личности, либо стать поводом для изменения идентичности.

Идентичность в смысле самосознания личностью себя и своего развития формируется в большей степени нарративно, то есть в форме повествования (МакАдамс и др., 2006). События и опыт не сами по себе влияют на развитие идентичности, а скорее вычлняются из множества претендующих событий и возможностей развития, которые, к тому же, могут быть по-разному истолкованы и оценены, а затем объединяются в согласованную стабильную историю. Начиная с юности, эта история становится все более и более «определяющей», если принимается как действующая и берется за основу для интерпретации и оценки новых событий и обстоятельств.

Сконструированная / найденная в течение жизни нарративная идентичность в пожилом возрасте может по разным причинам оказаться под сомнением. В рамках психоаналитического подхода, например, предполагалось, что защитные механизмы теряют к старости свою эффективность. Кроме того, болезни и потери могут способствовать необходимости пересмотреть «защитные иллюзии».

Последствия для планирования и осуществления проектов

Понимание идентичности как важной независимой переменной нашего исследовательского проекта основывается на идее о том, что интергенеративные диалоги о взгляде на мир и на себя, о прошлом, настоящем и возможном будущем способствуют тому, что люди открывают для себя частично новую перспективу, новую точку зрения относительно собственного

пути развития, других поколений и общества, в котором они живут. Тем самым можно содействовать практике непрерывности, самоценности, самопринятия, солидарности и толерантности.

Обращение к собственной биографии может породить как регрессивные процессы (не удавшийся поиск смысла жизни), так и процессы роста (например, в виде целостности своего Я). Кроме того, посредством групп, которые в проекте обсуждают с другими свой личный путь, можно достичь двух целей: с одной стороны, оказать поддержку идентичности (в смысле самопринятия), с другой стороны, содействовать трансформации идентичности (в понимании процессов роста и изменений собственного Я). Для поддержания идентичности зачастую достаточно, чтобы люди в доброжелательной групповой атмосфере без жестких инструкций рассказывали о своем жизненном пути развития, поскольку в целом людям свойственно:

1) вспоминать преимущественно положительные события; 2) скорее переоценивать эффективность своих действий, чем недооценивать; 3) приписывать успехи собственной персоне, а неудачи - неблагоприятным обстоятельствам. Если же речь идет о трансформации идентичности, как это часто встречается в терапевтических контекстах, а также бывает необходимым в случае выраженного несоответствия между индивидуальной и общественной точкой зрения (вспомним о "новом подходе" последующих поколений или модифицированной «возрастной стратификации» общества, описанным в предыдущем разделе), то группы собеседников 1) должны быть организованы таким образом, чтобы с большей вероятностью поднялись на поверхность воспоминания нетипичные, упущенные в предыдущих рассказах, на первый взгляд противоречивые. Так как трансформация идентичности, по сравнению с

поддержанием идентичности, требует намного более взыскательного (а частично и более рискованного) использования воспоминаний, такие группы 2) можно проводить лишь под руководством и наблюдением компетентных в этом вопросе специалистов (социальных работников или лучше психологов).

Кроме того, поскольку погружение в вопросы личностной идентичности, ретроспективное упорядочивание собственной жизни нередко становятся все более важными задачами в пожилом возрасте, а вопросы о собственной идентичности переносятся на отношения с другими людьми и на значение принадлежности к разным группам и слоям, возникают другие принципиальные требования к разработке проектных предложений.

Вначале нужно проанализировать, в какой мере вследствие тематики и / или состава проекта члены различных групп выделяются на фоне других (степень салиентности). В худшем случае участники видят друг в друге только представителей чужой группы, а не уникальных в своем роде и равных людей. Поэтому рекомендуется систематически анализировать сплоченность группы, и в случае необходимости находить способы, как поощрять среди участников симпатию и уважение (например, посредством проведения совместных мероприятий и нахождения общих дел, целей и интересов). Далее стоит задуматься, что в результате большей озабоченности вопросами итогов жизни возникают и надежды/ожидания относительно содержания и участников проекта. Новые контакты и новые виды деятельности человек зачастую принимает лишь в том случае, если одновременно может обменяться и текущими проблемами и сомнениями, что, как правило, возможно только в том случае, если перед тем были построены прочные отношения с другими участниками. Наша следующая рекомендация: при планировании и реализации

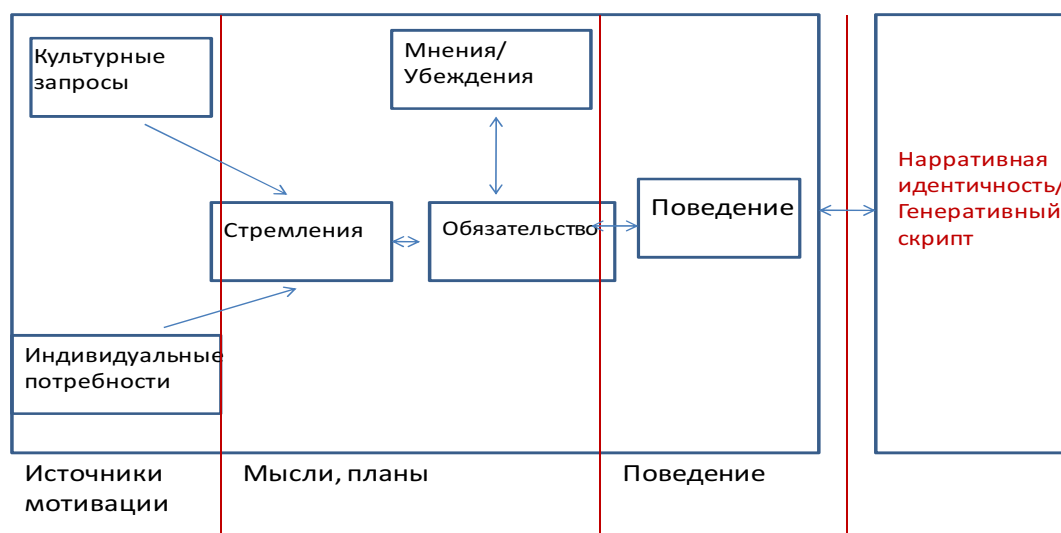
проектов создавайте условия для углубления личных контактов и давайте участникам возможность, по крайней мере, в некоторых случаях вносить собственные, лично для них весомые, идеи.

5. Генеративность

Если следовать концепции *Эрика Хомбургера Эриксона*, то реализация генеративности (*термин «генеративность» означает «порождать новое» — генерировать*) является задачей развития человека в контексте двух полюсов: *творческая деятельность против застоя*. Это седьмая из восьми психосоциальных стадий, с помощью которых можно представить себе концепцию развития личности на протяжении всей жизни как формирование эго-идентичности. Эриксон обращается также к близким понятиям, таким как производительный труд и творчество, хотя в первую очередь в его понимании генеративность обнаруживает себя во внутрисемейных отношениях - иметь детей и воспитывать их.

