

По следам наших публикаций

Г.О. Аствацатуров, Д.В. Беспалов, Д.А. Донцов, Н.В. Лукьянченко,
М.А. Мазниченко, М.Р. Мирошкина, Л.М. Перминова, Г.В. Резапкина,
С.К. Рыженко, В.А. Сычев, И.Б. Умняшова, И.В. Уткин, А.В. Федоров

Результаты обсуждения статьи Е.О. Пятакова и Д.Н. Райко «Метод исторических параллелей как способ мышления...»

В статье представлены мнения читателей журнала «Вестник практической психологии образования» по поводу публикации Е.О. Пятакова и Д.Н. Райко «Метод исторических параллелей как способ мышления, позволяющий эффективно противостоять негативному воздействию внешней информационной среды», которая вышла в 4-м номере журнала за 2016 год.

Ключевые слова: метод исторических параллелей, дискуссия, 90-е годы, стресс, информационная среда.

От редакции: уважаемые коллеги. В прошлом номере журнала была опубликована довольно необычная статья-очерк. Ее авторы предложили свой метод профилактики и самотерапии стресса, вызванного, в первую очередь, негативным воздействием внешней информационной среды. Необычность заключается не только в самой идее, но и в форме ее подачи.

Мы попросили наших читателей высказать свое мнение по поводу материала и сегодня публикуем их комментарии. Но прежде чем дать им слово, еще раз кратко изложим суть обсуждаемой статьи (ее полная версия представлена в электронном приложении к журналу на CD-диске).

Текст состоит из трех частей. В первой части один из авторов (Е.О. Пятаков) рассказывает, как, будучи подростком в самый разгар 90-х годов, когда наша страна и общество пребывали в глубочайшем экономическом, духовном и психологическом кризисе, он смог сохранить свою психику относительно здоровой и адекватной. В отличие от многих своих сверстников (это было не его мнение, а оценка других, более старших людей). Это произошло потому, что автор случайно открыл для себя особый метод мышления и восприятия окружающей реальности. Много позже он назвал его «Метод исторических параллелей». Его суть описана во второй части, отрывок из которой мы приводим ниже.

Суть метода можно выразить фразой: **«Ничто не ново под луной».**

А значит, любое событие в вашей жизни, или в жизни страны, где вы живете, или общества в целом — уже неоднократно в истории происходило. Где-то с кем-то и когда-то. В том числе — события тяжелые, страшные и даже «немыслимые» и «невозможные», по нашему мнению (откройте интернет, задайте нужные запросы и получите тысячу и одно подтверждение этому — как в настоящем, так и в прошлом).

Следовательно, были и есть люди (причем самые обычные, такие же, как мы), которые, оказавшись в эпицентре негативных событий и обстоятельств, не сдались, не сломались, а напротив, вступили в борьбу и победили. Или проиграли, но достойно. Так сказать, с чистой совестью и сделав все от них зависящее.

Подтверждением этому могут быть как индивидуальные истории (скажем, успешных людей, поднявшихся «из грязи»), так и глобальные исторические события — недавнего и отдаленного прошлого, — в которых участвовали большие группы людей.

*Например — пробегитесь по описанию той ситуации (интернет вам в помощь), в которой оказались наши деды и прадеды 22 июня 1941 года. У вас волосы встанут дыбом и мозг застывает от вопроса **«Как наши предки смогли выстоять и победить в той ситуации? Это же было абсолютно нереально!»** А ведь выстояли. И это были обычные люди, а не киношные супермены, вроде великана Халка, который одним ударом кулака может расплющить танк.*

Казалось бы, что сказанное выше — банальность. Но банальность, проникнувшись которой можно реально выстоять, когда случается проблема или приходит беда. Например, вас выгоняют с работы, умирает близкий человек или вы теряете большую сумму денег.

Четкое понимание того, что с другими людьми такое случалось (особенно если это было в два, три, в десять раз хуже), но они все равно — вступили в борьбу и победили, может предотвратить депрессию и придать новых сил. Как вам самим, так и вашим близким, друзьям, клиентам (хотя, конечно, не всем). А если вы еще и подробно изучите, в каких условиях другим людям пришлось бороться с проблемами, похожими на ваши, то вам и вовсе — может стать смеш-



Аствацатуров Георгий Осипович — кандидат исторических наук, руководитель интернет-проекта «Дидактор».

Беспалов Дмитрий Викторович — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии КГУ, декан ФФКиС КГУ.

Донцов Дмитрий Александрович — доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры методологии психологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, доцент кафедры социальной педагогики и психологии факультета педагогики и психологии МПГУ.

Лукьянченко Наталья Владимировна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда и инженерной психологии Сибирского государственного аэрокосмического университета им. М.Ф. Решетнёва, ведущий психологических тренингов, психолог-консультант.

но и стыдно за себя. За то, какой, в сущности, пустяк вы приняли за тяжелую проблему.

Теперь погрузимся в изучение метода глубже.

Очень часто психологические проблемы людей связаны с тем, что они почему-то думают, что мир и общество вокруг них с каждым годом становятся хуже. Люди все более черствые, равнодушные и даже жестокие. Сама жизнь в целом — тяжелее и т. д. И репортажи из СМИ это все время подтверждают. **Вот раньше, дескать, было лучше** — в старой доброй Англии, матушке России, старушке Европе (нужное подчеркнуть)...

Опровергнуть это заблуждение вам поможет мысленное погружение в прошлое лет этак на 300–400 назад. Или еще дальше. Для этого не поленитесь и изучите повседневную жизнь, отношения и быт наших предков (скажем, прочитайте «Принц и нищий» Марка Твена, где наглядно показаны «драконовские законы», по которым еще недавно жили европейцы. Или первую главу романа Патрика Зюскинда «Парфюмер. История одного убийцы». Там описывается Париж, пропитанный зловонием от отбросов и фекалий, которыми были завалены улицы и дома. И эта вопиющая, по нашим меркам, антисанитария считалась делом нормальным).

Или еще проще: вспомните ваши любимые исторические и художественные книги, где описаны мелкие детали повседневной жизни и быта, которые вас неприятно удивили. Если напряжетесь, то таких деталей всплывет очень много. И постепенно вы осознаете, что по сравнению с тем, как жили наши предки, мы живем чуть ли не в раю — гуманном, чистом и защищенном. Проблемы у вас тоже есть, но они, в большинстве своем, просто меркнут по сравнению с теми трудностями, с которыми имели дело ваши пра-пра-пра-... дедушки и бабушки. И, несмотря на все это, они жили, боролись и трудились. Нередко — радовались жизни больше, чем мы (по принципу: день прошел, все живы и здоровы, детей завтра есть, чем накормить. А значит: **спасибо тебе, Господи, за доброту и щедрость твою!!!**).

Вспоминайте об этом всякий раз, когда у вас возникнет мысль «Как плохо сейчас и как хорошо было раньше».

Третья часть — самая необычная. Она представляет собой своеобразную «информационную прививку» от того стресса, который нередко вызывают у нас современные новостные репортажи. А также статьи и разговоры о том, какие страшные события ежедневно происходят по всему миру и в какие ужасные времена мы живем.

Совместными с профессиональным историком Д.Н. Райко усилиями Е.О. Пятаков создает имитацию обычной новостной передачи, но снятой не в наше время, а в эпоху европейского Ренессанса (названной «Новости Божьего мира»). Вместе с ведущим выпуска зритель попадает в Венецию, охваченную эпидемией чумы, становится свидетелем зверской расправы над защитниками покоренного замка, казни тысяч восставших крестьян, нападения волков-оборотней на очередную жертву и т. д.

