

Диссоциация в феноменологической перспективе (на примере спортсменов и представителей экстремальных профессий)

А.С. Власик Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

А.В. Коршунов Институт физической культуры, спорта и здоровья Московского педагогического государственного университета

Поступила 25 августа 2015/ Принята к публикации: 7 сентября 2015

Dissociation in the phenomenological perspective (in athletes and representatives of extreme careers)

Anastasia S. Vlasik Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

Alexey V. Korshunov Institute of Physical Culture, Sport and Health, Moscow State Teacher-Training University, Moscow, Russia

Received: August 25, 2015 / Accepted for publication: September 7, 2015

В данной статье предпринимается попытка анализа диссоциации с позиции феноменологии на примере переживаний лиц, занятых в деятельности, связанной с повышенными нагрузками – физическими и/или психологическими. Диссоциацию обычно соотносят с так называемой реакцией замирания в угрожающих жизни ситуациях, которая, наряду с реакциями борьбы и бегства, обнаруживается как у человека, так и у представителей животного мира (известные «бей, беги или замри», «fight, flight or freeze»). Однако человек, в отличие от животных, нередко способен целенаправленно действовать в диссоциативных состояниях, произвольно входить в них. Специфика и разнообразие проявлений диссоциации у людей обусловлены языковой природой человеческого сознания, ввиду чего логично обращение к философам феноменологического направления, сделавших именно сознание предметом своих исследований. В нашей работе с опорой на концепции ученых А. Бергсона и Ж. Делеза прослеживаются различные проявления диссоциации – от грубых симптомов при посттравматическом стрессовом расстройстве (так называемых симптомов вторжения) до контролируемых, произвольно выбираемых диссоциативных стратегий у спортсменов. Рассматриваются диссоциативные переживания, испытываемые специалистами экстремальных видов профессий: сотрудниками МВД, участвовавшими в командировках в «горячие точки», и психологами МЧС. Предлагается формулировка механизма диссоциации в терминах феноменологии. Авторы предполагают, что создание и применение адекватного диагностического инструментария, психологическая работа со спортсменами по регулированию фокуса внимания во время соревнований будет способствовать достижению ими более высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: диссоциация, феноменологический подход, субъективность, опыт, посттравматическое стрессовое расстройство, экстремальные виды профессий, спортивная психология.

This paper attempts to analyze dissociation from the perspective of phenomenology as experience of persons engaged in activities related to high stress (physical and/or psychological).

Dissociation is usually correlated with the so-called reaction fading in life-threatening situations, which along with the reactions of "fight or flight" reveal both in humans and the representatives of the animal world ("fight, flight or freeze"). However, unlike animals humans are often able to act purposefully in dissociative states, or randomly enter them. Specific features and diversity of manifestations of dissociation in humans are determined by the linguistic nature of human consciousness, which is logical to appeal to the philosophers of the phenomenological direction within which consciousness is the subject matter of their research.

Based on the concept of Henri Bergson and Gilles Deleuze various manifestations of dissociation are detected: from the grave symptoms of PTSD (the so-called invasion of symptoms) to controlled arbitrarily selected dissociative strategies for athletes. Dissociative experiences by experts of extreme careers are considered: law enforcement officers who participated in missions in «hot spots», and EMERCOM psychologists. Dissociation mechanism in terms of phenomenology is defined.

The development and application of adequate diagnostic tools, psychological work with the athletes to regulate the focus of attention during the competition is supposed to contribute to the achievement of a high sports results.

Keywords: dissociation, phenomenological approach, subjectivity, experience post-traumatic stress disorder, extreme careers, sports psychology.

Понятие диссоциации, как и большинство гипотетических конструкций в психологии, так и не получило своего окончательного, разделяемого всеми исследователями, определения. Различные трактовки – и широкие, включающие самые различные психические феномены, и узкие, сводящие диссоциацию к специфическим симптомам, возникающим в ответ на травматическое событие, центрируются вокруг понятия нарушения или недостаточной интеграции различных аспектов опыта. Так, Spiegel & Cardena (Brewin, Holmes, 2003) под диссоциа-

ционная часть этих функций утрачивается» (Тарабрина, 2007, С. 86).

В различных источниках диссоциация рассматривается и как психологическая защита и как основной механизм симптомообразования при посттравматическом стрессовом расстройстве. Кроме этого, существуют работы, авторы которых считают диссоциативными и такие, явно не травматического происхождения феномены, как абсорбцию, дорожный транс, гипнотический транс и т.п. Общей чертой описаний этих состояний является отмечаемая впоследствии странность, необычность испытан-

циативные феномены континуум или речь идет о качественно разных состояниях, объединенных под общим титром, вследствие недостаточности знаний (Handbook of PTSD, 2007).