Дэн МакАдамс развил теорию Эриксона и предложил объемное понимание генеративности, которое предполагает в частности, что с одной стороны она реализуется во взаимодействии личности и общества, с другой стороны, - отражается на разных уровнях: мотивации, проблемы, интерпретации, планы, модели поведения, поиск смысла. С этой точки зрения, для проявления генеративности важны как общие мотивы индивида, необходимость быть востребованным и желание символического бессмертия, так и социальные ожидания и возможности, о чем свидетельствует, например, возрастная стратификация и связанные с ней ситуативные отношения (см. главу 3 «К

понятию о поколении»). Взаимодействие индивидуальных потребностей с социальными ожиданиями и возможностями вызывает стремления и намерения, направленные на других (*посторонних*). Для претворения замыслов в жизнь необходимо доверие, на которое значительно влияет та или иная культура: люди будут действовать ради других, если убеждены, что те заслуживают их участие и могут извлечь пользу из этого. МакАдамс рассматривает генеративность в связи с нарративной идентичностью. Каковы генеративные усилия в целом (как по личной биографии, определенной социальной среде, так и относительно общества и культуры), к каким формам генеративности мы стремимся в будущем, есть частью *генеративного сценария поведения (скрипта)*. В нем отражается уверенность, что своей жизнью мы создаем что-то постоянное, или, что даже по завершении жизни после нас хоть что-то останется.



Сотрудничество Фонда «Память, ответственность и будущее» и Института геронтологии Гейдельбергского университета по программе «Место встречи – диалог» исходит из предположения, что достижение генеративности у пожилых людей в странах Восточной Европы, биография которых особенно отмечена влиянием Второй мировой войны и отчасти сталинских репрессий, осложнено по ряду причин. Способствовать появлению генеративных качеств можно путем развития региональных инициатив в интересах пострадавших и в интересах общества в целом. Центральными при этом являются следующие выводы, опыт и предположения:

1. Судьбе военнопленных и принудительных рабочих в коллективных представлениях национальной истории дань уважения, как и прежде, отдается в недостаточной степени. Среди пожилого поколения присутствует осознание, важное для нарративной идентичности, что потери, страдания и лишения военных лет не были напрасными, поскольку фашистский режим был свергнут, и в конечном итоге враг был повержен. При этом нужно отдавать отчет в том, что частью населения, которую не следует недооценивать, военнопленные и подневольные рабочие воспринимаются не только как не причастные к этому коллективному достижению, но зачастую как лица, отчасти продлившие войну, сотрудничая с врагом.
2. Чествование "героев войны" имело вплоть до распада Советского Союза большое значение в историческом сознании, воспитанию которого уделялось особенное внимание. К примеру, традиционно ветераны войны выступали в школах со своими воспоминаниями. Плен и принудительный труд – та часть военных событий, которой не так легко вписаться в официальное историческое сознание.

3. С распадом Советского Союза молодое поколение начало ориентироваться на капиталистические ценности и модель общества, характерную, прежде всего, для США и Западной Европы. В то же время коренным образом изменились отношения с бывшими врагами. Именно среди молодого поколения возникает вопрос о том, оказала ли победа во Второй мировой войне положительное влияние на развитие страны.
4. Многочисленные исследования автобиографической памяти показывают, что события юности и молодости имеют особое значение для повествовательной идентичности. Общение по поводу этих событий с молодым поколением с точки зрения пожилых людей чрезвычайно важно, но при этом вследствие серьезных социальных потрясений и политических перемен в бывшем Советском Союзе на данный момент существенно затруднено.

Последствия для планирования и осуществления проектов

Представленная концепция генеративности дает понять, что пожилым людям не просто рекомендуется быть активными и солидарно ответственными на фоне демографических изменений, но и потому, что это в их прямых интересах. Таким образом, важной задачей проектов мы видим развитие генеративности. Диалог между поколениями, как это подтверждается результатами научного сопровождения многочисленных проектов в Беларуси, России и Украине, может открыть пожилым людям новый взгляд на свое старение, найти новые смыслы, новое понимание следующих поколений и общества, в котором они живут, как и возможность участия в его устройстве. Непосредственные взаимоотношения между поколениями, которые приносят пользу участникам любого возраста,

также существенно помогают разобраться с собственным старением. Становится очевидно, что на жизненном пути всегда есть возможности активно заниматься чем-то для себя и для других. В ходе интергенеративного диалога пожилые люди узнают, что они способны что-то передать, что переживет их самих. Диалог между поколениями может показать, что передача опыта или даже, в общем, забота о других и их поддержка стоит того, поскольку людям полезна собственная деятельность, ведь помогая и делая что-то для других, их дела, их жизнь кажутся им наполненными смыслом. Такой диалог может, следовательно, изменить представления о возможностях и преимуществах генеративного деяния, об индивидуальном генеративном сценарии поведения. Поэтому для проектной работы в странах бывшего Советского Союза, где, как упоминалось в последнем разделе, наблюдаются проблемы с генеративными качествами, полезно сделать их специальным предметом и целью работы. Если члены молодого и старшего поколения характеризуются порой очень разными взглядами на историю и общество, то может быть целесообразным выявлять эти различные подходы, например, в дискуссиях или в форме ролевых игр. Советуем инициировать открытый равноправный диалог, не загадывая наперед результат. Диалог будет иметь пользу для обоих поколений, будь то в виде новой точки зрения, лучшего понимания или более широкого признания альтернативных взглядов. Однако и при планировании и осуществлении проектных предложений, которые не направлены однозначно на реализацию генеративности, также следует учитывать генеративный потенциал пожилых людей. Хотя в отдельных случаях на первом плане стоит определенная помощь пожилым людям, представляется целесообразным обратить внимание на потребность человека в генерации нового. Стоит подумать над вариантами, как можно предоставить возможность пожилым людям, пусть даже они

нуждающиеся или получатели помощи, сделать что-то для других, передать лично значимый опыт, почувствовать себя нужным другим.

6. Пересмотр жизни и целостность личности

Ниже будет представлено две теоретических концепции, важных для развития идентичности в пожилом возрасте: теория о формировании эго-идентичности, предложенная Эриксоном, и теория геротрансцендентности Ларса Торнстама. Эти две теоретических разработки дают ответ на вопрос, как может в идеальном случае выглядеть идентичность в пожилом возрасте.