Одним словом, перед зрителем за один выпуск новостей, отражающих события всего одного дня эпохи Возрождения (ничем не примечательного, кстати), проходит огромное количество страданий, крови и смертей. Такое, которое в наше время трудно себе даже представить. Даже если это репортаж из театра военных действий. А ведь люди в таких условиях когда-то жили постоянно. Все. И смерть, равно как и неприкрытое насилие для них были делом вполне привычным и повседневным.

Завершая статью, авторы предлагают читателям иногда вспоминать то, что они только что «увидели», и больше ценить свою жизнь в современном — относительно благополучном и безопасном — мире.

А теперь переходим к комментариям наших читателей.

Комментирует Г.В. Резапкина

Удивила восторженная оценка доктора социологических наук (оставившего комментарий к статье), которому предложенный авторами метод «кажется гениальным». Идея плодотворна, но, увы, не нова — элементарный вузовский курс философии. Поисковый запрос в интернете «метод исторических параллелей» дает более 50 млн. результатов. Статья для читателей, не отягощенных качественным образованием и самообразованием. Наверное, такое время пришло. Авторам уважение за дерзость и готовность изобретать велосипед.

Комментирует М.А. Мазниченко

Мне очень понравилась статья — прежде всего, ее идея использовать метод исторических параллелей с целью формирования иммунитета к негативной информации.

Считаю, что метод исторических параллелей обладает высоким эвристическим и воспитательным потенциалом, гораздо более широким, чем показан в статье. И в этой связи статья открывает широкие перспективы для дальнейших исследований в области психологии и педагогики.

Так, например, метод исторических параллелей можно использовать с целью формирования у детей и подростков моделей мышления и поведения, для анализа архетипов, мифов, которые лежат в их основе, для прогнозирования развития педагогической науки и образовательной практики.

Мне также понравилась использованная в статье креативная форма подачи идей — новостной выпуск из эпохи Ренессанса. Применение такой формы значительно облегчает восприятие идей.

Что касается предложений по улучшению статьи, то, на мой взгляд, стоит, значительно сократить описание и количество примеров, чтобы у читателя осталось поле для домысливания своих.

Спасибо за предоставленную возможность ознакомиться с интересным и нужным для меня материалом.

Комментирует Г.О. Аствацатуров

Метод исторических параллелей — это конкретизированный метод аналогий. Безусловно, он важен для сравнения событий прошлого и нынешних, подтверждая утверждения философов о цикличности исторического процесса.

Авторы статьи переносят давно известный метод в психологическую плоскость: «Всё возвращается на круги своя».

Новизна, предлагаемая авторами статьи, заключается в том, что они переносят события из дворцов и полей битв на улицы и в дома простых обывателей прошедших времён. Такое «погружение в историю» помогает объективнее оценить события. Сравнить ощущения обывателей прошлого с ощущениями нынешними.

Конечно, все новые и новые поколения школьников уже не будут так сопереживать, будут спокойнее оценивать события 90-х.



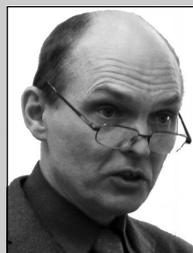
Мазниченко Марина Александровна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогического и психолого-педагогического образования, начальник управления научных исследований Сочинского государственного университета.

Мирошкина Марина Руслановна — доктор педагогических наук, заведующий лабораторией Института изучения детства, семьи и воспитания РАО.

Перминова Людмила Михайловна — профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и практики непрерывного образования МГОУ.

Резапкина Галина Владимировна — старший научный сотрудник Центра развития психологической службы образования ФИРО, Центра практической психологии образования АСОУ (Москва).

Рыженко Светлана Кронидовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ИРО Краснодарского края.



Сычев Василий Алексеевич — учредитель и генеральный директор ООО «Дом».

Умняшова Ирина Борисовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической психологии ФГБОУ ВО МГППУ, председатель Московского отделения Федерации психологов образования России.

Уткин Игорь Викторович — кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологии и социальной педагогики Шуйского филиала Ивановского государственного университета.

Федоров Александр Викторович — доктор педагогических наук, профессор, заместитель директора по научной работе Таганрогского института им. А.П. Чехова, член Союза кинематографистов России, академик Национальной академии кинематографических искусств и наук, главный редактор журналов «Медиаобразование» и *International Journal of Media and Information Literacy*.

Но очень важно, чтобы новые коллизии, кризисные ситуации в современном обществе принимались молодым поколением спокойно и с достоинством.

И в этих целях метод исторических параллелей может использоваться как некая терапия.

Можно это делать ненавязчиво, небольшими порциями. И главное — организовать работу на уроках так, чтобы ученики сами приходили к выводам.

К примеру, еще в начале 2000-х годов автор этих строк предлагал ученикам при изучении Древней Руси времён Владимира Мономаха сравнить четырёх Владимиров российской истории: Владимира Святого, Владимира Мономаха, Владимира Ленина и Владимира Путина. Ребята пришли к ряду очень интересных выводов и параллелей.

Для того чтобы эффективнее использовать метод исторических параллелей, очень важно *собрать коллекцию примеров из отечественной истории.*

Комментирует Д.В. Беспалов

Я сам, являясь ребенком 90-х (родился в 1979 году), не раз рефлексировал и размышлял о роли 90-х в судьбе молодежи и об отличии поколения 90-х от современной молодежи. Не хочется приводить яркие картинки из своей подростковой жизни, но видел я их достаточно, так как жил в это время в рабочем поселке на окраине города. Как всегда, есть у этого поколения свои плюсы и минусы. К плюсам можно отнести закаленность невзгодами, к минусам — некоторую морально-нравственную «отмороженность». Иногда я сожалею, что у меня не было тех возможностей, которые есть у современного поколения.

Метод исторических параллелей мне особо близок, так как я учился и с отличием закончил исторический факультет, получив две специальности: «учитель истории» и «педагог-психолог».

Данный метод иногда действительно помогает вернуться к адекватности. Например, когда студенты начинают мне плакаться о том, что им не помогает государство и что все плохо, я провожу краткий экскурс в студенческую жизнь 90-х, в результате, которого многие вопросы отпадают сами. В ответ на жалобы о трудных детях и невозможности воспитательных воздействий я привожу примеры педагогического творчества А.С. Макаренко, который из уголовников и рецидивистов смог сделать полноценных членов общества.

В методе исторических параллелей, безусловно, есть свое рациональное зерно. Но, как и в любом другом методе, есть свои ограничения. *Для более эффективного использования этого метода, по моему мнению, нельзя погружаться в «предания старины глубокой»* (авторы обсуждаемой статьи предлагают погружаться, минимум, на 300–400 лет в прошлое, чтобы понять, насколько лучше мы живем по сравнению с нашими предками — прим. ред.), *а следует приводить более понятные и близкие примеры.* Лично меня (я думаю, и большинство нормальных людей) с детства глубоко поразила история блокадного Ленинграда со всеми его ужасами и подвигами. Воспоминания о стойкости и мужестве блокадников часто помогают преодолеть невзгоды.

Следует также отметить, что в научной психологии давно известен эффект контраста. В связи с этим рассматриваемый метод, на мой взгляд, можно было бы назвать «методом исторического контраста». Эффекту контраста посвящена короткая содержатель-

ная статья С.С. Степанова «Магия контраста» в сборнике «Психологические подсказки на каждый день» (<https://psy.wikireading.ru/38020>). С.С. Степанов справедливо отмечает, что в человеческом восприятии важную роль играет принцип контраста, который влияет на то, какой мы видим разницу между двумя вещами, представленными одна за другой.

Даже не подозревая о существовании этого психологического закона, многие люди интуитивно используют его в своей житейской практике. Я сам недавно столкнулся с подобным подходом в житейской психологии. В связи с введением санкций против нашей страны от многих людей слышал: «Пережили 90-е, а это вообще ерунда».

Мне также кажется, что *метод исторических параллелей, доведенный до крайности, представляет опасность для развития личности и может привести к потере психического здоровья и адекватности*. Постараюсь обосновать свою позицию.