Отметим, что в современной научной литературе по психологии все меньше места отводится описанию и анализу переживаний и тому, что за ними стоит, – ученые зачастую ограничиваются констатацией существования какого-то феномена, чтобы в дальнейшем подвергнуть его операционализации и выстроить всевозможные корреляционные связи с другими переменными. На основе этих данных выдвигаются гипотезы о закономерностях, создаются модели, при этом теоретические вопросы о структуре феномена, его месте в общем корпусе представлений о человеке (включая философские основания) остаются незатронутыми. Кажется, именно такая участь постигла диссоциативные явления – так и не определившись до конца с их сущностью, исследователи занимаются их измерением, получая порой удивительные результаты, которые при этом невозможно в полной мере проинтерпретировать (Waller, Putnam, Carlson, 1996).

В настоящее время основные исследования диссоциации ведутся в русле когнитивной психологии, с использованием, в том числе, методов нейронауки. Нам представляется, что описательные возможности в изучении диссоциативных состояний не исчерпаны – идеи феноменологов о сознании, его связи с телом могут стать плодотворными для понимания механизмов диссоциации и даже для самого очерчивания этого все еще туманного конструкта.

В данной работе, для сохранения логики в изложении идей, мы воспользуемся критерием Е.Ф. Howell, предложившей разделить диссоциативных состояний на неконтролируемые, патологические, наблюдающиеся при посттравматическом стрессовом и множественном расстройстве личности, и произвольные, в той или иной степени, иначе – нормальные, встречающиеся в экстремальных и в обычных ситуациях у людей без выраженных психических нарушений (Howell, 2005). Косвенным подтверждением правомерности такого разделения являются выявленные в исследовании Е.В. Снедкова и С.В. Литвинцева примечательные результаты:

Ученые зачастую ограничиваются констатацией существования какого-то феномена, чтобы в дальнейшем подвергнуть его операционализации и выстроить всевозможные корреляционные связи с другими переменными. На основе этих данных выдвигаются гипотезы о закономерностях, создаются модели, при этом теоретические вопросы о структуре феномена, его месте в общем корпусе представлений о человеке остаются незатронутыми

ций понимают временное нарушение непрерывности взаимосвязанных, дружественных процессов восприятия окружающего нас мира и памяти в сочетании с нарушением собственной идентичности (ощущении себя одним и тем же человеком в прошлом, настоящем и будущем). Американская психиатрическая ассоциация определяет диссоциацию как «нарушение интегрированных в норме функций сознания, осознания подлинности своего эго или моторного поведения, в результате которого опре-

ных переживаний, их несоответствие ситуации. Одной из отличительных особенностей – изменение привычных «отношений» между телом и сознанием (Spiegel, 1994): телесные ощущения, включая боль, позывы к удовлетворению физиологических потребностей, часто ускользают от осознания.

Разнообразие диссоциативных феноменов отвечает и отсутствие единой теоретической концепции диссоциации. Более того, нерешенным остается вопрос о том, представляют ли диссо-



Анастасия Сергеевна Власик – психолог кафедры психологии труда и инженерной психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова
E-mail: acilisa@gmail.com



Алексей Владимирович Коршунов – кандидат социологических наук, профессор, проректор Московского педагогического государственного университета, директор Института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ
E-mail: av.korshunov@mpgu.edu

Власик А.С., Коршунов А.В. Диссоциация в феноменологической перспективе (на примере спортсменов и представителей экстремальных профессий). // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 74–80.

Anastasia S. Vlasik, Korshunov Alexey V. (2015) Dissociation in the phenomenological perspective (in athletes and representatives of extreme careers). *National Psychological Journal*, 10(3), 74–80.

ISSN 2079-6617 Print
ISSN 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2015

в выборке военных, проходивших службу в Афганистане, у лиц с истерическими чертами (считающихся склонными к диссоциативным состояниям) реже других возникало посттравматическое расстройство (Литвинцев, 2005).

Материалом для иллюстрации феноменологического анализа диссоциации нам послужат свидетельства специалистов (сотрудников МВД, имеющих опыт командировок на Северный Кавказ, психологов Центра экстренной психологической помощи МЧС) – полученные в ходе интервью описания их переживаний в рабочих ситуациях. Для анализа диссоциативных стратегий у спортсменов мы воспользуемся данными литературы.

Опыт в феноменологии А. Бергсона и «симптомы вторжения» при посттравматическом стрессовом расстройстве

Чтобы выстроить методологическую базу для нашего исследования, обратимся к текстам А. Бергсона, предшественника феноменологической философии во Франции, и комментариям к ним, сделанным Ж. Делезом.