Эриксон усматривает в формировании "целостности Я" во время пересмотра жизни определенное достижение, к которому подталкивают и которого требуют изменения жизни стареющего человека. При таком подходе достижение "целостности личности" обозначает кульминацию успешного развития идентичности. Развитие личности, по мнению Эриксона, следует характеризовать прежде всего как формирование психосоциальной идентичности, при этом под идентичностью понимается "растущая в течение жизни способность осознавать себя в подверженном изменениям внешнем мире, как в соответствии с прежним Я (самотождественность), так и в соответствии с образом, создаваемым другими". Как и во многих современных теориях развития личности на протяжении всей жизни, здесь появляется возможность создания или сохранения преемственности - основной предпосылки для удовлетворенности и субъективного благополучия. В теории Эриксона, понятие эго-идентичности основывается на постепенном субъективном осознании самотождественности и неповторимости в процессе

прохождения различного рода социального опыта, или в психоаналитической терминологии – надстраивающейся интеграции идентификаций в единую динамическую структуру. Важнейшими аспектами понимания эго-идентичности Э. Эриксона являются следующие: а) идентичность стоит понимать менее в смысле новых достижений, но более – в смысле каждый раз вновь создаваемого и поэтому актуального достижения интеграции; б) идентичность в большой степени сформирована на основе предполагаемых или реальных точек зрения и оценок других людей; в) идентичность имеет характер не исключительно личный, но всегда связана с обществом. При этом вопрос эго-идентичности специфически связан с возрастом.

Эриксон выходит за рамки учения Фрейда о фазах психосексуального развития и рассматривает эго-идентичность как результат взаимодействия между психосексуальными и социальными факторами. Развитие эго-идентичности проходит восемь стадий, для каждой из которых характерны специфические возрастные кризисы. Характерные для каждой отдельной стадии психосоциальные кризисы – и это, пожалуй, наиболее существенное различие с теорией стадий Фрейда – не ограничиваются только детством, биологически обусловленным процессом созревания, а указывают диапазон задач и требований, с которым людям, развивающимся в "полностью функционирующую личность", предстоит столкнуться в ходе своей жизни. Развитие личности в течение жизни - в соответствии с этой моделью – идет по "эпигенетическому" принципу, т.е. (1) прохождение более ранних стадий развития является необходимой предпосылкой для достижения более поздних стадий развития, (2) последовательность этапов является необратимой, т.е. однажды достигнутый уровень развития больше не может быть "потерян", (3) для каждой стадии развития есть оптимальное (организмическое) время

наступления, внешние события способствуют только увеличению или уменьшению уровня характерных для отдельных фаз кризисов (следствием чего может быть, что, возможно, следующий более высокий уровень не будет достигнут).

В своей эпигенетической модели Эриксон предполагает достижение целостности Я как цели последнего, наступающего в зрелом и пожилом возрасте этапа развития эго-идентичности, причем целостность Я выражается, в частности, в принятии прожитой (и не прожитой) жизни, собственной ограниченности и ощущений принадлежности и непрерывности.

Как и Эриксон, *Ларс Торнстам* в своей теории геротрансцендентности делает предположение, что формирование идентичности следует рассматривать как процесс всей жизни, пик которого достигается лишь в глубокой старости. Теория геротрансцендентности выходит за рамки подхода Эриксона к развитию идентичности, так как Торнстам различает изменения на трех уровнях: космическом уровне, на уровне личности (себя) и уровне социальных отношений. На космическом уровне *теория* исходит из иного понимания мира, которое проявляется среди прочего в более сильной интеграции прошлого, настоящего и будущего, более интенсивной солидарности с будущими поколениями, снижении страха смерти, большей восприимчивости к казалось бы бессмысленному и в целом более широком признании мистического измерения жизни. На уровне личности, согласно данной теории, в благоприятных случаях обнаруживаются новые аспекты собственной личности, при этом интеграция положительно и отрицательно оцененных аспектов, достижений и неудач проходит более успешно. Кроме того, достижение геротрансцендентности на уровне личности связано с более альтруистическим и

менее эгоистичным отношением, с трансцендентностью собственной телесности, открытием заново своих корней в детстве и формированием описанной Эриксоном целостности Я. Изменения на уровне общественных отношений характеризуются, прежде всего, увеличением селективности: эмоционально значимые отношения становятся важнее, а довольно поверхностные отношения снижаются. Далее изменения на социальном уровне включают в себя более глубокое понимание разницы между личностью и ролью, современный аскетизм, который характеризуется сознательной относительностью материальных ценностей, а также более зрелые суждения о повседневной жизни, описанные в психологических теориях мудрости.

Насколько успешно в пожилом возрасте развивается эго-идентификация или геротрансцендентность, не в последнюю очередь зависит от социальной среды. Лишь в редких случаях можно достичь целостности личности или геротрансцендентности, если основные лица, на которые ориентирован пожилой человек, руководствуются односторонними отрицательно акцентированными образами старости, отвергают индивидуальные усилия нахождения смысла как "эгоизм", считают преувеличенной "ориентацию на прошлое" или игнорируют потребность в размышлениях о старости и старении, об общественных ролях и собственном развитии.

Последствия для планирования и осуществления проектов

Если предположить, что ретроспективная оценка своей жизни, анализ прожитой и непрожитой жизни, стремление к личной непрерывности во времени и озабоченность вопросом о смысле перед лицом небесконечности и

бесповоротности собственного существования является важной задачей в преклонном возрасте, то это открывает новый взгляд на наблюдение, что стареющие люди частично отстраняются от дел и больше занимаются собой. При разработке проектных мероприятий для лиц преклонного возраста следует принять во внимание пересмотр жизни как важное задание либо ощущаемую многими необходимость. Можно попытаться помочь людям в процессе пересмотра жизни (возможно, обращая внимание на события, которые остаются в основном вне поля зрения человека или подталкивая к альтернативным интерпретациям и оценкам важных человеку событий), а можно выразить понимание и уважение к потребности временно отстраниться.

Такие понятия, как целостность Я и геротрансцендентность, указывают на потенциал пожилого возраста, реализация которого может принести пользу как другим пожилым людям в процессе пересмотра жизни, так и молодым, обогащая их восприятие старости и старения и понимание их собственного развития. По этой причине представляется целесообразным, чтобы вопросы пересмотра жизни выступали непосредственно предметом проектов между поколениями. Здесь уместно добавить, что пересмотр жизни следует рассматривать в контексте непрерывного развития идентичности, а идентичность в своей основе проявляет отношение к другим, сходству и различиям в сравнении с другими, к ранним этапам жизни и реализованным или упущенным в них возможностям - что особенно раскрывается в понятии геротрансцендентности, а также к личным взглядам на мир и общество даже после окончания своего собственного существования. По этой причине пожилые люди в ходе пересмотра жизни также могут извлечь выгоду от общения с молодыми людьми. Соответственно, вопросы ретроспективы жизни кажутся нам

интересным содержанием диалога между поколениями для всех его участников.