Во время прочтения статьи мне вспомнилась известная теория американского психолога У. Джеймса, согласно которой самооценку (чувство собственного достоинства, самоуважение, удовлетворенность жизнью и т. п.) можно представить в виде дроби, в числителе которой находится успех, а в знаменателе — притязания личности. Следовательно, уровень самоуважения можно повысить, либо повышая успех (числитель дроби), либо понижая притязания (знаменатель). Рассматриваемый метод способствует снижению притязаний — иногда это действительно необходимо, особенно современной молодежи, испытывающей «эпидемию неудовлетворенности» (С.С. Степанов), но снижение притязаний до минимума, отсутствие нацеленности на развитие и успех — тупиковый путь развития личности.

Комментирует Д.А. Донцов

Я считаю, что «метод исторических параллелей» (как называют его авторы, хотя, с точки зрения строгой науки, это название не совсем корректно), по сути, представляет собой эффективный психологический рефлексивный приём аутотренинга (аутогенной самоотренировки). Этот приём эффективен с точки зрения психологической безопасности и эмоциональной устойчивости личности.

Стазу отмечу, что сама идея и сам подход, предложенные авторами, представляются мне *исключительно правильными с позиции социальной психологии*.

Если анализировать этот психологический приём (назову его так) с психосоциальных позиций, то надо отметить то, что он, как способ психологической защиты, эффективен ещё и в общении и взаимодействии с окружающими людьми. Дело в том, что человек, использующий метод исторических параллелей, не только четко обосновывает свою позицию (как правило, более оптимистичную и рациональную,

чем позиция собеседника), но и помогает собеседнику взглянуть на обсуждаемую проблему так же. То есть оказывает на него благотворное влияние.

На современном этапе рассматриваемый взгляд на вещи представляется мне значимым еще по нескольким причинам. Дело в том, что сегодня в арифметической прогрессии увеличивается и разрастается такое явление, как социальный инфантилизм в юношеской и молодежной среде. Свое нежелание делать что-либо эти социальные инфантилы (зачастую, что примечательно, из далеко не самых обеспеченных семей) оправдывают тем, что у них нет (якобы) никаких социально-профессиональных возможностей для работы и заработка.

К сожалению, такой феномен я наблюдаю именно в московском регионе. В том числе, к большому сожалению, он выражен в студенческой среде — в течение последних десяти лет точно, а то и пятнадцати.

Вот этим людям было бы очень полезно проникнуться «историческим взглядом» на вещи, о котором говорят авторы статьи. А то получается, что в нулевые и десятые годы, когда объективно изменилась в лучшую сторону социально-экономическая ситуация в нашей стране, они, якобы, не могут найти никакой работы.

Это, конечно, необъективно, особенно по сравнению с 90-ми. Ведь сейчас действительно много возможностей найти нормальную работу и нормально зарабатывать. Причем именно в юношеском и молодом возрасте, так как людям из этой группы часто предлагают даже больше вакансий, чем гражданам, которым за 30, 40, а тем более — за 50 лет.

Комментирует С.К. Рыженко

Очерк об исторических параллелях не только вызвал у меня профессиональный интерес, но и тронул до глубины души, так как заставил о многом задуматься и на время регрессировать в подростковый и юношеский возраст, который у меня пришелся на те же «лихие 90-е» (я родилась в 1974).

Получилось вспомнить мысли и чувства этого возраста, сравнить их с авторскими. Они во многом отличались по следующим причинам. У каждого человека копинг-стратегии борьбы со стрессами (сознательные) и механизмы психологической защиты (бессознательные) уникальны, так как они неотделимы от индивидуальности личности, которая формировалась в разных социальных условиях и на разной биологической основе, несмотря на то, что мы жили в одной советской стране.

С детства я жалела, что живу в слишком спокойное время, и мечтала о подвигах. Зоя Космодемьянская была моим идеалом, а книгу Н. Островского «Как закалялась сталь» я зачитала до дыр. Поэтому, когда жизнь в 90-х пошла «кувырком» и началась настоящая революция (так это мной воспринималось), я это приняла «на ура». Сразу оговорюсь, чтобы читатели не



судили меня строго: уже через 10 лет, избавившись от большей части юношеского нигилизма, максимализма и категоричности, я на многие вещи смотрела по-другому.

Так вот какие были у меня переживания на тот период:

1) торжество от того, что рушится лицемерный, прогнивший насквозь мир, где «ожиревший» комсомол и партия прикрываются именами героев прошлых лет. Мало того, это давало мне возможность бунтовать в школе по политическим мотивам (а как я сейчас понимаю, просто хотелось бунтовать). Можно сказать, во мне звучала песня «Мы ждем перемен!» любимой группы «Кино»;

2) полное безразличие к тому потоку скандальной информации, который лился с экранов телевизора и печатался в газетах (имеются в виду упомянутые в статье потоки негативной информации о том о том, как плохо мы живем, как неправильно жили и как будем жить еще хуже — любимая тема журналистов 90-х годов — прим. ред.). Взрослые, которые сидели перед экранами телевизора с охами и ахами, вызывали у меня в лучшем случае жалость, а в худшем — презрение. Я себя чувствовала горьковским «буревестником» среди «жирных пингвинов»;

3) всё происходящее удовлетворяло мою потребность в острых ощущениях: давка в очереди за хлебом, отсутствие средств к существованию, отсутствие стабильности и перспективы. Мне нравилось находиться на грани выживания;

4) в 15 лет я почувствовала себя взрослой, так как у меня из родственников была только одна мама инвалид-пенсионер, и я в этом возрасте вдруг стала главой семьи. Каждый день мне приходилось выходить из дома на охоту в поисках пропитания для себя и мамы и неоднократно попадать в ситуации риска для жизни.

Поэтому я думаю, что если в 90-е вы были подростком и вам пришлось выживать практически самостоятельно, то считайте, что вы прошли обряд инициации. Что касается последствий для морально-нравственного развития, здесь согласна с автором, у многих оно пострадало, но у некоторых не окончательно, а временно. На какой-то момент эйфории от побед в борьбе за выживание у меня тоже произошла морально-нравственная дезориентация как временное помрачение сознания, но изначально генетически сильная психика с этим справилась, и общечеловеческие базовые ценности вернулись на свои законные места.

Если у автора в противостоянии негативному воздействию информационных потоков и жизненных реалий работал метод исторических параллелей, то у меня, скорее, метод литературных параллелей. Благо классическая отечественная и зарубежная литература предоставляет множество образцов жизнестойких личностей, с описанием страданий, борьбы, подвигов, высших проявлений человеческого духа.

Вообще сам метод исторических, как у автора, или литературных, как у меня, параллелей, на мой взгляд, является индивидуальной вариацией одной из самых распространенных психологических стратегий борьбы с негативными эмоциональными состояниями: «когда тебе плохо, подумай о тех, кому ещё хуже» и «всё познается в сравнении». Дальше варианты, о ком думать, индивидуальны: о соседе-инвалиде без рук и без ног, о своем дедушке — ветеране Великой Отечественной войны или о людях Средневековья. Я любила разговаривать с мамой, которая в 12 лет осталась полной сиротой с младшей сестрой на руках. Она пережила оккупацию родного города Краснодара (мама была 1929 года рождения), виселицу напротив её окна, где каждый день казнили людей с табличкой «партизан», «коммунист» или «вор», фашистскую душегубку и чудесное спасение и ещё многое другое.

Для современных подростков, у которых произошла виртуализация сознания, а от жестоких видеоигр потерялась чувствительность к восприятию историй о людских страданиях, этот метод, по моему мнению, недейственен, за редким исключением. Утверждаю так, потому что пыталась применять. Дело в том, что для того, чтобы это работало, нужно, чтобы человек мог идентифицироваться с людьми того времени, представлять себя на их месте, сопереживать, а для современных детей они не люди, как это ни ужасно звучит, а кто-то подобный вымершим динозаврам. Мало того, меня тревожит, что некоторые из современных детей не способны идентифицироваться даже с поколением своих прадедов.