По А. Бергсону, реальный опыт представляет собой композит, смесь из тенденций, «чистых наличий», принципиально («по природе, а не по степени») отличающихся друг от друга. Речь идет о том, например, что, в акте естественного восприятия, помимо собственно перцептивных процессов, всегда задействована и мнестическая функция¹. Ж. Делез формулирует мысль А. Бергсона следующим образом: любой акт восприятия или представления заключает в себе в неравных пропорциях «направление восприятия, помещающее нас сразу в материю, и ... направление памяти, помещающее нас сразу в мир духа» (Делез, 2001, С. 241). В этой цитате затронут важный момент, отсылающий к фундаментальному противопоставлению: в реальности неразделимые² длительность и пространство задают два типа «мно-

гообразий», дуализмов. По одну сторону – чистая длительность, дух, память, субъект, «внутреннее многообразие последовательности, расплавленности, организации, неоднородности, качественной различности, ... виртуальное и непрерывное многообразие, не сводимое к числам». По другую – пространство, материя, восприятие, «многообразие внешнего, одновременности, рядоположенности, порядка, количественной дифференциации, ... числовое многообразие, дискретное и актуальное» (Делез, 2001, С. 252). Кажется странным отнесение чистого восприятия к материи, пространству – своеобразию А. Бергсона, усмотревшего ложность рассуждений и идеалистов, и материалистов, заклю-

альности посредством нашей памяти, ... память в двух своих формах, поскольку она набрасывает пелену воспоминаний на фон непосредственного восприятия и поскольку она стягивает воедино множественность моментов, составляет главное привнесение индивидуального сознания в восприятие, субъективную сторону нашего познания вещей» (Бергсон, 1992, С. 177).

Это отступление в область, казалось бы, далекую от актуальных проблем психологии травмы, поможет пролить свет на особенности психических процессов при посттравматическом стрессовом расстройстве, т.к. нарушения памяти и симптомы вторжения или флэшбеки – специфические для травматиче-

Переживание события или его фрагментов вновь (в литературе расширительно, т.е. даже при отсутствии помрачения сознания, квалифицируемое как флэшбек) отличается от обычных воспоминаний

чается в том, как и где он проводит границу, разделяющую материю и дух. Для французского философа чистое восприятие есть функция тела, безличная, «причастная вещам», то, чем «обладало бы существо, поглощенное настоящим и способное, благодаря устранению памяти во всех ее формах, достигнуть одновременно непосредственного и моментального видения материи» (Бергсон, 1992, С. 178). «Мы воспринимаем вещи там, где они есть, восприятие помещает нас сразу в материю, оно безлично и совпадает с воспринимаемым объектом» (Делез, 2001, С. 240).

Субъективной пристрастностью, искажениями человеческого восприятие обязано взаимопроникновению, слиянию актов чистого восприятия и памяти (уточним, памяти духа): «каким бы кратким ни представили мы себе наше восприятие, оно все же непременно обладает некоторой длительностью и, следовательно, предполагает известное усилие памяти, которая объединяет множественность моментов, продолжая их одни в другие». «...Субъективность» чувственных качеств, прежде всего, и состоит в своеобразном стягивании ре-

ских расстройств феномены. Переживание события или его фрагментов вновь (в литературе расширительно, т.е. даже при отсутствии помрачения сознания, квалифицируемое как флэшбек) отличается от обычных воспоминаний. В ответ на определенный сенсорный стимул – триггер, часто выявляемый лишь при направленном расспросе, по ассоциации, непроизвольно возникают образы пережитого травматического события, сопровождающиеся соответствующими той ситуации эмоциями и физиологическим возбуждением. Картины прошлого оживают в сознании и переживаются чрезвычайно реалистично, визуализируются столь ярко, как будто бы они происходят прямо сейчас, наяву. Ориентировка в окружающей действительности при этом может сохраняться полностью или частично (феномен двойной ориентировки) или же нарушаться. В последнем случае наблюдается полная отрешенность от окружающего, поглощенность сценopodobными представлениями с последующей невозможностью припомнить детали видений.

В исследовании S. Hellawell и C. Brewin испытуемые – все соответствующие кри-

¹ «Наши восприятия, несомненно, пропитаны воспоминаниями и, наоборот, воспоминание ... становится наличным, актуальным, только взаимодействуя телом какого-нибудь восприятия, в которое оно воплощается» (Бергсон, 1992, С. 198).

² «... материя никогда не ослаблена в достаточной мере, чтобы быть чистым пространством, чтобы уже не обладать данным минимумом сжатия, благодаря которому она задействована в длительности и благодаря которому сама отчасти является длительностью. И, наоборот, длительность никогда не сжата в достаточной мере, чтобы быть независимой от внутренней материи, где она действует, от протяженности, которую она собирается сжать» (Делез, 2001, С. 299).