7. Травма и преодоление последствий травмы

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) в настоящее время представляет собой наиболее современную диагностическую категорию для описания расстройств, возникающих в результате психотравмирующих ситуаций. Включение в 1980 г. этого диагноза в третье издание справочника по диагностике и статистике психических расстройств (DSM-III) Американской психиатрической ассоциации (АПА) было первоначально компромиссным решением. Как и в Германии, где в 60-е годы в рамках так называемого возмещения дошло до бурного спора экспертов по поводу признания косвенного ущерба для психики после концлагерей (исключая предрасположенность или патологическую убежденность в последствиях для психики), в Соединенных Штатах также велись интенсивные дебаты о существовании «пост-вьетнамского синдрома». Эта дискуссия привела к определению нового расстройства, которое, однако, в науке рассматривается не как специфически характерное для ветеранов войны, а как результат экстремальных стрессовых ситуаций. Были описаны ключевые особенности этого расстройства: повторяющееся и навязчивое воспроизведение в сознании психотравмирующего события (*интрузия* или *вторжение*), например, в виде сновидений или навязчивых мыслей и чувств; повышенная возбудимость, которая проявляется в нервозности или нарушениях сна; избегание триггеров, т.е. связанных с травматическим событием раздражителей. Частыми побочными эффектами являются трудности с концентрацией внимания, эмоциональная

лабильность, головная боль и головокружение, нередко в хронической форме – при таких симптомах, однако, не исключено, что это связано с непосредственными нарушениями. Тех, кто пережил бедствия, часто преследует чувство вины, потому что сами они выжили или недостаточно сделали, чтобы помочь другим (*survivor guilt*). Тенденция избегания вызывает импульсивные действия, такие как внезапная перемена места жительства. Злоупотребление алкоголем и наркотиками также может быть попыткой избежать воспоминаний, чрезмерное чувство вины может повлечь за собой суицидальные акты.

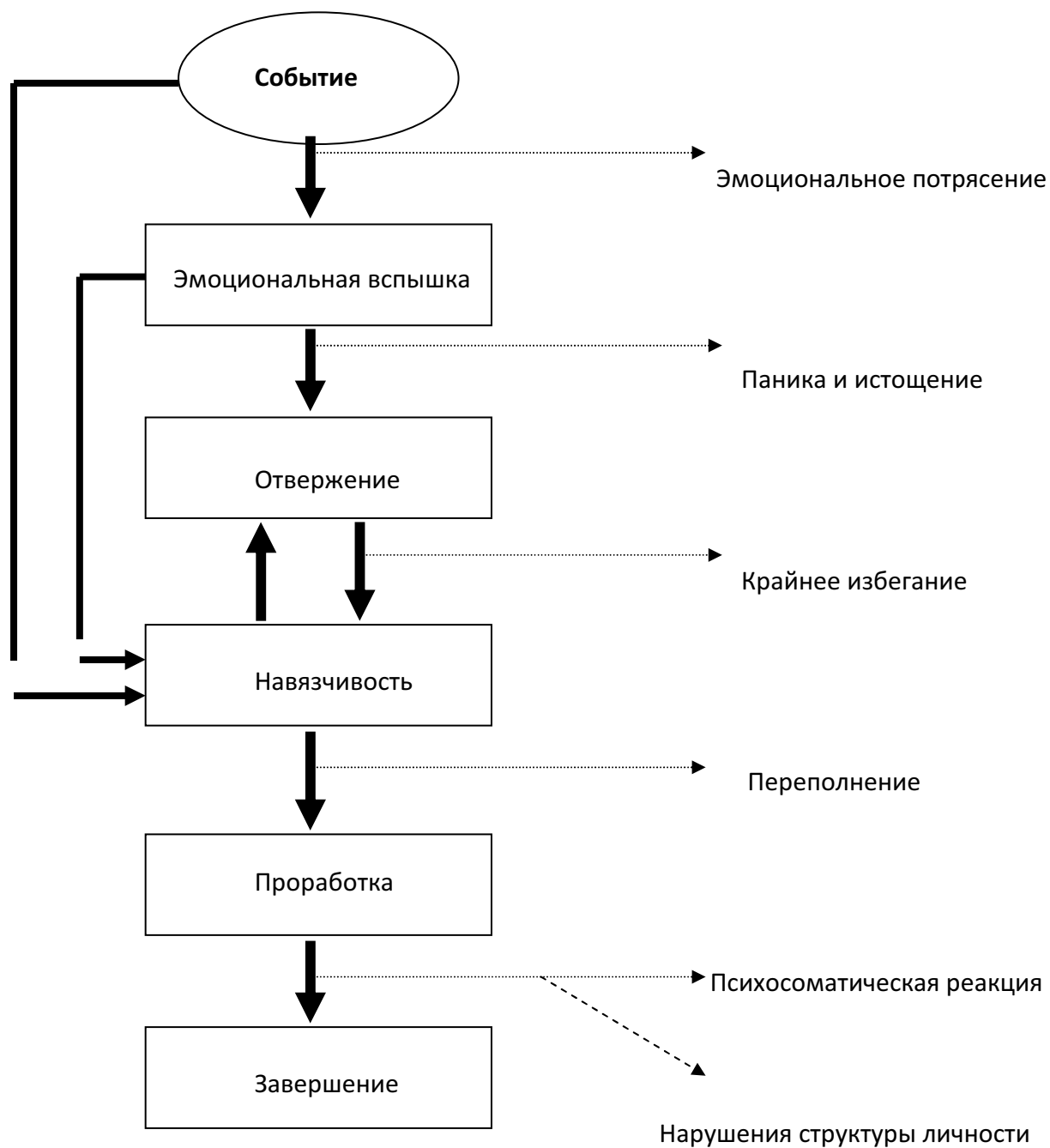
В четвертом издании справочника DSM-IV названы шесть критериев для диагностирования посттравматического стрессового расстройства: столкновение с сильно травмирующим событием, выходящим за пределы обычного человеческого опыта, стойкое повторное переживание этого события, постоянное избегание связанных с событием раздражителей или ранее не проявлявшееся притупление способности к реагированию, постоянные симптомы повышенного возбуждения, длительность от одного месяца и нарушения в социальной, профессиональной или других областях. В зависимости от того, длятся симптомы дольше или меньше трех месяцев, различают острое либо хроническое посттравматическое стрессовое расстройство. Если симптомы появляются лишь через три месяца после травмирующего события или позже, говорят о задержке посттравматического стрессового расстройства (отсроченное ПТСР).