Гораздо большим потенциалом психологического воздействия, на мой взгляд, обладает столкновение современного ребенка или подростка с его сверстниками, находящимися в совсем других условиях. Например, на моих детей оказало неизгладимое впечатление бедственное положение бедуинов в Египте. Когда они увидели, как чумазы дети, одетые в обноски и несуразные одежды неподходящих размеров, стали драться за надкусанный огурец, выброшенный кем-то из нашего туристического автобуса, они вынесли и раздали им всю еду, которая у нас была с собой. Вернувшись, они заявили, что Россия самая великая и прекрасная страна, а у них однозначно самое счастливое детство. До этого момента под влиянием того же негатива СМИ они как-то в этом сомневались.

Очень впечатляет творческий прием с телерепортажем из времен Ренессанса. Это методика в русле системно-деятельностного подхода в обучении, и её просто необходимо взять педагогам на вооружение в преподавании истории.

Спасибо коллегам за интересную тему для профессионального диалога!

Комментирует Л.М. Перминова

Несколько слов о статье Е. Пятакова и Д. Райко «Метод исторических параллелей...».

Я прочитала предложенный солидный опус (можно сказать, брошюра на тему) о методе исторических параллелей, но не буду делать обстоятельного анализа — просто нет времени. Во-первых, очень хорошо то, что один из авторов (Е.О. Пятаков) подверг рефлексивному анализу обстановку (условия) жизни, когда был подростком, свои психологические состояния и реакции окружающих и своих сверстников на происходящее.

Подобная работа — эта часть самопознания, через которое открывается смысл происходящего (а значит, и цели и мотивы участвующих в политике), без которого вообще невозможно строить грамотные прогнозы и пытаться заглянуть в будущее. Это тот замечательный уровень эмпирического знания, с которого начинается любое исследование: остановиться, оглянуться. В свое время и школьное обучение, и воспитательная работа в школе приобщали своих питомцев к подобным размышлениям. Для многих оно вошло в плоть и кровь. И метод исторических параллелей имел место как выражение связи прошлого и настоящего, исторического и логического. Правда, многое из исторического нельзя назвать логическим, как выяснилось.

Поэтому (то есть, во-вторых): метод исторических параллелей не нов. Другое дело, что в новых, резко изменившихся условиях лихих 90-х, перевернувших наше сознание и сознание подростков, которые оказались свидетелями абсурда, к нему не обратились, так как искать подобные аналогии людям не пришлось в голову в силу сложившихся стереотипов, что в нашей стране всё и всегда было лучшим и самым разумным. Стереотипы, как оказалось, тоже во многом оказались ложными.

Одно дело история, другое дело — сведения и факты о ней. Нередко мы путаем, но не по своей вине. Именно в этом (истолковании исторического) мы оказываемся сильно зависимыми от тех, кто создает информацию об историческом. Но историю (как и литературу) всё равно надо изучать и учить в школе, ибо есть возможность изучать и анализировать «картины», факты, события, отношения не «вблизи», здесь и сейчас, а в широком независимом информационно-содержательном контексте. Имеется поле реальных и вымышленных субъектов для размышления, анализа, сравнения, сопоставления, самопознания наконец — то есть для интеллектуального обогащения и развития.

Ведь литература — это и прекрасное искусство, это область духовного в человеке. А без Прекрасного человек как человек не может состояться, ибо «нравственность, как писал Г. Гегель, начинается с красоты» (она пробуждает чувства — если эмоций и чувств нет, то и мысли, разумения нет). Лучше не скажешь.

Если это не так, то результат (то есть ответ) содержится в пьесе Гиндина и Синакевича «Зверь» — она есть в интернете. А я в свое время (1989–1990 гг.) видела ее в постановке Театра им. В.Ф. Комиссаржевской. Очень здорово поставлено! Литературным эпи-

графом к ней было стихотворение Лермонтова «Дума», которое многие из сидящих в зале не узнали и спрашивали: «А кто написал?» Но сейчас как бы не о том.

О статье. Конечно, хорошо, что авторы нашли способ и аргументы психологической самозащиты от бешовщины и паники. Но то, что приводится в статье, — это способ их остановки, поскольку аргумент, что «ничто не ново под луной, так уже было» — слабое утешение. Коль оно было и человечество пережило это, и сейчас переживает, а значит, и потом когда-нибудь переживет, то есть ужасы могут повторяться — это не самое страшное — так уже было. Замкнутый круг.

Дело не в том, что так уже было, а в том, чтобы такого не повторялось и не повторилось! *Метод допустим, но не ведет к улучшению, самосовершенствованию, к развитию себя и других, не формирует волю к тому, что может сделать нас лучше.* Не делать того, о чем говорят: «добрыми намерениями выслана дорога в ад», но «делай, что должен, и будь, что будет» (Л.Н. Толстой). Не бойся в делах хороших и праведных остаться в одиночестве.

Приведу пример (прошу прощения, что про себя). В 90-х гг. прошлого века повсеместно и громко завопили о том, что школьники изучают лишние знания (перегрузка, ненужность и др. — война была еще та, — я тогда в Питере жила и работала, хорошо знала местную обстановку в образовании). И убрали из учебных планов и русский язык (9 кл.), и астрономию (это еще зачем?! Но ведь мы — страна, открывшая дорогу в Космос!). Стали кромсать программы по литературе (а также убрали сочинения), по математике, естественнонаучным предметам, объясняя, что английский язык важнее всего остального, так как мы живем в глобализирующемся мире. Даже многие учителя, пришедшие на ПК, стали повторять этот бред.

Я им объясняла, что всё это ошибочные изменения, и результаты обнаружатся через 15–20 лет. Мне верили далеко не все. Но что мы наблюдаем (власть не любит признавать свои ошибки в явном виде, но делает это с вывертом, под видом «инноваций»): языковая безграмотность, не только косность мысли и речи, но просто их отсутствие (прямо как в пьесе «Зверь!»). Уровень математического образования — «на дне» (2000 г.) (ж. «Педагогика», 2007). И, как следствие:

- Год русского языка (смешно! уничтожали 15 лет, а за год хотим вернуть интерес, я уж не говорю о грамотности!),
- возвращение к сочинениям (но под другим соусом/предлогом!),
- возвращение астрономии в учебный план (во всяком случае, об этом сразу же сказала О. Васильева),
- усиление внимания к естественнонаучному образованию и математике (уже не только никто не говорит о лишнем знании, а прямо признают, что современным ученикам катастрофически недостает фундаментальных/научных знаний).



Удивительное противоречие: пишут о лавинообразном наступлении информации, ее удвоении и утроении за 2–3 года, а школе отказываются от необходимых знаний и способов деятельности, забывая, что родной язык (как ценность и как метаязык) и математика — системообразующие предметы в интеллектуально развивающем плане (см. содержание образования гимназий Древней Греции, Пруссии и России). Вот уж действительно: ничто не ново под луной. Речь же идет о методологии школьного обучения!

Да, так всё же еще раз о статье. Думаю, *если исторические параллели рассматривать как метод, то очень аккуратно отбирать примеры, потому что это не просто аргументы и факты — это уроки истории.* Так что опять с неизбежностью встает вопрос «чему учить и как учить?». Хотя, впрочем, есть такой автор Е.М. Сергейчик. В книге «Разумна ли история?», опубликованной на русском языке в США, она утверждает, что история все-таки разумна, но жизнь свидетельствует о противоречивых тенденциях. Именно поэтому образование, обучение и воспитание с помощью содержания образования должны продвигать нас в лучшее для нас и наших потомков пространство-время.