териям диагноза посттравматического стрессового расстройства – должны были написать текст, повествующий о травматическом событии, затем отметить в нем те части, которые были написаны ими в состоянии флэшбек. Оказалось, что указанные фрагменты отличались упоминанием большего количества деталей, преимущественно относящихся к элементам восприятия (выделено А.В.), использованием глаголов в настоящем времени, частым упоминанием смерти, эмоций страха, ужаса и беспомощности. В других частях рассказа чаще описывались так называемые вторичные чувства – гнев, вина (Hellawell, Brewin, 2004).

Кроме этого, флэшбек всегда возникает непроизвольно, что отличает его от воспоминаний, которые также, при должной сосредоточенности, могут представлять в сознании весьма явственно. При посттравматическом стрессовом расстройстве, напротив, существенно нарушается возможность произвольно погружаться в конкретные эпизоды прошлого, в том числе, эмоционально нейтральные. Так, в работе Brennen T. et al. показано, что при намеренном воспоминании событий своей жизни в ответ на предъявление стимульного слова (например, счастливый, злой и т.д.) пациенты с посттравматическим стрессовым расстройством склонны воспроизводить какие-то повторяющиеся, регулярные ситуации (*overgeneral recall from autobiographical memory*), в то время как лица контрольной группы чаще детально описывают конкретные эпизоды (Brennen et al., 2010).

Перед учеными когнитивного направления – авторами этих исследований стоял вопрос: являются ли флэшбеки результатом дезорганизации системы обычной автобиографической памяти или речь идет о совершенно ином способе хранения, переработки и воспроизведения информации. Истоки последней идеи можно проследить в работах П. Жане, автора первой концепции диссоциации. Указывая на особую роль памяти в согласованном протекании психических процессов, в образовании связей между прошлым и настоящим индивида, организации и распределении по категориям поступающей информации, французский психиатр полагал, что в системе человеческой памяти существует несколько уровней кодирования инфор-

мации. Современный вариант этой идеи представлен теорией двойной репрезентации (*dual representation theory*) Brewin. Им постулируется наличие двух систем памяти (Brewin, Holmes, 2003). Одна кодирует ту информацию, которая осознается, может быть выражена вербально, составляет часть автобиографического нарратива (*«verbally accessible memory», VAM*). В другой – фиксируются впечатления, на которых в момент события произвольное внимание не было сконцентрировано (запахи, вспышки света, телесные ощущения, боль и др.). Эти переживания не всегда доступны словесному выражению и могут быть вызваны к жизни специфическими триггерами, проявляясь в виде ярких, эмоционально насыщенных образов прошлого. Эта система памяти названа Brewin «ситуационно доступной памятью» (*«situationally accessible memory»*). Следует подчеркнуть, что возможность произвольного извлечения информации из нее сильно ограничена. Пользуясь терминологией, принятой в отечественной школе психологии, можно говорить о том, что человек «не владеет» этой памятью как своим психическим процессом.

Проведенные Brewin исследования позволяют довольно точно описать переживания флэшбек и характер воспроизведения травматического материала, однако на наш взгляд, они недостаточны, чтобы подтвердить выдвинутую гипотезу. Механизм возникновения флэшбек не исчерпывается указанием только на особенности функционирования мнестических процессов, флэшбек подразумевает нарушения и внимания, и волевых функций. Речь идет не только о зрительном образе, представляемом перед мысленным взором субъекта, а о целостном состоянии, подобно тому, как состояние дежа вю не является повторением чего-то как будто бы виденного – «повторяется все состояние сознания целиком» (Курган). По этой же причине термин ревизуализация (*revisualization*), который часто используется в когнитивной науке как синоним слова флэшбек, на наш взгляд, неточен.

Флэшбек – актуализация слоя опыта, который как любой другой должен был бы включать контекст, задающий смысл, определенное переживание себя, однако в экстремальной ситуации именно контекст был разрушен, смысл утрачен и интенсивно переживалась угро-

за существованию собственного Я. Этот опыт, например, боевых действий или насилия в отношении индивида, образует некую капсулу. Как несубъективированный, неприсвоенный, он не может быть выстроен человеком в последовательную историю, которую можно было бы рассказать другому, не впадая вновь в диссоциативное состояние. В терминах бергсоновской концепции психического этот опыт принадлежит, скорее, пространству, материи или иначе – остается восприятием и не приобретает статуса воспоминаний.

