

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТОМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

Гуманитарный факультет  
Кафедра истории и социальной работы

М.П. Шульмин

**СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА С ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Учебное пособие для студентов вузов  
по направлению: 39.03.02 – «Социальная работа»

Томск 2018

УДК 159.99  
ББК 88.4 + 53.57  
Ш 95

Ш 95 Шульмин М.П. Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями. Учебное пособие для студентов вузов направления: 39.03.02-«Социальная работа». – Томск: 2018. – 136 с.

Данное учебное пособие представляет собой полное содержание лекционных и краткий план семинарских занятий, дополнительную литературу, которая поможет студентам закрепить и обогатить свои знания, сориентироваться в многообразии специальной литературы. Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению: 39.03.02 – «Социальная работа».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	4
<b>ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ</b>	5
Контрольные вопросы и задания	10
Литература	11
<b>ТЕМА 2. МЕТОДОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С КРИЗИСНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ</b>	11
Контрольные вопросы и задания	23
Литература	23
<b>ТЕМА 3. МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ И ВОЗДЕЙСТВИЯ НА КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ</b>	24
Контрольные вопросы и задания	40
Литература	40
<b>ТЕМА 4. ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ</b>	42
Контрольные вопросы и задания	45
Литература	45
<b>ТЕМА 5. ИНТЕГРАТИВНЫЙ И ТРАНСЦЕНДЕНТНЫЙ ПОДХОДЫ К СОСТОЯНИЮ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ</b>	46
Контрольные вопросы и задания	66
Литература	66
<b>ТЕМА 6. ЛИЧНОСТЬ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ КАК СИСТЕМА "Я"-ИДЕНТИФИКАЦИЙ</b>	67
Контрольные вопросы и задания	97
Литература	97
<b>ТЕМА 7. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ</b>	98
Контрольные вопросы и задания	127
Литература	127
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	129
<b>ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>	129
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b>	131
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b>	132
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b>	134
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4</b>	135

## ВВЕДЕНИЕ

Человек с ограниченными возможностями (человек с ОВ), обращающийся за помощью к специалисту по социальной работе, переживает личностный кризис, связанный с возникновением определенных проблем в его жизни. Компетентно организованная социальная и психологическая работа с человеком с ОВ в состоянии кризиса повышает его психологическую устойчивость, помогает раскрыть творческий потенциал и направить личностные усилия на совладание с трудными жизненными ситуациями.

Студентам необходимо знать основные методологические принципы социальной и психологической работы с кризисными состояниями людей с ОВ. Уметь применять психодиагностический и психотехнический инструментарий для оказания компетентной помощи кризисной личности человека с ОВ. Основной целью курса «Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями» является попытка систематизации накопленного в психологии лиц с ограниченными возможностями и психологии кризиса практического опыта, методологическое осмысление собственной профессиональной позиции в работе с кризисной личностью человека с ОВ.

В данном учебном пособии рассмотрены различные стороны социальной и психологической работы с кризисной личностью человека с ОВ. Прежде всего проанализированы теоретические проблемы этой сферы науки, имеющей прикладное значение. Представляется важным освещение такого вопроса, как «Организация социальной и психологической работы с кризисными состояниями» людей с ограниченными возможностями. Не без основания выделен также вопрос о природе личности человека с ОВ, который в литературе по психологии не имеет однозначного ответа.

В пособии излагается научный контекст изучения состояний личностного кризиса, определяется понятие личностного кризиса, описывается история изучения проблемы, представляются векторы дезинтеграции при переживании кризисных состояний.

Существенное внимание уделяется раскрытию методологических принципов социальной работы с лицами с ограниченными возможностями, таких как: принцип целостности, генетический принцип, принцип обусловленности, принцип позитивности, принцип соотнесенности, принцип потенциальности, принцип многомерности истины.

Дана различная картография психической реальности человека: спектр сознания К. Уилбер, целостности психической реальности В.В. Козлов, коммуникативный мир В.И. Кабрин, субъективный мир М.П. Шульмин. Определены уровни психического воздействия и методы, соответствующие этим уровням.

Рассмотрены следующие вопросы: требования к психотехническому обеспечению, теоретические проблемы кризисных состояний личности человека с ОВ, требования к процессу взаимодействия специалиста и клиента.

Определены понятия интеграции и интенсивные интегративные психотехнологии, цели и процесс выхода человека с ОВ из кризиса, дано соотношение понятий интеграция и самоактуализация.

Также имеется соотношение понятий: личность, индивид, индивидуальность, человек. Рассмотрены вопросы личностного роста и личностного кризиса человека с

ОВ. Выделены этапы и стадии интеграции личности. Приводится соотношение основных структур личности. Рассматривается проблема личности во временном континууме, «Я» – реальное и «Я» – потенциальное, хаос и космос в личности, соотношение «Я» и «Не Я», поход в «Не Я» и пространство «Равности» (неотождественности).

Изучаются следующие проблемы: кризис как посвящение; основные этапы социальной и психологической работы с кризисными состояниями людей с ограниченными возможностями; виды кризисов и причины психодуховного кризиса; кризисы, связанные с невозможностью реализовать основные тенденции личности; интегральная характеристика – уровень витальности и связанные с витальностью кризисы; психо – эмоциональные паттерны духовного кризиса; грань между психодуховным кризисом и пограничной психопатологией; стратегии консультирования лиц с ограниченными возможностями при психодуховных кризисах.

## **ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Научный контекст изучения состояний личностного кризиса. Понятие личностного кризиса. История изучения проблемы. Векторы дезинтеграции при переживании кризисных состояний.*

В последнее время понятие кризиса стало центральным во многих психологических исследованиях и социальной работе. Причины, как всегда, имеют вполне объективное происхождение:

1) кризис в глобальных общественных системах (можно говорить о политическом, идеологическом, морально-этическом, национальном и т.д.)

2) кризисные явления в малых социальных общностях (семья, трудовые, научные, учебные группы и др.)

3) кризис личностный.

Из всех вышеперечисленных кризисов в рамках данного курса будем больше останавливаться на кризисах личностных. С одной стороны, все вышеперечисленные кризисы достаточно хорошо освещены не только в научной литературе, но и в широкой прессе. Собственно, с утра до вечера о них вещают радио и телевидение.

Личностные кризисы, хотя с ними человек с ОВ сталкивается в обычной жизни повседневно, не являются объектом столь пристального внимания, а самые значимые из них, так называемые психодуховные и экзистенциальные кризисы, зачастую вовсе обходятся вниманием научного сообщества.

Тема личностных кризисов лиц с ограниченными возможностями нас привлекает по нескольким причинам:

1) малая разработанность в науке;

2) огромная социальная значимость проблемы;

3) насущная необходимость построения общей теории, методологии кризисов разного происхождения и выстраивания технологии работы с кризисными состояниями личности и групп.

Остановимся более подробно на этих пунктах.

Интересным выглядит тот факт, что понятие кризиса не вошло в понятийный аппарат современной психологии, хотя еще в начале столетия об их важности писал гений отечественной психологии Л. С. Выготский.

Для того, чтобы изложение материала было более предметным, мы хотим вначале определить понятия, которыми будем оперировать в данном курсе.

Под личностным кризисом мы понимаем то состояние личности, когда возникает дисбаланс в жизни и деятельности человека, по причине которого возникает неразумное с точки зрения личности и неадекватное в социальном аспекте поведение, поступки и действия, а также срыв нервно - психического и соматического состояния.

Под кризисным состоянием мы имеем в виду временную ситуационно или внутренне обусловленную дезинтеграцию личности.

В методологическом отношении личностный кризис можно обозначить как некую прерывность в линейной области эволюции личности как сложной системы. При этом существует бинарность векторов дезинтеграции:

– позитивная, когда кризис является неким условием и шагом в новое качество, новый уровень целостности. Данная дезинтеграция отличается преобладанием конструктивности личности, повышением адаптивности и общей витальности, а также увеличением творческого потенциала. Позитивная дезинтеграция является необходимым этапом в эволюции личности. К позитивной дезинтеграции можно отнести возрастные кризисы, а также так называемые психодуховные кризисы, приводящие к огромным по силе и новизне творческим всплескам на новых уровнях целостности.

С позитивной дезинтеграцией мы связываем понятие *кризисного состояния* как временной неустойчивости в линейной эволюции личности, причем успешное разрешение кризисного состояния сопровождается ростом сопротивляемости личности за счет расширения совокупности усилий, которые человек может направить на преодоление кризиса.

– негативная дезинтеграция, как правило, сопровождается деструктивными изменениями личности, снижением общей устойчивости, уровня сбалансированности, большей фрагментарности и тенденцией к социальной аутизации личности. Личность теряет энергию, общую витальность. Уменьшается коммуникативность, личность теряет социальные связи. Негативная дезинтеграция может привести к психопатическим сдвигам, депрессиям, к астении, к психосоматическим болезням, иногда к суицидным намерениям и к смерти.

С негативной дезинтеграцией мы связываем понятие кризисной личности, т.к. именно она создает предпосылки формирования контингента клиентов социальных работников – инвалидов, бомжей, безработных, наркоманов и т.д.

Сразу хочется отметить факт чрезвычайной важности: личностный кризис всегда является вызовом эволюции человека как психосоциального существа и, если личность не воспринимает этот вызов, то возникает вероятность порождения кризиса такой интенсивности, который сметает личность своей глубиной и мощью. В крайних случаях мы имеем варианты или личностной смерти (патологии с потерей персоны), или полной личностной инволюции (социальные аутсайдеры).

На наш взгляд, чрезвычайно важна своевременная помощь клиентам социального и психологического характера. Личностный кризис должен в ближайшее время стать объектом пристального научного и практического внимания со стороны социальной работы и прикладной практической психологии.

В настоящий момент ни одно развитое государство не может обойтись без социальных работников и психологов, прошедших подготовку в университетах и специальных учебных заведениях. Они, как известно, могут профессионально помогать всем нуждающимся решать проблемы, возникающие в их повседневной жизни. В первую очередь тем, кто находится в кризисном состоянии и не защищен в социальном плане (пожилым людям; инвалидам; детям, лишенным нормального семейного воспитания; лицам с психическими расстройствами; алкоголикам; наркоманам; больным СПИДом; семьям из групп “риска”; лицам с девиантным поведением). Они не только снимают социальную напряженность, но и участвуют в разработке законодательных актов, призванных полнее выразить интересы различных слоев населения.