Диагностические категории, например, в случае с ПТСР, описывают только начало и конец (травматическое событие и симптомы) очень сложного и динамичного события, но упускают из поля зрения взаимодействие характеристик человека и окружающей его среды в процессе переработки

психотравмирующих событий, а также психологические потребности, с которыми сталкиваются пострадавшие. Особенно касаясь категории ПТСР часто критикуют тот факт, что, при всем учете ситуативных переменных (тяжелая стрессовая ситуация, выходящая за пределы нормального человеческого опыта) используется понятие «расстройство» и, следовательно, природная реакция на сильный стресс обретает психиатрическую маркировку. По этой причине другими авторами было предложено рассматривать понятие травмы в плане расхождения между требованиями ситуации и индивидуальными возможностями справиться с ситуацией, что связано с выраженными ощущениями беспомощности и уязвимости и основательно ставит под сомнение обычное восприятие себя и мира. Такого рода понимание вдвойне указывает на важность развития на предыдущих этапах жизни и связанный с этим развитием индивидуально типичный характер травм: с одной стороны, травматическая ситуация и первоначальные попытки защититься и преодолеть её приобретают значимость на фоне индивидуальной биографии - выработанного понимания себя и мира и разработанных стратегий преодоления. С другой стороны, по-разному решается задача снова прийти к жизнеспособному восприятию себя и мира, не отрицающего ни до-травматического пути развития, ни связанных с травмой событий и переживаний. Преодоление травмы может быть в разной степени удачным и отнять разное количество времени в зависимости от того, какие аспекты укоренившегося до травмировавших событий понимания мира и себя сохранились или восстановились, а какие - должны быть пересмотрены раз и навсегда. Понимание травмы в смысле пережитых жизненных расхождений (*между ситуацией и возможностями*) имеет то преимущество, что даже очень длительная конфронтация с травмой, возможно, даже в течение всей жизни, не обозначается как патологическое явление. Учитывая крайнее сотрясение

взглядов на мир и на себя, воспроизведение в памяти травматических событий может быть столь же нормальной реакцией, как и блокировка, уклонение от мыслей о связанных с травмой происшествиях.

По Горовицу, процесс осмысления стрессовых ситуаций и травм можно представить поэтапно: после (короткой) шоковой фазы, которая характеризуется бурными эмоциональными всплесками в виде страха, печали или гнева, приходят на смену фазы отвержения и избирательного невнимания, чередуясь с фазами мысленного разбирательства, особенно в форме неконтролируемых, навязчивых мыслей. При этом отказ вспоминать травматическое событие вначале является вполне адаптивной реакцией, поскольку она защищает человека от эмоциональной перегрузки. То же самое касается вторжения, потому что всплывание воспоминаний о пережитом препятствует чрезмерному отдалению человека от реальности и потере его "функциональности". По мнению Горовица, "колебания" между отвержением и обдумыванием уменьшаются по ходу прогрессирования процесса переработки (осознания) произошедшего. Со временем человеку во время этапа проработки должно удастся постепенно принять травмирующее событие и интегрировать его в свое мировоззрение и самовосприятие.

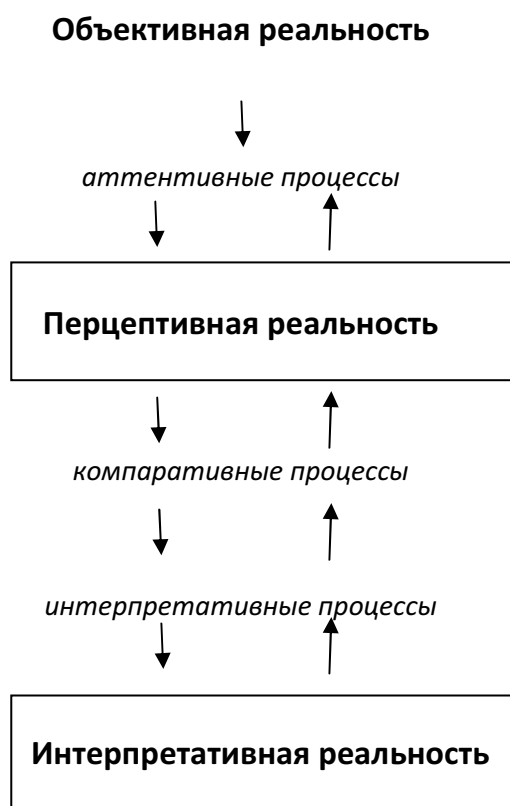


Если у человека не получается внутренне переработать полученную травму, в таком случае будут наблюдаться различные патологические реакции, в зависимости от фазы, в которой наступает стагнация процесса. Так, например, из

длительного уклонения от воспоминаний пережитого вырастают экстремальные реакции избегания (например, в виде потребления наркотиков), которые ощутимо и на длительный срок оказывают негативное влияние на работоспособность человека.

Если процесс преодоления травмы застаивается на уровне нежелательной навязчивости воспоминаний, если сознательная конфронтация и – основываясь на ней – когнитивная эмоциональная переработка невозможна, то наступает переполнение связанными с травмой мыслями и образами, что в аналогичной мере делает человека недееспособным. Если процесс преодоления останавливается на стадии проработки, следующей после колебания между отвержением и обдумыванием, результатом станут психосоматические реакции или расстройства личности.

Как и Горовиц в его модели фазности, *Зигрун-Хайде Филипп* в ее трехступенчатой модели преодоления потерь и травм исходит из позиции переработки информации. В ней учитывается, что в преодолении стрессовых ситуаций люди не могут ориентироваться просто на реальность, однозначную в своих последствиях для индивидуальных желаний, целей и потребностей или на вытекающее из нее «расхождение между фактическим и желаемым», но всегда в первую очередь реальность должна быть реконструирована в ее (предположительно) важных аспектах на основе процессов обдумывания, сравнений и оценок.



В процессе преодоления потерь и травм в меньшей мере, как считает З. Филипп, стоит задача привести в соответствие «то, что есть» с «тем, что должно быть» путем изменения «фактического состояния» (например, окружающей среды) или «желаемого состояния» (то есть себя), а в большей мере речь идет о том, чтобы объективную реальность, отмеченную "плохими новостями", постепенно трансформировать в субъективную реальность, в которой возможно относительно удовлетворительно (не подвергаясь угрозе) жить дальше. Исходя из этого, в данной модели выделяется три основных процесса, которые не обязательно сменяют друг друга последовательно, но часто в процессе успешной переработки травмы характеризуют качественно различные этапы:

(1) аттентивные процессы (т.е. селективное внимание уделяется некоторым аспектам ситуации, игнорируя другие), которые способствуют конструированию "перцептивной реальности" (в смысле субъективно отредактированной объективной реальности). Здесь следует особо обратить внимание на защиту "положительных иллюзий";

(2) компаративные процессы, которые способствуют переходу воспринимаемой реальности в реальность, с которой можно постепенно смириться, принять и жить;

(3) интерпретативные процессы, в особенности постоянное размышление (в смысле кажущегося непрерывным кружения мыслей вокруг стрессовых событий), а также попытки придать аспектам воспринимаемой реальности смысл и значение. Предложенная Филипп модель, как и у Горовица, предполагает, что переключение между размышлением и отвержением сразу же после получения травматического опыта есть адаптивная реакция, ведь, с одной стороны немедленное противостояние травматическому событию и его последствиям для восприятия себя и мира означало бы эмоциональную перегрузку, а с другой - продолжительное упорное отвержение вызвало бы чрезмерное отдаление от реальности и нанесло вред психологической адаптации.