Разумна ли история? Не знаю, но уверена, что историю творят люди, они должны быть разумны. Предупреждений много и от ученых, и от писателей-фантастов (см., например, прекрасный рассказ Р. Шекли «Ржавчина»).

Вот, в общем-то, и всё, что мне хотелось сказать авторам статьи (в большей степени, Е.О. Пятакову). Мне в ней не хватило обращения к тому, в какой семье он рос и воспитывался, так как родительский фактор очень важен, как и среда — семейная, домашняя, школьная, — всё это нельзя не принимать во внимание.

И напоследок хочу предложить культурологические принципы отбора содержания для метода исторических параллелей и вообще — для отбора информации. Эти принципы сформулированы Константином Владимировичем Романовым, доктором филос. наук, профессором (я с ним работала на одной кафедре в Санкт-Петербурге — кафедре философии, культурологии и методологических основ образования СПб Государственного университета педагогического мастерства, — по ней и имею аттестат профессора): историзм — избирательность — упорядоченность — символизм — аксиологизм. В конце концов, всё приводит нас к необходимости понять: в чем ценность того, что мы делаем, а не только смысл. То есть: каковы границы наших достижений, открытий, деяний, текстов? Потому — всего наилучшего авторам, их коллегам, друзьям!

Комментирует В.А. Сычев

Сложно относиться к данной методике негативно. Ведь у нее есть один *большой* плюс — это одна из многих реально работающих методик. Помнится, я и

сам ее применял в стародавние времена, когда потерял работу, а о своем бизнесе еще только задумывался. Мысли были такие: «Есть будет нечего, жить будет негде, и я, наверное, умру...» Но потом я вспомнил бабушку, которая в военное и послевоенное время одна воспитала троих детей. И я подумал, что, возможно, все-таки выживу и я.

Поэтому я, конечно, *поддерживаю применение этой методики, но с одной оговоркой.* Наше сознание — так же, как и наше тело, — состоит из того, что в него загружать, в прямом смысле. То есть наше тело состоит из тех же атомов, из которых состояла наша пища, а наша психика, помимо рефлексов и инстинктов, состоит из огромного количества воспоминаний, связанных с негативными или позитивными эмоциями.

Мозг постоянно работает с активными воспоминаниями и выдает нам их в обработанном виде. Из этого складываются решения задач, планы, мечты и т. д. и т. п. Поэтому если загружать в мозг многие часы просмотров передачи «Дом 2» и хроники желтой прессы, выбирающей из всех (хороших и плохих) происшествий большого города самые отвратительные, то мозг выдаст нам решение вопроса — какими матерными словами один герой передачи должен ответить другому. Или того, как лучше отравить родственника, пока он не отравил тебя, и получить все наследство самому.

Мне как-то приходилось сталкиваться с девушкой — страстной поклонницей фильмов ужасов, ставшей таковой не вопреки, а благодаря красочным рассказам отца-милиционера о подробностях преступлений. Она всегда носила с собой маленький, но острый нож для того, чтобы «перерезать горло маньяку, когда он на нее нападет» (обратите внимание не «если», а «когда»).

Но если в тот же самый мозг загрузить данные о соотношении химических элементов или воспоминания о прекрасном отпуске, проведенном с друзьями, то он выдаст, например, периодическую таблицу элементов или планы создания детского оздоровительного лагеря.

Именно из-за этого я бы советовал использовать *примеры не того, как все было плохо, а примеры того, как все стало хорошо, несмотря на то, что было сложно.* Есть истории людей, которые без рук и ног — в прямом смысле — смогли очень многого добиться в жизни. Например, взять хотя бы историю Бетховена, который написал свои лучшие произведения, уже будучи глухим. Или даже историю Ломоносова. Напомню, что этот человек не то чтобы не смог поступить на бесплатное место в университет (университета тогда еще и не было). Он университет сам же и создал. А до этого пришел в Москву *пешком из-под Архангельска* (это больше 1200 км по современной автомобильной дороге).

Я помню, как сам в юности, лежа в больнице со сломанной рукой, был воодушевлен примером сосе-

да по палате — шахтера, лежавшего в очередной раз со старой травмой. Этот человек в результате несчастного случая потерял все пальцы на одной руке и два на второй. Он рассказывал невероятные вещи о том, что сам этими культями прекрасно режет по дереву. Выйдя из больницы, я подумал: «Пусть у меня одна рука в гипсе, но разве не смогу я вырубить из полена простое топорище». И действительно: немного потренировался и вырубил. Потом подарил другу, а он впоследствии не раз благодарил за отличное хватистое топорище («не чета магазинным»).

В общем, прекрасная методика, огромное спасибо авторам, что донесли ее до читателей, *но примеры лучше выбирать позитивные.*

Комментирует М.М. Мирошкина

С интересом прочитала очерк «Метод исторических параллелей как способ мышления, позволяющий эффективно противостоять негативному воздействию внешней информационной среды». Спасибо за возможность познакомиться с подходами к жизни (воспринимаю это именно так) представителей поколения, выросшего на руинах Советского Союза.

Несколько мыслей по поводу прочитанного.

1. Очерк написан ярко, с выдумкой. Фотографии впечатляют. Так и представляешь себе действия, представленные в синопсисе передачи «Новости Божьего мира». Очень живо предстают картины чумного карантина на фоне собственных незабываемых впечатлений от Венеции.

Но возникает вопрос: «И что?».

В известном подмосковном городе старая женщина, пришедшая на похороны своей родственницы, умерла на пороге больницы, потому что **ни один из врачей** не отозвался на зов обезумевших от горя близких (смерть на похоронах!). Ни один врач (что врач — ни один медицинский работник) в течение часа не вышел из больничного корпуса и не оказал помощь умирающей старухе. Как метод исторических параллелей поможет ее родным? В какой исторической эпохе врач не спасает больного? Или авторы предлагают им сказать, что в иные времена бывали врачи и хуже? Да, вероятно, бывали! Но как это смягчит невероятность произошедшего в России XXI века для этих конкретных людей?!!

Возможно, мне возразят — речь идет об эффективной защите психики от негативного информационного воздействия. Соглашусь. СМИ сведут с ума кого угодно. Но (обращаюсь и к авторам, и к коллегам) вы обратили внимание, что рейтинги самых агрессивных пропагандистских каналов начали падать? Наши соотечественники не громоздят искусственных подходов, они переключают кнопки. Про интернет в данном случае не говорим. Думаю, что молодежь обладает чуть ли не «врожденной» способностью отфильтровывать неактуальное. Информации слишком много, чтобы обращать на нее внимание.

2. Признаться, сам предлагаемый авторами «метод исторических параллелей как способ мышления» застал меня врасплох. Может быть, потому, что в качестве «метода» представляется некая жизненная позиция: «Не жили хорошо, и не будем!». Известный принцип. Есть его иная модификация: «Лишь бы не было войны!». Это наш культурно-исторический код. Да, нас, россиян много убивали во все времена. А особенно — в XX веке. И мы готовы терпеть, возвращаться в прошлое — бывало и хуже!!! А лучше бывало? Может, сосредоточиться на этом?

А может быть, потому, что «метод исторических параллелей — это 1) метод прогнозирования, основанный на сравнении известных исторических событий с аналогичными событиями и явлениями, которые могут произойти в будущем. Используется чаще всего в общественных и экономических науках для определения путей развития новых отраслей, экономических районов; воздействия новых товаров на рынок и пр.; 2) разновидность историко-сравнительного метода, применяемого для обоснования теоретических концепций и исторических закономерностей на основе несистемного сравнения теоретических построений с одновременными локальными историческими фактами и событиями всемирной истории; 3) разновидность историко-типологического метода, способ изучения исторических процессов и явлений путем перенесения представлений об известных событиях и явлениях на менее изученные с целью их типологизации (определение понятия цитируется по изд.: «Теория и методология исторической науки. Терминологический словарь» / Отв. ред. А.О. Чубарьян. — М., 2014. — С. 12).

