

# РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ НА ПРАКТИКЕ

Касита – простой  
инструмент работы для  
решения сложной задачи



НАУЧНЫЕ ТРУДЫ

**бисе**

## Миссия БИСЕ

С 1948 года Международное Католическое Бюро ребенка (БИСЕ) объединяет и координирует деятельность членов своей сети, в центре внимания которых – ребенок, субъект права и полноценная личность, чьи права они отстаивают и защищают.

Чтобы защищать ребенка и его право быть частью общества и самому вершить свою судьбу, БИСЕ добивается уважения его достоинства, его прав и его духовной жизни, сопровождая его на пути к резильентности.

Исследовательская работа, обучение, лоббирование интересов ребенка с целью оказания влияния на государственную политику и реализация на местах проектов направленных на оказание поддержки детям в трудной ситуации, способствуют осуществлению этой миссии.

Святой престол признал БИСЕ общественной организацией преданных мирян. БИСЕ обладает консультативным статусом в Организации Объединенных Наций, в ЮНЕСКО, в Совете Европы, в Африканской комиссии по правам человека и народов и в Международной организации франкофонии.

### КОНТАКТЫ

**БИСЕ юридический  
адрес**

70, Boulevard de Magenta  
75010 Paris  
Tel. : +33 (0) 1 53 35 01 00  
Fax : +33 (0) 1 53 35 01 19  
Email : [contact@bice.org](mailto:contact@bice.org)

**БИСЕ Генеральный  
секретариат**

44 rue de Lausanne  
CH-1201 Genève  
Tel. : +41 (0) 22 731 32 48  
Fax : +41 (0) 22 731 77 93

# РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ НА ПРАКТИКЕ

Касита – простой инструмент  
работы для решения сложной задачи

Стефан Ваништендаль

Перевод  
Анна Герцик



**Международное Католическое Бюро Ребенка**

**Париж - Женева, 2018 г.**

## Об авторе

Социолог и демограф по образованию, Стефан Ваништендаль пришел на работу в БИСЕ в 1979 году, где с 1990 по 2016 г.г. занимался углубленным изучением резильентности в отделе научных исследований и развития. Среди других работ Стефана Ваништендаля, публиковавшихся в серии Научные труды БИСЕ, назовем: «Резильентность или оправданные надежды: раненый, но непобежденный», «Résilience et spiritualité: le réalisme de la foi», «Права ребенка и резильентность. Два плодотворных и взаимообогащающих подхода» Эти работы можно приобрести на сайте [www.bice.org](http://www.bice.org)

## Благодарность

Многие люди прямо или косвенно содействовали появлению этой работы, просто оказывая мне помощь, или делясь со мной своими мыслями. Без их содействия, иногда очень серьезного, а иногда очень скромного, но важного эта работа не могла бы увидеть свет. Выражаю им всем свою искреннюю и глубокую благодарность, даже если здесь я могу назвать только:

- Моих коллег из БИСЕ, простых или руководящих сотрудников, за их всестороннюю поддержку.
- Stephen Aloor, Jorge Barudy, Brian Beavis, Paul Bouvier, Cristina Castelli, Jordi Cots, Boris Cyrulnik, Martine Dalger, Maria de las Olas Palmas, Yves Drevous, Wolfgang Edelstein, Anna Forÿs, Shirley Fozzard, Robbie Gilligan, Francesca Giordano, Alain Golay, Jordi Grané, Edith Grotberg, Tim Guénard, Margaret Harrison, Alexandre Jollien, Maria Angelica Kotliarenco, Blaise-Alain Krebs, Ramon Lascano, Jacques Lecomte, Jacques Lempers, Friedrich Lösel, Maggie MacCallin, José Maria Madariaga, Michel Manciaux, Sylvie Mansour, Stÿphanie Metzger, Jeanne Meyer, Barbara Monroe, Jo Morreel, Mabel Munist, David Oliviere, Jean Pierre Pourtois, Gema Puig, Maró Isabel Riezu Ochoa, José Luis Rubio, Isabelle Rÿttimann, Eugenio Saavedra, Gérard Salem, Nekane Sanchez, Dan Scheinfeld, Joachim Schreiner, Dolf Schweizer, Ana Giselle Silva Pavez, Frode Soebstad, Nestor Suarez, Pilar Surjo, Amandine Theis, Maurice Titran, Stanislaw Tomkiewicz, Letizia Toscani, Cristina Villalba, Jean Zermatten за их высказывания по поводу резильентности и на другие темы, связанные с ней, во время наших встреч или в ходе нашего сотрудничества.

- Моя особая признательность Edgardo Menvielle и Luisa Maria Aguilar. Они были первыми, с кем я смог обсудить, в одном из отелей Сантьяго де Чили, самую первую версию каситы.
- Благодарю также Patrick Haemmerle, в прошлом преподавателя университета Фрибурга и экс-президента Швейцарского общества детской и подростковой психиатрии и психотерапии (SSPPEA), за наше долготное сотрудничество и за его критические замечания, высказанные после прочтения первой версии этой работы.

Если в этой работе есть какие-то достоинства, то в этом огромная заслуга этих мужчин и женщин. Если же читатель сочтет некоторые рассуждения не совсем верными, то это лежит только на моей совести.

Как сказал профессор Альбер Жакар (Albert Jacquard) во время одного своего выступления: «Рано или поздно, мы обнаруживаем, что все лучшие идеи приходят к нам извне». Данная работа не является исключением.

Макет: Grand M • Печать: Centr'Imprim •

ISBN : 979-10-96608-10-2 • Париж - Женева, 2018 г.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>Предисловие</b>	9
<b>Вступление</b>	11
<b>Введение: путь к резильентности</b>	15
<b>Пролог: спонтанная и удивительная эволюция</b>	19
а. Истоки: потребность чилийских специалистов в коммуникации	20
б. Неожиданное применение домика	21
в. Домик вызывает вопросы	22
<b>1   РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ: НЕКОТОРЫЕ ОРИЕНТИРЫ, НЮАНСЫ И ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ</b>	25
а. О чем мы говорим?	25
б. Несуществующее слово для легко узнаваемой реальности	26
в. Реальность, часто существующая без названия, иногда плохо понятая	27
г. Внедрение резильентности в жизнь	28
д. Критерии резильентности	30
е. Реальность с множеством нюансов	31
<b>2   ПУТЬ К РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ: ПРЕДВОСХИЩАЯ ВОЗРАЖЕНИЯ</b>	35
а. Можем ли мы сформировать резильентность?	35
б. Предназначена ли резильентность только для элиты?	36
в. Жизнь богаче, чем некоторые наши схемы	37
г. «Следы запутываются»: профессионализм необходим, но недостаточен	39
<b>3   НЕКОТОРЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПОСТРОЕНИЯ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ</b>	40
а. Здоровье и элементарная безопасность	40
б. Межличностные отношения и конструктивные встречи	41
в. Поиск и обретение смысла	43
г. Два элемента смысла, которые часто забываются	46
д. Вызов, брошенный смыслом	48
е. Другие элементы построения резильентности	48

<b>4</b>	<b>НЕКОТОРЫЕ СТРАТЕГИЧЕСКИЕ РАССУЖДЕНИЯ О ПУТИ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ</b>	51
	а. Принятие исходной ситуации	51
	б. Диагностика проблем и оценка ресурсов	52
	в. Положительный момент	52
	г. От автомеханика до ребенка с его игрушечным конструктором	53
	д. Стойкое равновесие между риском и защитой	53
<b>5</b>	<b>КАСИТА - ПРОСТАЯ МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ</b>	56
	а. Основа применения резильентности	56
	б. Конкретизация второго этапа с помощью вопросов	59
	в. Конкретизация второго этапа с помощью жизненных правил	61
	г. Несколько особых способов применения каситы	62
	д. Решение основной головоломки	63
	е. Другие преимущества	63
<b>6</b>	<b>ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА ЗРЕНИЯ</b>	65
	а. Изменение взгляда на реальность: нет ничего более сложного	66
	б. Очень медленное изменение угла зрения...	66
<b>7</b>	<b>ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПУСТИТЬСЯ В ПУТЬ: ЛОВУШКИ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ</b>	74
	<b>В качестве заключения: в поисках жизни</b>	77
	<b>Приложения: еще больше углубить концепцию резильентности</b>	78
	1. С математической точки зрения: качественная или количественная модель?	78
	2. Как еще больше углубить концепцию резильентности? Мудрость, интегрирующая научные данные	78
	3. Обобщать, но как?	79
	<b>СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ</b>	82
	<b>В СЕРИИ «НАУЧНЫЕ ТРУДЫ БИСЕ» УЖЕ ВЫШЛИ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗДАНИЯ</b>	85

# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Резильентность - достаточно новый термин, даже несмотря на то, что он давно используется специалистами в разных областях и все больше и больше входит в обычную речь.

Многие научные исследования в области резильентности позволили выявить различные нюансы этой концепции и дать понять, что речь идет о сложной, многофакторной конструкции, все аспекты которой следует глубоко изучить, и которая рискует быть иногда низведенной до самого заурядного явления.

Если взять этот факт за точку отсчета, то читатель откроет для себя очередную работу из серии «Научные труды БИСЕ», написанную Стефаном Ваништендалем с абсолютным знанием предмета и с большим тактом (как все его работы). Основываясь на последних теоретических исследованиях, настоящая публикация позволяет найти ответы на практические вопросы, которые часто задают специалисты: как помочь ребенку, испытывающему трудности, нормально развиваться? Иными словами, как помочь ему стать резильентным? Ответы на эти вопросы вытекают из богатого опыта автора и из наблюдений и исследований БИСЕ, а также из его практической деятельности в разных странах в течение 70 лет своего существования, в том числе в ходе реализации проектов, направленных на защиту и поддержку ребенка и основанных на методологии резильентности.

Благодаря Стефану Ваништендалю деятельность БИСЕ по распространению и продвижению данной концепции получила высокую оценку на международном уровне. Эта концепция доказала свою плодотворность тем, кто в своей повседневной работе прилагает все усилия, чтобы обеспечить полноценное развитие детей, которые должны, не без трудностей и страданий, противостоять и приспосабливаться к тяжелым ситуациям и к серьезным изменениям в своей жизни.

Многие факторы содействуют гармоничному развитию ребенка, который является активным участником этого процесса в определенный исторический момент своей жизни.

Необходимость в междисциплинарной работе и в разном профессиональном опыте проводников резильентности объясняется естественным образом тем фактом, что ребенка никогда нельзя



воспринимать только с биологической, эмоциональной, когнитивной, реляционной или духовной точек зрения. Ребенок – это единое целое, и он не поддается делению на части.

Модель каситы (домика) – это инструмент работы, подтверждающий данную точку зрения; он дает нам понять следующее: мы можем и должны развивать резильентность, подготавливая, образно говоря, плодородную почву, уменьшая количество факторов риска и дестабилизации и увеличивая количество защитных факторов (которые называют также факторами резильентности), символически изображенных в виде комнат домика. В то же время, используя эту модель, педагоги, социальные работники, психиатры, психологи, опекуны в широком смысле слова могут добиться настоящих эпистемологических изменений, которые позволяют не концентрировать свое внимание только на диагнозе, на дисфункциях, на патологиях и на перенесенных травмах, а, наоборот, на элементах, которые помогают ребенку сформироваться и возродиться.

Деятельность Стефана Ваништендаля и БИСЕ ведет нас по этому пути. Шаг за шагом они приближают нас к пониманию того, что действовать во благо ребенка вполне возможно.

**Проф. Кристина Каstellли (Cristina Castelli),**  
вице-президент БИСЕ, Руководитель отделения резильентности  
Миланского католического университета Святого Сердца

# ВСТУПЛЕНИЕ

---

*Профессор Ален Голэ (Alain Golay) из Университетской клиники Женевы предлагает вам прочитать данную работу, касающуюся модели каситы, которая облегчает применение резильентности в самых разных ситуациях. Он и его коллеги были одними из первых в Швейцарии, кто активно занялся темой резильентности, и объяснялось это далеко не только абстрактным или чисто интеллектуальным интересом*

*Этот интерес понятен. Будучи врачом, проф. Голэ работает с хроническими больными и людьми с инвалидностью. Задача как этих пациентов, так и тех, кто их поддерживает, состоит не в чудесном излечении, а часто в организации жизни человека таким образом, чтобы болезнь или инвалидность гармонично в нее «вписалась». Это требует особого внимания ко всем возможностям самого пациента и лиц из его окружения, на которые можно опереться. При этом необходимость в диагностике и медицинском наблюдении не ставится под сомнение но, учитывая все жизненные реалии, этого явно недостаточно. Любой, кого это касается, - от пациента до специалиста – должен смотреть гораздо дальше и шире, чтобы объять как будничную жизнь с ее проблемами и маленькими радостями и хобби, так и более глубокие вопросы, касающиеся смыслов. Это огромная, но захватывающая задача.*

*Связь с резильентностью, этой способностью преодолевать очень серьезные трудности, очевидна, почти «естественна», оставаясь при этом очень глубокой и сложной. Эта задача стоит как перед детьми, так и перед взрослыми, но каждый воспринимает ее по-своему, исходя из своей особой ситуации и в зависимости от периода своей жизни.*

**Стефан Ваништендаль**

## **Модель каситы: в поисках ресурсов построения резильентности**

Нас, врачей, обучали поиску патологий, диагностике болезней, то есть выявлению того, что не функционирует. Мы же, с нашим психолого-педагогическим подходом к терапевтическому лечению пациента, концентрируемся на его потребностях и ресурсах с тем, чтобы вместе с ним выстроить его лечение. Такой позитивный подход к здоровью побуждает меньше обращать внимание на то, что не функционирует, а больше делать упор на том, что еще хорошо работает. Каждый пациент всегда обладает ресурсами, о которых ни он сам, ни другие даже не подозревают, и касита может нам помочь вместе с ним их искать.

Касита очень проста в использовании, она понятна людям любого возраста, находящимся в самых разных ситуациях, говорящим на разных языках и принадлежащим к самым разным культурам. Этот образ дома символизирует очаг, свое жилище. Даже обездоленные пациенты без постоянного места жительства, смогут его понять. Для нас, лечащих врачей, касита стала очень серьезным инструментом общения с пациентами.

Я всегда буду помнить одного пациента, который признался мне в том, что домом для него стала его машина... А мы, «лекари», только спрашивали его о том, почему он не принимает свои лекарства в течение 6 месяцев! В отсутствие человеческих отношений касита не имеет фундамента.

Движимый желанием узнать, как живет пациентка, я спрашиваю ее: «Кто из ваших друзей наиболее вам дóрог? Каковы ваши семейные связи?» К моему большому удивлению она ответила: «Моя собака и вы». Я был озадачен: она наблюдается у меня больше 8 месяцев по поводу некомпенсированного диабета, и я оказался единственным обитателем ее каситы.

Перед самым рождеством, во время последней своей консультации другая пациентка сказала мне «До свидания». Таким образом, она дала мне понять, что хочет расстаться с жизнью. Совершенно ошеломленный, я спросил у нее, в чем состоит смысл ее жизни, хотя в основном меня интересовало то, что поддерживало ее в моменты тяжелых испытаний

«Моя религия», - ответила она после долгого молчания. «Деревенский священник, я спряталась в церкви». На первом этаже каситы располагается способность находить смысл своей жизни. После долгого разговора она обещала мне не кончать жизнь самоубийством: она будет помогать священнику опекать обездоленных людей, раненных жизнью.

Мне запомнилась также история одного швейцарского банкира. Однажды он пришел на консультацию весь в слезах. Красивый мужчина 50 лет, отец семейства, он только что получил уведомление об увольнении. Руководитель департамента, он посвятил всю свою жизнь карьере. Он очень редко бывал дома, и его жена решила с ним развестись. К тому же, ему никак не удавалось контролировать свой диабет. Учитывая эту тяжелую ситуацию, мы начали вместе строить его каситу. Постоянно заваленный работой, он давно уже не путешествовал в свое удовольствие и бросил занятия спортом, который он обожал с молодости. Путешествия и спорт стали для него ресурсами, которые помогли ему преодолеть этот тяжелый период. Он обрел новых друзей среди спортсменов, с которыми и отправился на соревнования для участия в нескольких марафонских забегах. Он стал больше времени уделять своим детям, и его жена дала их браку второй шанс. Позже у него появилась новая работа, которая укрепила его каситу ресурсов.

Для построения резильентности очень важны некоторые элементы, которые мы находим на втором этаже каситы. Наш банкир пренебрегал эмоциональными связями со своей семьей (фундамент) и, будучи уволенным, неожиданно потерял все свои компетенции (второй этаж). Потеря аффективных связей и компетенций привели к тому, что его самооценка резко понизилась. Именно спорт, его друзья-спортсмены и его поездки позволили ему вновь отстроить фундамент, вновь обрести свои семейные, а затем и профессиональные ориентиры. Реконструкция его жизни началась с положительной отметки.

В этих трех примерах поиск ресурсов позволил гуманизировать не только отношения, но и профессиональное вмешательство, которое также может быть связано с жизнью, обладающей большим количеством ресурсов, таких как позитивные и крепкие отношения, носители смысла. Небольшие ресурсы и небольшие открытия строят смысловой фундамент жизни.

Очень простая на вид, касита может использоваться в самых разных случаях. На первом этапе следует понять роль различных комнат каситы. Затем, выбрать комнату ресурсов, а в ряде случаев, те жизненные правила – как минимум по одному на комнату, - на которые можно опереться. Рисуя эту самую каситу, можно с ее помощью вести беседу, структурировать ее. Она позволяет изобразить жизнь человека, выявить проблемы и оценить ресурсы. Она меняет наш взгляд на пациента, который перестает быть человеком с проблемами и становится человеческим существом, обладающим неожиданными ресурсами и духовным миром.

**Проф. Ален Голе (Alain Goley),**  
Заведующий кафедрой терапевтического обучения  
в области хронических болезней,  
Университетская клиника г. Женевы

# ВВЕДЕНИЕ: ПУТЬ К РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ

---

«Я могу сделать человека лучше только благодаря остаткам добра, которые есть в нём».<sup>1</sup>  
**Иммануил Кант**, философ (1724 – 1804)

Я хочу предварить свой труд, посвященный построению резильентности, мудрым высказыванием великого философа, который в одной фразе изложил основу основ «практической резильентности». Не используя само слово «резильентность», Кант сформулировал эту мысль за 150 с лишним лет до того, как ученые разработали концепцию резильентности.