И для модели Горовица, и для модели Филипп, можно констатировать отказ от оценки конкретных результатов переработки в смысле нормативных стандартов. Модель Горовица довольствуется при этом утверждением, что проработка травмирующего опыта (а) является необходимой и (б) после неопределенного периода времени должна быть завершена. Только тогда человек способен снова переориентироваться на будущее и оставаться работоспособным в долгосрочной перспективе, то есть избежать развития психосоматики и

расстройств личности. Аналогично и модель Филипп предполагает, что пострадавшим рано или поздно придется иметь дело с травмой, придать ей какое-нибудь значение для того, чтобы держаться на плаву. Но, если за усилиями по созданию интерпретативной реальности не последует никакой завершающей фазы, модель вполне допускает, что в случае крайней травматизации не сможет быть создана действительно жизнеспособная "субъективная реальность" или же созданная когда-либо субъективная реальность в принципе может иметь только временный характер.

Последствия для планирования и осуществления проектов

Преодоление психологической травмы невозможно без работы над травматическим событием. Впрочем, такая работа, в результате чрезмерной перегрузки индивидуальных возможностей преодоления вследствие травматического события, может проходить лишь постепенно, шаг за шагом, а иногда пострадавшие люди в течение всей жизни не могут преодолеть некоторые аспекты травмы. Что это означает для проектов между поколениями, если они не преследуют явные психотерапевтические цели и их возглавляют люди, не имеющие достаточных психотерапевтических навыков? Прежде всего, что следует с уважением относиться к поведению избегания, что участников по возможности не надо против их воли сталкивать с аспектами травмы, которых они избегали. Этого нельзя добиться в каждом единичном случае, частично из-за спонтанных вторжений, а отчасти потому, что общение с другими может привести к непредсказуемым для самих участников стрессовым воспоминаниям. На данный момент можно только рекомендовать на основе предварительных обсуждений с отдельными участниками и непрерывных наблюдений в каждой группе предвидеть возможное развитие стрессовых

ситуаций и предоставить экспертную помощь в случае необходимости. Наряду с этим, участников всегда нужно как можно точнее информировать о том, что их ожидает во время проекта и на отдельных встречах, а что - нет, чтобы пострадавшие сами могли принять осознанное решение, разумно и целесообразно ли их участие в проекте или в отдельных мероприятиях проекта.

8. Значение «раннего» для «последующего» и проблема ретравматизации

Независимо от того, происходят ли процессы эволюции на протяжении всей жизни непрерывно или с периодическими перерывами, мы считаем, нет никаких сомнений в том, что специфические события жизни могут привести к фундаментальным изменениям в развитии. Из психотравматологии известно, что тяжелейшие психологические травмы могут вызывать у пострадавших людей не только краткосрочные, но иногда и очень похожие долгосрочные последствия. Последствия травматического опыта в худшем случае могут проявиться относительно независимо от конкретных характеристик человека и окружающей среды. С другой стороны, в работах по посттравматическому стрессу среди бывших военнопленных, ветеранов войны и политических заключенных, в исследованиях последствий стихийных бедствий можно найти существенные доказательства защитных и повышающих восприимчивость (*вulnerабильность*) факторов, то есть статистически значимые связи между личностью до и после травмы.

Что же касается хода дальнейшего развития, необходимо исследовать "критические" жизненные события: как неблагоприятные, так и позитивно оцененные события. Кроме того, при анализе значимости события для

дальнейшего развития личности принципиально важно рассматривать положительные и отрицательные последствия в концептуальной связи. Современное состояние исследований представляется неудовлетворительным, поскольку наблюдается однозначная ориентация на негативные последствия потерь. Спектр исследованных потерь здесь колеблется – в соответствии с тем фактом, что всевозможные потери в различных областях жизни следует рассматривать как неизбежную часть человеческой жизни - от потери близких до потери нереального оптимизма, иллюзий неуязвимости, свободы, власти, уверенности или потери существовавшего до сей поры самовосприятия и мировоззрения.

В традиции геронтопсихологии, понятие о критических событиях жизни имеет скорее позитивный оттенок, так как изменения часто ассоциируются с ростом. Такое понимание изменений существенно опирается на концепцию кризиса развития у Эриксона (см. в разделе 4 об идентичности и в разделе 6 о пересмотре жизни и целостности Я), а также на мысль, что на разных этапах жизни перед человеком предстают определенные требования, задания, решение которых считается важным для дальнейшего развития и достижения удовлетворенности. Задания и требования приводят, согласно этой точке зрения, на более высокую ступень адаптации, способствуют повышению компетентности, собственной эффективности и благополучия (более поздние работы, однако, показывают, что следует учитывать время возникновения критических событий в жизни, и что отдельные события обретают статус критических только вследствие момента их наступления).

В то же время в контексте исследования стресса и его преодоления, понятие о критических событиях жизни имеет весьма негативную коннотацию. Изменение,

независимо от его положительной или отрицательной оценки, главным образом рассматривается как стресс в результате необходимости новой адаптации или как фактор риска для развития дезадаптации. Соответственно, наличие критических событий в жизни иногда служит индикатором степени стресса в нынешней ситуации (в более дифференцированной перспективе ставится вопрос, из-за чего какое-то событие становится стрессором, т.е. стресс-фактором; здесь особенно следует упомянуть бесконтрольность, непредвиденность и резко негативное возбуждение).

Предметом третьей исследовательской традиции являются жизненные события, связанные с виктимизацией (т.е. когда человек превращается в жертву). Эти события рассматриваются как важнейший вызов для понимания себя и мира, их преодоление частично считается невозможным, но в любом случае принципиально выступает объектом пожизненного процесса (см. раздел 7 о травме и преодолении травмы). В этой исследовательском направлении представляют особый интерес, в частности, существенные различия в реакциях на виктимизацию.

В следующем разделе будет вначале освещено значение столкновения с разными травматическими событиями на предыдущих этапах жизни для преодоления подобных событий в более позднем возрасте. После этого мы коснемся значения стрессовых ситуаций на предыдущих этапах жизни в целом, анализируя отрицательные и положительные долгосрочные последствия воздействия стресса.