В начале третьего тысячелетия в России после рыночных реформ, которые не только улучшили прежнюю “плохую” жизнь при коммунистах, но и довольно-таки успешно понизили и без того невысокий уровень жизни, остро стоит вопрос не только о социально незащищенных слоях населения, но и о жизни среднего класса. Он, благодаря экономическому реформированию, приблизился вплотную к черте бедности. Продолжающееся падение экономических показателей развития производства, массовые сокращения сотрудников, ликвидация предприятий, долгосрочные задержки выплаты зарплат, монетизация льгот, бесконечные обещания правительства привели к возрастанию социальной напряженности, повышению стрессогенности и конфликтности в социальных коммуникациях. Кризисное состояние выражено не только на уровне отдельной личности, но также на уровнях социальных слоев и групп. Обострение социально-психологической напряженности в условиях политической нестабильности и экономического кризиса делают особенно актуальным вопрос о практической деятельности психологов, социальных работников, методологии и технологиях её осуществления.

В истории развития любой страны можно найти связь между формами, видами социальной, психологической помощи и возникающими социальными проблемами. И, хотя в России социальная работа и психологическая помощь как профессиональные виды деятельности (в западном понимании) только начинают развиваться, отдельные её виды и формы имеют длительное историческое развитие (например, патронажные службы, медико-социальная помощь, службы социального обеспечения и т.д.). Поэтому, занимаясь проблемами социальной работы и психологической помощи на разных уровнях, важно активно использовать существующий опыт помощи различным группам населения. Следует учитывать, что существуют особенности в организации социальной и психологической работы и в использовании отдельных её методов, обусловленные спецификой теоретико-методологических подходов к одним и тем же социальным и психологическим проблемам.

Особого внимания требуют, с одной стороны, технология воздействия, оказание социальной и психологической помощи на индивидуально-личностном уровне взаимодействия с человеком с ОВ, и с другой – глобальные социальные и психологические программы помощи нуждающимся в ней лицам с ограниченными возможностями.

Профессиональная подготовка социальных работников и психологов – прикладников в России делает первые шаги. Социальная работа как деятельность (особенно как непрофессиональная, добровольческая) уже длительное время существует в России. К непрофессиональной деятельности относятся различные

виды добровольческой помощи и взаимоподдержки, которые являются неотъемлемыми компонентами жизнедеятельности отдельных субъектов и социальной практики в целом в любом обществе.

Основой профессиональной работы как в психологии, так и в социальной работе выступают отношения “специалист – клиент” (клиентом может выступать и общество, и социальная группа, и индивид). Мы можем выделить следующие уровни объектов социальной и психологической работы:

- конкретный человек
- различные социальные группы (по профессиональному признаку, по возрасту, по половому признаку и др.)

- конкретное общество

- всё человечество

Реализация этих отношений может идти по двум направлениям: социального и психологического проектирования, прогнозирования (структурная социальная и психологическая работа) и непосредственной работы с индивидом или группой (психосоциальная работа).

Для российского общества в настоящее время жизненно важно развивать структурную социальную и психологическую работу, и деятельность специалистов с применением психологических техник и технологий. Важно, чтобы оба эти направления взаимодополняли друг друга.

Социальный работник и психолог как субъекты специфической деятельности должны владеть немалым арсеналом умений и навыков, обладать глубокими знаниями в области наук о человеке: психологии, акмеологии, социологии, педагогики, права. Знания и умения в сочетании с соответствующими личностными качествами и способностью к творчеству могут рассматриваться как готовность к профессиональной деятельности.

В самом общем виде суть социальной работы заключается в регуляции правовых и экономических отношений человека с обществом, оказание помощи в решении личностных проблем.

Цель социальной работы: сохранять комфортное, достойное, правовое существование человека как субъекта, а также адаптировать личность в социуме.

Объектом социальной и психологической работы является, как мы указывали выше, человек и различные общности. В сложившейся экономической и социальной ситуации в нашей стране помощь в основном направлена на тех, кто находится в самой тяжелой, безвыходной, кризисной ситуации: многодетные семьи, беженцы, безработные, пенсионеры, инвалиды. В настоящее время забота государства о слабо защищенных слоях населения почти совсем исчезла.

Работа с кризисными состояниями групп и личности - общепризнанный и общепринятый предмет в практике социальной и психологической работы с индивидами, семьями и группами. Стрессовые ситуации, которые могут приводить к кризисным состояниям, обычно делят на острые ситуативные кризисы, кризисы переходного периода (или изменения роста) и, наконец, вызванные катастрофами или несчастными случаями и болезнями.

Теория кризиса и ее применение на практике развивались на фоне открытий, происшедших в последние 50 лет в психологии, социологии и психиатрии, а также в самой социальной работе.

В психологии основные моменты работы с кризисной личностью были раскрыты Э.Эриксоном и Г. Селье.

Э. Эриксон (1959) высказал идею о восьми стадиях жизненного цикла, в течение которого, по его мнению, проверяется способность личности преодолевать основные психосоциальные кризисы, обусловленные соответствующей стадией развития.

Г. Селье (1956) начал исследование реакций индивидов на стрессовые условия. Селье разделил вызываемый стрессом процесс на три стадии:

- а) реакция тревоги (страха, смятения), которая включает шок и контршок,
- б) сопротивление, в течение которого происходит попытка максимальной адаптации;
- в) истощения, когда адаптивные механизмы практически не работают.

И теоретики, и практики считали, что в ситуации кризиса при попытке овладения стрессовым состоянием человек переживает определенный вид физической и психологической перегрузки. Акцент делался на когнитивные аспекты опыта, на переход от старых, неудачных или вредных моделей взаимодействия к новым, более конструктивным. Внимание было сосредоточено на формировании социально приемлемого поведения и менее болезненного восприятия стрессовой ситуации.

Что касается общего подхода к кризисным явлениям, мы в психологии, социологии, психиатрии и социальной работе можем обнаружить два диаметрально противоположных мнения:

- кризисы являются источником непредсказуемых разрушений, не способствующих развитию личности.

- личностное развитие является процессом смены качественно различных стадий, а кризисы и катастрофы суть неизбежные и необходимые шаги этого процесса.

Что касается социально-психологических подходов, то основные открытия были сделаны в психологии семьи и психиатрии. Социальные психологи, занятые проблемами семьи, рассматривают влияние стрессовых событий на взаимодействие ее членов и на семейную структуру. Семейные кризисы связаны с уменьшением числа членов семьи или, напротив, с ее пополнением, а также с внешними дестабилизирующими факторами. Г. Хилл (1958) выделил три взаимосвязанные характеристики, которые, по его мнению, определяли, будет ли какое-то событие порождать семейные кризисы или нет: внешние затруднения или неожиданное событие (стрессор), внутренняя организация семьи, оценка семьей какого-либо события и качестве угрожающего, стрессового.

Социальные психологи, занятые в области психиатрии, предложили выделить следующие основные типы кризисов: те, которые обусловлены биологически, и поэтому неизбежны, например, кризисы подросткового периода; те, которые определяются окружающей средой, — их в какой-то мере можно избежать, к ним относятся, например, переселение из одной местности в другую или переезд из страны в страну; наконец, те, которые случайны, непредсказуемы, такие, как катастрофы и болезни. Развитие человеческого "Я" можно рассматривать как серию дисбалансов и последующих возвращений в состояние уравновешенности между личностью и окружающей средой.

Большой вклад в исследование кризисных явлений был сделан в психиатрии. Э. Лайндманн (1944) сделал вывод, что некоторые неизбежные события в

жизненном цикле порождают эмоциональные напряжения и стрессы, которые, в свою очередь, могут приводить либо к овладению новой ситуацией, либо к срыву и ухудшению выполнения жизненных функций. Хотя некоторые ситуации могут быть стрессовыми для всех людей, они оказываются кризисами для тех, кто особенно раним в силу личностных особенностей. В США в 1948 г. была основана Служба человеческих отношений, ставившая перед собой задачу профилактической работы с семьями в типичных ситуациях риска.

Д. Каплан (1962) разработал свою теорию вмешательства в кризисную ситуацию. Он называет кризисом ситуацию, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и когда он не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств. Были выделены два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле, такие, как поступление в школу и выход на пенсию, и те, которые происходят из-за случайных травмирующих событий, таких, как тяжелая болезнь, катастрофа или семейные неурядицы.

Дж. Джекобсон и его коллеги на Западном побережье открыли Кризисный центр, в основу работы которого был положен подход Каплана. Они предложили экстренное "кризисное вмешательство" для решения социальных и эмоциональных проблем, выделив два подхода в этих случаях. Генетический подход сконцентрирован на ситуационных кризисах и кризисах взросления, которые может переживать значительное число людей независимо от индивидуальной психодинамики – с такими случаями вполне могут справиться пара-профессионалы и добровольцы. Другой подход – индивидуальный – требует более интенсивного вмешательства, и осуществлять его должны только профессионалы.

Привлекательность теории кризиса для социальных работников обусловлена ее совместимостью с их собственным подходом, который исторически был основан на работе с индивидами и семьями в ситуации сильного стресса.

Все люди испытывают различные внешние и внутренние проблемы, которые могут быть эпизодическими или связанными с развитием или переходом от одной стадии жизненного цикла к другой. Хотя у человека есть много адаптивных средств для того, чтобы справиться с этими трудностями, неожиданное усиление таких воздействий или уменьшение способности управлять ими приводят к недостатку обычных защитных механизмов.

Нам хочется констатировать, что социальная и психологическая работа с кризисами в настоящий момент возможна на уровне индивида и групп. Что касается общества и всего человечества, то мы достаточно скептически относимся к организации профессиональной деятельности на данных уровнях. Особенно в современном обществе.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

- 1) Назовите уровни масштаба проявлений кризиса.
- 2) Чем отличается кризисное состояние от кризисной личности?
- 3) В чем, по Г. Селье, заключается позитивный результат стресса?
- 4) За счет чего достигается позитивный вектор дезинтеграции?
- 5) Чем отличаются линейная и кризисная фазы существования психической реальности?

## ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов А.Г. Культурно-историческая теория и конструирование миров. – М: Институт практической психологии, Воронеж: НПО МОДЭК, 1996.
2. Бассин Ф.В. О развитии взглядов на предмет психологии //Вопросы психологии, 1971, № 4, с.101–113.
3. Бассин Ф.В. К современному пониманию психологической травмы, общих принципов ее психотерапии //Руководство по психотерапии. М.,1974.
4. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал, 1995, №4, с.90–115.
5. Козлов В.В. Дао трансформации. М.: МАПН, 1998. 101 с.
6. Козлов В.В. Чарующее пространство внутренней целостности. Методическое пособие. Ярославль, 1996. 52 с.
7. Сандомирский М. Как справиться со стрессом. М., 1995. 147с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. Перевод с английского. М.: Прогресс, 1979. 124 с.

### **ТЕМА 2. МЕТОДОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С КРИЗИСНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Принцип целостности. Генетический принцип. Принцип обусловленности. Принцип позитивности. Принцип соотнесенности. Принцип потенциальности. Принцип многомерности истины.*

Методология является стержнем любой науки. Анализ любого сложного социального явления требует, в первую очередь, строгого соблюдения общих для всех наук и специфических для отдельной науки, или конкретной ее отрасли методологических принципов. Особенно важны методологические принципы в тех областях, которые касаются человеческого сознания и психики. Значимость методологии как совокупности принципов и способов организации теоретической и практической деятельности возрастает при социальной и психологической работе с **КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ** личности и кризисной личностью человека с ОВ.

Вопрос методологии социальной и психологической работы чрезвычайно важен, т.к. он является основным вопросом организации науки и профессиональной деятельности.

Анализ ведущих тенденций развития мировой теории и практики социальной работы, психологии свидетельствуют о том, что в этой области происходят новые важные процессы. Усиливается гуманистическая направленность социальной деятельности в целом, которая ориентируется не только на защиту отдельного индивида в его конкретной трудной ситуации, но и на целостный подход к человеку. Растет общественное признание социальной работы и психологии как общественно значимых профессий. Психология и социальная работа многогранны. Они связаны с человеком в целом – в его биологическом, социальном и духовном параметрах, обусловлены совокупностью взаимосвязанных факторов, характеризующих все разнообразие человеческого поведения и взаимоотношений.

На наш взгляд, методология – это не только система принципов, приемов и средств теоретического познания действительности, но также и практического воздействия на нее. Знание является «реализованной силой» в той мере, насколько оно может служить потребностям общества и личности. Методология социальной работы с лицами с ограниченными возможностями должна быть «соизмерена» обыденностью человеческого существования и инструментально адаптирована к его проблемам жизни в обществе. Именно это является условием ее эффективности.

Методологические принципы, которые являются теоретическим и практическим основанием для работы с кризисными состояниями людей с ограниченными возможностями, мы можем подразделить, вслед за Г.М. Андреевой, на три уровня анализа:

- общая методология, когда можно проследить, как те или иные философские принципы претворяются в ткани конкретных социально-психологических исследований;

- специальная, или частная, методология каждой отдельной научной дисциплины, представляющая собой реализацию общефилософских принципов при исследовании специфического предмета;

- совокупность конкретных методик исследования.

Система научных методов на всех уровнях составляет главное содержание конкретной методологии социальной и психологической работы вообще и работы с лицами с ограниченными возможностями, в частности.

Методология в социальной работе, на наш взгляд, представляет собой не только “учение о методах” познания и объяснения социальных явлений, но и направленных на преобразование этих явлений, входящих в сферу интересов социальной и психологической работы.

По этой причине каждый уровень методологии работы с кризисной личностью человека с ОВ мы будем рассматривать в преломлении к объекту нашего анализа. Это касается и общей методологии.

По отношению к специальной, или частной методологии мы, кроме нашего понимания, будем еще раскрывать парадигмы различных подходов, направлений, школ современной психологии и социальной работы.

Что касается третьего уровня, мы будем исходить в основном из прагматической ориентации, данного курса. Нас конкретные методы исследования будут интересовать постольку, поскольку они раскрывают кризисное состояние личности человека с ОВ. Основной акцент мы будем делать на методах воздействия, методах взаимодействия с кризисными состояниями личности и с кризисной личностью человека с ОВ.

В социальной работе (может быть, даже больше, чем в других социальных науках) наличествуют и те методы, которые позволяют решать совершенно конкретные, обыденные задачи, которые ученые относят к классу “здорового смысла” (Ю.М. Забродин). Более того, многие социальные работники являются практическими помощниками других людей настолько, насколько они используют эти методы «здорового смысла».

По нашему убеждению, система научных методов социальной работы и психологии с самого начала их оформления в самостоятельные отрасли знания, различались по целям их создания и применения:

- 1) научно-исследовательские (добывающие, поставляющие новые знания);

2) научно-практические (применяющие новые знания и добавляющие необходимые корректировки впервые).

Основную задачу мы видим в раскрытии второго класса методов, не забывая при этом, важности и значимости методов первого класса.

## **ОБЩАЯ МЕТОДОЛОГИЯ**

Как мы указывали выше, общая методология – это некая совокупность необходимых и достаточных научных принципов исследования общественного явления. Мы будем рассматривать общие методологические принципы, разработанные в психологии и философии в преломлении к социальной работе. На наш взгляд, применять общие универсальные философские законы, принципы и категории через особенное, которое выступает в виде законов и категорий конкретной науки, изучающей данный класс явлений, является адекватным методологическим приемом построения методологии социальной и психологической работы. Тем более, как бы модно ни было говорить сегодня о методологическом кризисе в русской науке, именно в методологическом отношении она наиболее мощна.

## **ПРИНЦИП ЦЕЛОСТНОСТИ**

Первый принцип - целостный подход в теоретической и практической деятельности в социальной работе. Целостный подход подразумевает системный анализ предмета науки. Объектом социальной и психологической работы является человек. Субъектом социальной и психологической выступает тоже человек. Поэтому доминирующими были и остаются отношения “специалист - клиент”. Для эффективной профессиональной деятельности социальному работнику необходимы знания психологии, чтобы грамотно наладить контакт с клиентом.

Но успешный социальный работник должен быть не только в какой-то степени профессиональным психологом, но и психотерапевтом. Социальная работа является интегративной дисциплиной. Принцип целостности предполагает системный, целостный характер самой профессиональной деятельности социального работника. Если посмотреть на социальную работу как на вид деятельности, то можно заметить, что эта профессия соединяет в себе множество знаний и навыков из других областей. Действительно, есть специалисты, специализирующиеся строго в своей области. Но социальная работа, мы можем обозначить следующие положения:

1. Основными процессами в функционировании психической реальности являются процессы организации, т.е. образования новых структур.

2. Основная функция человека как целостной системы - структурный, биоэнергоинформационный обмен со средой.

3. Процессы эволюции и инволюции систем понимаются следующим образом: повышение целостности и внутренней непротиворечивости является прогрессивным, а увеличение раздробленности и конфликтности как регрессивное.

4. В ходе эволюции уровень организованной сложности, количество взаимосвязанных уровней и гибкость психической реальности человека как саморефлексирующей целостной системы возрастает.

5. В самоорганизующихся системах процессы развития и функционирования тождественны, т.е. психика как сложная система имеет качество трансформации, внутреннего изменения (как инвариантное, имманентно присущее ее существованию).

Методологический принцип целостности является краеугольным камнем не только в познании предмета социальной и психологической работы, но и стратегической отправной точкой построения профессиональной деятельности.

Принцип целостности в исследовании кризисной личности человека с ОВ предполагает:

- выявление взаимоотношений клиента с внешней социальной и природной средой, нахождение основных триггеров кризиса в этих взаимоотношениях;

- выделение компонентов личности, влияющих на формирование позитивной или негативной дезинтеграции, рассмотрение их свойств, функций и роли в рамках целостной эволюции-инволюции;

- свойства кризисного состояния понимаются с учетом свойств различных его составляющих и наоборот;

- анализ различных типов связей между основными структурами личности (Я-материальное, Я-социальное, Я-духовное, Я-Реальное, Я-потенциальное и др.), выделение системообразующих связей, придающих системе упорядоченность;

- анализ структуры триггеров кризиса по горизонтали (рассмотрение связей между однотипными элементами) и по вертикали (выделение различных уровней и их иерархии);

- определение возможностей управления, регулирования, целенаправленного воздействия на позитивную эволюцию личности человека с ОВ в кризисном состоянии.

Целостность в исследовании дает возможность вскрыть глубинные связи, раскрыть субстанциональные свойства, сущность и выявить тем самым качественную определенность кризиса, способ его существования и одновременно выстроить адекватную систему выхода из него.

## **ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП**

Второй принцип – генетический, или принцип развития. Само обозначение психики как сложной многоуровневой открытой живой системы вносит генетический принцип как имманентно присущий человеку, его психической реальности, а также социальным общностям на микро- и макро- уровнях.

Наиболее адекватное и инструментально полезное описание проявления генетического принципа в развитии личности и кризисных состояний существует в теории диссипативных структур (Никлис Г., Пригожин И., 1990). Неравновесные (диссипативные) структуры проявляют следующие свойства: избирательная неустойчивость, вероятностный отбор состояний, "режим обострения" в ходе эволюции системы, а также автономность, независимость собственной эволюции системы от начальных условий ее возникновения.

Суть этих свойств состоит в следующем. Сложная, многокомпонентная система, каковой является человеческая психика, имеет потенциально множество векторов своего развития. Эти пути определяются в критических точках - точках бифуркации, когда система колеблется перед выбором и затем принимает направление своего дальнейшего развития. В точке бифуркации даже небольшое добавочное воздействие на систему может положить начало эволюции в совершенно ином направлении, которое изменит все поведение макроскопической системы. До очередной критической точки система будет функционировать на детерминистских началах в соответствии со своей природой. Это так называемые принципы избирательной неустойчивости и вероятностного отбора состояний.