Несмотря на прозорливость Иммануила Канта, несмотря на описание резильентности во многих легендах, литературных произведениях, в биографиях разных людей и просто в жизни, эта способность развиваться в трудных условиях была открыта, названа и изучена только в конце 20го века.

Сначала резильентность изучалась в англоязычных странах, потому что само это слово появилось там на несколько десятилетий раньше, чем в других языках.

Через несколько лет после окончания Второй мировой войны Эмми Вернер (Emmy Werner)<sup>2</sup> и ее коллеги начали проводить на Гавайях основополагающее исследование человеческой резильентности. В течение 30 лет они наблюдали за развитием детей, родившихся и выросших в очень трудных условиях. С огромным удивлением они обнаружили, что многие из этих детей стали гармонично развитыми взрослыми.

После проведения данного исследования тема резильентности приобрела исключительный размах. Публикации на эту тему на разных языках исчисляются тысячами, а на местах реализуется много проектов,

1 - Перевод с немецкого: «Ich kann niemanden besser machen als durch den Rest des Guten das in ihm ist». Voss, L. (éd.). Kant's sämtliche Werke: In chronologischer Reihenfolge, Volume 8, Partie 2, p. 620.

2 - Эмми Вернер, американский психолог немецкого происхождения, которая больше 30 лет проводила лонгитюдное исследование резильентности детей на острове Кауаи (Гавайи).

касающихся резильентности. Это впечатляющее слияние теории и практики регулярно ставит перед нами следующий вопрос: как перейти от наблюдения за резильентностью и от энтузиазма, который она вызывает, к конкретной помощи в построении резильентности?

Основываясь на многочисленных источниках информации и принимая во внимание многочисленные проблемы, настоящая работа дает практический ответ на этот вопрос, составляя при этом настоящую смесь, как при приготовлении супа смешиваются овощи и травы с тщательным соблюдением определенной дозировки:

- многие идеи возникают в ходе научных исследований, а потом находят свое подтверждение в реальной жизни, не имеющей отношения к исследованиям. Можно назвать, в числе других, основополагающее значение безусловного принятия ребенка как личности, даже если его поведение не одобряется.
- некоторые мысли, нюансы и уточнения появляются при общении со специалистами и волонтерами, представляющими разные страны и культуры, и получившими большой практический опыт в самых разных областях: социальная работа, образование, специальная педагогика, в частности сопровождение детей улицы, уход за хроническими больными, паллиативная помощь, религиозное служение в тюрьмах или больницах, искусство, психотерапия, особенно логотерапия, поддержка семей с малолетними детьми, находящихся в трудной ситуации, мультидисциплинарная профилактика самоубийств... Безусловно, я не являюсь специалистом во всех этих областях, но я имел возможность выслушать этих людей и многому у них научиться;
- не следует игнорировать определенную духовную мудрость человека, а также жизненный опыт в широком смысле, который дарят нам семья, общение с друзьями, чтение, наслаждение самыми разными произведениями искусства...

При таком смешении источников невозможно, за редкими исключениями, точно определить, откуда к тебе пришла та или иная идея. Вот почему я от этого отказался, кроме тех самых редких исключений. Тем не менее, в конце этой книги читатель найдет небольшой список работ, которые я советую прочитать. Он, конечно, далеко не полный, но может составить хорошую основу для тех, кто хочет углубить свои знания о резильентности.

Хотя настоящая публикация не носит научный характер, она опирается на научные достижения. Ее цель – воодушевить и поддержать большое количество практических работников на местах как специалистов, так и волонтеров. При этом, вы не найдете здесь ни готовых рецептов, ни стандартного алгоритма действий, часто противоречащих сути резильентности. Данный текст будет, может быть, полезен любому заинтересованному лицу, «просто» ведущему обычную жизнь, которая является огромной площадкой, позволяющей нам незаметно, но эффективно делать добро.

Резильентность становится иногда жертвой собственного успеха, например, в случае поверхностного понимания этого феномена, что может вселять ложные надежды, уводить в сторону от резильентности или вызвать желание трансформировать живую реальность в механическую систему. В этой публикации я старался идти по другому пути, то есть быть ближе к живой реальности резильентности, состоящей из нюансов и мелких деталей и далекой от абсолютной ясности и полной прозрачности. Эти нюансы не являются интеллектуальными изысками; это лишь выражение уважения к конкретной реальности жизни. В то же время, я хочу, чтобы этот текст был доступен для понимания заинтересованного читателя. Однако этот баланс будет трудно соблюсти...

В центре внимания данной публикации - модель каситы, служащая для построения резильентности, модель качественная, неисчисляемая, близкая к реальности. Читатель найдет здесь не теоретические объяснения, а множество разнообразных конкретных примеров. Он сможет интерпретировать их, как захочет, лишь бы при этом не терялось богатство жизни. Этот необычный процесс способствует ответственному претворению в жизнь резильентности. Конечно, существуют и другие модели. Резильентность не допускает догматизма. Она требует только прислушиваться к жизни.

В этой работе не говорится также о различиях между «внутренними и внешними ресурсами», которые часто упоминаются в публикациях, посвященных резильентности. И причина здесь очень проста: весь текст строится вокруг модели каситы, содержащей большое разнообразие потенциальных факторов резильентности. С этой очень прагматичной точки зрения внутренние и внешние ресурсы часто смешиваются. Но даже если в этой модели они четко не делятся на две категории, то ничто не мешает нам разделять их, если это имеет смысл.



В таком тексте неизбежны повторения, потому что некоторые идеи позволяют дать ответ на самые разные вопросы. Будем надеяться, что эти повторы не будут слишком раздражать читателя, а наоборот, позволят подтвердить важные моменты в соответствии со старой латинской поговоркой: «*Repetitio est mater studiorum*» (Повторение – мать учения).

Решение написать эту работу пришло не сразу после того, как я нарисовал каситу, а спустя примерно десять лет, вследствие абсолютно непредсказуемых удивительных изменений, к которым я совершенно не стремился. История странного, немного идущего против течения появления этой модели объясняется ниже. Она, может быть, частично проливает свет на любопытный процесс, описанный выше. Читатель увидит, что этот текст как будто «вырос» из жизненных реалий. Именно в этом смысле он не будет никогда закончен, а будет эволюционировать, основываясь на жизненных реалиях. Но давайте надеяться, что эта немного необычная публикация, будет способствовать использованию резильентности в самых разных ситуациях, не превращая ее при этом, в догму. Желаю вам приятного чтения и успехов в вашей деятельности!

# ПРОЛОГ: СПОНТАННАЯ И УДИВИТЕЛЬНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ

---

Существует много моделей, в которых перечисляются и систематизируются факторы, способствующие развитию резильентности, или, иначе, защитные факторы. Например, очень удобная схема, разработанная Эдит Гротберг (Edith Grotberg)<sup>3</sup>, которая одна из первых проводила исследования в области резильентности и ее применения, высвечивает факторы резильентности в конкретной ситуации, разделяя их на три категории: я есть – я имею – я могу. Есть и другие модели, каждая со своими достоинствами и недостатками. Не будем считать их абсолютной истиной или идеологией. Речь идет о том, чтобы использовать то, что подходит к конкретной ситуации, с которой вам предстоит работать.

Данная работа строится вокруг очень схематичного изображения домика, представляющего отдельные факторы резильентности, которые часто называют также защитными факторами. Этот домик называется испанским словом касита, потому что оно появилось во время одного из обучающих семинаров, проходивших в Чили. Это испанское слово так и осталось в употреблении, потому что оно легко произносится на многих языках, что является неоспоримым преимуществом, когда ты работаешь в разных странах и в разных культурных контекстах. В касите каждая комната и даже почва, на которой она построена, представляет собой один потенциальный фактор резильентности. Например, безусловное принятие ребенка как личности, независимо от его поведения, расположилось на уровне фундамента домика. Но очевидно, что такое отношение к ребенку может принимать множество разнообразных форм в семье, во время встреч с друзьями... Мы часто говорим о детях, потому что БИСЕ отстаивает достоинство и права ребенка. Но касита может также применяться и для взрослых.

Факторы резильентности, которые перечисляются в касите, можно найти во многих странах и культурах, а также во многих ситуациях. Но не будем относиться к этому как к абсолютной истине и, конечно, не будем исключать возможность найти другие факторы резильентности. Тем не менее, касита может направить в нужное русло работу специалистов, волонтеров и исследователей во многих областях.

3 - Эдит Гротберг (Edith Grotberg (1918-2008). Американский психолог, которая проводила исследования о факторах резильентности на разных континентах.

## **а. Истоки: потребность чилийских специалистов в коммуникации**

Изначально, касита была создана как средство коммуникации, позволяющее наглядно показать факторы резильентности. И ничего более. Факторы резильентности, представленные в виде домика, более понятны, чем тысячи страниц, написанных на эту тему. Касита была разработана в Сантьяго де Чили, чтобы удовлетворить потребность в коммуникации на тему резильентности во время семинара для психологов, социальных работников и педагогов, который проводила чилийская общественная благотворительная организация «Hogar de Cristo», имеющая большой опыт социальной и педагогической работы. Как простым и понятным способом представить некоторые факторы резильентности не как абстрактные понятия или просто в виде списка, а в более человеческой, гармоничной и гибкой форме, необходимой для работы на местах?

Найденное решение оказалось очень простым! Каждый фактор резильентности представлен в виде комнаты домика, объединяющего все эти факторы. Это изображение имеет дополнительное преимущество: архитектура домика и расположение комнат позволяют также проявлять гибкость и менять приоритетный порядок факторов в зависимости от конкретной ситуации. Например, если безусловное принятие человека находится в основании дома, то самоуважение представляется как комната меньшего размера на втором этаже.

Касита имела огромный успех в Чили: участники семинара рисовали свои собственные каситы исходя из их собственного опыта, но в них присутствовали факторы резильентности первоначальной схемы. Некоторые спонтанно добавляли в каситу отопление, дорисовав трубу на крыше, чтобы наглядно представить основной фактор резильентности для чилийской культуры: « el cariño ». Это непере译имое слово – как огромное число слов, касающихся глубинных реалий жизни, - нечто среднее между любовью, привязанностью, нежностью и человеческим теплом. Эта первая встреча с каситой уже позволила увидеть, что она может вместить культурные различия и богатства.

Тем не менее, уже в этот момент было ясно, что применение данной модели имеет некоторые ограничения: этот инструмент общения позволил наглядно представить факторы резильентности во время семинара в Чили, и больше ничего. К счастью, как мы увидим дальше, это было ошибочным мнением.

## 6. Неожиданное применение домика

Постепенно, специалисты и волонтеры в разных странах и разных культурных контекстах стали спонтанно использовать этот домик не только для изображения факторов резильентности, но и как инструмент решения самых разных проблем с учетом специфических потребностей каждого. Например:

- чтобы структурировать частные, терапевтические, ознакомительные и другие беседы. Именно так касита используется швейцарским психологом, которая работает также с ребенком из семьи беженцев, религиозной службой для детей в педиатрическом отделении университетской клиники Лозанны, религиозной службой в одной французской тюрьме, детской больницей во Франции;
- чтобы научить медицинский персонал – в числе прочих методов обучения - беседовать с пациентами об их внутренних ресурсах и возможностях выстраивать собственную жизнь, а не только о медицинских аспектах их заболевания. Такое обучение проводится в отделении хронических болезней Университетской клиники Женевы;
- чтобы сформулировать философию институционального функционирования школ с привлечением к этому процессу всех сотрудников, самих детей и, по мере возможности, родителей. Речь идет о нескольких начальных школах южной Голландии, а также о нескольких болгарских школах;
- чтобы подумать о возможных мероприятиях в рамках проекта для детей улицы в Центральной Америке. Руководитель данного проекта обнаружил, что в нем не было предусмотрено, во всяком случае это было не очевидно, никаких мероприятий, направленных на «поиск смысла» или на развитие «конструктивного юмора», что предлагается этой моделью; сейчас он думает о том, какие специальные мероприятия следует проводить, чтобы включить эти элементы в проект;
- чтобы обдумать программу действий по борьбе с анорексией некоторых молодых людей в Испании;
- как основа бесед с группой пожилых людей в гериатрическом отделении испанской больницы;

- как инструмент работы при обсуждении реалий социальной работы в Бристоле, Англия;
- как инструмент работы в ходе обучении резильентности, организованного женевским полицейским для своих сотрудников.

И, конечно, чтобы наглядно представить факторы резильентности, которые часто называют защитными факторами!

Это далеко не полный список. Я узнаю об этих фактах случайно, часто потому что люди, заинтересовавшиеся каситой, обращаются ко мне с просьбой о сотрудничестве, как это было в Нидерландах. Таким образом, модель каситы развивается в результате спонтанных действий, без каких-либо усилий по ее продвижению или распространению. Некоторые публикации могли вызвать интерес на местах, как это было с работой о резильентности из серии «Научные труды БИСЕ» или с книгой *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, написанной мною в соавторстве с Жаком Леконтом (Jacques Lecomte), приложение к которой посвящено касите. Не делает ли это еще более убедительным спонтанное развитие модели каситы?

### **в. Домик вызывает вопросы**

Насколько мы знаем, касита хорошо воспринимается на местах: образ дома, символ очага, своего жилища способствует, похоже, этому позитивному восприятию. Дом более выразителен, чем простое перечисление или простая схема, слишком абстрактная и сухая по сравнению с ним. Даже самые обездоленные люди могут понять, о чем идет речь.

Все вышесказанное позволяет утверждать, что спонтанное превращение каситы из простого средства коммуникации в инструмент работы, иногда простой, а иногда сильно усовершенствованный, является результатом эволюции настолько удивительной, насколько и позитивной.

В конечном итоге, через много лет после первого семинара в Чили, эта удивительная эволюция заставила задуматься о следующем: если многие люди, работающие в самых разных областях, вдруг выбрали эту скромную модель каситы, то в чем ее привлекательность? Помогает ли касита решить некоторые проблемы, встречающиеся на практике? Если да, то какие? И как?

Напомним, что сначала речь никоим образом не шла о модели, придуманной для использования на практике и распространенной благодаря усилиям, сознательно предпринятым кем-то в рамках одной большой программы. Напротив, эта модель была придумана для того, чтобы удовлетворить ограниченную потребность в коммуникации, но она спонтанно превратилась в несколько инструментов работы благодаря разным людям, работающим в разных ситуациях в разных странах и на различных континентах, которые не знали друг друга и не координировали свои усилия.

Речь идет не об идее, возникшей в результате научных исследований, которую по классической схеме пытаются опробовать и внедрить в практику, а, наоборот, родившейся из практического опыта, что скромно свидетельствует о важности – всегда относительной – исходной идеи. Если касита имеет некоторую ценность, то это объясняется самопроизвольным характером этого процесса, который проходил во многих очень разных местах, но конвергентным способом. В каком-то смысле касита появилась как противопоставление более классической логике открытия, развития и распространения идей. Однако такое ее появление не противоречит этой логике. Нужно только разъяснить некоторые ценные элементы каситы с надеждой на то, что практические работники смогут ею воспользоваться. Это тема другой главы.

А здесь я только привожу схему каситы, чтобы уже была картинка, к которой можно обращаться без дополнительных объяснений.

Тем не менее, чтобы хорошо понять возможности и границы каситы, нужно сначала изучить много реальных ситуаций, которые касита должна принимать во внимание, по меньшей мере, неявно: нюансы и некоторые возражения по поводу использования резильентности, некоторые элементы, необходимые для ее развития, а также стратегии оказания помощи. Только после их изучения касита будет описана более углубленно, и мы сможем лучше понять, каким образом она позволяет решать некоторые проблемы. После этого изучения мы сможем лучше понять необходимость изменения угла зрения, к чему нас призывает резильентность, и как касита может помочь его поддерживать. (См. в приложениях дополнительные тексты на эту тему).

## Касита: построение резильентности



# 1 | РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ: НЕКОТОРЫЕ ОРИЕНТИРЫ, НЮАНСЫ И ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

---

Углубленное изучение вопросов, связанных с «построением резильентности» и с каситой, требует небольшого вступления. Даже если мы ограничимся только резильентностью человека, то количество публикаций на многих языках составляют такой объем информации на эту тему, что никто не может претендовать на полное владение данным предметом. Любые исследования и любые размышления сводятся к попыткам понять реальность, и, в конечном счете, сама жизнь остается нашей главной школой резильентности, истиной в последней инстанции. Вот почему нижеследующее вступление ни в коем случае не является исчерпывающим. Оно касается нюансов, связанных с практической работой и с построением резильентности.

## **а. О чем мы говорим?**

Резильентность – это способность людей или группы лиц позитивно развиваться в очень трудных условиях. Прагматичное определение, не претендующее на интеллектуальность. Но оно позволяет нам более или менее четко обозначить то, о чем идет речь, но ниже мы поговорим о некоторых его нюансах. В отсутствие общепризнанного определения, оно дает повод для серьезного разговора. Неимение ясного и единственного определения может удивить, но это является характеристикой многих основных жизненных реалий, таких например, как время, любовь, или даже юмор, а для верующих людей - Бог.

В этом коротком определении ясно говорится «в очень трудных условиях», потому что позитивное развитие иногда происходит «несмотря на» эти трудности, иногда «благодаря» им, а часто это будет и то, и другое. Действительно, иногда мы видим, что трудности могут производить эффект «пускового механизма». Человек начинает осознавать, что он обладает некоторыми способностями и внутренними ресурсами, о которых он, возможно, не подозревал потому что они ему не требовались в более спокойной жизни. Или, как говорится в старой поговорке «Друг



познается в беде», наши проблемы открывают нам ресурсы тех, кто нас окружает.

## 6. Несуществующее слово для легко узнаваемой реальности

Человеческая резильентность всегда существовала в реальности, но мало в каких языках существует слово для ее обозначения. В мире существуют тысячи языков, но, насколько нам известно, только в английском («resilience» или «resiliency») и, может быть, в эстонском есть такое слово. В голландском языке был сделан достаточно адекватный перевод, но слово получилось слишком длинным для повседневного употребления («doorgroeivermogen»), что означает способность продолжать развитие.

