

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА В СИТУАЦИИ ЗНАЧИМОГО РАССТАВАНИЯ

MENTAL CONDITION OF A PERSON IN THE SITUATION OF SIGNIFICANT DIVISION

Романов К.М.

Romanov K.M.

Аннотация. В статье рассматривается проблема расставания. Особое внимание уделяется психическому состоянию человека в ситуации значимого расставания. Значимое расставание рассматривается как ситуация разрушения сложившегося способа человеческого бытия и, как следствие, возможных изменений в личности. Выделяются стадии процесса расставания. Наиболее острой по эмоциональному накалу и короткой по времени является стадия прощания.

Ключевые слова. Расставание, стадии расставания, значимое расставание, возрастные группы, кризисные состояния.

Abstract. The article deals with the problem of separation. Particular attention is paid to the mental state of a person in a situation of significant separation. Significant separation is considered as a situation of destruction of the existing way of human existence and, as a consequence, possible changes in personality. The stages of the separation process are distinguished. The most acute emotional intensity and short time is the stage of farewell.

Keywords. Parting, parting stage, a significant parting, age group, crisis states.

Среди многообразия событий человеческой жизни особое место занимает расставание с значимым человеком. Расставание – это жизненно важное событие, приводящее к разрыву (кратковременному или продолжительному) или нарушению привычных форм значимых отношений и общения [3]. О значимости данного события говорит тот факт, что оно достаточно хорошо представлен в художественной литературе, изобразительном искусстве, фольклоре, музыке. Например, мы проанализировали 437 русских песен и романсов и установили, что более половины из них посвящены расставанию [5]. Важно заметить, что оно показано там как необыкновенно значимое и предельно драматичное для человека событие, порождающее глубокие душевные страдания, потерю смысла жизни, кризисные состояния и т.п.

Значимое расставание можно рассматривать как ситуацию разрушения сложившегося способа человеческого бытия и, как следствие, возможных изменений в личности. При этом происходит фрустрацию потребности в значимых отношениях (любви, дружбе). «Распад эмоциональных отношений, – пишет Л.Я. Гозман, – является для человека исключительно тяжелым переживанием и оказывает серьезное деструктивное воздействие на его психическое и соматическое состояние» [2. С. 151].

Расставание определяет содержание и характер душевной жизни человека. Можно сказать, что он погружается в эту реальность, идентифицируется с ней и живет ею. Фактически в ней концентрируется пространство и время его реального бытия. Его Я постоянно находится здесь, независимо от того, где он находится физически и чем занимается. Эта реальность

становится своеобразным центром притяжения всех душевных процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, ощущения, воображения, эмоций, желаний, воли. Человек не может освободиться от соответствующих мыслей, воспоминаний, образов, фантазий. Они становятся буквально навязчивыми. Ядром всей душевной жизни делается отрицательное по знаку эмоциональное состояние, которое может иметь форму тревоги, тоски, грусти, опустошенности, страха, паники, горя, потери смысла жизни, вины. Соответствующую смысловую и эмоциональную окраску получают все познавательные процесс и мировосприятие в целом. В результате возникает особое интегральное душевное состояние, характерное именно для расставания. Оно очень многолико по содержанию, структуре составляющих его субъективных элементов, интенсивности, уровню осознаваемости, динамике и другим особенностям [3].

Для исследования психического состояния человека, переживающего ситуацию расставания, мы использовали методику сочинения. В нем приняли участие 200 человек разных возрастных групп. Тексты сочинений анализировались с помощью контент-анализа. В качестве смысловых единиц выступили суждения, в которых выражается информация о внутреннем мире и поведении субъектов расставания. Полученные суждения были распределены по следующим психологическим категориям: мышление, эмоциональная сфера, сознание, память, воля, мотивационная сфера, ощущение, восприятие, воображение, поведение. Анализ результатов исследования показал, что состояние расставания очень тягостно для человека. Как лично значимое событие оно оказывает очень существенное влияние на душевную жизнь человека и захватывает все психические процессы и поведение. По результатам проделанного анализа в структуре субъективной картины расставания наиболее представленными оказались следующие группы суждений: мышление – 29,4%, эмоциональная сфера – 27,1%, поведение – 10,4%, память – 7,2%, воля – 7,1%, мотивационная сфера – 7,1%, ощущение – 2,2%, воображение – 1,7%, восприятие – 1,4%.

Характерным для субъективной картины расставания является особое чувство частичной или полной потери себя. Человеку кажется, что он остался где-то в прошлом, в той реальности, с которой он расстался: в родном доме, в близком человеке. Чем более значимо расставание, тем сильнее выражено это чувство. Поэтому в разлуке человек мысленно и эмоционально все время возвращается туда. Об этом говорит факт высокой представленности в сочинениях категория памяти. Его Я как бы привязано к реальности, находящейся в ином пространстве и времени. Он живет ею и не хочет включаться в свое настоящее бытие: в работу, учебу, общение с окружающими людьми. Этот феномен объясняется дефицитом «утверждения бытия» (С. Л. Рубинштейн) или «подтверждения Я» (А. У. Хараш) [4, 6]. «Взятый как целостность, а не как коллекция собственных разрозненных переживаний и впечатлений, другой для меня достовернее, чем я сам, – и в этом смысле значимее меня самого» [6. С. 59]. Желая убедиться в собственном существовании, человек находит точку отсчета, меру своей достоверности в другом человеке. В этом ощущении человек обретает свое место в мире, твердую почву под ногами, и тем самым, возможность самоопределения и самооценки.

В условиях расставания человек лишается фактов-подтверждений со стороны значимого другого реальности собственного существования как субъекта, личности и индивидуальности.