"Режим обострения" в ходе эволюции системы означает следующее. Внутри сложной системы между ее отдельными участками устанавливаются конкурентные отношения. Среди них выделяется один основной, быстро развивающийся процесс, подавляющий все остальные, и сам этот процесс идет с все большей скоростью. Таким образом, побеждают все более совершенные формы, возникающие быстрее и раньше других. Данное явление связано с четвертым свойством нелинейной системы - с ее автономностью, независимостью от исходных условий возникновения. Суть последнего в том, что система как бы «забывает» условия своего происхождения, другими словами, раз возникшая в нелинейной среде структура приобретает статус самостоятельности.

Когда система дойдет до очередной точки бифуркации, структура вновь окажется в состоянии неустойчивости и вероятностного выбора, однако последующий выбор будет выбором в границах уже найденного пути эволюции, т.е. его усилением и усложнением.

Это обуславливает особую значимость ранних этапов в эволюции человека как системы.

Эти закономерности позволяют сделать предположения о взаимодействии внутри компонентов системы. Внутренние участки многокомпонентной системы ведут себя в некоторой степени как отдельные системы: самоподдерживаются, наращивают свою структуру, взаимодействуют, конкурируют за обладание ресурсами. Выделяющаяся среди них наиболее активная структура эволюционирует в режиме с обострением и автономизируется, т.е. внутри системы начинает функционировать не как ее часть, а в большей степени как самостоятельная система.

Эту закономерность особенно хорошо мы можем наблюдать при работе с людьми с ограниченными возможностями в кризисном состоянии, когда их сознание как бы полностью «поглощено» проблемой. Эта новая система работает на свой собственный рост и относится к материнской системе как к окружающей среде: черпает из нее ресурсы для поддержания автономии.

Для сохранения своей целостности материнская система должна "родить" новую автономную систему, отделить от себя, либо разрушить автономию, в противном случае значительную часть своих ресурсов ей придется тратить на поддержание, точнее, на содержание новой системы.

Задача социального работника заключается в том, чтобы девальвировать систему, представляющуюся как проблемная. При этом стратегии работы могут быть разные: перекрытие энергии и информации, которая поддерживает систему, уничтожение системы, вывод ее вовне с тем, чтобы система восстановила гармоничное соотношение между своими частями.

Работа с кризисными состояниями личности человека с ОВ с использованием генетического подхода основана на выполнении следующих пяти положений, лежащих в основе самоорганизации систем. При этом проблемные, кризисные состояния личности мы можем рассматривать как систему, которая находится в точке бифуркации, дисбалансированную под воздействием внутренних или внешних факторов.

*Положение 1.* Выбор степеней свободы, необходимых для достижения цели, и отказ от лишних степеней свободы, что создает упорядоченную структуру взаимодействия компонентов в процессе самоорганизации. Связи между отдельными параметрами системы, ограничивающие их свободу, образуют жесткие или гибкие связи, выполняющие условия баланса - закона сохранения, когда существует равное действие внутренних и внешних сил. Наблюдения показывают, что личность, вошедшая в “зону социальных рисков” (болезнь, потеря работы, выход на пенсию, инвалидность и др.), испытывающая психическую травму или психодуховный кризис, часто дезориентирована в целях в связи или с увеличением степеней свободы или их тотальным сокращением. И в том и в другом случае личность как сложная система может быть дезорганизована:

– в первом случае личность теряет жизненную энергию в связи с высокой энтропией целей - сила намерения и направленности активности личности рассеивается вне четкости, определенности, ограниченности поставленных целей,

– во втором случае энергия растрачивается в связи невозможностью выбрать привычные цели и ценности, жизненная энергия угасает без проявления.

*Положение 2.* Система должна быть открыта для обмена энергией, информацией, веществом.

Закрытые системы через определенное количество времени обречены на психопатологию, деградацию и смерть.

Подводимые к системе энергия, информация, вещество создают неравноценную ситуацию, необходимую для возникновения процессов самоорганизации самосогласованных кооперативных процессов.

Управление самоорганизацией ведется на основе естественных свойств системы путем изменения подводимой энергии, информации, вещества, изменением свойств системы, изменением взаимодействия внутри системы: сжатия или ослабления - расширения связей между компонентами, участвующими в самоорганизации.

Сжатие связей отвечает состоянию в будущем, расширение - в прошлом, что позволяет разработать процедуру перевода из старого к новому, более предпочтительному.

Это состояние может быть как состоянием вырождения и деградации, так и более высокого уровня упорядоченности.

Один из вариантов управления системой - введение в ее структуру новых единиц влияния (коммуникативных, информационных, энергетических) на процессы взаимодействия между компонентами (через их внешнее присоединение или формирование их внутри самой системы).

*Положение 3.* Согласно исследованиям И. Пригожина, состояния систем можно разбить на два класса: равновесная, или линейная, область, в которой все предсказуемо, и неравновесная, или нелинейная, в которой все движения системы являются сложными функциями внутренних и внешних сил.

Именно в области сильного неравновесия система способна эволюционировать к некоторому новому стационарному состоянию через некие флуктуации, возникающие сначала в определенной области, а затем распространяющиеся на все пространство существования системы.

Кризисные состояния личности человека с ОВ (как ситуационные, так и возрастные) существуют именно в области сильного неравновесия.

*Положение 4.* Для поддержания процесса самоорганизации и преодоления затухания и рассеивания энергии в систему должен быть осуществлен непрерывный приток энергии, достаточный для установления новой глобальной структуры.

Внешние силы, действующие на систему, должны включаться в нее (путем замыкания через обратные связи) в качестве внутренних сил - в этом и есть смысл перехода от внешней организации системы к ее самоорганизации.

Смысл и сущность социальной работы с лицами с ограниченными возможностями в кризисном состоянии (стресс, проблемная ситуация, психологическая травма и т.п.) заключаются в своевременной и качественно структурированной энергетической поддержке им.

При этом поддержка должна быть прекращена при образовании новых глобальных социально адаптированных позитивных структур в системе. Если все время направлять на систему энергию и не прекращать поток при приобретении новых качеств системой, она может потерять автономность и способность к самоорганизации”.

*Положение 5.* Процесс самоорганизации, приводящий к образованию в неравновесной системе упорядоченных структур с принципиально новыми свойствами, основан на возникновении сонастройки новых структур с остальными переменными системы, установлении новых связей и взаимодействий внутри всей системы.

В тех ситуациях, когда внешние силы не обладают достаточной энергией для образования и энергетической поддержки новых внутрисистемных структур, следует направить фокус активности на внутренние ресурсные состояния системы.

Эти принципы находят выражение на всех уровнях психологической, социально-психологической и социальной работы - глобальных общественных структур (классов и слоев, страт, национальностей и этнических единиц), макроструктур общества (общественных организаций, предприятий), микроструктур (малых групп, семей) и уровне отдельной личности человека с ОВ.

## **ПРИНЦИП ОБУСЛОВЛЕННОСТИ**

Третий принцип – принцип обусловленности – мы уже раскрывали выше, когда рассматривали принцип целостности и генетический принцип в аспекте системного детерминизма: психика является сложной многоуровневой системой взаимосвязанных пространственно-временных сознательных и бессознательных целостностей, между которыми существует информационно-энергетическое взаимодействие как на уровне находящихся в функциональных отношениях компонентов, так и целостностей, самой системой и ее социальным окружением (под понятием целостностей подразумеваются ЦПР – целостности психической реальности (Козлов, 1995)).

В аспекте социальной работы с лицами с ограниченными возможностями этот принцип говорит о том, что любое кризисное состояние имеет причину – совокупность жизненных обстоятельств, предшествующих состоянию и вызывающих его. В соответствии с этим принципом психологический анализ от сложившегося кризисного состояния должен двигаться к изучению условий и механизмов их прижизненного формирования.

Хочется отметить еще несколько проявлений третьего принципа, которые, на наш взгляд, значимы при работе с кризисными состояниями лиц с ограниченными возможностями:

- неравновесное состояние системы воздействует на линейную область, т.е. следствие влияет на вызвавшую его причину. Клиент в зоне дисбаланса может интерпретировать факты биографии из точки кризисного состояния и содержание интерпретации будет обусловлено неравновесным состоянием системы и исказить линейную область;

- содержательно одинаковые неравновесные состояния могут детерминировать различные векторы эволюции системы - прогрессивные и регрессивные и возможный содержательный континуум векторов (пример: одинаковый по содержанию личностный кризис может привести как к суицидной попытке, так и к просветлению);

- содержательная цель трансформации и психотерапии во многом определяет процесс его достижения. Ребефинг выстраивает технологию проработки травмы рождения и достаточно успешно участники групп прорабатывают эту трансформационную цель, психоанализ адаптирует своего невротика через отреагирование психологических травм, реинкарнационная терапия занимается неким “кармическим хвостом” и клиенты всерьез “очищают” карму, бихевиоральная терапия изменяет поведение через «оперантное обусловливание», дианетика в соответствии со своей целью занимается клирингом и др.

## **ЧАСТНАЯ МЕТОДОЛОГИЯ**

*Частная методология* (ее еще иногда называют *специальной*) определяет специфику применения общих принципов исследования для конкретной сферы науки. В данном случае мы хотим предложить некоторые принципы, которые применимы в социальной работе с кризисной личностью человека с ОВ.

## **ПРИНЦИП ПОЗИТИВНОСТИ**

Первый принцип – принцип позитивности обозначает центрированность специалиста и клиента на положительном опыте. Многолетняя работа с лицами с ограниченными возможностями показывает, что применение этого принципа приносит большой трансформационный эффект.

Люди,ходящие к социальному работнику и психологу, находятся в дисбалансированном состоянии, которое они оценивают как “плохое” или “проблемное”. Иногда нахождение позитивных элементов в ситуации уже является шагом в трансформации, когда система из неравновесного состояния за счет

позитивного отношения и поддержки переходит к равновесному состоянию более высокого порядка, на следующую ступень интеграции.

Возможность положительных нравственных отношений, эмпатии, добра, творческого жизнеутверждающего Эроса, милосердия имманентна сущности психической реальности человека.