Тем не менее, даже в отсутствие такого слова в родном языке, я нигде и никогда – от Чили до Тайваня и от Швеции до Кот д'Ивуара – не встречал человека, имеющего небольшой жизненный опыт, который бы легко не распознал резильентность в жизни. Кстати, мы сталкивались с такой же проблемой во французском языке до начала популяризации понятия человеческой резильентности во франкоязычных странах, чем много занимался Борис Цирюльник (Boris Cyrulnik). Но достаточно сделать небольшое вступление или привести в качестве красноречивого примера, например, дневник Анны Франк (Anne Frank) или жизнь Нельсона Манделы (Nelson Mandela), чтобы аудитория сразу же поняла о какой способности идет речь и увидела ее в своей собственной жизни. После этого узнавания, часто приходит замешательство из-за невозможности выразить эту реальность словами. Иногда проблема решалась путем адаптации английского слова к своему языку: резильентность, *résilience* (по-французски), *resilienza* (по-итальянски), *Resilienz* (по-немецки)... Быстро узнать жизненную реалию, для которой нет слова в родном языке, – дело трудное. Однако тот факт, что она легко узнается благодаря простому объяснению и приведению конкретного примера доказывает, что это не эфемерное явление.

Во французском языке было выбрано слово «*résilience*» (в переводе на русский – сопротивление материалов – прим. переводчика), потому что оно уже существовало в физике, и его просто перенесли на человеческую реальность. Но внимание: физическое понятие резильентности (сопротивление материалов) связано с распрямлением по образцу пружины, а применительно к человеку оно означает движение через преодоление трудностей к новой реальности, которая включает в себя

прошлое, но преодолевает его. Например, ребенок, подвергавшийся жестокому обращению, не может вернуться к своему прошлому состоянию, предшествовавшему пережитому насилию так, как будто бы ничего не было. Тем не менее, с помощью специалистов и/или других людей, он может двигаться вперед, к новому этапу своей жизни. Однако эта возможность ни в коем случае не оправдывает жестокое обращение и не умаляет значение профилактической работы.

## **в. Реальность, часто существующая без названия, иногда плохо понятая**

Все мы слушали, наверное, в детстве сказку о Мальчике-с-Пальчик и еще много других историй, рассказывающих о резильентности, не называя ее. Возможно, кто-то читал дневник Анны Франк, военный дневник Этти Хиллесум (Etty Hillesum)<sup>4</sup> или автобиографию Тима Генара (Tim Guénard)<sup>5</sup>, или работы Примо Леви (Primo Levi)<sup>6</sup>. Читатели Библии знают историю Иосифа из Ветхого Завета: преданный своими братьями, он прощает их, став визирем Египта. Количество документов, рассказывающих о резильентности без использования этого слова, огромно. Даже народная мудрость говорит об этом, хотя и не явно: «Нет худа без добра». Мы всегда знали о существовании резильентности, но у нас не было слова, чтобы ее назвать. И, кстати, как человечество смогло выжить в ходе своей тысячелетней истории, наполненной всевозможными бедствиями, катастрофами, эпидемиями, войнами и голодом?

Мы сразу же можем понять, что резильентность нужна не только детям, которыми мы занимаемся, но и взрослым, и вообще всем живым существам. Она может пригодиться как в профессиональной, так и в частной жизни. Мы стремимся содействовать развитию резильентности не только у пострадавших, но также у педагогов, работников социальной сферы, медиков, судей, заключенных или священников... Если применение резильентности может быть очень разнообразным, то некоторые факторы резильентности являются общими для разных культур и разных ситуаций.

Реальность резильентности может недооцениваться некоторыми очень компетентными специалистами. Человек, которому удастся

4 - Этти Хиллесум (1914-1943) – своего рода взрослая Анна Франк, которая тоже рассказывает в своем дневнике и своих письмах, написанных в годы Второй мировой войны, о своем необыкновенном взрослении, преодолевшем страх и страдания.

5 - Тим Генар (1958-) был брошен матерью в раннем детстве и едва не убит отцом. Он прожил бурную юность, наполненную жестокостью, но, став взрослым, сумел – не без сложностей - создать семью. Сейчас он работает с молодými людьми, находящимися в трудной ситуации.

6 - Si c'était un homme, Pocket, 1998.

преодолеть трудности и жить счастливой жизнью, наполненной смыслом, практически выпадает, по определению, из поля зрения специалистов, занимающихся оказанием помощи. Действительно, медики, социальные работники, психологи и психиатры работают, в принципе, с теми, кому плохо. Но существует важное исключение: учителя. Они видят детей, у которых все более или менее нормально. Среди них есть счастливые дети, но есть также и те, кто находится в трудной ситуации и иногда проявляет резильентность.

Успех, который резильентность имела у исследователей и широкой публики во многих странах, а также в организациях социальной направленности и в международных институтах, не всегда шел на пользу делу. Действительно, он приводил иногда к поверхностному пониманию этой жизненной реалии, порождая тщетные надежды, или к слишком механической интерпретации этой очень живой и удивительной реальности.

## г. Внедрение резильентности в жизнь

Поскольку резильентность – это не физический предмет, как лунные камни, которые мы можем изучать и измерять, а человеческая и меняющаяся реальность, лучше не тратить слишком много времени на поиск точного определения, которое всегда будет немного произвольным. Но это не мешает нам изучать реальность резильентности. Нам важнее оценить и почувствовать, как эта реальность внедряется в жизнь. Это очень хорошо выразил аргентинский психолог Рамон Ласкано (Ramon Lascano): «Нам встречаются такие жизненные истории, которые нас по-хорошему удивляют».<sup>7</sup> Уже в конце 18го века, великий швейцарский педагог Генрих Песталоцци (Heinrich Pestalozzi) в своем «Письме другу о пребывании в Станце» удивлялся способности некоторых очень бедных детей учиться и строить свою жизнь. Ближе к нам по времени почти документальный английский фильм о резильентности «Билли Эллиот» («Billy Elliot»), но само слово опять же в нем не упоминается... Итак, резильентность представляется как длительный процесс развития «к лучшему», по восходящей. Речь не идет просто о линейном развитии, без «перепадов». В ходе своего движения по восходящей резильентность может столкнуться с взлетами и падениями. Пример Анны Франк прекрасно иллюстрирует процесс такого типа, но, к сожалению, с трагическим финалом.

7 - Цитата из неформального выступления во время дискуссии о резильентности, организованной на эту тему в Буэнос-Айресе

Строго говоря, в этих жизненных историях, которые нас по-хорошему удивляют, мы наблюдаем последствия резильентности, а именно результаты такой способности преодолевать трудности. И мы спрашиваем себя о результатах: как такое возможно? Чему нас могут научить эти жизненные истории? Эти вопросы побуждают нас к изучению резильентности.

В известных тому примерах нет недостатка:

- Во время Второй мировой войны еврейская девочка Анна Франк была вынуждена вместе со своими близкими прятаться от нацистов и вела в этот период дневник, свидетельствующий о ее необыкновенном человеческом развитии в этих чудовищных условиях;
- Эtti Хиллесум - своего рода взрослая Анна Франк, которая рассказывает в своем дневнике и своих письмах, написанных в годы Второй мировой войны, о своем необыкновенном взрослении, преодолевшем страх и страдания;
- Тим Генар, был брошен матерью в раннем детстве и едва не убит отцом. Он прожил бурную юность, наполненную жестокостью, но, став взрослым, сумел – не без сложностей - создать семью. Сейчас он работает с молодыми людьми, находящимися в трудной ситуации;
- Удивительная жизнь Нельсона Манделы, пережившего длительное тюремное заключение, во время которого надзиратели пытались сломить его дух, и вышедшего из тюрьмы сторонником примирения в Южной Африке. Он стал первым президентом своей страны после ликвидации апартеида;
- Малала Юсуфзай, лауреат Нобелевской премии мира (2014 г.), которая чуть не погибла во время дикой атаки против защитников прав женщин в своей родной стране, Пакистане, и которая сегодня светится счастьем, и этот свет проходит сквозь границы;
- Благодарственное письмо Альбера Камю, лауреата Нобелевской премии по литературе за 1957 г., своему учителю начальной школы. Этот короткий и очень простой текст можно считать курсом по резильентности бедного мальчика, которым он был – и опять же без упоминания самого слова резильентность.

И не будем забывать о примерах из жизни окружающих нас людей: в семье, среди коллег, соседей и друзей, потому что обычные люди часто не афишируют свою резильентность. И ею обладают не только известные и медийные персонажи.

Итак, во-первых, резильентность - это констатация факта. Исходя из этого, мы хотим узнать у людей и групп, которые нас по-хорошему удивляют, то, что нас побуждает изучать резильентность.

Черпая свое вдохновение в резильентности, мы постепенно меняем свой взгляд на реальность, и этот новый взгляд может побудить нас изменить свои методы работы. Речь идет о вдохновении, рожденном самой жизнью и имеющем практические последствия, а не о технологии, достойной распространения, которой мы можем научиться.

## **д. Критерии резильентности**

Как не существует определения резильентности, так не существует ее общепризнанных критериев. Что означает, например, «гармоничное развитие», «позитивный рост» или «хорошее самочувствие» после перенесенной травмы, или «удавшаяся жизнь»?

Мы предлагаем несколько долговременных критериев, потому что кратковременные критерии не подходят, ведь тяжелая жизнь тоже полна взлетов и падений. Повторим еще раз: резильентность – это длительный процесс позитивного развития по восходящей, со своими взлетами и падениями. Отметим, что выбор этих критериев не носит абсолютный характер:

- определенная самостоятельность, определенная способность жить в обществе; это подразумевает также способность находить позитивные и реалистичные решения проблем, способность просить о помощи в случае необходимости;
- позитивная, но также реалистичная самооценка;
- определенная способность «смотреть вперед», разрабатывать и реализовывать простые или сложные, в зависимости от своих возможностей, проекты;
- определенная способность строить отношения, по возможности длительные (семья, друзья...);
- определенная способность к самопожертвованию ради других или ради дела, по возможности тоже в течение длительного времени (работа, волонтерство, реалистичный альтруизм...);
- способность применять позитивные знания и навыки, полученные ранее.

Эти критерии касаются различных аспектов выстраивания или перестраивания своей жизни. Они, вероятно, подразумевают наличие минимальной психологической устойчивости. Каждый из этих критериев должен рассматриваться в своем человеческом и культурном контексте, на определенном этапе жизни, в конкретной ситуации. Выбор этих критериев в первую очередь зависит от этических соображений и жизненного опыта, но они могут быть также связаны с социальными нормами. Эти критерии уже позволяют предположить, что резильентность не достигается любой ценой, ни для себя, ни для других людей.

## **е. Реальность с множеством нюансов**

### **› Характеристики резильентности**

Резильентность включает в себя способность сопротивляться, защищаться, строить и перестраивать свою жизнь, а также заглядывать далеко вперед. Анна Франк, например, продолжала во время войны строить планы на будущее, задумываясь о своей послевоенной жизни, а не только о своей защите.

Таким образом, резильентность – это нечто большее, чем преодоление («scoring» по-английски), которое является гораздо более ограниченным понятием.

Иногда резильентность может даже означать способность обращать несчастье во благо, как в случае Андреа Бочелли (Andrea Bocelli), который в 12 лет потерял зрение, но стал всемирно известным потрясающим тенором, или как швейцарский философ Александр Жолльен (Alexandre Jollien), который будучи инвалидом, стал вдохновляющим примером для тысяч людей с инвалидностью и без нее.

### **› Резильентность: процесс, длящийся всю жизнь**

Резильентность строится в процессе взаимодействия человека с людьми из его ближнего или дальнего круга в течение всей жизни, часто спонтанно и незаметно. Например, мужчине, пережившему в детстве тяжелую травму во время Второй мировой войны, удастся, тем не менее, выстроить прекрасную жизнь, создать семью, получить профессию, активно выполнять общественные обязанности. Однако этот же самый человек может «сломаться» через несколько лет после выхода на пенсию, в момент смерти супруги, когда на поверхность выходят старые проблемы времен войны. Конечно, это трагедия, которая требует заботы и внимания, но этот человек вел полноценную жизнь в течение более 50 лет. И тогда становится понятным удивительный, но очень реалистичный ответ

Бориса Цирюльника (Boris Cyrulnik) на вопрос: «Когда мы узнаем, что человек окончательно справился со своими проблемами? – Мы сможем это с уверенностью сказать, когда ему будет 120 лет!»

### › *Изменчивость резильентности*

Резильентность всегда изменчива, и это плохая новость: «ничто никогда не может быть выиграно полностью», но есть и хорошая новость: «ничто никогда не теряется полностью (или почти)». Так можно объяснить очень сильные слова Жана Церматтена (Jean Zermatten), швейцарского судьи по делам несовершеннолетних и эксперта в области прав детей, который сказал в конце своей карьеры, что он никогда не встречал неисправимого молодого человека, несмотря на пережитые им трудности. Он приводил в качестве примера жизнь молодой девушки, прошедшей через серьезные испытания, которую он и другие специалисты должны были сопровождать в течение почти 15 лет, прежде чем ее состояние стабилизируется и подтвердится движение в положительном направлении.

### › *Границы резильентности*<sup>8</sup>

Как показывает трагическая судьба Анны Франк, погибшей в концентрационном лагере, резильентность никогда не носит абсолютный характер. Слишком сильное давление ломает человека. Неуязвимости не существует.

Резильентность не является магическим решением наших проблем. Она не заменяет также необходимость принимать терапевтические меры.

Генетика устанавливает крайние границы возможной эволюции, но внутри этих границ часто существует широкий спектр возможностей, выбор из которых будет осуществляться благодаря взаимодействию гена со своим окружением, и из этических соображений (см. ниже). Эта мысль принадлежит профессору Фридриху Лёзелю (Friedrich Lösel)<sup>9</sup>, немецкому психологу и специалисту по резильентности. Она очень близка к эпигенетике, которая изучает активность генетического наследия в зависимости от ситуации. Таким образом, влияние гена не является абсолютным; оно формируется во взаимодействии гена с окружением.

8 - См. ниже Резильентность нуждается в этике

## › *Резильентность как развитие, как рост*

Речь идет не просто о возвращении к прежнему состоянию, а о развитии через трудности, как свидетельствуют автобиография Тима Генара и скромная жизнь некоторых людей из нашего окружения. Человек не может изменить течение времени. Но нельзя также сказать, что его жизнь заранее предопределена. Из трудной ситуации часто возможны различные пути развития.

## › *Резильентность нуждается в этике*

Потребность резильентности в этике признается не всегда. Однако эта потребность ощущается самым разным образом. Вот два примера.

- Резильентность не строится любой ценой, ни для себя, ни для других. Иначе начинает действовать закон джунглей, когда побеждает сильнейший и самый жестокий.
- Резильентность не оправдывает и не восхваляет страдание. Она примиряется с этим фактом и пытается найти тот путь, по которому жизнь может развиваться дальше в этой ситуации.

В словосочетании «позитивное развитие» «позитивное» неявно отсылает к пониманию добра и зла, лучшего и худшего. В этой связи необходимо глубже понять, что такое «социальная адаптация», понятие, которое широко употребляется в литературе о резильентности. Например, социальный работник из одной развивающейся страны сказал: «В моей стране человек может умереть совершенно законно, но жить или выживать, соблюдая закон, практически невозможно». Что означает «социальная адаптация» в этом контексте? Достаточно ли только этого понятия для преодоления конкретных трудностей? Или нужно «подключать» этические соображения, идущие гораздо дальше?

Резильентность нуждается в системе ценностей, этике и, иногда, в более глубоком анализе, выходящем за рамки простых ориентиров, особенно в таких сложных ситуациях, когда добро и зло трудно разделить. Возьмем пример детей улицы, которые живут в опасном городе и совершают кражи с применением насилия, чтобы накормить своих близких, подвергая себя опасности быть убитыми полицией или бандитами. Их поведение противозаконно, оно нарушает этические



нормы (кража, насилие) и приводит к жертвам. С другой стороны, оно высоконравственно, потому что эти дети рискуют своей жизнью, чтобы поддержать близких. В данном случае дети были арестованы. Социальный работник, которой было поручено работать с ними, нашла решение, альтернативное просто тюремному заключению. Четко обозначив недопустимый характер их действий, она смогла понять, что за их агрессивным поведением скрываются благородство и ум, а также их этическая восприимчивость, проявляющаяся парадоксальным образом в совершении противоправных действий. Исходя из этого, она нашла курсы профессиональной подготовки для этих ребят. Многие из них вырвались из криминального мира, но один подросток вернулся к своей противоправной деятельности. Можем ли мы действительно разрешить такие задачи, опираясь только на законы без учета гуманитарного и этического аспектов, не пытаясь найти положительные черты, даже неожиданные, у таких детей?

Другой вопрос: вдохновленные резильентностью, мы можем помочь жертвам, пытаясь найти и мобилизовать их потенциал, но мы не можем наложить на них «обязанность проявлять резильентность». Мы можем призвать их взять на себя большую или меньшую долю совместной ответственности, меняясь со временем и в зависимости от ситуаций и людей, чтобы перестроить свою жизнь. С одной стороны, жертва не может нести всю ответственность за изменение своей жизни, но, с другой стороны, если она отказывается от любой ответственности, то такое изменение станет невозможным в долгосрочной перспективе.

Мы часто видим, что резильентность нуждается в определении ответственности на разных уровнях общества, начиная от человека, находящегося в беде, и его близких, а также местных сообществ, и кончая чиновниками, администрациями и правительством. Именно поэтому резильентность никогда не сможет заменить социальную или экономическую политику. Формирование резильентности связано с этой политикой, и она может предложить другие направления развития в данной области. В этом смысле резильентность стоит выше традиционного политического разделения ответственности, когда она возлагается либо на индивида, либо на общество.

Сложность и неоднозначность конкретных ситуаций часто выходят за рамки наших правил и процедур. Можем ли мы, в случае необходимости, найти в рамках нашей деятельности время и место для открытого обсуждения сложных ситуаций в надежде найти наилучшие решения стоящих перед нами проблем, соблюдая при этом законодательство данной страны?

# 2 | ПУТЬ К РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ: ПРЕДВОСХИЩАЯ ВОЗРАЖЕНИЯ

---

В предыдущей главе мы объяснили концепцию резильентности со всеми ее нюансами, чтобы иметь более солидную базу для ее применения. Мы назовем некоторые возможные элементы резильентности и поговорим об их применении в главе Касита. Но сначала нам нужно «расчислить» путь и ответить на многие возражения. Для этого нам придется объяснить некоторые моменты, о которых мы вкратце говорили выше.