Субъективность по А. Бергсону и «нормальные» диссоциативные состояния

Реконструируем представления А. Бергсона о сознательном «я». Это образно-метафорическое описание душевной жизни опирается на данные феноменологической интуиции. Философ говорит о «я» как о сфере, своей поверхностью соприкасающейся с внешним миром – не физическим, а миром как образом или, точнее, совокупностью отдельных образов. Граница, нечеткая, размытая, маркирует постепенный переход от пространства внешнего к длительности внутреннего: «... чем глубже мы проникаем в сознание, чем больше наше «я» вновь становится самим собою, тем в большей степени наши состояния сознания перестают рядопологаться, тем больше они начинают взаимопроникать, сливаться и окрашивать друг друга» (Бергсон, 1992, С. 121). Слияние состояний в поток, постоянная изменчивость, неопределенность (как невозможность обозначить словом) отличает подлинное («основное», по А. Бергсону) «я» – источник свободного, спонтанного действия. А на поверхности «... состояния нашего сознания кристаллизуются в слова, а наше конкретное, живое «я» покрывается коркой четко очерченных психологических фактов, друг от друга отделенных и, следовательно, застывших». Итак, слово, любой неизменный образ – то, в чем незаметно теряется наше подлинное «я» (или иначе: то, в чем оно отчуждается). «Резко очерченное, грубое слово, накапливающее в себе устойчивые, общие и, следовательно, безличные элементы наших представлений, подавляет или, по

меньшей мере, прикрывает нежные, неуловимые впечатления нашего индивидуального сознания» (Бергсон, 1992, С. 107). Погружение в себя, уплотнение конкретных, чувственных образов воспоминания, «отождествление с нашим основным «я»» (Там же, С. 12) представляет собой вопрошание без гарантии на ответ. Оно вряд ли когда-либо достигается полностью, скорее, осуществляется колебаниями, переходами между различными слоями сознания. Это описание знакомого каждому психологического опыта, с необходимостью предшествующего акту рефлексии.

Длительность, описываемая в ранних работах как психологический опыт³, в итоге выступает в качестве основы философского метода – интуиции, которая, в свою очередь, связана с актом вопрошания. Именно в этом акте и возможно появление подлинного, истинного я: «...интуиция – это движение посредством которого мы возникаем из нашей собственной длительности, посредством которого мы используем нашу собственную длительность, дабы утвердить и немедленно распознать существование других длительностей над и под нами» (Делез, 2001, С. 247). Здесь подчеркивается нестатичность, постоянное усилие в борьбе за возможность быть субъектом. «Субъект – это то, что развивает само себя ..., субъект выходит за свои пределы, ставит под сомнение самого себя» (Там же, С. 86).

Представляется, что нормальное функционирование психики заключается – в терминах А. Бергсона – в постоянном переходе от пространства к длительности и обратно. Так, например, мучительный поиск вербального выражения для схватывания сложного переживания предполагает погружение «в себя», прикосновение к «подлинному я» и может закончиться обретением нового значения, нового смысла, зафиксированного в слове. Мы предполагаем, что именно этот переход между пространством и длительностью становится невозможным в диссоциативных состояниях.

Диссоциативные феномены описаны прежде всего со слов пострадавших, многие из которых сообщают о неожиданной для них собранности, удивительном спокойствии в опасной, критической ситуации, что нередко сопровождается

ощущением отсутствия («как будто меня там не было»), переживанием своих действий как автоматизированных («был как робот»). Представители экстремальных видов профессий (военные, спасатели и т.п.) рассказывают о подобных состояниях, предшествующих ситуациям, потенциально травматичным, угрожающим жизни или психическому благополучию. Уже перед выходом на работу, выездом на место чрезвычайной ситуации состояние специалиста меняется: вместо волнения, грозящего дезорганизацией деятельности, – собранность, сосредоточенность на поставленной задаче, при этом все другие жизненные процессы, включая физиологическим потребности, редуцированы.

Пример:

Сотрудник ОМОН, рассказывая о командировке времен второй Чеченской кампании, в частности, отмечает, что приходилось выезжать с базы в Грозный на небронированной машине, тут же добавляет: «Если бы в нормальном состоянии был бы, не поехал бы, ... сейчас это понимаю». На следующей встрече поясняет: «Чувство опасности приходит после, в процессе, когда чем-то занят, не так».

Некоторые сотрудники ОМОН и большинство психологов МЧС дают более развернутые описания и трактовки этого феномена.

Пример:

Психологи МЧС рассказывают: «Иногда форму надеваю, меняюсь, приобретаю варианты измененности самой себя. Без формы однажды (по настоянию начальства) было сложнее, я лишалась чего-то... Каждый раз состояние менялось: большая собранность, состояние довольно приятной собранности-осознанности, готовности к чему-то... Очень анестезирующее состояние, особенно когда в собственной жизни «жесть». Все сильные эмоции исчезают, очень отстраненная от самой себя», «Очень страшно выезжать было, особенно вначале. Через какое-то время на выезде стала идентифицироваться со здравым смыслом, т.е. представлять, что на моем месте человек мыслящий здраво, разумный, после этого стало спокойнее».