Для нас очень важно, что проблему, зло, безысходность, страдание не нужно искать. Жизнь наполнена этим. А добро, позитивное в жизни нужно делать. И часто единственная цель сотворчества между психологом и клиентом – нахождение позитивного.

Социальная работа в одном из своих сокровенных смыслов означает душевную помощь как заботу, милосердие, попечение, уход по запросу клиента.

Этот принцип не означает, что специалист должен все время улыбаться и подбадривать клиента. Позитивность предполагает несколько шагов во взаимодействии с клиентом:

- осознание состояния человека и детерминант кризисной ситуации (рефлексия актуального состояния системы);

- эмпатичное, эмоционально-чувственное вживание в проблемную ситуацию (отождествление с системой);

- постановка общей цели, внутренней стратегии и тактики, психотехнологическое насыщение предполагаемого процесса трансформации ситуации (моделирование перспективного состояния системы);

- реальное разрешение проблемной ситуации, осуществление позитивной перенастройки ситуации (приведение системы в равновесное состояние на новом качественном уровне).

Мы принимаем кризисные состояния личности человека с ОВ как особо благоприятные для развития личности. При этом следует отметить несколько переменных, которые позволяют рассматривать кризисные состояния как проблемную ситуацию для личности, требующую психологического или психотерапевтического вмешательства:

- кризисные ситуации вызывают положительные сдвиги только на первых фазах (повышение общей активности системы за счет внутренних ресурсов, имеющих интенцию к “гомеостазису”, поддержанию равновесного состояния);

- при высокой интенсивности или длительности травмирующей ситуации возможен срыв адаптационных механизмов личности;

- высока вероятность “застревания” в ситуации без внешней энергетической поддержки;

- как правило, кризис сопровождается потерей жизненных сил (витальности), понижением социальной эффективности;

- кризисные ситуации имеют энергетический потенциал, фиксирующий личность на негативном аспекте опыта, что сопровождается потерей перспективных целей жизни, может привести к более продолжительным психологическим реакциям типа депрессии, апатии, повышению тревожности, другим деструктивным изменениям личности вплоть до психической и физической патологии.

Использование принципа позитивности также обусловлено тем фактом, что человек, сонастроенный с положительными состояниями, является существом с высокой жизненной энергией, степенью самоактуализации, проявленности в жизни, в творчестве, в социуме.

Э. Фромм писал, что “Человек является одновременно телом и душой, ангелом и зверем...” Принцип позитивности необходимо предлагает не только восхититься Ангелом в человеке, но и приласкать Зверя словом, жестом, вниманием, энергией понимания и принятия.

## **ПРИНЦИП СООТНЕСЕННОСТИ**

Пятый принцип – принцип соотнесенности – необходимость учета интенсивности действия психотехнологии и личности специалиста с уровнем сензитивности психики человека с ОВ на структуру, содержание и форму воздействия. Принцип указывает, что в практической деятельности специалист должен придерживаться определенных правил:

- глубокое знание психотехнологий и как они влияют на личность клиента (“яды не всегда помогают, они могут и отравить”);

- сущности не имеет смысла приумножать без необходимости (“бритва Оккама”). Это касается как применения психотехнологий, так и уровня сложности механизмов интерпретации: мера, необходимая достаточность;

- семантическая близость: смысловое поле и методическая оснащенность психотехнологии должны быть понятны, доступны и приемлемы для клиента;

- энергии внешней поддержки по длительности и интенсивности должно быть достаточно для приведения личности из состояния кризиса в состояние баланса;

- цели трансформации и психотерапии, которые ставит профессионал, должны быть соотнесены с индивидуальными целями клиентов и составлять единое поле энергии.

Принцип соотнесенности также касается психологического дистанцирования во время взаимодействия профессионала и клиента. Кризисные состояния часто могут вызвать стремление не только трансцендировать свою кризисную личность за счет «слияния» с значимым близким (в диаде с кризисной личностью это место занимает социальный работник или психолог), но и психологическую регрессию и, как следствие, образование трансфера особой силы, когда клиент полностью теряет самостоятельность.

Важно в ходе работы ненарушение личностных пространств. Они могут взаимодействовать, соприкасаться друг с другом не нарушая целостности и суверенитета. Поддержка и курирование должно быть соотнесенным пространственно и по интенсивности настолько, чтобы была реальная возможность позитивной интеграции кризисного состояния. При всей интенсивности и плотности взаимодействия человеку с ОВ нужно дать пространство для того, чтобы в нем выросла самостоятельность и самодостаточность на новом уровне личностной эволюции.

## **ПРИНЦИП ПОТЕНЦИАЛЬНОСТИ**

Если мы обратим внимание на особенности русской ментальности, то можем отметить особый способ восприятия пространства. Оно переживается как простор, как то, куда вырываешься из неволи, как чистую потенциальность бытия, воля,

свобода, полноценное дыхание, т.е. духовная жизнь, не стесненная мирской скорбью.

Интегративная методология, опираясь на целостное видение человека с ОВ в перспективе его материального, социального, духовного роста, предполагает при психосоциальной работе с клиентом раскрытие его потенциальности, развитие интуиции, творчества, высших состояний сознания, личностных ресурсов. Использование этого принципа предполагает, что индивидуум мобилизует свои ресурсы для преодоления кризисного состояния, фрустрации и страха, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих и неадекватность самоподдержки.

На наш взгляд, каждый человек обладает тенденцией к саморазвитию и потенциальностью, интенцией к целостности, большей свободе.

Раскрытие потенциальности может быть достигнута на разных уровнях и не обязательно включать в себя так называемый духовный уровень. Более того - формы раскрытия могут быть различными.

В психосоциальной работе потенциальность может раскрываться:

- в узнавании о различных составляющих своей личности, структуры, качеств, свойств, способностей и т.д.;

- в раскрытии перспектив развития своего материального, социального и духовного Эго;

- в отождествлении или разотождествлении со значимыми фрагментами или качествами своего Эго;

- в раскрытии потенциальных возможностей, способностей, витальных ресурсов;

- усилении основных тенденций личности, особенно конативной и гомеостатической;

- получение возможности отказа от отождествления себя с фрагментами Эго и приобретение способности их контролировать;

- раскрытие творческих сил личности, высших психических состояний сознания, экзистенциальных смыслов существования.

Мы могли бы еще продлить этот список, т.к. направлений и форм раскрытия потенциальности множество.

Самое важное в принципе потенциальности – открытие простора для дальнейшего развития, движения, жизни среди людей.

## **ПРИНЦИП МНОГОМЕРНОСТИ ИСТИНЫ**

Седьмой принцип – принцип многомерности истины – любое объяснение и понимание индивидуальной психической реальности, а также социально-психологических закономерностей групп и сообществ всегда будет неполным, а значит и неистинным.

При любом объяснении и понимании будет ряд неучтенных переменных, влияющих на поведение человека или группы и выведенные закономерности в индивидуальной психической реальности, групповом пространстве будут справедливы лишь при определенных условиях и с определенной (неопределенной) вероятностью.

Поэтому любое объяснение и понимание человека и групп может претендовать на жизнь и истинность. Принцип многомерности отражает факт высокой динамичности индивидуальной психической реальности и межличностных отношений, их изменчивость и развитие.

Душа – тайна тайн. Истина о душе многолика. Каждый лик заслуживает доверия и как зеркало (пусть иногда замутненное или по-разному кривое) отражает Единое.

И поэтому “не сотворите кумиров” и не цепляйтесь за истину как за веру. Истина многомерна и многолика. Правы материалисты и идеалисты, глупые и умные, образованные и необразованные и гений человеческий настолько же близок к истине, насколько деревенский дурак. Истина многоголоса и каждый клиент “глаголет нам ее устами”.

И каждая школа практической психологии, психотерапии просто на свой лад описывают свой предмет. Мы можем чем-то восторгаться, что-то презирать, не принимать, отрицать.

А принцип многомерности истины говорит – все правы, ибо истина и церковь одна. Только каждый смотрит в разные части этой церкви, рассказывает об увиденном на своем языке в соответствии со своим жизненным опытом, образованием, мировоззрением и групповыми приоритетами.

Мы не имеем никаких предвзятых отношений к существованию абсолютной и относительной истины и вполне осознаем принцип конкретности истины.

Принцип многомерности истины в реальном взаимодействии социального работника, психолога с человеком с ОВ выдвигает следующие требования:

- при интеграции кризисного состояния преследовать не свои личные цели, а помочь клиенту в достижении его собственных целей;

- предлагать альтернативные способы восприятия жизни и кризисного состояния в том числе. Если необходимо - операционализировать выход из кризиса, указывать реальные действия, которые должен сделать клиент. Брать ответственность.

- понимать и с определенной долей условности принимать любой образ мира и действовать в соответствии с ним;

- хорошо понимать и представлять многообразие теорий, концепций, моделей о любой проблемной ситуации. Умение работать внутри нескольких парадигм. Умение видеть ценность альтернативных подходов к работе с кризисной личностью.

Принцип многомерности истины - призыв к рефлексивной, понимающей и сопереживающей позиции к любому мнению, позиции, опыту, суждению, идее, теории и учению. Одновременно он означает изменчивость содержания, формы и способов взаимодействия с клиентом в зависимости от его личности (социально-психологических характеристик группы, когда клиентом является группа), его интересов и мотивов, установок, а также установок и возможностей специалиста.