## **а. Можем ли мы сформировать резильентность ?**

Чему мы можем научиться у тех, кто проявляет резильентность и у тех, кто их окружает? Это серьезная задача, потому что если нам удастся выявить некоторые факторы резильентности, мы сможем признать наличие проблем и в то же время подойти к их решению в конструктивном ключе, опираясь на ресурсы, которые нашли эти резильентные люди в них самих и в своем окружении.

Однако нам могут возразить: можно ли сформировать резильентность? Не идет ли речь о способности, которая у нас либо есть, либо нет? Не является ли резильентность врожденной? Каждый человек обладает своим генетическим наследием, и в резильентности есть, конечно, врожденная генетическая составляющая, но этого недостаточно. Чтобы сформироваться, человеческая личность - при всем ее биологическом характере - нуждается во взаимодействии со своим окружением. Это было доказано - от противоположного - на примере детей, брошенных своими родителями в эпоху диктатуры Чаушеску и помещенных в румынские интернаты, где они просто прозябали. После того, как дети были переданы в любящие семьи, они вновь стали развиваться и смогли раскрыть свой потенциал. Разделение на врожденные и приобретенные качества мне кажется чисто теоретическим. Оно оторвано от реальной жизни, в которой приобретенные свойства не могут развиваться без врожденных, и наоборот. Это то же самое, как отделить кофе от молока в кофе с молоком.

Давайте вновь обратимся к Фридриху Лёзелю, которого мы цитировали выше. Он предлагает следующую точную формулировку: «Генетическое наследие определяет крайние границы возможного, но внутри этих границ имеется широкий набор возможностей, некоторые из которых будут реализованы благодаря социальному взаимодействию, помогающему нам выстроить свою жизнь»<sup>10</sup>. Такая перспектива косвенно подтверждается и даже подкрепляется недавними исследованиями некоторых генетических факторов устойчивости к трагическим событиям: тот же самый генетический фактор, который делает некоторых людей уязвимыми в случае трагического события, позволяет им достигать необыкновенных успехов в благоприятной ситуации. Другими словами, этот генетический фактор ограничивает рамки возможного в горе и в радости, но именно взаимодействие с окружающим миром направляет результат в ту или иную сторону.

Следовательно, речь идет не только о возможности сформировать резильентность; иногда есть необходимость ее сформировать. Построение резильентности требует определенных усилий, преднамеренных или нет; без этого ребенок даже не будет развиваться.

### **6. Не предназначена ли резильентность только для элиты?**

Люди, которые преодолевали очень большие трудности, существовали всегда. Иначе, как бы человечество вообще выжило? Однако можно подумать, что речь идет об исключительных, суперодаренных личностях.

Наука дает нам ценное объяснение именно этого пункта. Многие ученые изучали развитие детей, столкнувшихся с серьезными трудностями: отец-алкоголик, крайняя бедность, неблагополучие в семье, положение беженца... Это, например, Н.Гармези (N.Garmezy), Е.Гротберг (E.Grotberg), А. Мастен (A.Masten) и Д. Гарбарино (J.Garbarino) (США), М. Унгар (M.Ungar), Канада, М. Раттер (M.Rutter) и А. Осборн (A.Osborn), Англия, Ф.Лёзль (F. Lösel), Германия, и их число все время растет. В течение более 30 лет, Эми Вернер (Emy Werner) и Руфь Смит (Ruth Smith) проводили фундаментальное исследование, касающееся роста и развития таких детей с самого рождения на одном из гавайских островов. Пока не будет доказано обратное, мы можем сделать для себя следующие выводы:

10 - Из частного разговора, состоявшегося в кабинете проф. Лёзеля в университете Эрлангена

- Дети, проявляющие резильентность, не являются ни исключительными, ни суперодаренными, ни привилегированными.
- Сложные ситуации создают трудности для многих детей. Риск появления проблем значительно возрастает. Но обращаем ваше внимание на то, что речь идет о констатации статистической тенденции на уровне всего населения, из чего трудно сделать точный вывод о детях, взятых индивидуально.
- Не нужно игнорировать возможность управлять некоторыми рисками и нести за это разную степень ответственности на самых различных уровнях общества: будь то на уровне страны, регионального или местного сообщества, группы лиц или индивида.
- Удивительное соотношение: примерно треть таких детей развивается позитивно в очень трудных условиях. Если говорить конкретно, то они выстраивают прочные отношения, некоторые заводят семьи, работают, могут жертвовать своими интересами ради других... Короче говоря: «у них все хорошо». Этот факт опровергает любой детерминизм или фатализм и ставит вопрос: чему мы можем научиться у этих детей и чему нас может научить помощь, которую они получали? Или, иными словами: почему у этих детей, которым пришлось столкнуться с такими трудностями, не возникает проблем, которые мы могли бы ожидать?

Таким образом, резильентность может вдохновить нас на серьезные реалистичные действия с надеждой на успех и не только в отношении элиты.

### **в. Жизнь богаче, чем некоторые наши схемы**

Сама жизнь бросает нам другой вызов, касающийся построения резильентности: человек, который находится в очень трудной, мучительной ситуации обычно ищет выход из нее, подходящий только ему (или ему и его ближайшему окружению) и в лучшем случае не наносящий большого ущерба другим. Его не волнует поиск универсального решения, которое могло бы помочь другим людям, испытывающим трудности. Такая стратегия может смутить ученого или специалиста, которые обычно ищут данные и методы, поддающиеся обобщению. Как же нам совместить общее и частное?

Тим Генар, например, вспоминает о том, что когда его, избитого и брошенного мальчика, надолго положили в больницу, для него исключительно важное значение приобрел и очень ему помог обрывок упаковочной бумаги, в которую был завернут подарок другому мальчику. На бумаге были нарисованы маленькие поезда. Тим спрятал этот кусочек в своей пижаме и ночью, когда никто не мог ему помешать, шел в туалет, чтобы тайком его разглядывать. Разве детский психиатр сделает из этого вывод о том, что всем несчастным детям нужно раздавать обрывки упаковочной бумаги или картинки с изображением поезда?

Ниже мы предлагаем разрешить это противоречие, разделив процесс построения резильентности на 2 этапа:

- на первом, достаточно классическом этапе обобщения, мы представим несколько направлений возможной работы, эффективность которых была доказана в различных культурах, но на таком отвлеченном уровне, что мы не всегда знаем, что нам делать в предложенных областях;
- на втором этапе нужно задать себе вопрос, исходя из конкретной реальности, ситуации, случая: что мы можем сделать вместе в каждой из областей, выделенных на предыдущем этапе? Примеры такого рода могут нас воодушевить, лишь бы мы их не копировали, потому что пример - это не процедура.

Мы расскажем об этом двухэтапном процессе ниже, в главе Касита: каждая комната представляет собой этот первый этап; то, что мы делаем конкретно в этой комнате (где специалист «расставляет мебель», если можно так выразиться) является вторым этапом.

Пример Тима Генара иллюстрирует то, как действуют эти два этапа. Маленький Тим немного возвращается к жизни благодаря обрывку оберточной бумаги. Таким конкретным образом он обнаруживает, даже не думая об этом, определенный смысл в своей жизни, а это общая потребность, которую испытывают многие люди. Но эта бумага явилась особым способом, может быть годящимся только для Тима, конкретизировать эту общую, немного абстрактную потребность в поиске смысла.

### г. «Следы запутываются»: профессионализм необходим, но недостаточен

Давайте познакомимся с невероятной биографией Тима Генара. Брошенный своей матерью, а затем жестоко избитый отцом, когда ему не было еще пяти лет, он проделал долгий путь, переходя из одного учреждения в другое. Тем не менее, став взрослым, он жил полноценной жизнью, сохраняя при этом свою уязвимость: женитьба, рождение дочерей и сыновей, работа с обездоленными детьми. Слушая самого Тима, мы можем вынести очень важный урок из его жизни: разделение на тех, кто смог помочь ему сформироваться, и на тех, кто ему не помог или даже разрушил его личность, не проходит по линии специалисты/неспециалисты. Настоящая демаркационная линия между ними - это взгляд на него: на одной стороне находятся те, кто реально поверил в него, несмотря на его агрессивное поведение, а на другой стороне - те, кто его оттолкнул, те, кто его эксплуатировал или видел в нем только его проблемы и только старался пристроить его куда-нибудь. Кто эти люди, которые поверили в Тима? Среди них мы видим крестьянина, женщину-судью, священника, молодого человека, на которого напал Тим, и позже, женщину, которая впоследствии стала его женой. Он встречался с психологом, который, скорее, разрушил его как личность, но другой психолог ему действительно помог. То же самое касается полицейских и педагогов... Главное, похоже, это взгляд на человека, качество общения с ним специалиста и неспециалиста. Мы не станем отрицать важность профессиональных знаний и методик. Они по-прежнему необходимы, но недостаточны. Много зависит не от того, что мы делаем, а оттого, как мы это делаем. Качество отношений, позитивный взгляд на другого, эмпатия... - все это также необходимо, и иногда неспециалисту это удается лучше. К такому же выводу нас подводит швейцарский философ Александр Жолльен (Alexandre Jollien), физический инвалид с детства, в своей книге «*Éloge de la faiblesse*» («Хвала слабости»).

Другой пример, больше связанный с обучением: фильм «Билли Эллиот» («Billy Elliot») прекрасно иллюстрирует эту важность взгляда на другого человека в отношениях Билли со своей учительницей танцев. Взгляд одновременно профессиональный и человеческий, реалистичный и полный надежд, но лишенный иллюзий. Эта учительница по-настоящему верит в Билла и знает почему. Ее надежда основана на реальности. Фильм снят на основе реальных событий из жизни Филипа Мосли (Philip Mosley), танцовщика Британского Королевского балета.

# 3 | НЕКОТОРЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПОСТРОЕНИЯ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ

---

Среди элементов, позволяющих сформировать резильентность, мы часто находим те, которые составляют счастье человека и которые уже были открыты психологами и использовались великими педагогами, такими как Дон Боско (Don Bosco), Жан-Батист де Ла Саль (Jean Baptiste de La Salle), Песталоцци (Pestalozzi), Монтессори (Montessori) и др. Однако было бы полезно узнать, были ли эти интуитивные открытия подтверждены с другой точки зрения, а если говорить о резильентности, то «протестированы» в очень трудных условиях. В контексте резильентности эти элементы часто называются факторами защиты или факторами резильентности.

## **а. Здоровье и элементарная безопасность**

Если мы хотим содействовать развитию резильентности человека, то нужно помнить о важности физических и психических потребностей, таких как еда и сон. Нам нужно также учитывать воздействие алкоголя, лекарств, наркотиков, наличие физиологических нарушений на уровне мозга и т.д. Например, ребенок или подросток, живущий на улице, может находиться в таком состоянии физического и психического изнеможения, что прежде чем он снова сможет «взять жизнь в свои руки», ему нужно дать спокойно выспаться, иногда в течение нескольких дней. Он может даже быть не в состоянии участвовать в первой подробной беседе со специалистом. Отметим, что учителя часто сталкиваются с детьми, которые не позавтракали или не выспались.

Но это внимание к здоровью вообще является смыслом неотложной помощи: стабилизировать состояние человека, прежде чем он вернется к «нормальной» жизни и «нормальному» развитию.

Доктор Морис Титран (Maurice Titran)<sup>11</sup> и другие специалисты, работающие в Рубе, на севере Франции, обратили внимание на негативное воздействие алкоголя на плод беременной женщины. Это воздействие,

11 - Морис Титран. (1943-2009). Французский педиатр, директор Центра раннего медико-социального вмешательства в Рубе

невидимое поначалу, может быть очень серьезным, и сказаться, в частности, на поведении ребенка через много лет после его рождения. Очень часто поведение молодого человека не связывается с его родовым развитием. Признание этой связи может, в некоторых случаях, привести к постановке другого диагноза и к другому способу работы с подростком.

Одной из первых потребностей в самых разных ситуациях является физическая безопасность, место, где можно укрыться, почувствовать себя защищенным, отдохнуть. Речь может идти о жертвах насилия, конфликтов или природных катаклизмов, а также о беженцах, детях и их семьях, оказавшихся на улице по экономическим причинам... Этот список, к сожалению, очень длинный.

## **6. Межличностные отношения и конструктивные встречи**

Во многих случаях резильентность основывается на человеческих отношениях и обретении смысла жизни. Это подтверждается опытом практической работы во многих странах мира.

Прежде всего, безоговорочное признание ребенка (и взрослого) личностью (но не обязательно одобрение его поведения) хотя бы одним человеком – ключевой элемент резильентности. Здесь мы коснулись самой сути человеческих отношений, которые, если все нормально, связывают обычно членов одной семьи, соседей, друзей... Такое признание легче происходит в естественной среде человека, чем в рамках отношений со специалистом по оказанию помощи. Мы все формируемся благодаря встречам с различными людьми, благодаря настоящим встречам. Например, учитель знает, что он должен суметь поверить в ребенка, а, возможно, и ребенок в него. Кто может послать этот сильный сигнал «Я верю в тебя...» так, чтобы ребенок его понял?

Один уличный работник вспоминал о том, как его жизнь ребенка улицы, которым он был, буквально перевернулась в тот день, когда он встретил человека, действительно поверившего в него: эта встреча ознаменовала начало изменений в его жизни и определила его призвание стать воспитателем.

В этом месте мы можем поговорить и о позитивном взгляде на другого человека, для которого это может выражаться самым разным образом: «он меня любит, слушает меня, тратит на меня свое время» или «он не даст мне упасть, даже если я буду делать глупости, он действительно верит в



меня». В следующей поговорке неизвестного происхождения это выражено очень емко и точно: «Я больше всего нуждаюсь в твоей любви тогда, когда я ее не заслуживаю».

Чаще всего ребенка принимают таким, каков он есть, люди из его окружения: бабушка, друг, иногда учитель. Борис Цирюльник называет таких людей, которым ребенок доверяет и которые оказывают ему поддержку, «проводниками резильентности»<sup>12</sup>. Учителя часто являются прекрасными «проводниками резильентности», не подозревая об этом, и это очень хорошо: именно бывший ученик, скажет, может быть, много лет спустя, насколько ему помогли слова или действия учителя. Из этого следует, что задача учителей довольно проста: хорошо и профессионально делать свою работу, быть гуманными и не пытаться понять, являются ли они проводниками резильентности или нет. Настоящий проводник резильентности часто является им «по умолчанию», иногда почти против своей воли и по мнению ребенка, который даже не думает об этом слове. Настоящий проводник резильентности – это необязательно взрослый, который пытается им быть. Это взрослый, который своим поведением содействует бурному развитию резильентности.

Из всего вышесказанного следует, что перед нами стоят два вопроса:

- (а) как специалисту улучшить свою работу, как ее гуманизировать и
- (б) как профессиональная деятельность может соотноситься с непрофессиональной жизнью, обладающей такими ресурсами, как дружба, добрососедские отношения, щедрость, доброжелательность...?

Возьмем в качестве примера социального работника, который поддерживал женщину-беженку в ходе ее интеграции. Каждый раз, когда она к нему приходила, он угощал ее чашкой кофе. Через много лет эта женщина поблагодарила его в письме за оказанную помощь, но, главное, за все те чашки кофе, которые принесли ей столько добра! Из этого не следует, конечно, что нужно везде расставить автоматы с кофе, но мы должны обращать внимание на мельчайшие детали, которые кажутся незначительными, но очень гуманизируют нашу работу. Мы расскажем о ценности таких «незначительных» знаков внимания, когда будем чуть ниже говорить об обретении смысла, еще одном важном элементе, способствующем развитию резильентности.

Что касается второй задачи, то связь профессиональной деятельности с непрофессиональной может делать чудеса. Речь может идти о поддержке

12 - B. Cyrulnik, Cl. Seron (2003). La résilience ou comment renaître de sa souffrance, Fabert, Paris.

разнообразных неформальных сетей и о хорошо организованном волонтерстве при условии, что:

- волонтера связывают с тем, кого он поддерживает, не профессиональные, а только человеческие связи, например, девушка-волонтер навещает заключенного в тюрьме, не имея на это никаких других причин кроме интереса к нему как к человеческой личности;
- у волонтера не должно быть большого количества подопечных – всего один или два – в отличие и в дополнение к работе специалиста!
- волонтер – это не специалист в миниатюре: его задача не разгрузить специалиста от его обязанностей, но помогать ему, привнося какие-то важные вещи, что часто трудно сделать в рамках профессиональных и функциональных отношений.

## **в. Поиск и обретение смысла**

Это второй ключевой элемент резильентности. Речь не идет обязательно о каких-то умозрительных рассуждениях, но очень часто об обретении смысла в конкретной ситуации, будь то врач и пациент или педагог и ученик.

Например, после своего освобождения из тюрьмы Нельсон Мандела говорил о том, как небольшой клочок земли, который он мог возделывать в тюремном двореке, придал смысл его жизни, «потому что именно от меня зависело, расцветут ли растения, цветы и вообще жизнь на этом клочке земли». Позитивная и сильная связь с жизнью рождает смысл даже в условиях тюремного заключения.

В сущности, пока мы ощущаем, даже на бессознательном уровне, позитивную связь между нашей жизнью и жизнью, которая протекает вокруг нас, расширяясь все больше и больше как концентрические круги, у нас есть чувство, что наша жизнь имеет смысл. Это рассуждение не объясняет, в чем смысл жизни, но показывает, как смысл функционирует в нашей жизни. Что же создает и поддерживает все эти позитивные связи нашей жизни с окружающей нас жизнью? Этот способ проникновения в смысл позволяет также искать, постигать и активно создавать этот смысл, допуская, что мы не можем его навязать. Рано или поздно смысл откроется в самом сердце жизни, возможно, благодаря нашим попыткам поиска смысла. Смысл позволяет себя постигать, но не позволяет собой манипулировать.

Все вышесказанное позволяет обрести смысл в обычной жизни. Смысл жизни часто зиждется на настоящем «фундаменте смысла». Речь идет о тысячах повседневных жестов и слов, которые и являются той позитивной нитью, которая связывает нас с окружающей жизнью: приятный разговор, совместно выпитые чашечка кофе или бокал вина, совместное приготовление ужина или совместная трапеза, улыбка, даже адресованная незнакомому человеку, выслушивание ребенка, уход за больным, забавный футбольный матч, совместный просмотр фильма, совместное любование красивым закатом... Мы часто даже не придаем этому никакого значения. Однако речь идет о настоящем «фундаменте смысла», незаметном, не воспринимающемся таковым, погруженном в повседневную жизнь, как основание памятника в землю. Но именно основание удерживает памятник. Часто то же самое относится и к смыслу: кроме обретения смысла в амбициозном проекте, в любви или в глубокой вере, существует этот скромный фундамент смысла в повседневной жизни, заключающийся в этих обычных действиях. У некоторых политических заключенных от такого фундамента мало что осталось. Опыт некоторых представителей Красного Креста, посещающих тюрьмы, в которых содержатся политические заключенные, подтверждает, похоже, большое значение этих маленьких «ниточек» с жизнью, кажущихся совершенно незначительными: стакан воды, красивая почтовая открытка, простая беседа. Человек, который живет в комфортных условиях и считает, что эти «мелочи» не имеют большого значения, наводит нас на мысль о миллиардере, который говорит, что для него деньги не имеют никакого значения.