Метод исторических параллелей — это метод, применяемый, прежде всего, при обобщении прежнего исторического опыта в его сопоставлении с сегодняшним. Он помогает нам в познании «вертикальных стволов» истории, но он недостаточен для полного и всестороннего познания разветвленной системы ее «горизонтальных стволов», то есть общего и особенного в развитии различных государств и народов на данном историческом этапе. Достоверная картина исторического прошлого и настоящего предстает перед нами только при одновременном использовании всей системы методов социального познания (С. Крапивенский. «Социальная философия». — <http://eurasia-land.ru/txt/sotsio/204.htm>)

Ключевое в этих подходах — **анализ и обобщение исторического опыта**, а не буквальное воспроизводство выборов и поведения людей в аналогичных ситуациях прошлого. В методе же, если я правильно поняла, предлагается рассмотреть обращение к исторической аналогии именно в качестве *конкретного примера действий конкретных персонажей в конкретной ситуации*. Почему-то в дальних временах и в иных странах. Европа и в пятнадцатом, и в двадцать первом веке живет в иных культурно-исторических парадигмах, нежели Россия. И СМИ нам все время доказывают, что это не наш путь.



3. Думаю, что уместно было бы обозначить специфику социально-философского подхода в контексте психологии. Обозначить с научной позиции. Нет, формально говоря, эта отсылка существует:

«Суть метода можно выразить фразой «Ничто не ново под луной».

А значит, любое событие в вашей жизни, или в жизни страны, где вы живете, или общества в целом — уже неоднократно в истории происходило. Где-то с кем-то и когда-то. В том числе — события тяжелые, страшные и даже «немыслимые» и «невозможные», по нашему мнению (откройте интернет, задайте нужные запросы и получите тысячу и одно подтверждение этому — как в настоящем, так и в прошлом).

Следовательно, были и есть люди (причем самые обычные, такие же, как мы), которые, оказавшись в эпицентре негативных событий и обстоятельств, не сдались, не сломались, а напротив, вступили в борьбу и победили. Или проиграли, но достойно. Так сказать, с чистой совестью и сделав все от них зависящее».

Так что же такое «метод исторических параллелей как способ мышления»? В категорийном смысле, а не в аллегориях.

4. Общаясь с родителями, педагогами, подростками из разных регионов, все больше убеждаюсь, что у наших соотечественников выработался свой собственный способ защиты от проблем сегодняшнего бытия, от негативной информации, в том числе. Для себя я его назвала «инкапсуляция». В общих чертах тактика такая: «Мы живем в закрытом микромире — семье (дружеском сообществе, трудовом коллективе...) Наша задача — выжить, вырастить и выучить детей, поддержать родителей (старших). Все, что вне нашей капсулы (информация, события, отношения, политика...), вносит в нашу жизнь лишнюю неопределенность. На преодоление этой неопределенности требуются силы и время. Силы — ограничены. Время проходит. Значит — все, что вне наших жизненных интересов, нужно игнорировать». Самое большое, чего можно ждать от инкапсулированных людей, — имитация по внешнему запросу (гражданственности, патриотизма, ответственности, активности). А жизнь — там, внутри капсулы, закрытая, защищенная, настоящая. Принципы жизни выработались веками: «Не жили хорошо, и нечего начинать! День прошел — и слава Богу! Не высовывайся! А вот что-то изменится!» И в ней, в этой капсуле, не нужны исторические аналогии. В ней все — исторически как всегда.

Комментирует А.В. Федоров

Спасибо авторам за статью!

По стечению обстоятельств я прочел ее по пути из Венеции домой. Так что примеры из итальянской истории — я имею в виду наглядное описание кошмаров жизни в Венеции, охваченной эпидемией чумы, — воспринимались ярко (только вчера прошелся по тюремным казематам Дворца дожей)...

Психотерапевтико-исторический подход к медийному и жизненному негативу очень интересен, креативен и полезен. Я сам нередко пользуюсь им в трудную минуту.

Например, *когда идет резкий интернетный накат в плане «как в России плохо жить», я тут же стараюсь в терапевтических целях переключать свое внимание на советскую эпоху и/или современную жизнь в странах, не входящих в ЕС и не имеющих такого высокого уровня жизни, как США, Австралия, Япония и т. п.*

Кроме того, я часто в подобных случаях задаю себе ключевой вопрос: «Когда я жил лучше и свободнее — в СССР или в современной России?» И я, проживший первую половину жизни в СССР, твердо отвечаю: «В современной России».

Это как в старой КВНовской шутке, когда студенты переиначили песенку из «Карнавальная ночь»: «Если вы однажды выйдете из дома, и на вас наедет злобный грузовик, вспомните, как много есть машин хороших. Их у нас гораздо больше — вспомните о них...»

В целом могу сказать, что статья написана живым, ярким, образным языком, доступным не только читателям научных журналов. Единственное замечание относительно описания российской ситуации 1990-х. В статье сказано, что в эти годы в России не было интернета. Я бы сказал мягче: не было массового охвата интернетом. Я лично (и многие мои провинциальные знакомые из числа преподавателей вузов) интернетом и электронной почтой стали пользоваться примерно с 1995 года.

Комментирует И.В. Уткин

Метод исторических параллелей как декатастрофизация сознания и десенсибилизация к страху.

Метод исторических параллелей, предложенный одним из двух авторов статьи — Е.О. Пятаковым, — представляет собой оригинальную психотехнику саморегуляции психики. Данная психотехника базируется на принципе **декатастрофизации сознания** путем исторического экскурса к специально подобранным, аналогичным, но более тяжелым событиям, имевшим место в прошлом. При этом аргументированно показывается, что, несмотря на весь кажущийся трагизм рассматриваемой ситуации, представители предшествующих поколений выходили из них достойно, радовались, что живы и здоровы, что жизнь все равно, рано или поздно, налаживалась.

Полагаю, что методика Е.О. Пятакова претендует на оригинальность, так как в доступной литературе подобный подход к психической саморегуляции с использованием именно исторических параллелей — не описан. Между тем, у данной психотехники имеются и определенные прототипы.

К их числу относятся как широко известные и научно обоснованные психотехнологии, такие, как психотерапия поведением М.Л. Покрасса, — так и «народные» способы декатастрофизации сознания,



например: в трудные минуты жизни пожелать себе еще больших лишений; сконцентрировать внимание на человеке, которому хуже, чем тебе; детально представить себе наилучший вариант развития событий и т. д.

Принцип здесь один и тот же: в основе переживания, связанных с теми или иными неприятными событиями, лежит страх. Метод же Е.О. Пятакова, наряду с вышеупомянутыми техниками и приемами, позволяет достигнуть **десенсибилизации к страху** — снижению чувствительности к нему. В результате, ситуация, казавшаяся ужасной, неразрешимой, перестает восприниматься столь трагично, тупиково, переходит в разряд вполне обыденных житейских впросов.

В свое время еще А.Н. Леонтьев на своих лекциях по общей психологии учил студентов МГУ, что «мир амодален», реальность не является ни хорошей, ни плохой, таковой она лишь воспринимается нами. Следуя этой логике, можно заключить, что все события нейтральны, и лишь человек их эмоционально окрашивает, вкладывая в них тот или иной личностный смысл.

Человек постоянно балансирует между т. н. зоной комфорта и зоной риска. В зоне комфорта безопасно, привычно, но скучно. В зоне риска опасно, но эмоций предостаточно. Длительно пребывая в зоне комфорта, человек стремится сделать вылазку в зону риска, чтобы напиться эмоциями. Оказавшись в зоне риска, почувствовав реальную опасность, он вновь стремится в зону комфорта. Хорошо, когда в любой момент можно вернуться из зоны риска в зону комфорта.