Любая теория, концепция, терапевтический миф, учение, идея, житейское суждение о психической реальности при кажущейся зачастую их полноте и универсальности являются справедливыми лишь при определенных обстоятельствах и с известной долей вероятности. Следует помнить, что как самые гениальные психологические теории, так и заявления некоторых клиентов о "сглазе", "порче" являются в первую очередь попыткой структурировать и транслировать собственный внутренний опыт. Предельное осознание относительности и в то же время истинности любого понимания психического

освобождает специалиста от догм и приближает его к точке мудрости, к драгоценному состоянию Равности. Наш разум производит объяснения, а реальность снисходительно принимает любое из них.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

- 1) Чем отличается целостная психическая реальность от простой суммы ее элементов?
- 2) Что означает режим обострения в развитии психической реальности?
- 3) Назовите отличия линейной детерминации от системной.
- 4) При каких условиях необходимо вмешательство специалистов в переживание человеком личностных кризисов?
- 5) Объясните, почему нельзя применять технику «Горячий стул» ко всем кризисным личностям.
- 6) Объясните, кто прав, священник, или проститутка.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бродов В.В. Истоки философской мысли Индии. Йога: методология практических занятий. – М.: МГУ, 1990. – 224 с.
2. Годжфруа Ж. Что такое психология. Т.1. – М.: Мир, 1992.
3. Дубров А.П., Пушкин В.Н. Парапсихология и современное естествознание. – М.: СП "Соваминко", 1989. – 280 с.
4. Ковалев В.В. Клиническая динамика неврозов и психопатии, – М.: Медицина, 1967.
5. Козлов В.В. Дао трансформации. – М.: МАПН, 1998. – 101 с.
6. Козлов В.В. Чарующее пространство внутренней целостности. Методическое пособие. – Ярославль: 1996. – 52 с.
7. Крыжановский Г.Н. Детерминантные структуры в деятельности нервной системы // Физиология человека, 1976, Т.2, – С. 891–906.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: 1977.
9. Леонтьев А.Н. Философия психологии: Из научного наследия./ Ред. Леонтьев А.А., Леонтьев Д.А. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994.
10. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М: Наука, 1984.
11. Ломов Б.Ф. Системность в психологии. / Под. ред. В.А. Барабанщикова, Д.Н. Завалишиной, В.А. Пономаренко. М: Институт практической психологии, – Воронеж: НПО МОДЭК, 1996.
12. Менегетти А. Психология жизни. – С.Петербург: 1992. – 82 с.
13. Петровский А., Ярошевский М. История психологии. Учебное пособие для высшей школы. – М.: РГГУ, 1994. – 448 с.
14. Тарт Ч. Системный подход к сознанию // Пути за пределы "эго". Под ред. Р. Уолша и Ф. Воон. – М.: 1996, С. 50-54.

### ТЕМА 3. МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ И ВОЗДЕЙСТВИЯ НА КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

*Спектр сознания К. Уилбер. Целостности психической реальности В.В. Козлов. Коммуникативный мир В.И. Кабрин. Субъективный мир М.П. Шульмин. Уровни психического воздействия и методы, соответствующие этим уровням.*

Концепция К. Уилбера о спектре человеческого сознания интересна тем, что включает в единый континуум личностного развития духовное, мистическое измерение, как неотъемлемые и высшие стадии такого развития. Если учесть, что ныне все большее внимание уделяется вопросам ценностей, ценностных ориентаций и их фундаментально-определяющего воздействия на формирование индивида и социума, то такая широта и полнота охвата всего человеческого опыта в модели Уилбера представляется очень своевременной и перспективной.

В основе построения "спектра" лежит фундаментальная для нашего обычного опыта дихотомия между субъектом и объектом, т.е. между «Я» и "не-Я", иначе говоря, между тем, с чем я сейчас, на данном этапе своего развития отождествляю, идентифицирую себя и между тем, с чем я не отождествляюсь. Граница между ними и задает собственно то, что включается в мою самоидентификацию на данном этапе развития, а что не включается и, следовательно, остается за гранями моего самосознания, т.е. остается в бессознательном, ином.

На первом, самом "примитивном", уровне спектра развития (уровень "маски") человек отождествляет себя с обедненным, искаженным Я-образом, являющимся лишь фрагментом целого эго, при этом личность отвергает от себя некоторые собственные тенденции, психические склонности, такие как гнев, самоуверенность, радость, эротические импульсы, враждебность, смелость, агрессия, влечение, интерес и т.д., которые представляются индивиду субъективно нежелательными, неподходящими, "плохими", "неприличными", "дурными" и т.п. Они образуют "тень", теневые аспекты «Я» (в терминологии К. Юнга). Эти отвергаемые аспекты себя, начинают приписываться другому, т.е. проецироваться на другого, а индивид отождествляется только с тем, что осталось, с суженным, неточным образом себя - "маской". Причина проекции - сопротивление личности признанию наличия у себя тех или иных черт. Одним из индикаторов проекции служит сильно преувеличенная эмоциональная реакция на окружение (людей, ситуации). То в нашем окружении, что вызывает сильные эмоции в нас, вместо того, чтобы просто информировать нас – обычно наши проекции. То, что беспокоит нас, досаждаст нам, расстраивает нас, вызывает отвращение или напротив - притягивает нас, чарует нас, одерживает нас - отражение нашей "тени". Отвергнутые, диссоциированные аспекты личности, "тень", могут проявляться в качестве симптомов - страхов, вины, депрессии, тревоги и т.д.

Следующий уровень спектра – уровень "эго". На этом уровне развития личность отождествляет себя с более или менее четкой ментальной репрезентацией себя (образом себя), идеей себя. За границей самоидентификации, "отвергнутым в иное", здесь оказывается соматическая реальность, тело. Человек, оказывается, расщеплен на лишённую тела "душу" и отделённое от души тело, при этом сам человек отождествляется с разумом, душой, эго. Он говорит: "Я имею тело", а не "Я есть тело". Он чувствует себя в теле, но не как целостность тела-ума. При такой

самоидентификации преобладают интеллектуальные и символические процессы представления себя и своих частей; эго отождествляет себя с контролированием и манипулированием произвольными процессами. В сущности, эго – это идея о себе, идеализированный образ себя. Однако, такому идеализированному (и как бы "вечному, бессмертному" в своем идеале) эго противостоит неконтролируемое, произвольное в своих процессах тело. Главная причина дуализма здесь – страх смерти, стремление увековечить свое «Я» в неизменных образах, боязнь тела, боязнь неконтролируемого, произвольного. В теле обитают живо и ярко сильные ощущения, чувства и эмоции, покушающиеся на контроль эго, и, к тому же, многие из них являются социальными табу. Тело становится объектом подавления и вытеснения, эго "замораживает" тело, делая его бесчувственным, неосознаваемым. Человек теряет связь с единством тела и ума, единством чувства и внимания. "Ясность чувства-внимания разбита, на его месте навязчивое мышление – с одной стороны и диссоциированное тело – с другой стороны".

Следующий уровень спектра – экзистенциальный уровень, уровень "кентавра", где личность отождествляет себя со своим тотальным психосоматическим организмом. Это уровень "самоактуализации" А. Маслоу и Голдстейна, "автономности" Э. Фромма и Рисмана, "смысла жизни" Р. Мэйя, "личной автономии" Левингера, "аутентичности" С. Кьеркегора и Хайдеггера, уровень возникновения и поиска решения экзистенциальных вопросов, смысла жизни. На данном уровне граница самоидентификации проходит между целостным организмом, существующим в пространстве и времени, и средой, миром, т.е. между «Я» и "Иное", «Я» и "Другие". Это наивысший из уровней личностного/персонального развития – переживание интегрированного «Я».

Здесь происходит столкновение с проблемой бытия и небытия, с личной конечностью и смертностью, поиск "мужества быть" (по выражению П. Тиллиха) перед лицом осознания неизбежности собственной смерти. "Найти в жизни настоящий смысл – это значит принять и смерть, присутствующую в жизни, подружиться с непостоянством всего существующего, освобождая весь свой разум – тело и отпуская его с каждым выдохом в пустоту. Это значит – с каждым вдохом становиться возрожденным и полностью обновленным". На этом уровне возникают специфические проблемы развития:

- экзистенциальная депрессия, или мировая депрессия, или ступор жизни перед лицом кажущейся бессмысленности бытия;
- не аутентичность (Хайдеггер) – недостаток или отсутствие глубокого осознания – принятия собственной конечности и смертности;
- экзистенциальная изоляция – при достаточно сильном, зрелом эго - ощущение себя "не от мира сего", "не дома" в знакомом и привычном мире;
- сорванная самоактуализация;
- экзистенциальная тревожность/беспокойство из-за переживания угрозы потери или смерти своего саморефлексирующего бытия в мире".

Итак, следующий по порядку уровень спектра, своеобразный промежуточный этап от личностной самоидентификации к ультимативной самоидентификации – "Трансперсональные области – диапазоны". Здесь личность уже не ограничена в своей самоидентификации пределами своего отдельного организма, хотя человек еще не осознает своей полной тождественности с Целым, "Всеединым". Это сфера архетипов, "коллективного бессознательного" К. Юнга, "сверхсознания" Р.

Ассаджиоли, "пиковых переживаний" и "плато переживаний" А. Маслоу. Сфера сверхличностного сознания, переживания самоидентификации как "неподвижного Я-свидетеля", способного отстраниться и разотождествиться от тела, личных желаний, эмоций, чувств, мыслей, в результате чего «Я» предстает чистым центром сознания, осознания, беспристрастным свидетелем всех этих мыслей, эмоций, желаний и пр. Это также уровень, где переживаются такие феномены, как способность отождествляться с иным – другой личностью, объектами и процессами природного мира, экстрасенсорные восприятия, "внетелесный опыт", предвидение и др.

Важно подчеркнуть, что трансперсональное переживается человеком непосредственно на опыте. К. Юнг писал, что "мистики – это люди с исключительно яркими переживаниями процесса коллективного бессознательного. Мистический опыт – это переживание архетипов". По поводу "плато переживаний" А. Маслоу писал, что "оно включает видения символического или мифологического, нозического, чудесного. Выход за пределы времени и пространства".

Именно благодаря подобным переживаниям человек может коснуться мира метамотиваций, трансцендентных ценностей, сверхиндивидуального сознания. Опыт, получаемый начиная с этого уровня спектра сознания, обладает огромным смыслоорганизующим и смыслообразующим воздействием. Характерной особенностью трансперсональной области является примирение дуализма, в том числе, противостояния маски и тени, эго и тела, отдельного организма и среды. Преодоление этой раздвоенности одновременно является устранением предпосылок соответствующих неврозов (неврозов эго и экзистенциальных). Другими словами, можно сказать, что, признавая глубины человеческой личности, выходящие за пределы индивидуального, отдельного бытия, человек может легко преодолеть неврозы, вызываемые ощущением отдельности, изолированного бытия, поскольку он больше не ограничивает себя такой идентификацией и, следовательно, он больше не привязан к своим личностным проблемам, учится смотреть на свои страхи, тревоги, депрессии, привязанности и навязчивые идеи (в широком смысле) отстраненно и непредвзято.