В этом контексте мы можем спросить себя: существуют ли еще такие позитивные связи с жизнью у человека с суицидальными намерениями или этот человек утерял способность их замечать.

На более «высоком» уровне, находящемся над «фундаментом смысла», мы можем предложить еще целую серию позитивных связей с жизнью:

- позитивные встречи и позитивные отношения, иногда очень серьезные (как мы видели в предыдущем разделе);
- ориентиры: этот пункт стал очень актуальным для детей и подростков, для которых не было никаких ограничений; кроме всего прочего, ориентиры должны облегчить установление конструктивных связей с другими людьми;
- новый профессиональный или персональный проект, направленный в будущее и требующий мобилизации всех сил: участие в спортивных соревнованиях, учеба, профессиональный

рост. Для молодых людей, находящихся в трудной ситуации, спорт часто является мощным стимулом, который возвращает вкус к жизни, рождает желание создать семью...;

- принятие на себя ответственности за кого-то/что-то в меру своих возможностей: ухаживать за животным, растением, человеком; предложить другому человеку привнести в жизнь что-то позитивное или красивое, или содействовать этому в меру своих способностей, приносить пользу, как показывает пример Нельсона Манделы с его тюремным клочком земли;
- надежда, которая часто выражает веру в будущее, неизвестное по определению; здесь большую роль может сыграть вера, не носящая фанатичный характер. Этот фактор может иметь огромное значение для оказания паллиативной помощи.

Жак Леконт (Jacques Lecomte) пишет в этой связи о превращении вопроса «Почему со мной случилось это несчастье?» в вопрос «За что это мне?». Если, задавая первый вопрос, мы пытаемся понять прошлое, определить место события в истории своей жизни, то второй вопрос обращен в будущее, и он даже касается иногда наших жизненных планов. Речь идет об активном построении истории своей жизни. Иногда может помочь процесс письма, как, например, ведение Анной Франк своего дневника. Мы по-прежнему говорим о создании и плетении позитивных связей между нашей собственной жизнью и жизнью в широком смысле. Этот двойной вопрос может привести к позитивному развитию в очень сложной ситуации, но, повторим еще раз, это не механический процесс.

Конечно, духовность и религиозная жизнь могут сыграть ключевую роль, потому что они пытаются, по сути, «подключить» нас к жизни во всей ее полноте, к жизни, которая выходит за пределы рационального познания. Однако тут нужно остерегаться любого фанатизма, потому что он не приемлет ни свободы, ни осознанности, и, самое худшее, рано или поздно, он оборачивается против самой жизни, оправдывая даже самоубийство или убийство других людей.

В этом месте следует сказать о важности прощения, не как о чувстве, но как о желании возобновить связь с жизнью для самого себя и для того, кто причинил мне боль. При этом, зло не прощается, наоборот, оно ясно и четко признается злом. Прощение не означает ни то, что мы забыли причиненное нам зло, ни то, что мы его оправдаем, ни, в первую очередь, то, что мы вновь испытываем позитивные чувства, ни даже то, что мы внутренне оправились от нанесенной раны. Простить – это открыть дверь в жизнь для прощенного, но также и для того, кто прощает. Эта дверь

закрылась когда-то, прервав связь с жизнью из-за поступка человека, которого нужно простить. Нежелание прощать сохраняет, по сути, этот разрыв с жизнью. Восстановить связь с жизнью означает вернуть жизни немного смысла. И тогда прощение становится последней победой над злом. Но прощение часто оказывается трудным и длительным процессом, как это было в жизни Тима Генара.

Следует отметить, что в некоторой степени обучение в школе, в семье или в других местах содействует самыми разными способами восстановлению или установлению, в самых разных областях, конструктивных связей между жизнью детей и подростков, с одной стороны, и жизнью общества, с другой стороны. Таким образом, образование — это огромная «площадка» для обретения нами смысла жизни, чаще всего, даже когда мы не думаем об этом. А основным звеном здесь часто является школа. Однако сколько учителей и сколько учеников получают в школе – сознательно или бессознательно – опыт обретения смысла?

#### **г. Два элемента смысла, которые часто забываются**

Отметим для начала, что немаловажную роль в обретении смысла могут играть самые разные ритуалы, например, такие как ритуал отхода ко сну: они способствуют установлению связи между нашей жизнью и окружающей жизнью (смысл) в ключевые или очень тяжелые моменты. Во время отхода ко сну, например, мы должны забыть обо всех делах и полностью расслабиться, иначе мы не заснем. Такие ритуалы могут сыграть также важную роль во время болезни, в момент вступления во взрослый возраст, или смерти близкого, или принятия важного решения (вступление в брак...) На самом деле, эту же самую функцию выполняют таинства католической церкви, в том числе и повечерие монахов, т.е. совместная литургия, которая совершается прямо перед сном. Такие ритуалы, возвращающие нас к жизни в самые трудные минуты, могут помочь нам почувствовать себя членами определенной общности при условии, что ритуалы по-настоящему дороги людям, а не превращаются в рутинное мероприятие, в пустую, непонятную и скучную процедуру.

Один воспитатель из Каталонии говорил об успокаивающем действии ритуала отхода ко сну в закрытом учреждении для малолетних правонарушителей. Каждый вечер воспитатель заходил к ребятам, чтобы пожелать спокойной ночи каждому воспитаннику и немного поговорить с каждым из них. Медсестра, работавшая в доме престарелых в Англии, также рассказывала о подобном ритуале, который имел особую важность в этом заведении, где многие постояльцы не были уверены в том, что они

проснутся завтра утром. Это вдохновляющие примеры, даже если априори никто не может гарантировать, что эти ритуалы повсюду будут производить одинаковый эффект.

В некоторых детских учреждениях имеются свои ритуалы:

- в детских садах, чтобы обозначить переход от одного вида деятельности к другому, что помогает структурировать время и успокоить детей;
- в английских школах с их «генеральными ассамблеями» для учащихся и учителей, которые проводятся, как минимум, раз в неделю для обмена новостями и на которых кто-то из руководителей может выступить с вдохновляющей речью исходя из потребностей данного момента.

Но ритуалы совершаются также в семьях, в различных сообществах и иногда даже на футбольном поле.

Точно также мы иногда недооцениваем важность красоты во всех ее формах и на любой вкус, которая является связующей нитью с жизнью и придает ей смысл. Природа, закат солнца, музыка, поэзия, живопись, некоторые самые обыкновенные предметы; красота, которой наслаждаешься в одиночку или в обществе нескольких человек... Опыт многих людей показывает, что чувство красоты присуще не только элите. Красота может иметь жизненно важное значение для самых обездоленных. Негритянские спиричуэлс прекрасно подтверждают это. Но, соглашаясь с тем, что вкусы очень различаются, мы должны понять, о какой красоте идет речь и как к ней относиться или как ее выразить. Красоту можно найти везде, даже там, где ее обычно не замечают: начиная от балконов домов, украшенных цветами, до художественных произведений или потрясающих пейзажей.

Красота ценна сама по себе, даже если она не приносит пользы для достижения поставленной цели. Это благотворное исключение дает нам возможность легче дышать в нашем обществе, сильно нацеленном на полезность, в котором ценность людей и вещей часто оценивается с точки зрения их полезности. Эта свобода красоты служит сильным, глубоким и безусловным подтверждением ценности жизни. Этот драгоценный дар приобретает особую важность тогда, когда ценность жизни сводится только к полезности, особенно для глубоко травмированных и обездоленных людей.

Однако любая хорошая вещь может быть извращена, в том числе и красота, особенно если она больше не служит безусловным подтверждением ценности жизни. Иногда это связано с чрезмерным

стремлением к совершенству, исключая любое несовершенство. Такой перфекционизм легко оборачивается против самой жизни.

#### **д. Вызов, брошенный смыслом**

Прагматичное понятие смысла, которое мы используем в этой работе, чтобы поговорить о тех факторах, которые содействует формированию или развитию резильентности, - смысла, позитивно связывающего нас с жизнью. – ставит вопрос о самом смысле нашей работы, особенно в экстремальных ситуациях, как например, сопровождение людей, имеющих суицидальные наклонности. В нашем обществе имеется тенденция сводить смысл работы к ее успешным результатам. И даже, иногда, наоборот: если работа успешна, то она имеет смысл, она оправданна. К счастью, эта связь успеха и смысла, часто очевидна, как, например, в случае медицинского вмешательства, позволившего вылечить сломанную ногу. Но если я в течение нескольких лет сопровождал человека, имевшего суицидальные наклонности, и если он все-таки покончил с собой, то я мог бы рассматривать эту смерть как неудачу, а мои усилия посчитать лишены смысла. Не лучше ли, иногда, отделять успешный результат от смысла не для того, чтобы избежать ответственности и очистить свою совесть не слишком дорогой ценой, а наоборот, чтобы самоотверженно работать, даже если успех не гарантирован – и часто не может быть гарантирован – и не отчаиваться перед лицом явных или кажущихся неудач. Но давайте не впадать и в другую крайность. Связь успеха и смысла по-прежнему существует, иначе мы допускаем крайнюю небрежность: «В любом случае, даже если я все делаю неправильно и не достигаю успеха, моя работа всегда будет иметь смысл». Здесь мы сталкиваемся с опасностями исключительно утилитарного подхода к жизни. Поиск пользы во всем и стремление только к успеху прекрасен, если смысл жизни не сводится к этим двум понятиям. Созерцание красоты, часто априори бесполезное, служит все-таки серьезным противовесом.

#### **е. Другие элементы построения резильентности**

К двум вышеназванным элементам – человеческим отношениям и смыслу – добавляются другие, очень полезные элементы:

- самоуважение, но не чрезмерное, иначе оно может обернуться высокомерием; часто оно приобретается или теряется путем совершения каких-то поступков или произнесения каких-то слов в повседневной жизни;

- различные знания и умения: человеческие, социальные, профессиональные;
- конструктивный юмор - не путать с иронией или сарказмом.

И давайте добавлять к этому списку любой другой элемент, который мы можем найти и который может нам пригодиться, даже если он не может быть отнесен ко всем ситуациям.

Однако следует подчеркнуть важность способностей – в широком смысле – не потому что это основной элемент, но потому что это элемент резильентности, который легче всего использовать. Можно приобрести всевозможные профессиональные, спортивные, социальные, художественные, хозяйственные навыки, которые будут оказывать положительное воздействие на другие аспекты жизни. Тем не менее, часто бывает важно, чтобы формирование навыков могло основываться на двух базовых элементах: качество человеческих отношений и смысл.

В этом контексте интересно отметить, какое положительное и конструктивное влияние на некоторых молодых людей, находящихся в трудной ситуации, может иметь обучение профессии повара, хотя этот опыт не следует сразу обобщать. Так, проявляя непреклонное упорство и преодолевая серьезные трудности, английский шеф-повар Джейми Оливер (Jamie Oliver) сумел приобщить к перспективной профессии повара трудных подростков, считавшихся безнадежными.

Эксперименты, проводившиеся в школах бедных районов Англии, (исследования Майкла Раттера (Michael Rutter)<sup>13</sup> позволили сделать вывод о том, что «подтягивание» отстающих учеников до требуемого уровня – это неудачная стратегия для формирования резильентности. Наоборот, нужно предъявлять определенные требования учащимся, но в то же время предоставлять им необходимые средства, позволяющие выполнять эти требования. Для специалиста главное – поставить перед молодым человеком, находящимся в трудной ситуации, правильную задачу, стимулирующую развитие, но не слишком тяжелую, чтобы избежать неудач и разочарования. Мы находим эту мудрую мысль уже в написанном более тысячи лет назад Уставе св. Бенедикта для монахов, когда он говорит о том, как должен вести себя аббат, настоятель монастыря.

Связь юмора с резильентностью может быть многообразна. Юмор может смягчить проблемы, показать их относительный характер, позволить открыть позитивные, но неожиданные аспекты реальности, установить позитивные связи между людьми и даже помочь найти смысл

13 - Майкл Раттер (1933- ), первый английский профессор в области детской психиатрии [Королевский Колледж (King's College), Лондон]



жизни, поскольку юмор помогает восстановить позитивную связь с ней в проблемной ситуации. Юмор, который заставляет смеяться от всей души – а я бы сказал «от всего тела» - активизирует одновременно ум, эмоции и тело. Такой юмор является настоящим строительным материалом резильентности и жизни, чем-то гораздо большим, чем просто защитный механизм.

Подробный анализ этой связи резильентности с юмором не входит в нашу задачу. Отметим только, что доверительная атмосфера способствует проявлению чувства юмора, точно также как тот факт, что какая-то группа или учреждение ценит юмор и доверяет ему, пусть даже и неявно. Без этого доверия юмор легко становится агрессивным. Вместо того, чтобы насильно вызывать искусственный смех, нужно создавать непринужденную атмосферу, позволяющую юмору расцвести, путем показа соответствующих фильмов или чтения юмористических текстов, или с помощью игры, танцев или просто телодвижений, рассказывая друг другу смешные истории или используя другие средства.

Нужно обращать внимание на оскорбительный юмор, который используют дети или взрослые при общении между собой, и который, по мнению некоторых специалистов, может нанести серьезный ущерб. Жертва такого юмора практически не может защищаться, потому что любой способ защиты часто высмеивается или воспринимается как признак слабости и используется, часто на публике, для еще большего унижения жертвы. Такое злоупотребление юмором слишком легко воспринимается как часть нашего образа жизни. Вот почему мы должны обращать на это внимание и следить за собой. Речь идет не о резких нападках на юмор, а о том, что надо отдавать предпочтение конструктивному юмору. Юмор-«ширма» – это еще одно отклонение: некоторые злоупотребляют им, постоянно шутят, даже если люди из их окружения предпочли бы поговорить серьезно.

Очевидно, что элементы, которые помогают формировать резильентность, не ограничиваются только перечисленными выше. Давайте встречать все новые элементы резильентности с открытыми глазами и с открытой душой. К счастью, жизнь гораздо богаче, чем все наши схемы, направленные на то, чтобы как-то ее «упростить». Какой-то элемент может быть специфическим и подходить определенному человеку. Почему же не использовать его в данном конкретном случае, без претензий на обобщение, учитывая все этические нюансы резильентности, о которых мы говорили выше?

# 4 | НЕКОТОРЫЕ СТРАТЕГИЧЕСКИЕ РАССУЖДЕНИЯ О ПУТИ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ

---

Прежде чем объяснить, как объединить элементы, которые способствуют формированию резильентности, с помощью особого инструмента – каситы – необходимо разъяснить некоторые стратегии работы. Эти предварительные объяснения позволят лучше понять, как использовать каситу, как она может воодушевить нас и поддержать нашу работу. Мы должны все время задавать себе вопрос: что мы можем выстроить вместе с помощью тех элементов, которые у нас есть?

## **а. Принятие исходной ситуации**

- У родителей ребенок с инвалидностью.
- Здорового молодого человека парализовало после серьезной аварии.
- «Я не такой красивый, любезный и умный, каким хотел бы быть».
- После 50 лет счастливого брака один из партнеров умирает и оставляет другого с этой тяжелой утратой.

У таких очень разных ситуаций есть одна общая черта: человек, попавший в нее, пребывает в глубокой печали и унынии. Наша задача, с точки зрения резильентности, состоит в том, чтобы понять, каким образом добиться позитивного развития в этих ситуациях. Но чтобы вступить на путь резильентности, было бы хорошо принять исходную ситуацию как данность, не из фатализма, а, наоборот, потому что эта ситуация, даже очень неприятная, является единственно возможной отправной точкой любого развития. Это примерно как если я должен рано утром уехать на поезде. Даже если я не люблю рано вставать, я должен приехать на вокзал немного раньше времени отправления, чтобы найти нужную платформу.

Примириться с такой ситуацией может быть легко или, напротив, очень сложно. В некоторых случаях этот процесс может происходить постепенно и растянуться на несколько лет. И когда этот процесс более

или менее завершится, можно понемногу двигаться вперед, а если произойдет спад, то именно он станет новой точкой отсчета.

### **б. Диагностика проблем и оценка ресурсов**

Недостаточно только провести диагностику проблем. Мы должны также выявить ресурсы самого человека и его окружения и понять, как их можно мобилизовать, потому что мы пытаемся научиться у этих людей тому, как они смогли развиваться в очень тяжелых условиях, опираясь на иногда совершенно неожиданные ресурсы. Но резильентность – это не просто восстановление. Этот аспект будет более подробно рассмотрен в главе 6, посвященной необходимости изменить угол зрения, что нужно для резильентности.

### **в. Положительный момент**

Резильентность – это процесс выстраивания (перестройки) жизни. Точкой опоры для этого не могут быть только проблемы. Нам нужен положительный момент. Такой положительный момент может быть совершенно незначительным и далеким от совершенства. Например, один швейцарский рабочий, который потерял свою любимую работу в связи с состоянием здоровья, впадает в депрессию. Но однажды он открывает у себя страсть к коллекционированию маленьких цветных и разрисованных крышечек для баночек со сливками, которые в Швейцарии подают к кофе. В конце концов, он собрал большую их коллекцию. Его супруга и он рассказали о том, как эта страсть помогла ему преодолеть депрессию. Эта коллекция позволила ему восстановить свою связь с жизнью: он нашел смысл своего существования, отталкиваясь от очень скромного желания.

Другой пример связан с дневником Анны Франк. Мать Анны хотела утешить свою дочь в той ужасной ситуации, в которой находилась их семья. Она советует ей подумать о тех людях, которые живут гораздо хуже, чем они сами в своем укрытии. Это достаточно распространенный способ утешения. Кто из нас не сталкивался с этим в тот или иной момент своей жизни? Анна отказывается от такого утешения, которое опирается на негатив. Для успокоения она хочет найти позитивную точку опоры, и она ее находит: маленький квадратик голубого неба и солнца, который она может разглядеть через чердачное окно. Ее радует этот вид, очень ограниченный, но очень позитивный. В этом конкретном случае поиск позитивной точки опоры носит этический характер.