Последствия пережитых стрессовых ситуаций на прежних этапах жизни для преодоления и борьбы со стрессом

В трех упомянутых традициях исследования критических событий жизни содержатся различные теоретические позиции относительно важности столкновения с травматическими событиями в прошлом для противодействия стрессу в будущем.

Если предположить, что тяжелые потери и травмы могут принципиально подорвать существующее самосознание и мировоззрение, и у пострадавших людей в первую очередь необходимо опять восстановить жизнеспособную перспективу, которая позволит интегрировать прошлое и настоящее, то конфронтация с подобными травматическими событиями на предыдущих этапах жизни может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. В контексте терапевтического использования пересмотра жизни было показано, что, вызывая в своем воображении автобиографическую информацию (связанную с травматическим событием), можно способствовать ощущению самоидентичности и непрерывности во времени, можно облегчить интеграцию информации о настоящем, а также решение проблем и планирование дальнейших действий. По другим исследованиям, напротив, аналогичные предшествующие стрессовые ситуации оказались существенным фактором риска („повторное воздействие“ или „repeated exposure“). Это объясняется, во-первых, тем, что для повторного преодоления травмы доступно уже меньше ресурсов, а во-вторых, в случае повторной виктимизации увеличивается вероятность сводить причины к личным качествам или своим ошибкам, как часто видно на примере женщин – жертв насилия.

Представленные результаты позволяют предположить, что оценивать значение стресса на предыдущих стадиях жизни можно по-разному, в зависимости от тяжести воздействия. Одно из исследований о влиянии угрозы во время войны в

Персидском заливе на гражданское население Израиля продемонстрировало, что пожилые люди, бывшие жертвы нацистских преследований в Германии, оказались в гораздо более сложной психологической ситуации, чем люди того же возраста, которые не были жертвами нацистских преследований. Как известно, подавляющее большинство пожилого населения Израиля иммигрировало в страну вскоре после основания государства. В стране их происхождения они были жертвами дискриминации и преследования - это относится к евреям, иммигрировавшим как из Африки, так и из Восточной Европы. После иммиграции они стали свидетелями военных конфликтов с соседними арабскими странами. В связи с этим наблюдаемые различия между пережившими Холокост и другими пожилыми лицами можно интерпретировать с точки зрения повышенной уязвимости вследствие крайней травматизации нацистами.

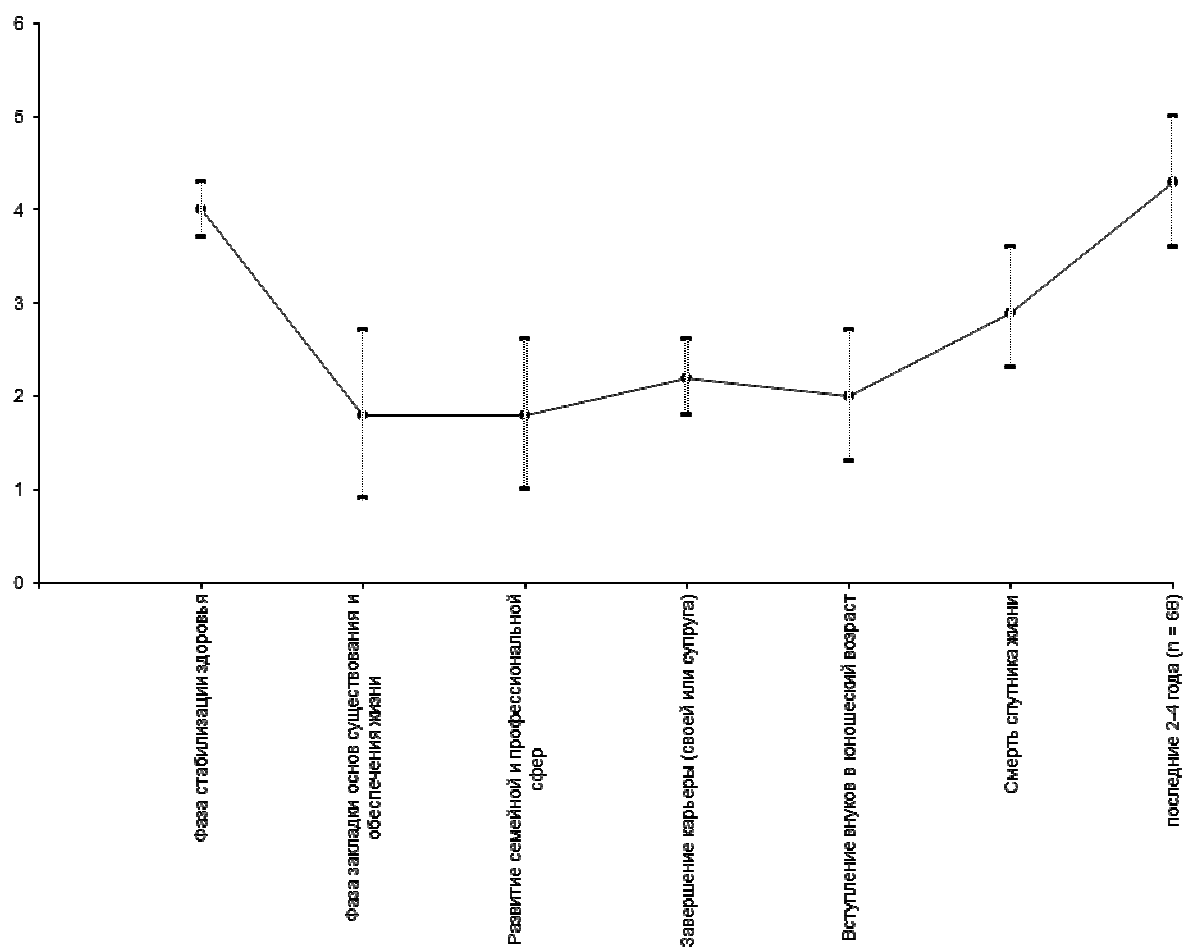
Общие воздействия травматических событий предыдущих этапов жизни на реакцию и поведение в текущей жизненной ситуации

Опыт более ранних этапов жизни может влиять в смысле трансформированного стандарта сравнения ("Comparison standard effects") на оценку личной жизненной ситуации и способствовать умению адаптироваться к людям, которые не подвергались воздействию аналогичных стрессов. Так, те участники одного американского продольного исследования, которые в детстве из-за серьезных ограничений экономического характера во время Великой депрессии в Америке в конце 20-х годов подвергались высокой степени напряжения в семье, в зрелом возрасте были в среднем более довольны своим положением в жизни по сравнению с теми участниками исследования, которые в детстве не сталкивались с подобным стрессом. Причина такой разницы, как было доказано,

заключается не в более эффективных стратегиях осмысления неблагоприятных событий, а скорее в более развитой способности воспринимать аспекты личной жизненной ситуации в положительном свете.