События последних десятилетий, особенно «лихие» 90-е годы, о которых рассуждает Е.О. Пятаков в начале своей статьи, как раз и представляют собой ситуацию, когда население бывшего СССР в массовом порядке было отправлено в зону риска без возможности возврата в зону комфорта. Эта ситуация не могла не сказаться отрицательным образом на психике миллионов людей: кто-то заболел неврозом, кто-то пошел по пути алкоголизма, кто-то покончил с собой. Однако человек — чрезвычайно адаптивное существо. Всякий раз, основательно увязнув в зоне риска, он начинает ее превращать в зону комфорта. Чем же эти зоны принципиально отличаются?

В зоне риска не работают прежние правила жизни, но если создать новые правила или понятия имеющиеся, то вполне можно жить. Экскурс в историю многократно подтверждает эту мысль: всегда были люди, которые весьма неплохо жили и при сталинизме, и в период застоя при Л.И. Брежнев, и при любом другом режиме. Они поняли «правила игры» либо создали их.

Проблема заключается в том, что пожилым людям или лицам с негибкой, ригидной психикой тяжело переключиться на новый режим, принять эти новые правила, научиться играть по ним. Поэтому прошлое часто идеализируется, кажется, что и «трава раньше

была зеленее, и солнце светило ярче». На самом деле человек просто жил пусть по плохим, но привычным правилам.

Единственное, чем отличается наше историческое время от прежних времен, — это небывалой динамикой перемен, невиданными прежде темпами ускорения жизни. Это сильно напрягает адаптивные механизмы человека, в первую очередь, его психику, создавая реальную угрозу для его здоровья в плане развития невротических и психосоматических расстройств и даже психозов. *Методика исторических параллелей Е.О. Пятакова вселяет оптимизм и помогает понять или выработать новые правила жизни.*

Комментирует Н.В. Лукьянченко

Многие эффективные психологические технологии появляются, что называется, из жизни, из осмысления спонтанных процессов жизнедеятельности. Мне кажется, у каждого человека есть своя собственная воображаемая Машина времени. Мне, например, в детстве нравилось представлять, как в современную действительность переносится, ни много ни мало, Пётр I. И я его маленький экскурсовод, знакомящий с чудесами современного города. Это переполняло меня гордостью за человечество, породившее столь много того, что в прежние времена считалось бы сказочным чудом.

Представленный Е. Пятаковым метод является хорошим примером того, как пылливый ум способен сделать спонтанное, естественное сознательным инструментом самоорганизации. И хочется прошедшую долговременные испытания действенность метода подкрепить аналитическим объяснением. На мой взгляд, его эффективность обеспечивается совокупным действием нескольких психологических механизмов, как то: расширение контекста самоосмысления (выход за пределы непосредственной бытности), идентификация с героями и продуктивное сравнение.

Расширение контекста самоосмысления — механизм, не обсуждаемый активно в академической психологии, но подспудно присутствующий во многих концептуальных построениях и описаниях эмпирических данных.

Так, например, самоактуализирующиеся люди, в характеристике Абрахама Маслоу, обладают широтой взглядов, способностью выйти за границы предписанного непосредственным окружением, сопротивлением аккультурации.

Носсрат Пезешкиан, психотерапевт иранского происхождения, получивший европейское образование и работающий в Германии, выстроил целую терапевтическую систему, основой которой является осознание относительности любого культурального шаблона.

В социальной психологии исследован феномен закрытых групп, с которыми их члены высокоидентифицированы. Интересно, что, каков бы ни был куль-



турный и интеллектуальный уровень участников, в этих группах начинают повышаться агрессивность, стремление к силовому решению вопросов, устанавливаются нездоровые иерархии и обеспечивающие их нормы. Преодоление замкнутости, ограниченности отношений в группе снижает их патологичность, создаёт условия для более здоровых отношений и эмоциональных состояний.

Очень показательными представляются в обсуждаемом аспекте данные руководимого мною магистерского исследования. Рассматривалась профессиональная ответственность работников фармацевтической промышленности. Оказалось, что личные определения профессиональной ответственности люди строят в разных по широте «масштабах». И можно выделить три их варианта:

- «операциональный» уровень с узким, конкретным пониманием, когда главным ориентиром является правильное выполнение производственной операции;
- «социальный», связанный с ощущением ответственности перед коллективом;
- «личный», предполагающий широкий контекст того, перед чем отвечаешь: перед миром, перед людьми.

Самое главное, выявилось, что механизмы, обеспечивающие ответственность (локус контроля, волевой самоконтроль), значимо более развиты у тех, кто определяет ответственность в широком контексте, а в наименьшей степени представлены они у работников, определяющих ответственность на операциональном уровне.

Расширение социального контекста самопонимания может осуществляться и во временном аспекте. Так, Роберт и Джин Байярд применяют этот приём для того, чтобы помочь родителям, чьи собственные дети довели до отчаяния своими подростковыми заморочками. Если конкретнее — родителям помогают повысить продуктивность восприятия их взаимодействия с собственными чадами. Вот отрывок из их замечательной книги «Ваш беспокойный подросток»: «Представьте, что вы проводите свой летний отпуск в Италии и беззаботно осматриваете развалины древних Помпей... Сотни лет тому назад люди работали, общались, создавали семьи... Представьте теперь, что в этом тихом месте вы увидели каменную колонну, на которой один(на) глава семьи этого древнего города записывал(а) события своей каждодневной жизни, и прочли на ней следующую надпись: «Сегодня я был(а) преисполнен(а) ужасом и гневом, потому что мой сын был задержан помпейской полицией». Или: «Сегодня я понял(а), что моя дочь употребляет гашиш»».

Идентификация — психологический механизм, который позволяет и обогатиться опытом героев сюжета, и «перезагрузиться» в катарсисе, обретая дополнительные силы для преодоления трудностей.

Помимо психологической литературы, в которой этот механизм описывается, сила его действия предстала для меня однажды в спонтанном экзистенциальном переживании. Исходная ситуация проста: мы с подружкой пошли в кинотеатр. Шёл «Индокитай» — фильм, от которого я предвкушала получить эстетическое удовольствие. Ведь в нём главную роль играла моя любимая актриса Катрин Денёв. Оказалось, что это эпическая драма, в которой самым трагическим образом переплетены судьбы главных героев. Каждый прошёл через жесточайшие испытания, и в каждом звенела от неимоверного напряжения струна верности стремлению быть собой, быть человеком.

Когда мы вышли после окончания фильма на вечернюю улицу, и вроде бы настал момент обменяться впечатлениями, я поняла, что моё состояние можно трактовать как «очищенность души». И смотрю я на едва проступающие сквозь городской смог звёзды взглядом не обременённого сомнениями желания **жить**. Почему? Ведь только что перед этими глазами разворачивалась трагедия. Так вот оно, приходит вдруг понимание: жизнь даётся, чтобы её полноценно **проживать**, смысл её в **наполненности**, и вовсе не обязательно розовыми туманами.

Фильм позволил «присвоить» переживания чужих судеб, в трагической наполненности которых было то, что называют словом «настоящее». И подумалось, что, если встретится то, чего по обыденным меркам «не должно быть», что называют испытанием, или я его сама найду, если «грянет гром, разверзнется земля, луна упадёт в море...», я не испугаюсь, а подумаю, что это **жизнь**, и спасибо, Господи, что я могу её **прожить**.

Это целостное переживание готовности к преодолению в дальнейшем неоднократно пригодилось. Фактически оно стало чем-то вроде личной лупы, делающей встречные неприятности мобилизующими силы горками на большой дороге жизни. Рассказ об этом переживании использовался на практикумах по позитивному консультированию, одним из принципов которого является понимание, что проблемы не только преодолимы, но и являются необходимой составляющей личной истории человека, его персональными учителями.