Однако этот позитивный момент может быть менее совершенным. Например, для многих людей пение – это бесценный дар небес, даже если они плохо поют...

### **г. От автомеханика до ребенка с его конструктором**

Целью социальной работы, а также медицинской или психологической терапии часто является коррекция. Немного преувеличивая, можно говорить о логике автомеханика. У машины есть специфическая проблема, которую автомеханик пытается обнаружить и понять: он действует целенаправленно, чтобы исправить это повреждение. Так, если у машины проблема с тормозами, то механик чинит тормоза. Резильентность предлагает совсем другую стратегию работы, сравнимую со стратегией ребенка, играющего в конструктор, например лего или какой-то еще. У ребенка в конструкторе есть более или менее большой набор строительных элементов: кирпичи, двери, колеса, окна и т.д. Когда ребенок играет с другими детьми, то встает следующий вопрос: что мы можем построить вместе из тех элементов, которые у нас есть, с учетом элементов, которых у нас нет. Обычно, это занятие носит гораздо более творческий характер, чем работа автомеханика. Речь идет о типичной стратегии деятельности, на которую нас вдохновляет резильентность.

В ходе социальной, профилактической или терапевтической работы мы должны иметь возможность использовать обе стратегии. Например, человек, серьезно раненый в результате несчастного случая, будет нуждаться не только в своем «исправлении», но и в сопровождении в «перестройке» своей жизни. Одно не исключает другого: обе стратегии сильно различаются между собой, но при этом они дополняют друг друга.

### **д. Стойкое равновесие между риском и защитой**

В многочисленных материалах по резильентности говорится о факторах риска и защитных факторах. Например, отец-алкоголик – это фактор риска для ребенка, а сильно любящая мать – защитный фактор. Во многих ситуациях такое разделение оказывается очень полезным.

Однако чтобы не создавать еще больше проблем, мы должны отдавать себе отчет в том, что у такого разграничения существуют определенные рамки. В реальной жизни риск и защита не всегда четко различаются. Например, было бы опасно игнорировать тот факт, что даже отец-

алкоголик остается отцом. Как защитить ребенка от риска, которому его подвергает алкоголизм отца? Если ребенок считает его своим отцом и привязан к нему, то как сохранить эти отношения? Мы должны помнить о том, что в некоторых ситуациях один и тот же фактор может быть вполне позитивным и одновременно представлять определенный риск. Кстати, очень часто насилие над детьми совершается со стороны лиц, пользующихся большим доверием ребенка. Это требует от нас определенной осторожности.

Слова «риск» и «защита» подразумевают, что наши действия должны увеличивать количество защитных факторов и уменьшать число факторов риска. Например, после землетрясения нужно не только физически, но и психологически защищать детей и пытаться укрепить их связь со своими родными в надежде, что те выжили, и все у них в порядке.

Тем не менее, если мы будем подходить к защите детей слишком односторонне, мы рискуем впасть в гиперопеку, что не содействует развитию их резильентности. А вообще-то сама реальная жизнь, даже без катастроф, всегда полна рисков и защитных факторов. Жизнь без рисков невозможна. Следовательно, нам нужно найти золотую середину, устойчивое равновесие между защитой и рисками. Представим себе маленький шарик. Он может сохранять равновесие, если его положить на ножку перевернутого бокала, но это равновесие будет неустойчивым. При малейшем дуновении ветра он его потеряет. Но если шарик находится внутри бокала, нормально стоящего на столе, он всегда будет сохранять равновесие, даже если наклонять бокал в разные стороны. Это устойчивое равновесие. Наша задача: с помощью факторов резильентности добиваться устойчивого равновесия между рисками и защитой, равновесия, которое позволяет жить дальше и развиваться и которое не мешает, как гиперопека, движению вперед.

Эта мысль об устойчивом или неустойчивом равновесии между факторами риска и защитными факторами высвечивает, вероятно, особый феномен: человек, который создает впечатление вполне благополучного, вдруг и совершенно неожиданно даже для экспертов и своих близких, убивает свою семью и себя. Не жил ли этот человек в состоянии очень неустойчивого равновесия между риском и защитой, которое вводило в заблуждение его окружение?

# 5 | КАСИТА - ПРОСТАЯ МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ

---

Давайте поговорим о касите, о которой мы рассказывали раньше и в которой представлены в виде комнат небольшого домика некоторые факторы резильентности, называемые еще защитными факторами. Мы находим эти комнаты, то есть факторы резильентности, во многих ситуациях и в разных культурах. Эти комнаты дают общие, без деталей указания, касающиеся возможных аспектов работы, направленной на развитие резильентности.

## **а. Основа применения резильентности**

Для применения резильентности на практике в конкретной ситуации с помощью каситы мы часто можем выделить два этапа:

**На первом этапе** нужно понять, что представляют собой комнаты каситы, то есть некоторые потенциальные аспекты работы для поддержания резильентности в данной ситуации. Схема каситы может помочь в начале работы, но в перспективе лучше этот домик нарисовать самим, исходя из опыта соответствующих лиц.

Затем, нужно решить, над какими факторами резильентности мы хотим и можем работать, то есть нам нужно выбрать конкретные комнаты. В идеале можно работать во всех комнатах, но это не всегда возможно. В этом случае, нужно определить приоритеты в зависимости от конкретной ситуации.

Можно также добавить комнату или другой элемент, если мы считаем, что фактор резильентности, на который следует обратить внимание в нашей ситуации, отсутствует или недостаточно четко выражен в касите, и его следует разъяснить.

Например, в Эквадоре женщины специалисты, работающие с девушками, подвергавшимися жестокому обращению, добавили входную дверь с замком и с ключом к нему, чтобы подчеркнуть, насколько важно, но и очень трудно установить тесный контакт с этими девушками, и это получилось гораздо убедительнее, чем просто рассуждение о «принятии человека таким, каков он есть». Ключ и замок указывают на то, что путь к принятию человека таким, каков он есть, очень сложен в той специфической ситуации, с которой столкнулись эти специалисты. И, наоборот, в других ситуациях, например, в семье, где все хорошо, это принятие часто и так существует, и это большой козырь.

Этот первый этап позволяет прояснить основные направления работы.

**На втором этапе**, нужно уточнить – часто в зависимости от каждого случая –, что мы можем сделать в каждой комнате, чтобы конкретизировать различные факторы резильентности, указанные в модели. Образно говоря, нужно «обставить дом мебелью». На этом втором этапе мы связываем общие моменты, присутствующие в каждой комнате каситы, с одной стороны, с конкретными ситуациями, с другой стороны.

Это может происходить по-разному. Например, просто путем обмена мнениями между заинтересованными лицами. Но опыт показывает, что следует действовать следующим образом:

- сформулировать ряд вопросов, по меньшей мере, по одному на комнату.
- сформулировать ряд жизненных правил, по меньшей мере, по одному на комнату.

## Касита, нарисованная на учебном семинаре в Эквадоре



Мы видим, как схема каситы, перерисованная на основе собственного опыта, в данном случае женщинами-специалистами, работающими с девушками, подвергавшимися жестокому обращению в Эквадоре, приближается к реальной жизни, которая добавила в нее определенные нюансы: приоритеты были изменены (самоуважение и юмор), исходя из собственного опыта; подчеркнута важность связи с природой (дом окружен садом); входная дверь с замком и ключом подчеркивает важность задачи установления контакта с девушками, чтобы добиться безусловного принятия их такими, какие они есть.



## 6. Конкретизация второго этапа с помощью вопросов

Примеры вопросов, помогающих определить факторы резильентности (комнаты каситы):

- Безусловное принятие человека таким, каков он есть.
- К кому ты обращаешься, когда у тебя возникает серьезная проблема?
- У кого ты чувствуешь себя, как дома?
- Кто действительно может тебе помочь, когда тебе трудно?
- Какие люди по-настоящему тебе помогли в жизни (иногда, хорошие воспоминания или образ дорогого, но уже покойного человека, как бабушка, например, могут серьезно помочь)?
- Кто тебя внимательно выслушивал? А ты можешь выслушать другого?
  
- Обретение смысла
- Как ты любишь проводить свободное время? Почему именно так?
- Что тебе кажется по-настоящему красивым? Почему? Что ты чувствуешь, когда видишь что-то красивое?
- Какую ответственность ты можешь взять на себя? Как ты себе это конкретно представляешь?
- У тебя есть планы на будущее? Какие?
- Чем бы ты хотел заниматься в жизни? И как ты думаешь этого добиться?
- Верить ли ты в Бога? Или во что-то другое? Что это меняет в твоей жизни? (Осторожно: фанатичная вера не признает ни свободы, ни осознанных действий). Помогает ли тебе это в отношениях с другими людьми?
- Любишь ли ты помогать другим? Как?
- Думаешь ли ты, что у жизни есть цель? Если да, то какая?

- Самоуважение
  - К чему у тебя есть способности?
  - Что тебя очень поддерживает?
  - Что тебя приводит в уныние?
  
- Навыки
  - Что ты умеешь делать по-настоящему хорошо?
  - Кто-нибудь тебя уже благодарил за это?
  - Есть ли что-нибудь чему тебе нужно еще научиться?
  - Чему бы ты хотел еще научиться?
  
- Юмор
  - Когда ты смеешься от души? Что вызывает твой смех?
  - Ты сегодня уже смеялся?
  - Насмехался ли кто-нибудь над тобой? Если да, то, что ты чувствовал в этот момент?

Конечно, эти вопросы – только предложение. Их цель – побудить читателя сформулировать свои собственные вопросы, касающиеся резильентности, чтобы использовать их в ситуации, с которой ему предстоит работать.

Чтобы определить почву, на которой строится касита (некоторые базовые потребности), нужно будет задать еще другие вопросы, а иногда еще внимательно изучить данную ситуацию (пример: беженцы) или в некоторых случаях провести медицинский осмотр.

## **в. Определение второго этапа с помощью жизненных правил**

Формулирование жизненных правил для каждой комнаты каситы – еще один способ определить факторы резильентности, часто адаптированный к институциональной среде. Такие правила были составлены в одной начальной школе, расположенной на юге Нидерландов. В этом процессе участвовало все школьное сообщество – учителя и другие сотрудники школы, дети, родители, конечной целью которых было улучшение школьной атмосферы путем создания своеобразной «философии функционирования», нашедшей свое отражение в жизненных правилах и поддержанной большинством. Вот несколько примеров.

- Безоговорочное признание человека таким, каков он есть
  - Я имею право на ошибку, потому что я могу учиться на своих ошибках (правило, действующее не только для учащихся, но для всех членов школьного сообщества)
  - Мы прислушиваемся друг к другу (следовательно, учитель также выслушивает ученика).
  
- Самоуважение
  - Мы стремимся критиковать и исправлять других только в позитивном ключе
  
- Юмор
  - Ты уже смеялся сегодня? (потому что трудно сформулировать правила, стимулирующие юмор...)

## г. Несколько особых способов применения каситы

- Модель каситы позволяет направлять беседу или процесс обсуждения какой-либо проблемы, делая его открытым и гибким. Например, одна женщина психолог использует его для выстраивания беседы с ребенком, находящимся в трудной ситуации, или учителя используют ее для обсуждения своей работы с детьми.
- Специалист или волонтер, который сопровождает человека, может помочь ему нарисовать каситу его жизни, основываясь на опыте этого человека и, если нужно, меняя структуру дома (добавляя еще одну комнату и т.д.). Это упражнение можно также делать в группе: группа рисует каситу, отражающую опыт всех ее членов.
- Как настоящий дом, касита может отражать историю жизни человека; как настоящий дом, она может нуждаться в реконструкции, починке, ремонте. В зависимости от опыта людей, нужно иногда менять архитектуру каситы.
- Модель позволяет диагностировать проблемы и выявлять ресурсы в каждой указанной области (то есть в каждой комнате). Обращая наше внимание на ресурсы, эта модель может помочь ответить на вызов, который кажется простым, а на практике может оказаться исключительно сложным: изменить наш взгляд на реальность, отказаться видеть в человеке только его проблемы и активно искать имеющиеся у него ресурсы, его потенциал. Мы поговорим об этом вызове в следующей главе.
- Опыт показывает, что данная модель может использоваться как для изучения индивидуальных, так и коллективных случаев (некоторые школы в Нидерландах). Если в обоих случаях мы можем использовать каситу, ее конкретное применение естественно отличается в зависимости от того уровня, на котором мы работаем – индивидуальный или коллективный. Однако основной посыл остается прежним: искать, помимо проблем, положительные стороны, которые позволяют выстроить/перестроить жизнь.

## **д. Решение основной головоломки**

Касита отвечает двум противоречивым требованиям, с которыми специалисты часто сталкиваются на практике:

- с одной стороны, мы ищем общие элементы: они находятся в комнатах каситы и представляют собой факторы резильентности, которые часто не знают границ и встречаются в самых разных ситуациях вне зависимости от культурного контекста;
- с другой стороны, мы знаем, что каждый человек и каждая ситуация уникальны, и эта особенность отражается в уточнениях/дополнениях, которые нужно внести в каждую комнату

Касита позволяет соединить эти две разные задачи в одной модели, как две дополнительные части, относящиеся к одной и той же резильентной реальности.

## **е. Другие преимущества**

- Различные факторы резильентности часто взаимодействуют между собой. Например, если я чувствую, что человек, которого я очень люблю, принимает меня таким, какой я есть, или если я могу принимать участие в проекте, который придает смысл моей жизни, я буду ошущать свою значимость, у меня будет более высокая самооценка, и мне будет легче получать некоторые знания и навыки. Многие педагоги с этим сталкивались: ребенку легче учиться, если он чувствует, что его любят. Вот почему полезно иметь модель, которая позволяет рассматривать все эти элементы – по отдельности или вместе – в определенном порядке приоритетности, в зависимости от потребностей, и не сильно усложняет понимание вещей. Модель каситы облегчает работу такого рода. В нее также можно лобавить двери и лестницы.
- В этом же смысле можно сказать, что модель носит целостный характер. Даже духовная сторона жизни в широком смысле найдет в ней свое место, по меньшей мере, в комнате «обретение смысла».

- Модель позволяет включить в нее то, что мы узнаем из различных источников информации: наука, художественное творчество, профессиональный и жизненный опыт, в том числе опыт самых обездоленных людей... Таким образом, касита дает возможность относиться всерьез к опыту и мудрости самых уязвимых.
- Эта модель четко помещает человека в его среду, с ее неформальными семейными, дружескими и соседскими связями...
- Образ дома вызывает у многих людей эмоциональный отклик, выходящий за рамки чисто интеллектуального понимания. Этот образ оказывает гораздо более сильное воздействие, чем простое перечисление элементов в абстрактном списке.
- Касита позволяет представить многомерную и сложную реальность в доступной форме даже для не очень образованных людей. Действительно, чтобы получить тот же результат, используя написанный текст, надо было бы заполнить массу страниц, но результат все равно не был бы достаточно ясным. Это преимущество, также как и предыдущее, имеют особое значение для самых обездоленных людей.
- К тому же касита открыта для нового опыта (чердак) неожиданного, но вполне реального и важного, даже если это было только в одном случае. Например, мечты ребенка, то, на что он надеется в глубине души, что тоже связано со смыслом. По контрасту, закрытая модель рискует рано или поздно обернуться против жизни.

# 6 | ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА ЗРЕНИЯ

---

В элементах, названных выше, нет ничего революционного. В каком-то смысле мы просто говорим о здоровом смысле с психологической и педагогической точек зрения, и даже просто о здоровом смысле. Но если мы действительно хотим руководствоваться им в нашей жизни и в нашей работе, нам нужно будет изменить свой взгляд на реальность. Мы будем терпеливо, страстно и рассудительно искать позитивные элементы, которые позволят нам выстроить жизнь, а не просто «устранить неисправности». Нам даже нужно будет искать эти элементы вне рамок нашей чисто профессиональной деятельности.

Приведем два свидетельства детских психиатров – валлонца и фламандца -, которые знают, что такое резильентность и верят в нее, подтверждающие необходимость такого изменения:

- «Меня учили констатировать проблемы и предлагать свои экспертные решения этих проблем. Резильентность ставит меня перед необходимостью выявлять ресурсы человека и уметь их мобилизовать».
- «Если я спрошу молодых людей, с которыми я работал, когда они были детьми, что помогло им выкарабкаться, мало кто из них скажет, что это был специалист. Кто-то будет рассказывать о тете, которая его очень любила, кто-то о друге, который в него поверил, а еще кто-то о людях, которые составляли часть его жизни. Никто никогда не скажет о моей терапии». Для некоторых, эта последняя фраза будет означать, что терапия была превосходной.

Из этого следует, что мы должны изменить угол зрения. Мы не прячемся от проблем, но мы ищем также ресурсы, даже совершенно неожиданные. Мы отказываемся рассматривать человека как ворох его проблем.

Мы стремимся действовать в соответствии с двумя этими фразами, на первый взгляд очень простыми:

- мы можем строить что-то только из чего-то позитивного. Это никоим образом не исключает иногда необходимость в «починке», например, в терапии;
- позитивное не всегда бывает совершенным.

## **а. Изменение взгляда на реальность: нет ничего более сложного**

Изменение взгляда на реальность. Кажется, что это проще простого. Не правда ли, легко сказать, что стакан наполовину полон или наполовину пуст? История науки и изобретений - особенно бытовых предметов – говорит об обратном. Мы часто ошибаемся из-за очень любопытного психологического феномена: нам очень трудно представить себе что-то, что становится очевидным, после того, как открытие уже было сделано. После этого все кажется простым. Но сделать открытие очень сложно. Как будто бы наш разум едет по рельсам, почти не имея возможности съехать в сторону. Множество примеров иллюстрируют этот загадочный факт, даже в области большой науки. Вот два из них:

- Пример из истории математики. Средиземноморская и западная цивилизации были не в состоянии открыть цифру ноль. Это оказалось под силу только двум цивилизациям – индийской и майя. Появившись в Индии, цифра ноль попала в Европу через Испанию благодаря арабам, преодолевая при этом отчаянное сопротивление. Но что же может быть сегодня более очевидно для нас, чем цифра ноль?
- Пример из повседневной жизни. Потребовалось более четырех веков, чтобы изобрести дужки для очков, самый «очевидный» способ удержания перед нашими глазами линз, которые помогают нам лучше видеть. До этого открытия, сделанного в 18-ом веке одним английским оптиком, ученые и практики предлагали пенсне, шляпу с висящими стеклами или ручную лупу... При этом исследователям, интересовавшимся улучшением зрения, хватало и гениальности, и креативности. Среди них был некто Леонардо да Винчи...