Последним, ультимативным уровнем в Спектре сознания является "сознание единства" или абсолютное сознание, на котором сознание человека тождественно абсолютной и предельной (ультимативной) реальности. Здесь нет больше переживания различия/границы между субъектом и объектом, познаваемым и познающим. Содержанием сознания является Бытие, Бесконечность, Вечность, Единство со всем. Нет больше Свидетеля сущего, индивид осознает, что он – сам сущее. "Переживание универсумом универсума". Это уровень, где окончательно исчезают, – как условные, иллюзорные по самой своей природе, – все дуальности: прошлое и будущее, субъект и объект, жизнь и смерть и т.д., где осознается абсолютная условность и обусловленность всех самоидентификаций. "Сознание единства" – это не состояние, отличное или обособленное от других состояний, идентификаций, но условие и истинная природа (фон, основа) всех состояний. Оно есть "состояние просветления", "обретения святости", "слияния с Богом" мировых духовных традиций. Об этих состояниях мы знаем благодаря описаниям переживаний достигших их духовных практиков - подвижников, йогов, просветленных, имеющих во всех религиях и мистических учениях человечества: в Христианстве, Буддизме, Даосизме, Веданте, Суфизме и пр. Человек, достигая этого уровня, словно бы пробуждается от долгого и запутанного сна, чтобы

обнаружить то, что в глубине он знал всегда: он, как обособленное «Я», не существует. Его подлинное «Я», которое есть все, никогда не рождалось и никогда не умрет. "Есть лишь сознание как таковое, абсолютное и всепроникающее, озаряющее все условия существования и принимающее их форму, источник и сущность всего возникающего в каждый момент, безусловно, лежащее в основе всего этого мира восприятий, но не отличное от него. Все вещи – лишь рябь на глади этого океана; все возникающее – лишь движение единого".

Итак, перед нами прошли все уровни Спектра сознания, известные и доступные человеку. "Спектр сознания" К. Уилбера объединил в едином континууме весь доступный и возможный человеку опыт самопереживания, представив личность как многоуровневую манифестацию Сознания. Каждый уровень спектра имеет свои различаемые и определяющие переживания самоидентификации, свои ограничения, симптомы, проблемы, свои эволюционные задачи, потребности, направление и методы роста и перехода на следующий, более высокий уровень (каждый последующий уровень включает в себя все предыдущие) полного спектра человеческого потенциала.

### **СЕМИКОМПОНЕНТНАЯ МОДЕЛЬ ЦПР**

Человеческой психике, сознанию, присуще продуцировать реальность, психическую реальность, наполнять ее отношением, значимостью и переживанием.

Отмечая эту чрезвычайно важную для человеческого сознания закономерность, мы должны понимать, что для реальной социальной работы с лицами с ограниченными возможностями нам нужны определенные карты сознания, обладающие тремя качествами:

- относительной адекватностью по отношению к психической реальности;
- доступностью для понимания;
- удобством для применения.

Понимая и принимая всю сложность описания целостностей психической реальности, мы все-таки вначале сделаем несколько замечаний по топологической соотнесенности этих целостностей, а также их динамическим, генетическим и энергетическим характеристикам.

Топологически те целостные системы, интеграция или частичная трансформация которых осуществляется в процессе социальной работы с лицами с ограниченными возможностями, локализируются в структуре бессознательного, но имеют представленность и проявленность в сознательной деятельности человека со всей ее сложной многоуровневой архитектоникой, в его поведении, способе мышления и наполнения смыслами внешней и внутренней реальности, в творчестве и спонтанности.

Каждый социальный работник и психолог четко осознает, что в своей практической работе он работает с тем объектом, который называется психическая реальность индивида или группы, и, в основном, процесс приведения клиента в сбалансированное состояние - это процесс осознания бессознательного, вытесненного и подавленного материала из разных слоев картографии бессознательного.

Относя подавленные целостности (ПЦ) топологически в структуру бессознательного, мы четко осознаем, что это не более, чем метафора. Тем более,

как мы указывали выше, эти системы имеют достоверную проявленность в обыденной сознательной жизни и деятельности человека. Более того, для тех смыслонасыщенных переживаний, которые являются объектом как клинически ориентированной, так и личностно ориентированной практической работы, более подходит название целостностей психической реальности (ЦПР).

В динамическом аспекте мы хотим указать на то, что ЦПР находятся между собой в таком же взаимодействии, какое существует среди живых систем: они подавляют или поддерживают друг друга, могут бороться друг с другом или создавать сообщества.

Проявление генетического принципа в характеристике ЦПР находит свое выражение в том, что они имеют свое время и обстоятельства рождения (которые мы можем описать структурно на языке семикомпонентной модели), последующую эволюцию, развитие, рост, естественную инволюцию, старость, смерть. При этом мы вполне допускаем, что происхождение некоторых ЦПР может быть связано с периодом внутриутробного развития, рождения, а также трансперсональными слоями психического.

Энергетический аспект хочется рассмотреть особо подробно. Именно этот аспект, на наш взгляд, не столь глубоко рассмотрен в психологии, психотерапии и в интенсивных психотехнологиях, использующих измененные состояния сознания (ИСС) при работе с клиентами.

Рассматривая психику человека как особое живое пространство, наполняющее реальность смыслами, мы также можем обозначить ее как мощную энергетическую систему, продуцирующую различные семантические пространства, состоящие из ощущений и восприятий, эмоций и чувств, образов, символов, мыслей. Эти семантические пространства в силу нейтральности и единства продуцирующей энергетической системы соотносимы по сложности. Говоря языком метафоры, образ полевой ромашки вполне соотносим с философской системой Рене Декарта, картиной "Сикстинская мадонна" или русской народной сказкой "Василиса Прекрасная". Именно в силу единности энергетического поля невозможно четко дифференцировать, а методологически просто неверно ставить какие-то пограничные столбы между телом и сознанием, сознанием и духом, духом и телом. Так же неверно отделять индивидуальность от социальной и физиологической среды, в которую она погружена, и через взаимодействие с которой он познает, осознает себя человеком и, в конце концов, содержанием которой он наполнен и обусловлен.

В тоже время мы достоверно знаем, что электрический ток течет по проводам, соки жизни - в дерево через корни. Мир, в котором мы живем, структурирован.

Структурированы и потоки энергии, у них есть свое направление, сила, плотность. Все живое обеспечивает свою жизненность этой энергией.

Рассматривая топологический аспект того материала, с которым работает клиент в расширенном состоянии сознания, мы определяем это место в бессознательном.

Мы не хотим придумывать новые названия целостностям, которые под воздействием защитных механизмов сознания оказались в этом месте.

Но хочется еще раз подчеркнуть основные качества этих целостностей:

1. Они являются открытыми живыми системами со своей внутренней иерархически построенной структурой, сложными внутренними взаимосвязями.

2. Как всякая живая система они обладают рядом свойств:

1) Энергообменом, т.е. они потребляют энергию, трансформируют, накапливают ее.

2) Им присуща своя внутренняя эволюция – рождение, развитие, приобретение навыков выживания, старость, смерть.

3) Способность к регенерации, восстановлению определенных внутренних структур при их деформации или утрате.

3) Способность влиять на другие целостности и на всю систему духовно-телесного существа, обозначенного понятием "человек", а также его проявления в поведении и деятельности.

Стратегия взаимодействия с клиентом в процессе социальной работы с лицами с ограниченными возможностями обусловлена двумя факторами:

1. Внутренней структурой интегрируемого материала, интегрируемых целостностей.

2. Свойствами целостности, как живых открытых систем.

Эти два фактора являются предельным упрощением. На самом деле все обстоит намного сложнее. Главное заключается в понимании того, что каждый раз мы имеем дело не с элементарными фактами, а целостными ситуациями опыта.

При этом мы "препарируем", расчлняем целостности психической реальности (ЦПР) на компоненты не из праздного желания все усложнить и сделать язык психологии более эзотеричным. Причина проста - в европейском способе мышления не существует языка, способного транслировать целостные ситуации опыта, целостные переживания. Более того, многие клиенты не обладают даже языком тех модальностей, в которых мы можем описать эти целостности - ощущений, эмоций, образов, символов, слов. Мало сказать клиенту: "Прояви это чувство". Часто необходимо этому научить, сформировать навык честной жизни в эмоциях и чувствах, т.к. почти в каждом существе существуют десятки "нельзя" и "не так" в их осознании и выражении. Мало сказать: "Отпусти это движение". Нужно еще научить человека жить и чувствовать свое тело, отслеживать свои ощущения.

Американский физиолог У. Кэннон в своей теории эмоций назвал их "реакциями борьбы или бегства". Такие эмоции, как, например, гнев или страх биологически оправданны, эволюционно полезны. Они подготавливают организм, чтобы "выжать" все возможное из мышц, вступая в схватку или спасаясь бегством. В кровь выбрасывается адреналин, заставляющий сердце биться быстрее, одновременно повышая артериальное давление, учащается дыхание, перераспределяется кровоток - все для того, чтобы больше обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами, чтобы развить максимальное мышечное усилие (сильнее ударить или скорее убежать). Этот механизм, генетически передаваемый из поколения в поколение, функционирует одинаково как у животных, так и у человека. На определенных стадиях эволюционного развития человека этот механизм способствовал видовому и индивидуальному выживанию.

В современных условиях социального существования человека этот механизм очень часто не адекватен и переживание, проявление которого социально табуировано, подавляется.

То представление, которое предлагается вашему вниманию, является удобной рабочей схемой, которая, с одной стороны, позволяет осознанно программировать, технологизировать работу с клиентом и заложить условия эффективности, с другой

- является аналитической программой процесса взаимодействия с клиентом и результатов этого взаимодействия.

Семикомпонентная модель ЦПР, которую мы предлагаем Вашему вниманию, вбирает в себя три аспекта стратегии взаимодействия:

- является картографией целостностей психической реальности;
- планом, операциональной схемой взаимодействия;
- аналитической программой процесса и результатов взаимодействия с клиентом.