Важно подчеркнуть, что подобные факты-подтверждения уникальны, незаменимы и невосполнимы, как уникален и сам человек, с которым произошло расставание.

Результаты исследования показали, что важной составляющей состояния расставания является особое чувство внутреннего «раскола». Этот феномен хорошо выражается в рисунках испытуемых, посвященных теме расставания. Самым распространенным оказывается сюжет разделенного на части целого. Здесь действительно отображается не столько факт разрыва межличностного союза, сколько разрушение внутренней целостности самого субъекта: в 76% рисунков в качестве разделенного на части предмета выступают именно «разбитое сердце» или фигура одинокого человека. В этих условиях субъект расставания испытывает особое чувство тесной связи собственного Я с личностью Другого.

Расставание включает в себя три стадии: ожидание, прощание и разлуку. В соответствие с этим меняется психическое состояние человека. Стадия ожидания характеризуется подготовкой субъектов расставания к основательным переменам в жизни. Они начинают испытывать своеобразный душевный дискомфорт. Испытуемые отмечают, что в этот период «становится как-то не по себе», «возникает ощущение, будто что-то не так».

Данное состояние сопровождается возрастающее понимание нежелательности разлуки и стремление проводить как можно больше времени со значимым человеком. Существенно меняется ритм субъективного времени. Возникает ощущение сжатости времени (различия достоверны при $m_{эмп}=63$; $p \leq 0,05$). Человеку хочется остановить время.

Наиболее острой по эмоциональному накалу и короткой по времени является стадия прощания. Именно здесь совершается главное событие всего расставания – надрыв (или разрыв) живой и личностно значимой связи близким человеком, невосполнимая потеря и утрата. Все это позволяет рассматривать прощание как момент потрясений и невыносимых страданий. Общение субъектов расставания приобретает здесь особую форму. Каждый испытывает неодолимое желание сказать друг другу что-то чрезвычайно важное и почти никому из них не удается это сделать в силу отсутствия нужных слов, социальных ограничений, предрассудков, комплексов и других причин. В результате разговор между близкими людьми становится абсолютно неинформативным и нескладным. Повышенную нагрузку получают невербальные формы общения: взгляды, объятия, слезы, жесты.

В ситуации прощания возникает потеря чувства времени (различия достоверны при $m_{эмп}=73$; $p \leq 0,01$) Оно начинает восприниматься как миг (различия достоверны при $m_{эмп}=60$; $p \leq 0,05$). Данное положение может явиться подтверждением мысли М.М. Бахтина о хромотопическом изменении «бытия-сознания» в точках кризисов, переломов и катастроф – это объясняется возможностью перехода в пятое, вневременное или смысловое измерение [1].

Стадия разлуки подразумевает одиночество субъекта расставания. Ключевым моментом переживания одиночества оказывается состояние депрессии. В качестве важного фактора развития депрессивного состояния мы рассматриваем ограниченные возможности реализации подтверждения собственного Я в значимом общении. Состояние субъекта расставания в определенном смысле (смысле глубокого внутреннего страдания) можно назвать болезнью. Возникает желание забыться или хоть как-то облегчить боль. Для этого каждый изыскивает свои средства и способы, в том числе и алкогольное или наркотическое опьянение. Приводим высказывания испытуемых: «Мое отчаяние стало выливаться в не совсем приемлемую форму:

напиться и забыться», «В минуты острой душевной боли мне хотелось попросту отключить сознание». Ключевое значение в целостной картине переживания в этот период представляют воспоминания. Речь идет о феномене мысленного пребывания в прошлом, в той реальности, с которой расстался субъект. Воспоминания здесь играют роль замещения. Субъект теперь живет прошлым. Пребывание в прошлом оказывается в некоторых случаях настолько глубоким и длительным, что субъект расставания начинает испытывать раздражение и дискомфорт в случаях необходимого «возвращения» в настоящее. Период разлуки воспринимается как бесконечно растянутым.

Следует полагать, что длительное пребывание в состоянии значимого расставания имеет серьезные последствия для личности. Изменению подвержены ее смысловая организация, отношения, черты характера, эмоциональная сфера. В своих сочинениях испытуемые отмечали: «Благодаря расставанию я обрела новые ценности», «Я осознал, что стал внутренне сильнее». Речь как очевидно идет о глубоких изменениях личности и прежде всего ее ценностно-смысловой сферы. Без всякого преувеличения можно сказать, что человек, переживающий значимое расставание, становится несколько иным в личностном плане, т. е. расставание можно рассматривать как один из факторов развития личности. Исследование этих личностных последствий представляет большой научный интерес и практическую значимость.

Список литературы

1. *Бахтин М.М.* Автор и герой в эстетической деятельности // М.М. Бахтин. – М.: Худож. лит., 1986. – 543 с.
2. *Гозман Л.Я.* Психология эмоциональных отношений // Л.Я. Гозман. – М.: Изд-во МГУ, 1987. – 174 с.
3. *Романов К.М.* Расставание как феномен общения // К.М. Романов / Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А. А. Бодалева. 2 изд. – М. Изд. «Когито-центр», 2015. – С. 222-223.
4. *Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. Человек и мир // С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2003. – 508 с.
5. Русские песни и романсы // Сост. В. Гусев. – М.: Худож. лит., 1989. – 342 с.
6. *Хараш А.У.* «Другой» и его функции в развитии психики // А.У. Хараш / Сб. науч. тр. Под ред. А. А. Бодалева, Г. А. Ковалева. – М.: Изд-во АПН СССР, 1986. – 176 с.

Автор: **Романов Константин Михайлович**, доктор психологических наук, Профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «МГУ им. Н. П. Огарева», famylypost@mail.ru