## **б. Очень медленное изменение угла зрения ...**

Если изменение взгляда на реальность является таким важным и в то же время неочевидным, то, как добиться этого для поддержки резильентности? Вот несколько советов, которые, впрочем, не являются универсальным рецептом.



### ***(1) Наш опыт резильентности***

Для начала очень полезно понять, что мы сами или люди из нашего окружения проявляли иногда резильентность в профессиональной или личной жизни. Касита или дом резильентности, о котором мы говорили выше, может помочь в этом: чтобы инициировать дискуссию на эту тему, попробуйте самостоятельно или с другом, или с двумя или тремя коллегами нарисовать такой домик, но изменив его и сделав более «живым», чем просто схема, исходя из вашего профессионального и/или личного опыта. Или просто попробуйте ответить на вопрос: кто эти люди, какие это события, которые помогли мне выстроить свою жизнь, особенно, когда мне было плохо?

### ***(2) Позитивная диагностика***

Позитивная диагностика – это вполне реалистичное действие. Вместо того, чтобы фокусировать свое внимание на проблемах, мы пытаемся объять реальность целиком. Именно тот, кто концентрируется только на проблемах и часто заявляет, что он «реалист», оказывается вовсе не реалистом.

Как действовать? Пример: если мы должны провести диагностику, написать отчет о ком-то, то мы можем попытаться использовать правило 50/50: если я посвятил X страниц описанию проблем человека, могу ли я добавить столько же страниц, чтобы рассказать о потенциале и ресурсах этого человека и его окружения? Это правило, которое использует один социальный работник во Франции, бывает трудно соблюдать. Но ничто не мешает нам попробовать использовать его «облегченный» вариант: описать, по меньшей мере, на одной страничке ресурсы и потенциал человека и/или его окружения. Иными словами, настоящая диагностика состоит в выявлении не только проблем, но и ресурсов человека и его окружения и в умении их мобилизовать. Иначе мы останемся на этапе «исправления», очень полезном вначале, но не будем ничего восстанавливать. По-настоящему выстроить что-то можно только с помощью позитивных элементов, даже самых незначительных, несовершенных, но, по меньшей мере, позитивных.

Провести эту позитивную диагностику могут помочь простые вопросы типа: есть ли у молодого человека, с которым я работаю, значимый для него человек? Кто он? Чем этот молодой человек интересуется? Что он умеет хорошо делать? В чем проявляется его ум или смекалка? И если это лишь организация кражи, то можем ли мы перенаправить его способности на достижение более конструктивных целей? Что доставляет ему удовольствие? Что вызывает его смех? Важной задачей является выявление элементов, помогающих выстроить его жизнь, даже если они скрываются за его негативным поведением.

Каждая комната каситы, о которой мы говорили выше, может быть наполнена конкретными элементами с помощью серии вопросов или жизненных правил, о чем мы говорили раньше.

Если речь идет о воспитании, то этот подход, возможно, отсылает нас к широко известному педагогическому принципу: вместо того, чтобы воспринимать ошибки как неудачу и больше никак, то как мы можем превратить неудачи в еще одну возможность обучения? В одной голландской начальной школе, сотрудники предложили правило, которое в какой-то степени конкретизирует фундамент каситы: «Я имею право на ошибку, потому что я могу учиться на своих ошибках». Отметим, что это относится не только к ученикам, и не только к школе...

### ***(3) Учиться у человека, которому я хочу помочь***

Один индийский уличный работник не начинал работу в том или ином квартале, если он не знал ответа на вопрос: «Какие решения своих проблем – законные или противозаконные - дети улицы находили сами?». Эти дети не могли ждать, пока взрослый доброжелательный специалист заинтересуется ими. Им необходимо было найти решение своих проблем – законное или противозаконное - гораздо раньше. На основе этих вопросов и этих ответов, а также зная проблемы этих детей, воспитатель смог с ними работать, в том числе и опираясь на их ресурсы. Он переориентировал способности некоторых детей на достижение других целей совершенно законными способами. Этот принцип работы является, по сути, очень тонкой иллюстрацией позитивной диагностики, о которой мы говорили выше.

#### ***(4) Намерения специалиста и их восприятие со стороны объекта сопровождения***

Логика выживания даже в закрытом учреждении имеет свою целенаправленность, которая может отличаться от целей педагога или дирекции. Если педагог спрашивает себя, может ли его вмешательство X помочь молодому человеку держать себя в рамках, то сам юноша может размышлять над тем, что ему нужно сделать, чтобы без серьезного дискомфорта «пережить» это вмешательство X. Например, ребенок с нарушениями поведения помещен в учреждение, где царит очень строгая дисциплина. Там он очень хорошо себя ведет, и педагоги отмечают серьезные улучшения. При этом, выйдя из учреждения, молодой человек вновь берется за старое. Было ли его пребывание в учреждении слишком коротким? Была ли дисциплина в учреждении недостаточно строгой? Или неутешительный результат объясняется определенной стратегией выживания ребенка: примерно себя вести, чтобы как можно быстрее покинуть учреждение и продолжить вести себя, как раньше, не подвергаясь слишком суровому наказанию? Последний вариант является частью стратегии выживания молодого человека, даже если он ее четко не продумывал. Улучшения, отмеченные педагогами, действительно имели место, но они носят поверхностный характер и они не совпадают с целями работы. К счастью, результаты работы часто бывают гораздо лучше.

В других областях также бывает, что намерения специалистов не совпадают с тем, как их воспринимают получатели услуг. Как учащийся интерпретирует наши педагогические меры? Знаком ли он с педагогикой? Или его собственная логика нас удивляет? Как разобраться в ситуации? Как добиться совпадения намерений специалистов с восприятием и стратегиями сопровождения?

Та же самая проблема встает иногда при использовании исследователями анкет, заполненных людьми, для которых приоритетным является выживание, как например некоторые дети улицы. Они часто отвечают то, что, по их мнению, хочет услышать исследователь, поскольку ребенок воспринимает его в первую очередь как человека, который может помочь ему выжить.

**(5) Вопросы, касающиеся «здорового смысла»**

Перед тем, как приступить к описанию какого-то человека, давайте спросим себя: согласился бы я сам, чтобы меня описали бы/ко мне относились бы подобным образом? Как бы я отнесся к тому факту, что меня представили, как клубок проблем, как случай, с которым нужно работать, как преступника? Как я бы хотел исправить это описание?

Или еще: неужели в этом ребенке нет ничего хорошего? Как педагог будет проводить необходимую коррекцию? Как он может использовать то, что ребенок, испытывающий трудности, сделал хорошо? Или это займет слишком много времени? Эти вызовы связаны с вышесказанным: искать позитивные элементы.

Давайте иногда зададимся вопросом: что бы я чувствовал в той тяжелой ситуации, в которой находится другой человек? Или, если речь идет о школе, каким бы я был учеником в такой же ситуации?

Здравый смысл может нам изменять и в гораздо более экстремальных ситуациях, например в случае сексуального насилия. Во время одного международного конгресса, посвященного сексуальному насилию над детьми, один эксперт спросил, хотел ли бы кто-то из членов уважаемого собрания, включающего специалистов в данной области, добровольно рассказать перед всеми о самом ужасном сексуальном опыте своей жизни. Этот вопрос привел аудиторию в состояние полной растерянности! Затем эксперт заметил всем остальным столь обескураженным экспертам, что они иногда предлагали, и не один раз, упражнение такого рода детям, подвергшимся насилию – один раз для психолога, еще раз для социального работника, еще раз для полицейского. К счастью, в некоторых местах сейчас принимаются меры, чтобы избежать этого. Однако многие эксперты не видели этой проблемы, которая становится такой очевидной... когда нам открывают глаза. Очень легко их критиковать задним числом. Но давайте попробуем избегать таких ситуаций. И если вопросы, в которых присутствует «здравый смысл», помогут нам в этом, то тем лучше.

### ***(6) Важность позитивных и негативных побочных эффектов***

Попробуем взглянуть на побочные эффекты наших действий, потому что основа резильентности – безусловное принятие другого человека таким, каков он есть, и поиск смысла часто строится не целенаправленно, а появляется спонтанно, непреднамеренно как побочный эффект других действий, осуществляемых для достижения самых разных целей. Говоря конкретно, речь идет, например, о разнице между «заглатывать все, как автомат» и «разделять трапезу», между «просто назначить прием того или иного лекарства» и «внимательно выслушать больного», между «выделить время» и «посвятить свое время».

Это внимание к побочным эффектам открывает нам также глаза на выявление элементов, которые способствуют построению резильентности. Пример тому – маленький клочок земли Нельсона Манделы, о котором говорилось выше. Это, может, совсем не то, чего бы хотела тюремная администрация. Или, кто способен оценить всю пользу садовых участков для человеческих отношений, интеграции, самоуважения... помимо благотворного влияния работы в саду на физическое здоровье и бюджет семей?

Существует финансовая и практическая рациональность, которая предполагает постановку только достижимых и измеримых целей, а также осуществление узконаправленной деятельности. Сейчас это очень модно в управлении. Следует признать, что такая узконаправленная деятельность может принести большую пользу. Но настоящей проблемой является перенесение такой деятельности на все сферы жизни и работы, даже там, где она приводит к разрушительным последствиям, не всегда фигурирующим в системах наблюдения/оценки, которые сами являются слишком узконаправленными. Вот почему, иногда имеет смысл оценивать сами эти системы наблюдения и оценки!

Мы не говорим о возложении на себя новых и тяжелых задач, чтобы контролировать то, что от нас ускользает. Как и в случае с «проводником резильентности», речь идет скорее о том, что нужно расслабиться и просто хорошо делать свою работу, проявляя гуманизм. В конечном итоге, надо смириться с тем, что в жизни происходят некоторые вещи без нашего ведома, а иногда благодаря нам, а иногда, несмотря на нас. Если мы убеждены в том, что в жизни могут произойти все возможные несчастья, то можем ли мы решить, что обратное тоже возможно? Иначе человечество давно бы уже исчезло с лица земли.

### ***(7) Краткое перечисление некоторых других изменений***

Выше мы говорили о некоторых имплицитных или других изменениях взгляда на вещи. Имеет смысл еще раз их повторить или кратко разъяснить.

- Давайте пытаться как можно меньше говорить о «случае». Давайте говорить о человеке. Понравилось ли бы мне, если бы меня считали «случаем»?
- Уже очевидно, что нам следует говорить не отдельно о человеке, но о нем и его окружении, в его ситуации и с учетом его принадлежности к определенной культуре.
- Давайте откажемся от детерминистского взгляда на жизнь, когда человек обязательно рассматривается как пленник своего прошлого, для того, чтобы двигаться к более открытому будущему, в котором имеется много возможностей развития.
- Давайте откажемся от деятельности, основанной на профессиональной исключительности, когда считается, что только эксперты обладают серьезными знаниями, в пользу более открытой работы, когда профессионализм приобретает с жизненным опытом и может опираться на помощь неспециалистов.
- Давайте перейдем от искусственно четких концепций к концепциям более размытым, но теснее связанным с жизнью.
- Давайте иногда отказываться от ригидных методик, считающихся универсальными, в пользу более гибких принципов, которые могут быть использованы во многих случаях и должны быть реализованы по-разному в зависимости от ситуации и человека.

### **(8) Звезда в ночи**

Мы знаем иногда, в каком направлении нам нужно работать, но мы не понимаем, как нам этого добиться, даже после консультаций с друзьями или специалистами. Мы должны также смириться с тем, что нам постоянно придется жить в напряжении от того, что реальность не совпадает с идеалом, что иногда является связующей нитью между реализмом и надеждой, типичной для резильентности. Идеал указывает нам направление. Он не является целью, которую нам нужно достичь. Нашим большим соблазном является попытка избежать этого напряжения, либо принижая этот идеал, либо отдавая предпочтение нашим иллюзиям, а не реальности. Более здравым было бы поставить себя в центр этого напряжения, проявляя терпение, настойчивость и, по возможности, позитивное чувство юмора. Как сказал папа Иоанн XXIII своим сотрудникам, после прочтения предложенного текста одной энциклики: «Напишите мне это попроще. Иначе, никто не поверит, что это написал папа».

Или еще: за много лет до этого, когда он был назначен папским нунцием в Болгарию и готовил свою первую рождественскую проповедь для болгар, он сказал: «Я попробую произнести свою проповедь на болгарском языке. Я буду краток». Таким образом, приблизившись к идеалу, не давая себе поблажек, папа Иоанн XXIII достиг скромной и реальной практической цели. Идеал, даже если он недостижим в краткосрочной перспективе, сохраняет свою ценность, хотя бы как далекая и недостижимая звезда, которая освещает нам путь в ночи. А звезда – красива, и нет необходимости ее достигать. Кстати, если бы мы это сделали, то мы бы сильно обожглись...

# 7 | ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПУСТИТЬСЯ В ПУТЬ: ЛОВУШКИ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

---

В настоящей работе мы пишем о многочисленных нюансах и моментах, на которые следует обратить внимание, если вы хотите придерживаться подхода, основанного на резильентности. Вот последнее напоминание о некоторых ключевых элементах и ловушках, которых следует избегать.

- 1) Любой элемент резильентности может не сработать. Например, ребенок часто подвергается жестокому обращению в семье, которая должна его любить и защищать. Даже знания и умения могут использоваться в криминальных целях. Преувеличенное самоуважение, оторванное от реальности, превращается в высокомерие. Юмор может стать агрессивным, оскорбительным, унижающим и фокусировать наше внимание только на негативных фактах. Эта двусмысленность жизни, тот факт, что самые лучшие вещи могут перерасти в свою противоположность, является частью человеческого существования. Давайте осознаем эту опасность и будем проявлять осторожность, не позволяя страху завладеть нами.
- 2) Мы часто слышим ошибочные рассуждения, которые могут ввести нас в заблуждение, такие как: «Если я могу это сделать, то и все могут сделать это». Это грубейшая ошибка, потому что все люди разные, также, как и их жизненный путь.
- 3) Поверхностная и искусственная интерпретация резильентности рискует породить ложные надежды. Это как сказать себе, что все возможно, и пределов нет. Последствия могут быть очень тяжелыми, потому что «падение», которое может произойти потом, будет еще более сильным. Резильентность пытается связать надежды с реальностью. Оба эти термина необходимы.
- 4) Существуют также некоторые «закономерности», которые таковыми не являются: например, если у жестокого взрослого было детство, наполненное жестокостью, то из этого не следует, что любой ребенок, подвергавшийся насилию, станет агрессивным взрослым. Точно также, если все разведенные пары были женаты, то это не значит, что все женатые люди будут разводиться. Насилие,



пережитое в детстве, значительно повышают риск того, что ребенок станет агрессивным взрослым. Но существуют также дети, перенесшие насилие, которые становятся не агрессивными взрослыми и хорошо относятся к другим людям. Однако такие дети не всегда привлекают внимание специалистов. Количество позитивно развивающихся детей, несмотря на пережитое насилие, варьируется в зависимости от формы насилия и зависит от факторов резильентности, которые пускаются в ход осознанно или неосознанно.

- 5) Очень важно четко чувствовать разницу между надеждой на будущее и верой в будущее. Например, все лица, задействованные в оказании паллиативной помощи – умирающий, его окружение и специалисты – должны иногда расставаться с надеждой на то, что конкретная цель, в данном случае выздоровление, будет достигнута, и обратиться к вере в будущее, хотя и неизвестное, будь то благодаря уверенности в существовании загробной жизни или благодаря чему-то еще. В жизни и для содействия развитию резильентности, мы должны пытаться связать желание добиться конкретной цели с верой в иногда незнакомое будущее.
- б) Существуют методы анализа сильных сторон, слабых сторон, возможностей и рисков (SWOT-анализ). Если говорить о резильентности, то мы можем сказать так: сильные стороны, слабые стороны, защита, риски. Для детей существует даже специальная анкета, переведенная на многие языки мира - «Strengths and Difficulties Questionnaire» (SDQ)<sup>14</sup>. Такой анализ может быть очень полезным. Но мы легко можем перепутать резильентность с более или менее грубой силой, особенно в обществе, которое восхваляет силу и успешность. Резильентность – это, скорее, жизненный разум, мудрость, которая позволяет выстроить жизнь, даже в трудных условиях с учетом уязвимости человека. Она даже позволяет иногда трансформировать слабость в возможность, как например, в случае с незрячим человеком, у которого развивается необыкновенная чувствительность рук и слуха. И вот небольшой трюк, чтобы избежать этой ловушки: перекрестный SWOT-анализ. Обычный SWOT-анализ состоит из четырех колонок: сильные стороны, слабые стороны, возможности и риски. Он может касаться человека, какой-либо деятельности или учреждения. Это очень распространенный вид анализа. Однако в области резильентности

14 - Анкета «Сильные и слабые стороны» - прим. переводчика

можно, в некоторых ситуациях, использовать более тонкий анализ. Вместо того чтобы начертить четыре колонки, давайте попробуем перекрестить сильные и слабые стороны с возможностями и рисками.

	<b>Сильные стороны</b>	<b>Слабые стороны</b>
<b>Возможности</b>		
<b>Риски</b>		

Например, наличие большой силы может привести человека к ощущению самодостаточности и к жесткости в отношениях с другими людьми, и тогда сила становится риском. Помимо этого, именно человеческая слабость позволяет углубить отношения, если оба человека признают свои слабости, проявляя большой такт и уважение. Это позволяет, может быть, углубить человеческие отношения еще больше, чем взаимное восхищение. В этом смысле, резильентность - более тонкое понятие, чем перфекционизм, который любой ценой стремится избавиться от всего, что противоречит его понятиям о «хорошей» жизни.

В то же время, маленькая схема перекрещенного SWOT-анализа позволяет выявить то, что нам лучше знакомо и то, что нельзя игнорировать: силу как возможность, а также слабость как риск.