О работе с пострадавшими, находящимися в состоянии острого горя: «Я

понимаю, что это моя работа, ... но, по большому счету, я здесь отстраненная... Меньше эмоциональной подстройки, ты – сам по себе, ты – работник МЧС».

С точки зрения феноменологии, такая диссоциация оказывается возможной благодаря приостановке движения от пространства к длительности и фиксации на каком-либо образе или представлении, чем-то «пространственным» в терминах А. Бергсона. Заочно в ситуации, потенциально травматической и, следовательно, не предполагающей смысла и какой-либо иной роли для человека, как только роли жертвы, устанавливается позиция субъекта (например, спасатель), задающая и определенный смысл происходящего, и границы компетенции. Это происходит посредством актуализации некоей идентификации, принятии на себя конкретных черт или образа. Указанный акт позволяет специалисту остаться до некоторой степени отчужденным от ситуации, лично не вовлечься в нее и, что важно, удерживать временную форму процессов рабочей деятельности в чрезвычайной ситуации, исходя из имеющихся представлений о профессиональной позиции, действовать эффективно, не чувствуя усталости, совершать действия, для которых в «нормальном» состоянии было бы необходимо прикладывать специальные волевые усилия (Стрелков, 2005, 2010). Вместе с тем, связь с «подлинным я», в понимании Бергсона, утрачивается, что влечет за собой ряд последствий, а именно: потерю «присутствия» (в том смысле, в котором о нем говорят психологи) и спонтанности.

Пример:

Психолог МЧС рассказывает о готовности следовать приказанию генерала в экстремальной ситуации – приказанию, выполнение которого расходилось бы с разделяемым респондентом взглядом на суть работы психолога: «Поняла, что в тот момент я себя потеряла как психолога, психотерапевта, человека – действовала без личного своего отношения, человеческого сочувствия, ... тогда почувствовала некоторое облегчение, когда он (генерал МЧС) дал указание: за меня что-то решили, а хорошо-плохо было фиолетово. Качество присутствия становится минимальным».

³ «Чистая длительность есть форма, которую принимает последовательность наших состояний сознания, когда наше «я» просто живет, когда оно не устанавливает различия между наличными состояниями и теми, что им предшествовали» (Бергсон, 1992, С. 93).

Непосредственно в экстремальной ситуации зачастую оказывается невозможным находить творческие, нестандартные решения, выучиться чему-то новому. Как выразился один из респондентов нашего исследования: «Для специалиста мыслить в чрезвычайной ситуации – это лишнее».

Произвольное регулирование внимания и диссоциативная стратегия у спортсменов

В спортивной психологии исследованию различных аспектов внимания и их влиянию на результаты спортсменов в соревнованиях посвящено множество работ. С 70-х гг. XX века ученые выделяют так называемые ассоциативные и диссоциативные стратегии, которые применяют, например, бегуны на длинные дистанции, марафонцы. Ассоциативная стратегия заключается в отслеживании спортсменом своих телесных ощущений, дыхания, мышечного напряжения, боли во время бега, в осознании своего эмоционального состояния, в произвольном регулировании темпа. При использовании диссоциативной стратегии индивид фокусируется, скорее, на внешних моментах, не связанных с бегом: он наблюдает пейзаж, думает о посторонних проблемах, видит сны наяву. Главное при этом – ограничить влияние сенсорной информации на тело. Подобная диссоциация контролируемая, гораздо менее выраженная, чем у лиц экстремальных видов профессий, затрагивающая лишь телесные ощущения и эмоциональное состояние, позволяет не испытывать боль и усталость. Согласно нашим представлениям, условием диссо-

циации в данном случае выступает предвзятая ориентация на достижение результата, цель – пробежать дистанцию.

Исследования показали, что большинство спортсменов используют именно диссоциативную стратегию, однако наиболее опытные и демонстрирующие высокие результаты марафонцы чередуют фокусирование на телесных ощущениях и внешних моментах, т.е. переключаются с одной стратегии на другую (Silva, Appelbaum, 1989; Morgan, Pollock, 1977; Morgan, 1981; Gill, Strom, 1985). Благодаря ассоциативной стратегии оказывается возможным произвольное достижение расслабления, необходимое при длительных физических нагрузках (Smith et al, 1995), а также формирование и накопление опыта, которое в состояниях диссоциации, на наш взгляд, практически не происходит.