Работы Крузе и Шмитт по пересмотру жизни и жизненной ситуации еврейских эмигрантов и узников лагерей также указывают на измененный стандарт сравнения, но проявляется он не в положительных, как в описанном выше примере, а в долгосрочных негативных эффектах. Крузе и Шмитт показали, что жертвы Холокоста в многочисленных различных ситуациях повседневной жизни сталкиваются с травмирующими напоминаниями о пережитых во время национал-социализма событиях. Этот вывод может частично объясняться тем, что некоторые зрительные, слуховые и обонятельные раздражители в окружающей среде содержат специфические коннотации из-за личной истории во время нацизма – как, к примеру, специфические жесты, знаки и символы, музыка, исполнявшаяся по случаю парадов или в лагерях смерти, и запах жареного миндаля (который напоминает цианид). Кроме того, Крузе и Шмитт отмечают, что стрессовые воспоминания практически неизбежно появляются также в контексте вопросов личной и социальной идентичности, с которыми часто сталкиваются в силу трагической истории евреев в Германии и политического развития. В целом, работы этих ученых дают понять, что прошлое периода национал-социализма и в настоящее время присутствует в эмоциональном мире оставшихся в живых и соответственно оказывает существенное влияние на интерпретацию событий. Другими словами, люди, пострадавшие от национал-социализма, вследствие их биографии гораздо восприимчивее к аспектам окружающего мира, которые в их восприятии потенциально несут презрительный, оскорбительный, унижительный, расистский, антисемитский или угрожающий эффект.

Следующий важный вывод, к которому пришли Крузе и Шмитт, сводится к тому, что интенсивность переживаемых стрессовых воспоминаний, по мнению опрошенных выживших жертв Холокоста, значительно возросла в ходе развития жизни после трагедии, бывшие узники лагерей смерти оценили интенсивность тяготящих воспоминаний в последние 2-4 года жизни так же высоко, как и сразу после освобождения.



В качестве возможных объяснений такого роста приведем четыре гипотезы исследователей-геронтологов, хорошо обоснованных на данное время:

(1) В связи с изменением социальных ролей восприятие и выполнение задач, которые бы принесли личное удовлетворение, в пожилом возрасте затруднено. В поздних периодах жизни становится все более трудным оставаться общественно активным, поэтому люди больше заняты "личными проблемами".

(2) Потеря близких в пожилом возрасте воспринимается более серьезно на фоне последствий для личной жизненной ситуации. С постепенным сокращением социальных сетей люди глубже осознают, что им могло бы быть (значительно) лучше, если бы близкие продолжали жить.

(3) С возрастом увеличивается потребность в придании собственной биографии значения и смысла. Ретроспективная оценка жизни приобретает значительно большее значение, когда люди все чаще сталкиваются с их собственной бренностью (в результате потери друзей и родственников или из-за хронических заболеваний) и констатируют, что им, возможно, осталось не так уж много времени. Вряд ли в процессе пересмотра жизни легко игнорировать или отрицать факты дискриминации, преследований и депортации.

(4) С возрастом смещается баланс между кратковременной и долговременной памятью. События и переживания, произошедшие когда-то давно, становятся в пожилом возрасте значимее. Появление воспоминаний о травматических событиях может быть следствием структурных изменений в процессах памяти.

Учитывая выше изложенные научные результаты, можно считать доказанным фактом, что травмы во многих отношениях могут оказывать длительное негативное воздействие на развитие человеческого потенциала. Тем не менее, с точки зрения возрастной психологии жизни (life-span psychology), а также с позиции исследований преодоления стресса и современных подходов в рамках

психотравматологии - анализ влияния травматических событий на дальнейшее развитие представляется неполным без учета того, что необходимое после психотравмы восстановление жизнеспособной самооценки и мировоззрения может также вызвать положительные изменения в развитии. Наиболее ярко этот аспект был представлен на сегодня в работах по психологическому состоянию ветеранов войны, где говорится о том, что в ретроспективе военная служба тем сильнее связана с позитивным развитием, чем больше люди во время военной службы были вовлечены в боевые действия и соответственно, психически травмированы. Однако авторам данных работ можно возразить, что представленные достижения в области развития личности (например, дисциплина, надежность, товарищество) были в значительной степени социально желательными, а не измерялись непосредственным поведением участников исследования. Более однозначными в этом отношении являются результаты ученых Крузе и Шмитт, исследовавших способы обработки тревожных воспоминаний у еврейских эмигрантов и заключенных лагерей. На основе обширных интервью удалось дифференцировать пять форм взаимодействия с воспоминаниями, одна из которых может быть четко интерпретирована с точки зрения пользы для развития. Эта форма работы над памятью была описана как «опыт совместной ответственности», в частности, как чувство обязанности рассказать о свидетельствах прошлого и открыть другим - в особенности, младшему поколению, возможность извлечь уроки из истории. Участники исследования, которые придерживались этого аргумента, активно стремились к беседе с молодыми людьми, участвовали в христианско-еврейских организациях или в школьных занятиях. Описанная форма прорабатывания воспоминаний наглядно показывает, что даже в тех случаях, когда виктимизация (процесс превращения в жертву) не находит должного рационального

объяснения, из личной судьбы можно вывести полезную, наполненную содержанием жизненную перспективу, которая не только может помочь самому пострадавшему справиться с травмами прошлого, но и с точки зрения общества имеет смысл и необходимость.

Последствия для планирования и осуществления проектов

Поскольку воспоминания о психотравмирующих событиях в пожилом возрасте нарастают, то это означает, в первую очередь, что работа с жертвами войны, независимо от фактического содержания проекта, требует особой деликатности, чтобы избежать по возможности отягощающих воспоминаний. В то же время нужно учитывать, что осмысление психологической травмы предусматривает построение во многом нового видения себя и мира, которое во многих случаях не может быть понято и передано без самой травмы. Вместе с тем психологические травмы имеют не только негативные последствия, они также могут побудить к процессам развития и понимания, от которых другие люди, члены как старшего, так и младшего поколений, могут получить значительную пользу. Нередко передача знаний о природе, причинах и последствиях травм является для пострадавших людей важным делом, средством достижения генеративности. По этой причине, то, что во время проектов между поколениями будут присутствовать воспоминания о тяжелых стрессовых ситуациях, кажется не просто отчасти неизбежным, но и важным для реализации идеи проекта. Тем более важно позаботиться в проектах о такой атмосфере, в которой можно рассказать о тяжелых событиях и поработать над воспоминаниями, важно обеспечить такую обстановку, чтобы в группе принимались и уважались эмоциональные реакции. В этом смысле было бы

полезно еще в начале проекта прояснить ожидаемое поведение и при необходимости включить в программу мероприятия, которые могут способствовать тому, чтобы наладить среди участников прочные отношения и сплотить группу.