# В КАЧЕСТВЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ: В ПОИСКАХ ЖИЗНИ

---

В ответ на вопрос, что резильентность вносит в нашу работу, наши планы, наши обязательства и нашу жизнь профессор Фридрих Лёзель, крупный немецкий специалист по резильентности, сказал: «резильентность возвращает нам реалистичную веру в будущее». Обычно, мы не ставим эти слова рядом, но почему бы нет? Мы должны всегда пытаться связать веру с реальностью и избежать, таким образом, цинизма, который является реализмом без веры в будущее и без надежды на то, что цель будет достигнута, а также избежать иллюзий, т.е. нереалистичных надежд и нереалистичной веры в будущее. При этом цинизм и иллюзии – это очень распространенные искушения в наши дни, но они никоим образом не способствуют жизни.

В детской литературе мы находим множество примеров резильентности, хотя это слово там не фигурирует. Вспомним книги о Винни-Пухе Милна и Шепарда. Трезвое отношение к действительности, характерное для Винни-Пуха часто оказывается более конструктивным и приносит больше надежд, чем некоторые слишком печальные или, наоборот, слишком прекраснотушные серьезные высказывания взрослых людей.

Присхождение Винни неизвестно, но с ним очень подружился маленький мальчик. Винни знает свои границы и принимает их, правда скрепя сердце. Иногда, он отмечает у себя недостаток ума, что немного его огорчает, но он смиряется с этим и просит помощи у других животных, которые кажутся ему более умными и лучше осведомленными, чем он. У него есть свои маленькие слабости, перед которыми он не может устоять, особенно мед и гущенное молоко. И у него есть друзья. Он любит вносить свой небольшой вклад в повседневную жизнь, иногда не очень понимая, что происходит, но делает это довольно неуклюже. Он очень внимателен к другим животным, живущим в лесу, и предан друзьям. А когда в лесу происходит что-то серьезное, он часто оказывается более эффективным – почти против своей воли – чем более самонадеянные животные.

Может ли Винни-Пух немного нас воодушевить? Улыбающийся, рассудительный, всегда внимательный к жизни и не теряющий надежду... Прекрасный пример резильентности?! Не думайте только, что это сравнение с Винни-Пухом несерьезно. Оно серьезно, как улыбка, как смех или слезы ребенка. Каждый из нас должен искать в себе своего Винни-Пуха.

# ПРИЛОЖЕНИЯ: ЕЩЕ БОЛЬШЕ УГЛУБИТЬ КОНЦЕПЦИЮ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ

---

## **1. Касита - качественная или количественная модель с математической точки зрения?**

Касита явно качественная модель. Однако выяснилось – не без помощи математиков – что она качественно отражает те же элементы, что математическая функция:

- общая форма математической функции становится архитектурой и планом каситы, которые могут принимать различные формы в зависимости от конкретного опыта;
- параметры функции становятся комнатами каситы, которые функционируют как стабильные элементы в различных ситуациях;
- переменные величины функции становятся теми элементами, которые находятся в каждой комнате и меняются индивидуально, то есть они являются качественным зеркальным отображением переменной величины в математической функции.

Если вышесказанное поддается проверке, то, следовательно, умозаключения, касающиеся одного и того же вопроса, можно делать параллельно и гармонично, опираясь как на количественные, так и на качественные показатели. Эти процессы могут протекать гармонично и даже дополнять друг друга, каждый со своими возможностями, своими ограничениями и своей ценностью. Это поможет избежать очень распространенного соблазна думать, что принимать во внимание следует только количественные параметры. Это упрощение приведет, возможно, к серьезному обеднению самого процесса мышления.

## 2. Как еще больше углубить концепцию резильентности? Мудрость, интегрирующая научные данные

Совершенно очевидно, что резильентность – это до такой степени глубокая и широкая реальность, что она не очень легко поддается изучению научными способами. Поэтому мы должны с большой осторожностью черпать знания о ней из различных источников: наука, профессиональный и жизненный опыт, художественное творчество или великие течения религиозной мысли. Психолог Вольфганг Эдельштайн (Wolfgang Edelstein) из научно-исследовательского института Макса Планка (Германия) очень элегантно сформулировал эту задачу: «Мы должны выстроить человеческую мудрость, которая интегрировала бы научные данные, но и выходила бы за рамки науки».<sup>15</sup> Это требует ужесточения требований к проведению исследований. Об обоснованности введения таких более жестких требований говорится совершенно в другом контексте по поводу медицинской этики. Оттфрид Хёффе (Ottfried Höffe), профессор философии из Тюбингена, говорил в одной телевизионной передаче об острой потребности в экспертах, обладающих большим практическим опытом («erfahrungsgesdttigte Experten», NZZ Format, SRF, 2015). Именно такая экспертиза кажется идеальной в такой области как резильентность и в моей вольной интерпретации - для резильентности - этот опыт не должен ограничиваться только профессиональной жизнью ученых, терапевтов или учителей, но он должен больше опираться просто на человеческий опыт. Углубление концепции резильентности – это задача одновременно практическая, интеллектуальная, гуманистическая и духовная.

## 3. Обобщать, но как ?

1. В гуманитарных науках делать обобщения нужно очень осторожно! Даже если неукоснительно следовать статистическим процедурам, то нужно корректно интерпретировать саму «статистическую значимость». В чистой статистике «значимость» указывает на то, что корреляция между переменными величинами одной выборки, взятой произвольно (в статистическом смысле) или более структурированным способом, возможно, наблюдается также в

15 - Эта фраза была произнесена в ходе частного разговора в Потсдаме после конференции по резильентности.

совершенно определенной группе населения, из которой была выделена эта выборка. Нужно априори остерегаться повсеместного распространения этой значимости как абсолютной и непререкаемой истины. Невозможно ее распространить на все человечество, а часто даже на жителей одной страны. Кроме этого и вопреки тому, что иногда говорится, эта «значимость» не свидетельствует об интенсивности имеющейся связи между переменными величинами, и она не обязательно подразумевает наличие причинной связи между ними. Более того, мы должны изучить, что означает «статистическая значимость» в живой, практической работе, а это часто требует подкрепления статистических данных многими качественными параметрами. Напротив, на практике часто начинают распространять какую-либо методику в порыве вдохновения, без всяких объяснений: увидели в каком-то месте интересную методику и, воодушевившись ею, стали ее применять, не копируя ее как таковую, а адаптируя к своей собственной ситуации. И дальше по цепочке. Возможно, это вдохновит кого-то на подобную деятельность еще и в другом месте. Это может касаться только одной методики или одной идеи. Или дело может дойти до всегда переосмысленного и адаптированного воспроизведения целого проекта. Таким образом, могут появляться целые цепочки, или «масляные пятна», если вам так больше нравится, которые «расплываются» под воздействием вдохновения. По сути, речь идет о практической и гибкой форме обобщения, которая лишена излишней механистичности, но требует большой осторожности. Такой тип обобщения сильно отличается от статистического обобщения, на котором явно или неявно основываются некоторые научные умозаключения или практические действия. Конечно, следует признать ценность статистических рассуждений: в сущности, речь идет о строгой индуктивной логике. Но условия ее корректного применения – не форсировать событий, не самообольщаясь, не пытаюсь найти нужные цифры любой ценой – выполняются не всегда. Признавая всю ценность статистических рассуждений, не лучше ли было бы придать большую значимость благоразумному обобщению в порыве вдохновения и использовать именно его?

2. Постепенно мы можем собрать, иногда с помощью каситы, «ящик с инструментами», наполненный методиками, полезными для нашей работы и нашей жизни, которые мы сможем разумно и осторожно использовать в различных ситуациях. Но каждый инструмент работы, даже самый простой, должен использоваться с умом.

Возьмем пример из повседневной жизни: молоток. На первый взгляд, все просто: с помощью молотка я могу забивать гвозди. Однако если тот же самый молоток поможет мне вбить гвозди в деревянную поверхность, мне будет очень тяжело вбить гвоздь в бетонную плиту. Нельзя использовать инструмент, не подумав. Не является ли такой ящик с инструментами формой очень прагматичного обобщения?

3. Касита свидетельствует также о другой форме неявного обобщения опыта и похожих результатов в изначально очень разных ситуациях. Интуитивно мы можем сказать, что речь идет о достаточно мощной форме обобщения. Но как это доказать? Поддается ли эта идея формализации путем оригинальных и адаптированных статистических рассуждений? Или мы можем подчеркнуть ее значимость иным способом?
4. В такой работе имеет, может быть, смысл организовать в разных местах «кружки обучения резильентности», где можно будет обмениваться опытом и своими идеями, в том числе и с неспециалистами, а также обсуждать прочитанные книги, исправлять ошибки и перенимать опыт и идеи неспециалистов, которые могут нам помочь. Организовать работу таких кружков следует исходя из данной конкретной ситуации, но они должны быть открыты для всех. Доктор Титран (Titran), например, организовал в своем медицинском центре в Рубе похожий кружок, в работе которого участвуют помимо специалистов-медиков, также не медики и волонтеры. При этом действует строгое правило: прежде чем взять слово, медицинский персонал, особенно врачи, должны выслушать всех других во избежание слишком сильного искажения результатов дискуссии под воздействием чисто медицинских взглядов. Такие «кружки» могли бы иметь большое значение для поддержания различных форм обобщения, которые мы обсуждали выше.
5. Использование каситы в качестве качественной модели сохраняет, похоже, свою совместимость с различными формами обобщения, о которых мы говорили выше, в том числе использование статистики. Касита могла бы также быть полезной для «кружков изучения резильентности». Но давайте избегать ложных обобщений, касающихся, в том числе и каситы, и давайте не будем превращать ее ни в догму, ни в механический инструмент работы, который можно искусственно «прикрепить» к каждой ситуации.

# СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

---

Предлагаем вам подборку текстов, которые позволят приступить к изучению резильентности и того, как она проявляется в жизни. Перед вами целая панорама научных текстов, размышлений, свидетельств. Учитывая количество всевозможных работ на эту тему, невозможно представить их полный список. Это лишь наше скромное предложение. Но мы не можем гарантировать, что читатель сможет найти все названные работы.

**BARUDY J., DANTAGNAN M.**, Los buenos tratos a la infancia, Barcelone: Gedisa, 2007

**BENARD B.**, Fostering resiliency in kids: protective factors in the family, school and community, Portland (USA): Western Center for Drug-Free Schools and Communities, 1991

**BOUVIER P.**, « Humanitarian care and small things in dehumanised places », International Review of the Red Cross, Septembre 2013, p. 1-14

**BICE** (Bureau International Catholique de l'Enfance), « La résilience de l'enfant et de la famille », L'Enfance dans le Monde, vol. 21, n°1, 1994

BICE (Bureau International Catholique de l'Enfance), « La résilience : de l'inspiration à l'action – Témoignages, réflexions, expériences », Paris-Genève, 2016

**ВАНИШТЕНДАЛЬ С.**, «Резильентность» или оправданные надежды. Раненый, но не побежденный», Научные труды БИСЕ, Москва, 5е издание, дополненное 2015 г. (1995)

**ВАНИШТЕНДАЛЬ С.**, Права детей и резильентность: два плодотворных и взаимообогащающих подхода, Научные труды БИСЕ, Москва, 2012 г.

**CYRULNIK B.**, Un merveilleux malheur, Paris : Odile Jacob, 1999

**CYRULNIK B.**, DUVAL P. (dir.), Psychanalyse et résilience, Paris : Odile Jacob, 2006

**DE TYCHEY C.**, Violence subie et résilience, Toulouse : Eres, 2015



**FROST L.**, Professional resilience in social work, Bristol: University of the West of England, Social Work Toolkit, Palgrave Macmillan, publication électronique, 2013

**GILLIGAN R. et al.**, Learning from Children Exposed to Sexual Abuse and Sexual Exploitation: Synthesis Report of the Bamboo Study on Child Resilience, Fondation OAK, Genève, 2014

**GOLAY A. et al.**, « Un nouveau programme en éducation thérapeutique : former des soignants pour favoriser la résilience des patients », Pédagogie médicale, novembre 2007, vol. 8, n°4, p. 2-9

**GROT BERG E.**, A Guide to Promoting Resilience in Children, Fondation Bernard van Leer, La Haye, 1995

**GUENARD T.**, Plus fort que la haine, Paris : Presses de la renaissance, 1999

**HILLESUM E.**, Une vie bouleversée - Journal 1941-1943, Paris : Éditions du Seuil, 1995

**JOLLIEN A.**, Éloge de la faiblesse, Paris : Cerf, 1990

**JOLLIEN A.**, Le métier d'homme, Paris : Editions du Seuil, 2002

**KLEINMAN A.**, « How we endure », The Lancet, Vol. 383, n°9912, January 2014, p. 119-120

**LAMATA MOLINA C.**, Resiliencia y salud en trastornos de conducta alimentaria, Madrid: Universidad Complutense, 2010

**LOESEL F.**, Resilience in childhood and adolescence, Présentation pour le Bureau International Catholique de l'Enfance, Genève, 26 novembre 1992

**LOESEL F., KOLIP P.**, « Trotz Trennung, Tod und alledem. Bewältigung schwieriger Lebensbedingungen in Kindheit und Jugend », Welt des Kindes, 1991, n° 4

**MADARIAGA J. M. (dir.)**, Nuevas miradas sobre la resiliencia, Barcelone: Gedisa, 2014

**MANCIAUX M. (dir.)**, La résilience. Résister et se construire, Genève : Médecine & Hygiène, 2001

**MELILLO A., SUAREZ OJEDA N.**, Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas, Paidós, Buenos Aires, 2001

**MONROE B., OLIVIERE D. (dir.)**, Resilience in Palliative Care: Achievement in adversity, Oxford University Press, Oxford, 2007

**NORWEGIAN CENTRE FOR CHILD RESEARCH**, Barn og Humor, Rapport de Sëminaire, Universitët de Trondheim, 1978

**PUIG G., RUBIO J.L.**, Manual de resiliencia aplicada, Barcelona: Gedisa, 2011

**PUIG G., RUBIO J.L.**, Tutores de resiliencia, Barcelona: Gedisa, 2015

**RUTTER M.**, « Stress, coping and development: some issues and questions », Journal of Child Psychology and Psychiatry, 1981, vol. 22, p.323-356

**SALOLE, G.**, « Building on people's strengths: the case of contextual development », Bulletin de la Fondation Van Leer, La Haye, Octobre 1991, p. 18-19

**VAN DER EYKEN W.**, Home Start. A four year evaluation, Leicester: Home-Start Consultancy, 1990

**VANISTENDAEL S.**, Résilience et spiritualité : le réalisme de la foi, Les cahiers du BICE, Genève, 2e éd. 2012 [2002]

**VANISTENDAEL S. et al.**, Resiliencia y humor, Barcelona: Gedisa, 2013

**VANISTENDAEL S., LECOMTE J.**, Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience, Paris : Bayard, 2000

**WERNER E.**, « Children of the garden island », Scientific American, April 1989, p. 76-81

**WERNER E., SMITH R.**, Overcoming the Odds. High Risk Children from Birth to Adulthood, London: Cornell University Press, 1992

**ФРАНК А.**, Дневник Анны Франк, Москва: Издательство иностранной литературы, 1969 г.

**ФРАНКЛЬ В.** Страдания от бессмысленности жизни (Актуальная психотерапия), Новосибирск, Сибирское университетское издательство, 2008 г.

# В СЕРИИ «НАУЧНЫЕ ТРУДЫ БИСЕ» УЖЕ ВЫШЛИ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗДАНИЯ

---

Если вы хотите заказать одно из этих изданий, то обращайтесь в БИСЕ по телефону +33(0)1 53 35 01 00 или по электронной почте по адресу [contact@bice.org](mailto:contact@bice.org) (при наличии на складе).

## **Explotación sexual de niñas y jóvenes en América latina**

Buenos Aires, 1991, espagnol.

## **Au Rwanda, les enfants de la rue - Histoires vécues**

Genève, 1993, français.

## **Jeunes handicapés mentaux en Afrique : comment sont-ils acceptés ?**

Genève, 1993, français.

## **Villes nouvelles : des jeunes regardent leurs cités**

Genève, 1994, français.

## **Les enfants de la rue : problèmes ou personnes ?**

Genève, 1995, français, anglais, espagnol.

**«Резильентность» или оправданные надежды. Раненый, но не побежденный**, Женева, 1995, на английском, французском, испанском языках; переиздания 1996 и 1998 г.г, на английском, французском, испанском языках; 2003, на русском языке; переиздание 2006 г., на французском языке; переиздание 2015 г. на французском языке.

## **Enfants et prostitution : ne me laissez pas tomber...**

Genève, 1996, français, anglais.

## **Support to families of children with disabilities in Eastern and Central Europe**

Genève, 1996, anglais, polonais.

## **Enfants handicapés en Europe de l'Est : de la honte à l'amour**

Paris, 1998, français.

**When we are parents of a disabled child**

Genève, 1998, anglais, polonais, russe.

**Le BICE et la Convention des Droits de l'Enfant**

Paris, 1998, français.

**Enfants et prostitution : le droit au bonheur**

Paris, 1998, français.

**Les petites bonnes à Abidjan : travail ou exploitation ?**

Abidjan, 1999, français.

**Clés pour devenir : cinq approches pour s'engager avec les enfants**

Genève, 2001, français.

**Surviving Violence: a recovery programme for children and families**

Genève, 2002, anglais.

**Résilience et spiritualité : le réalisme de la foi**

Genève, 2002, français ; 2003, espagnol ; réédition 2012, français ; 2015, anglais.

**The development of programmes to combat the sexual abuse and sexual exploitation of children through community empowerment**

Paris, 2004, anglais.

**Droits de l'enfant et résilience : deux approches fécondes qui s'enrichissent mutuellement**

Bruxelles, 2009, français ; 2010, espagnol ; 2012, portugais, russe ; 2015, anglais.

# РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ НА ПРАКТИКЕ

Касита – простой инструмент работы  
для решения сложной задачи

Резильентность — это способность человека или группы лиц позитивно развиваться в очень трудных условиях. С 1990-ых годов БИСЕ занимается исследованием этой темы, которая всегда обращает нас к самой сути человеческой жизни и ее проблемам. За время, прошедшее с начала изучения резильентности, знания о ней серьезно углубились, но практический вопрос все еще остается: как перейти от наблюдения за резильентностью, от энтузиазма, который она вызывает, к конкретной помощи в ее формировании? Этот вопрос ставит перед нами несколько задач, одновременно серьезных и практических. В настоящей работе эти задачи анализируются в доступной для широкой публики форме и предлагается инструмент работы под названием касита, который явился спонтанным результатом практической работы многих специалистов. Будем надеяться, что касита принесет также пользу и внимательному читателю!



[www.bice.org](http://www.bice.org)

12€