Другая ситуация, «вытолкнувшая» моё восприятие действительности на более высокий уровень, случилась в реальности. Её герои — молодая пара, что называется, на взлёте своего совместного жизненного пути. Она — модельно красива и при этом отличный кардиолог. Он — предприниматель. Планы на дом, детей... По делам бизнеса муж улетел в южный город Ростов-на-Дону. И не вернулся к назначенному сроку. В ответ на запрос хорошо сработала ростовская милиция. Нашли. Убит. Просто потому, что с собой были деньги. Двадцать пять тысяч — такой оказалась цена человеческой жизни. Нужно было лететь в Ростов и опознавать тело любимого после нескольких дней разрушающего действия ростовской жары.

Видя горе молодой женщины, друг погибшего сказал своей супруге, что перестанет рисковать в скалолазании, понял теперь, в какой мере несёт ответственность не только за свою жизнь, но и за её. А я, сопереживая приятельнице, ощутила, как мелко всё по сравнению с тем, что родного человека вдруг может в одночасье не стать. Какое имеет значение, ставит ли он тапочки на место, храпит ли, глупо шутит?.. Это своё переживание я также впоследствии использовала в супружеском консультировании с парами и особенно с жёнами, заикленными на мелочных бытовых придирках и выяснениях, как правильно жить.

Третий механизм — **продуктивное сравнение**. Самоопределяясь в мире, человек неизбежно оценивает то, что считает «своим» через сравнение. Это касается как его самого, так и его группы принадлежности. На уровне обыденного сознания этот феномен мало осознаётся, но в социальной психологии ему посвящено большое число исследований. Принадлежность к определённым группам: семье, народу, поколению, человечеству в целом — важнейшие составляющие Я-концепции человека, и через них во многом строится его самоотношение и позиционирование.

Исследования свидетельствуют, что оценка группы зачастую важнее, чем оценка себя в сравнении с другими, и больше влияет на поведение. Оптимистичность оценивания зависит от того, как и с чем проводится сравнение. Фактически можно говорить об искусстве сравнения. Уместно здесь провести аналогию с ролью оценивания в воспитании. Психологи транзактного направления обращают внимание, что следствием воспитания, основанного на сравнении с другими, является формирование установки «не будь самим собой», постоянной неудовлетворённости, ведь всегда находится кто-то, кто «круче». Либо формируется ригидная, тормозящая саморазвитие защитно завышенная самооценка.

Более продуктивным для формирования деятельной позиции является сравнение себя самого с собой «вчерашним». Не требовать от себя совершенства, но видеть, в чём продвинулся, — это ощутить жизнь как поступательный процесс с постепенным наращиванием ресурсов и обогащением понимания.

Что касается наших общих перспектив, то, пытаясь определить, «куда человечество катится», учёные-футурологи также сравнивают настоящее с прошлым. И обнаруживают интересные факты и закономерности. Акоп Назаретян, например, описывает, как по мере увеличения мощности оружия в качестве обеспечивающего самосохранение человечества противовеса агрессивности возрастало стремление к конвенциональным формам взаимодействия. Итогом является то, что риск насильственной смерти у современного человека многократно меньше, чем у его предков несколько веков назад. Собственно, это мы видим и в примерах Е. Пятакова и Д. Райко.

В предложенном Евгением Пятаковым методе исторических параллелей описанные психологические

механизмы, взаимоподкрепляясь, составляют интересный триединый ансамбль.

Для практики использования метода имеет, на мой взгляд, широкий потенциал. Перспективно его использование для саморегуляции как направленной на переосмысление техники консультирования, а также (и это представляется особенно важным) в разработках продуктивного психологического просвещения.

Комментирует И.Б. Умняшова

Метод исторических параллелей — один из ресурсов, помогающих человеку справиться со стрессовой ситуацией. Этот подход аналогичен философским и религиозным подходам, описывающим значение происходящих с человеком событий. Например, с точки зрения некоторых учений йоги, всё, что происходит с человеком и в целом с человечеством, — это определенная миссия, и у каждого человека эта миссия своя в зависимости от его уровня духовного развития.

Об этом пишет один из авторов статьи, Евгений Пятаков, увидевший в «темных реалиях» прошлого параллели с тем, что происходит с современными людьми. Осознание этого сформировало у него понимание, что в истории человечества всегда были сложные моменты. И предыдущие поколения находили способы их преодолеть.

Для меня ключевой в описании метода стала фраза «это понимание укрепило и придавало веру в свои силы», что подчеркивает ресурсную роль данного способа отношения к происходящим с человеком событиям. Этот же посыл отражен в названии статьи, указывающей на описание способа мышления, способного противостоять негативному воздействию внешней информационной среды. Что крайне актуально в век информационных войн и огромного потока разнообразной доступной информации, с которой порой действительно очень сложно разобраться. Особенно, если не подвергать эту информацию анализу и уточнению, а иногда и проверке конкретных фактов.

Авторы статьи приводят некоторые примеры исторических событий, описанных в художественной литературе. Лично для меня такие примеры не совсем про исторические параллели, потому что создатели художественных произведений, несмотря на опору на исторические факты, все же позволяют воссоздавать описываемую ситуацию как некий образ, добавляя детали, которых, возможно, и не было в реальности. Точнее сказать, мы не можем знать, как точно было в средневековом Париже по рассказам В. Гюго и П. Зюскинда: ни мы, ни они не жили в тот период времени.

Описанный авторами статьи метод, с моей точки зрения, близок к библиотерапии (метод терапевтического воздействия с использованием чтения различного рода литературы). Известный факт, описанный в литературе, посвященной методу библиотерапии, что чтение историй о жизни людей, которые преодолева-



ли трудности, обладает психотерапевтическим эффектом, если читатель идентифицирует себя с героем, который нашел способы позитивно для себя решить жизненные сложности.

Но при этом я поддерживаю идею авторов, что стоит изучать историю человечества (в том числе, достоверные исторические факты), учиться на ошибках, совершенных людьми, жившими до нас (так же, как и учиться на ошибках тех, кто сейчас находится в нашем окружении и живет в настоящее время, о чьих судьбах нам известно), а также учиться мужеству и стойкости, которые проявляли наши знакомые и предки, пусть даже мы знаем о их жизни только по рассказам родных, друзей, не знакомых нам людей.

Можно ли назвать данный способ универсальным для всех? Не думаю, что авторы ставили перед собой задачу заявить об уникальном и неповторимом методе, который поможет всем людям в одинаковой степени. Но я не сомневаюсь, что *данный метод может быть результативным для людей, склонных к анализу фактов, глубокому изучению общественных наук, увлеченных всесторонним изучением предмета или явления. Я бы не рискнула использовать метод исторических параллелей в работе и общении со сверхчувствительными и эмоциональными людьми, обладающим развитием воображением и повышенной*

эмпатией, опасаясь, что воссозданные мною картины «темного прошлого» могут еще больше усугубить их депрессивное или неустойчивое состояние. Также я не стала бы использовать данный метод в работе с подростками, мне ближе все-таки обсуждение книг из серии «Жизнь замечательных людей», нежели рассказ про то, как раньше было хуже, чем сейчас.

Мой опыт общения с подростками в течение 17 лет работы школьным психологом показывает, что *для данной возрастной категории в принципе не очень свойственны тезисы, что раньше было лучше или хуже, чем сейчас, прежде всего, в силу еще не очень большого собственного жизненного опыта. А вот для взрослых людей тенденция к сравнению в пользу «лучшей жизни раньше», безусловно, явление распространенное.*

Но чтобы соблюсти один из этических принципов любой помогающей профессии и не навредить тем, с кем мы используем в профессиональном общении тот или иной метод, в случае использования метода исторических параллелей очень важно, чтобы специалист очень хорошо ориентировался в разнообразии представлений и подходов, с точки зрения которых преподносятся различные исторические события, а также знал точные факты, отраженные в исторических документах.

