ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ

Модуль 9. Адаптація до нових умов (посттравматичне зростання, переоцінка цінностей, нові цілі)

Посттравматичне зростання: поняття, закономірності та перспективи

Мої вітання! Кажуть — те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими. Чи справді це так, чи, можливо, за цією фразою нічого немає, окрім спроби підтримки когось чи себе за складних життєвих обставин?

У 90-х роках минулого сторіччя Річард Тедескі та його колега Лоуренс Калхун висунули теорію, що **люди, які пережили травматичні події, можуть побачити позитивні «корисні» для себе шляхи зростання**. Автори теорії вказували, що пережитий важкий та болючий досвід дозволяє нам по-іншому поглянути на життя та на себе, зокрема на власні можливості та ресурси. На їхню думку, це дозволить більш реалістично сприймати та проживати сьогодення, цінувати стосунки, у яких ми перебуваємо, чи переглядати їх із кращим розумінням перспективи розвитку.

Ця теорія широко підхоплена психологічною спільнотою, оскільки давала можливості підтримати надію та скоригувати стратегії психологічної допомоги, а також певною мірою сприяла проведенню межі між корисними та не корисним реагуваннями та поведінкою, що робила людей вразливою до проблем із психічним здоров'ям.

Часом посттравматичне зростання порівнюють із набуттям психологічної стійкості, зокрема до стресу. І певною мірою, це справді відповідає отриманим в останні десятиліття результатам досліджень. Водночас визначення стресостійкості в цьому варіанті радше розглядатиметься як «щит» від негараздів, у той час, як теорія Тедескі та Калхуна говорить про переосмислення попереднього досвіду й формування нового, зокрема світоглядного, духовного, особистісного й соціального. Такий погляд дає нам розуміння, що користуючись знаннями й емоційним досвідом попередніх криз, ми матимемо інструмент, що дозволить запобігти або принаймні зменшить заподіяну нам шкоду, якщо нова хвиля негараздів наздожене нас.

Учені намагалися дослідити, **які чинники впливають на формування посттравматичного зростання** і які фактори модифікують нашу готовність до нього.

Так, у ряді досліджень згадується, що жінки частіше засвідчували посттравматичне зростання в порівнянні з чоловіками, однак статистично достовірної закономірності не виявлено. Можливо, такі ідеї формувалися з огляду на типові переконання щодо більшої відкритості жінок до емоційного досвіду та його осмислення.

Також відзначено, що в дитячому віці посттравматичне зростання не настільки характерне, як у період ранньої дорослості. На нашу думку, у дитячому віці спрацьовують інші, не менш ефективні механізми опанування травматичного досвіду, про що свідчать дані про певну психологічну гнучкість нервової системи та швидкість адаптації. Водночас посттравматичне зростання також може бути сповільнене у старшому віці, оскільки сформовані життєві правила, яким, на нашу суб'єктивну думку, підкоряється світ — уже закостеніли. Інший аргумент — нейробіологічні основи, що лежать поруч із феноменом пластичності нервової системи або нейропластичності. Останній засвідчує: що частіше ми повторюємо або відтворюємо певний досвід, то інтенсивнішими стають процеси формування

нових нейронних шляхів у нашому мозку та зміцнення тих, що відповідають за цей конкретний досвід. Водночас цей феномен активізується у критичні для нас життєві моменти, ніби вказуючи нам, що саме цей досвід потрібно запам'ятати, щоб у майбутньому не допустити його або підготуватися до зустрічі з ним.

Повернемося до Річарда Тедескі, автора теорії, який указує, що незважаючи на те, що процес духовного й особистісного зростання природний і зазвичай не потребує втручання збоку, як, наприклад, психотерапія, його можна підтримувати й навіть стимулювати. У своєму інтерв'ю 2020 року щодо впливу пандемії та посттравматичного зростання людей, учений наголошує, що цей шлях можна полегшити п'ятьма способами: через навчання, емоційну регуляцію, розкриття, навички «наративу» (розповідати історії про історії) та служіння. У такий спосіб можна узагальнити цю ідею як певні кроки: не обов'язково послідовні, але важливі всі без винятку.

Перший крок — це **навчання**, яке дозволяє усвідомити те, що зі мною відбувається, за яких обставин я проживаю це. Також навчання допомагає руйнувати старі переконання і розширювати свої знання щодо реагування у складних ситуаціях та корисні стратегії опанування.

Наступний — **емоційна регуляці**я. Вона містить навчання технік опанування тривожних думок, формування навички контролю над гнівом, прийняття почуттів провини і сорому, а також формує усідомленність, що не зважаючи на обставини, ми здатні «високо тримати голову і не впадати у паніку».

Далі йде **розкриття**, або ділення особистим досвідом. Звісно, говорити про особисте складно й часто не прийнято. Це не свідчить про те, що вам потрібно знайти вільні вуха й виговорюватися. Розкриття — це радше про готовність не тримати все в собі, про щирість — як перед іншими, так і перед собою. Ви маєте говорити про справжні думки та емоції, навіть якщо вони здаються вам абсурдними.

З цим аспектом пов'язана й наступна навичка — **будувати «наратив»**. Що це означає? Це як розповідати історію про свій власний досвід та історію травматичних обставин. Це не спосіб викликати співчуття, це не заклик про порятунок. Це спосіб осмислення вголос того, що відбувалося, переповідання емоцій та думок через розповідь, історію, казку тощо. У цих історіях завжди знаходиться місце не тільки минулому, але й тому, що відбувається зараз і що ви плануєте або зможете зробити з часом.

Останній, але не менш важливий крок — **соціальне служіння**. Нам справді стає легше, коли ми спілкуємося з іншими людьми, підтримуємо й піклуємося про когось, залучені в ціннісну для нас діяльність або спільноту. Коли ми уникаємо контактів та ізолюємо себе на самоті зі своїми некорисними думками та тяжкими емоціями, можливості посттравматичного зростання та переосмислення життєвої ситуації зменшуються. Ви можете згадати, що ми говорили про це в темі комунікації, а також ви чули про важливість такого служіння в темі про волонтерство.

Посттравматичне зростання — це спосіб віднайти закономірності в хаосі та невизначеності. Спочатку автоматичні хаотичні образи й переконання здаються нам нав'язливими й метушливими, але з часом набувають організованості й контролю, а з розвитком стають основою для стійкої цілеспрямованої мотивації, орієнтованої на зміни. Таким чином, замість того, щоб «справлятися» з травматичним досвідом, тікаючи від нього чи намагаючись взяти під жорсткий контроль наші емоції та спогади, ми вчимося використовувати його як дороговказ та ресурс для досягнення довгострокових життєвих цілей.