Заключение

В данной статье мы попытались заново осмыслить некоторые состояния, традиционно объединяемые понятием диссоциации, с позиции феноменологии А. Бергсона. Диссоциация, в терминологии этого французского философа, выступает как нарушение координации между пространством и длительностью. Причем, важно отметить, что речь идет не о дезорганизации психической жизни, а скорее об особой организации, заключающейся в «расслоении» опыта в экстремальных ситуациях, предъявляющих повышенные требования к ресурсам человека. При этом диссоциация соответствующих обстоятельствам эмоций и когнитивной составляющей выполня-

ет защитную функцию. Например, отсутствие переживаний ужаса, страха, беспомощности, ощущений боли позволяет человеку целенаправленно действовать, или иначе: сохранять временную форму процессов в деятельности.

В случае последующей патологической диссоциации (при посттравматическом стрессовом расстройстве) момент травматического события отмечен тем фактом, что некоторые впечатления не дают себя субъективировать, они по своей сущностной природе остаются в регистре восприятия, материи. Столкнувшись с чем-то непереносимым, субъект лишается самообладания, утрачивает свободу действий, захватывается ужасом, паникой, поглощается внешним, т.е. пространством, оказывается «вырванным» из своей длительности. Сохранение субъективности за счет некоторого отстранения от реальности путем «нормальной» диссоциации – вот за что борется человек в экстремальной ситуации, цена поражения – последующее страдание от симптомов вторжения.

Диссоциация, осознаваемая, отчасти произвольная и контролируемая лицами, задействованными в экстремальных видах труда, оказывается одной из стратегий, которую используют спортсмены при длительных физических нагрузках. Создание и применение адекватного диагностического инструментария, психологическая работа со спортсменами по регулированию фокуса внимания во время соревнований будет способствовать достижению ими более высоких спортивных результатов.

*Работа выполнена
в рамках реализации проекта
РГНФ №15-06-10294*

Литература:

- Бергсон А. Материя и память // Собрание сочинений в четырех томах. Т. 1. – Москва : Московский клуб, 1992. – 336 с.
- Бергсон А. Опыт о непосредственных данных сознания // Собрание сочинений в четырех томах. Т.1. – Москва : Московский клуб, 1992. – 336 с.
- Делез Ж. Эмпиризм и субъективность: опыт о человеческой природе по Юму. Критическая философия Канта: учение о способностях. Бергсонизм. Спиноза / Ж. Делез. – Москва : ПЕР СЭ, 2001. – 480 с.
- Курган А.А. Тайна феномена дежа вю: опыт феноменологического анализа. Электронный ресурс. – Режим доступа : <http://hpsyj.ru/public/x3482.htm>
- Литвинцев С.В. Боевая психическая травма: руководство для врачей / С.В. Литвинцев, Е.В. Снедков, А.М. Резник. – Москва : Медицина, 2005. – 432 с.
- Стрелков Ю.К. Временная форма профессионального опыта / Ю.К. Стрелков // Вестник Моск. Ун-та. Серия 14. Психология. – 2010. – №2. – С. 23-31.
- Стрелков Ю.К. Психологический смысл длительности / Ю.К. Стрелков // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». – 2005. – №7 (51). – С. 43-47.
- Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1. Теория и методы / Н.В. Тарабрина, В.А. Агарков и др.. – Москва : Когито-Центр, 2007. – 208 с.
- Brennen T. et al. Trauma exposure and autobiographical memory // Journal of Traumatic Stress. – 2010. – Vol. 23. – № 2. – pp. 240-247.
- Brewin C., Holmes E. Psychological Theories of PTSD // Clinical Psychology Review. – 2003. – Vol. 23. – № 3. – pp. 339-337.

- Gill D.L., Strom E.H. The effect of attention focus on performance of an endurance task // *International Journal of Sport Psychology*. – 1985. – Vol. 16. – pp. 217-223.
- Handbook of PTSD: science and practice / edited by M.J. Friedman, T.M. Keane, P. A. Resick. – 2007.
- Hellawell S.J., Brewin C.R. A comparison of flashbacks and ordinary autobiographical memories of trauma: content and language // *Behavioral Research and Therapy*. – 2004. – 42. – pp. 1-12.
- Howell E.F. The dissociative mind. – The Analytic Press, Inc., Publishers, 2005.
- Morgan W.P. Psychophysiology of self-awareness during vigorous physical activity. // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. – 1981. – Vol. 52. – pp. 385-427.
- Morgan W.P., Pollock M.L. Psychologic characterization of elite distance runner. // *Annals of the New York Academy of Sciences*. – 1977. – Vol. 301. – pp. 382-403.
- Silva III J.M., Appelbaum M.I. Association-dissociation patterns of United States Olympic Marathon Trial contestants // *Cognitive Therapy and Research*. – 1989. – Vol. 13. – issue 2. – pp. 185-192.
- Smith A.L., Gill D.L., Crews D.J., Hopewell R., Morgan D.W. Attentional strategy use by experienced distance runners: Physiological and psychological effects // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. – 1995. – Vol. 66. – pp. 142-150.
- Spiegel D. *Dissociation: Culture, Mind, and Body*. – Stanford California, 1994.
- Waller N.G., Putnam F.W., Carlson E.B. Types of dissociation and Dissociative Types: A Taxometric Analysis of Dissociative Experiences // *Psychological Methods*. – 1996. – Vol. 1. – № 3. – pp. 300-321.

References:

- Bergson, H. (1992) *Materiya i pamyat' [Matter and Memory]*. *Sobranie sochineniy [Collected Works]*. Vol.1, Moscow, «Moskovskiy klub», 336.
- Bergson, H. (1992) *Opyt o neposredstvennyh dannyh soznaniya [Experience of the immediate data of consciousness]*. *Sobranie sochineniy [Collected Works]*. Vol.1, Moscow, «Moskovskiy klub», 336.
- Brennen, T. et al. (2010) Trauma exposure and autobiographical memory. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 23, number 2, April, 240-247.
- Brewin, C., & Holmes, E. (2003) Psychological Theories of PTSD. *Clinical Psychology Review*, Vol. 23, 3, 339-337.
- Deleuze, G. (2001) *Empirizm i subektivnost': opyt o chelovecheskoy prirode po Jumu. Kriticheskaya filosofiya Kanta: uchenie o sposobnostyah. Bergsonizm. Spinoza [Empiricism and subjectivity: the experience of human nature according to Hume. Critical philosophy of Kant's doctrine of the faculties. Bergsonism. Spinoza]*. Moscow, PER SE, 480.
- Gill, D.L., & Strom, E.H. (1985) The effect of attention focus on performance of an endurance task. *International Journal of Sport Psychology*, Vol. 16, 217-223.
- Hellawell, S.J., & Brewin, C.R. (2004) A comparison of flashbacks and ordinary autobiographical memories of trauma: content and language. *Behavioral Research and Therapy* 42, 1-12.
- Howell, Elizabeth F. (2005) *The dissociative mind*. The Analytic Press, Inc., Publishers.
- Kurgan, A.A. *Tayna fenomenov dezha vyu: opyt fenomenologicheskogo analiza [The mystery of the phenomenon of deja vu: the experience of the phenomenological analysis]*. – *Electronic resource*. – Mode of Access: <http://hpsy.ru/public/x3482.htm>
- Litvintsev, S.V., Snedkov, E.V., & Reznik, A.M. (2005) *Boevaya psichicheskaja travma: rukovodstvo dlja vrachej [Combat fatigue: a guide for doctors]*. Moscow, OAO «Izdatel'stvo "Medicina"», 432.
- (Eds.) Matthew, J. Friedman, Terence, M. Keane, & Patricia, A. Resick (2007) *Handbook of PTSD: science and practice*.
- Morgan, W.P. (1981) Psychophysiology of self-awareness during vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 52, 385-427.
- Morgan, W.P., & Pollock, M.L. (1977) Psychologic characterization of elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, Vol. 301, 382-403.
- Silva, III J.M., & Appelbaum, M.I. (1989) Association-dissociation patterns of United States Olympic Marathon Trial contestants. *Cognitive Therapy and Research*. April 1989, Vol. 13, issue 2, 185-192.
- Smith, A.L., Gill, D.L., Crews, D.J., Hopewell, R., & Morgan, D.W. (1995) Attentional strategy use by experienced distance runners: Physiological and psychological effects. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 66, 142-150.
- Spiegel, D. (1994) *Dissociation: Culture, Mind, and Body*. Stanford California.
- Strelkov, Yu.K. (2010) *Vremennaya forma professional'nogo opyta [Temporary form of professional experience]*. *Vestnik Moskovskogo Universiteta [Bulletin of Moscow University]*, Series 14, Psychology, 2, 23-31.
- Strelkov, Yu.K. (2005) *Psikhologicheskij smysl dlitel'nosti [Psychological sense of duration]*. *Izvestiya TRTU. Tematicheskij vypusk «Gumanitarnye problemy sovremennoy psikhologii» [News TSURE. Special Issue «Humanitarian problems of modern psychology»]*. Taganrog, Izdatel'stvo TRTU, 7 (51), 43-47.
- Tarabrina, N.V., & Agarkov, V.A. et al. (2007) *Prakticheskoe rukovodstvo po psikhologii posttravmaticheskogo stressa. Ch.1. Teoriya i metody [A practical guide to the psychology of post-traumatic stress. Part 1. Theory and methods]*. Moscow, Izdatel'stvo «Kogito-Centr», 208.
- Waller, N.G., Putnam, F.W., & Carlson, E.B. (1996) Types of dissociation and Dissociative Types: A Taxometric Analysis of Dissociative Experiences. *Psychological Methods*, Vol.1, 3, 300-321.