В реальной работе нужно одновременно рассматривать все эти три аспекта, более того, в каждом аспекте находить свои особенности по форме и содержанию.

Качественная внутренняя неоднородность целостностей психической реальности заключается в том, что эти системы состоят из семи элементов:

#### *1. Психофизиологический компонент*

Он отражает актуальное психофизическое состояние, интенсивность нейро-гуморальных процессов, изменение в функционировании внутренних органов. Каждый, кто знаком с психологией эмоций или теорией Г.Селье, знает, что происходят определенные функциональные сдвиги в организме человека на уровне психофизического состояния, нейро-гуморальных процессов, в работе внутренних органов.

Согласно теории эмоций Джемса-Ланге, сердцебиение учащается не от того, что мы чувствуем волнение, лицо краснеет не от того, что мы чувствуем стыд. По Джемсу, эмоция начинается с того, что вначале происходят управляемые нервной системой изменения состояния мышц и внутренних органов, которые воспринимаются мозгом, и лишь потом возникает собственно человеческое чувство, та часть эмоции, которую мы осознаем, когда радуемся или страдаем, ненавидим или испытываем жалость.

Из традиционной теории высшей нервной деятельности человека известно, что возбуждение, возникающее в коре головного мозга в ответ на стрессовый раздражитель, передается в особую структуру мозга - гипоталамус. Гипоталамус путем выделения релизинг-факторов воздействует на гипофиз, синтезирующий тропные гормоны, в частности аденокортикотропный гормон, повышающий функциональную активность коры надпочечников. Выброс в кровь большого количества гормонов коры надпочечников вызывает повышение артериального давления, учащение пульса. Повышается функциональная активность желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, дыхания, возникает потребность в двигательной активности. Если двигательная активность подавляется (т.е. человек не может избить обидчика, убежать в страхе и т.д.), эндокринный удар принимает на себя сердечно-сосудистая, пищеварительная, мочевыделительная и др. системы. Таким образом, подавление любого материала сопровождается такой базовый компонент, как актуальное психофизическое состояние, интенсивность нейро-гуморальных процессов, изменения в функционировании внутренних органов. И с этим компонентом абсолютно жесткую связь имеют следующие два компонента - рисунок мышечного напряжения и паттерн дыхания.

#### *2. Мышечный компонент*

Мышечное напряжение связано с ситуациями и травмами, переживаемыми людьми в процессе их жизни. Рисунок мышечного напряжения как компонент подавленных целостностей достаточно хорошо изучен в разных направлениях телесноориентированной терапии. В связи с этим мы можем вспомнить

концептуальные модели В.Райха и А.Лоуэна. Любое эмоциональное состояние, будь то страх или гнев, раздражение или волнение, содержат в себе мышечный, мускульный компонент. Представьте маленького мальчика, который старается сознательно удержаться от плача. Он стискивает зубы, сдерживает дыхание и напрягает мышцы горла и живота. То есть, подавление эмоций при этом сопровождается именно таким, а не иным рисунком мышечного напряжения.

Они в свою очередь, в зависимости от их расположения, могут рефлекторно влиять на внутренние органы, имитируя их расстройства - нарушения ритма сердца, за грудиные боли, изжогу. В тесной связи с подобными феноменами находятся и т.н. "мышечные зажимы", описанные еще режиссером, великим знатоком эмоций К.С.Станиславским. И эти мышечные уплотнения, "мышечные зажимы", влияют на наше настроение, вызывая, казалось бы, беспричинную тоску, или тревогу, или раздражительность. Ведь еще в прошлом веке И.М.Сеченов писал о т.н. "темном мышечном чувстве". Как часто человек чувствует себя (после конфликта, в кризисной ситуации, или просто к концу рабочего дня, недели) подавленным, "измотанным", уставшим "как выжатый лимон". Не случайно складывались народные выражения для описания эмоциональных состояний: "как тяжесть с плеч", "взвалить ношу", "одеть хомут на шею" - это тяжесть не только в переносном смысле, это и физическое ощущение тяжести, остаточное мышечное напряжение, связанное с неотрагированными эмоциями.

В СНГ и за рубежом популярно большое число методов, сочетающих физическое лечение с психологической разгрузкой и основанных именно на работе с мышцами, снятии мышечных "спутников" эмоций и заболеваний внутренних органов. Это и кинезиология, и рольфинг, и терапия по Райху, по Фельденкрайзу, по Александру, БЭСТ по Зуеву, "Инсайт" М.Белокуровой и т.д.

Собственно, этот компонент подавления, в конце концов, приводит к возникновению так называемых мышечных блоков или, как это обозначил Вильгельм Райх, мышечной брони. А. Лоуэн, развил эту идею, сформировал особую классификацию типов характера в зависимости от рисунка хронических мышечных напряжений.

### *3. Дыхательный компонент.*

В тех компонентах, которые мы разбирали выше, дыхание уже присутствовало как органично вплетенное в их структуру.

Козлов В.В. решил выделить дыхание в отдельный компонент в силу того, что именно оно является связующим звеном между телом и душой. Дыхание - это мост между базовыми элементами физического и духовного начал человека.

Любое состояние человека имеет определенный рисунок дыхания: направление, глубину, быстроту, плавность, соотношение между выдохом и вдохом, вдохом и выдохом, характеристики перехода от вдоха к выдоху, от выдоха к вдоху, темп, ритм, объем, разрывы, перехваты и т.д. П.П.Блонский считал, что дыхание лучше характеризует человека, чем любые другие системы: "Мы чувствуем себя так, как мы дышим" (Блонский, 1964). Он писал о "мимике легких". Опыт показывает, что каждое состояние сознания, всякое эмоциональное переживание, любая внутренняя реальность связаны с особым паттерном или качеством дыхания. Те или иные паттерны дыхания настраивают нас на ощущение и восприятие определенных вещей. Изменяя способ, которым мы дышим, мы можем изменить содержание и результаты любого опыта, переживания, состояния. Например, когда человек испуган или расстроен, он может бессознательно впасть в

паттерн с высоким грудным поверхностным и неритмичным дыханием через нос. Переключившись на дыхание ртом, направляя медленный глубокий поток дыхания в полость живота или в область сердца, человек может вернуть себе уравновешенность и испытать приятное ощущение, связанное с релаксацией. Человек также, возможно, обнаружит, что определенные физические недомогания связаны с привычками направлять свое дыхание к тем или иным соматическим центрам или в сторону от них.

Таким образом при связном дыхании мы не только прорабатываем определенные негативные идеи, состояния, вытесненные в бессознательное, но и воспроизводим паттерны дыхания тех или иных жизненных обстоятельств. Более того, применяя те или иные приемы связного дыхания, мы можем управлять и координировать наши состояния в жизни и деятельности вне зависимости от обстоятельств.

Мы дышим так, как мы себя чувствуем. Рисунок дыхания как лакмусовая бумага проявляет наше состояние психики.

Каждое состояние психики это также и состояние дыхания. Каждое состояние дыхания это определенное состояние психики.

#### *4. Мотивационный компонент*

Он отражает структуру мотивационно-потребностных процессов. Понятия мотивации и потребностей наиболее разработаны в советской психологии, особенно в теории деятельности. Процесс подавления происходит во вполне реальных условиях существования человека, когда у индивида существуют вполне реальные, осознанные цели, внутреннее побуждение к удовлетворению потребности, определенные планы по достижению цели, подцели, операционный уровень и т.д. С одной стороны, часто сами потребности и являются объектом подавления, особенно те, на проявление которых имеются разные социальные табу. Не менее часто подавляются способы удовлетворения потребностей, хотя и индивид чувствует настоятельную нужду удовлетворять потребность именно этим, а не другим, социально санкционированным способом. С другой стороны, многие эмоциональные, поведенческие реакции подавляются в силу того, что проявление их находится в противоречии с мотивационной структурой личности, с ее ценностными ориентациями, сознательными целями и задачами.

Тем более, многие личностные проблемы, в том числе и психосоматические заболевания, являются проявлением внутренних конфликтов между одинаковыми по интенсивности, но разнонаправленными мотивами индивида.

Существуют предположения, что некоторые типы мотивационных конфликтов специфичны для отдельных психосоматических заболеваний. Так, гипертоническую болезнь связывают с наличием конфликта между высоким социальным контролем поведения и нереализованной потребностью человека во власти. Нереализованная потребность вызывает агрессивность, проявить которую индивид не может из-за социальных запретов. Язвенную болезнь 12-перстной кишки связывают с неприемлемой для самовосприятия потребностью в защите и покровительстве.

Неразрешимый конфликт мотивов, как и неустранимый стрессор, порождает в конечном итоге реакцию капитуляции, отказ от поисковой деятельности, что может проявиться в виде явной или замаскированной депрессии. По этим причинам структуру мотивационно-потребностных процессов мы просто не вправе не включать в целостность психической реальности.

### *5. Эмоциональный компонент*

Отражает содержание эмоционального состояния. Козлов В.В. отмечал тот факт, что среди всех видов памяти, которые в классической психологии считаются основными, в процессе связанного осознанного дыхания превалируют моторная, эмоциональная, образная. Во всех направлениях психологии, психотерапии и психиатрии конца двадцатого столетия идея эмоциональной насыщенности бессознательного материала является общепризнанной.

Содержание эмоционального состояния является полноценным компонентом подавляемой ценности. Подавляются эмоции высокой интенсивности, при этом интенсивность является субъективной и определяется воспитанием, социокультурными особенностями той среды, в которой происходит формирование эмоционального отреагирования. Так же подавляются способы проявления эмоций, которые жестко связаны с мотивационной структурой личности и социальными табу на тот или иной способ проявления эмоций. Так же подавляется содержание той или иной эмоции, раскрытие которой в той или иной степени оценивается субъектом, как опасное или неприемлемое.

### *6. Образный компонент*

Используя понятие "образ", в этом компоненте мы придерживаемся его узкого толкования, преимущественно как перцептивной формы знания. В когнитивной психологии проведено много исследований соотношения образа, возникающего в результате актуального восприятия, с представлениями тех же самых предметов и событий. Анализ пространственных преобразований воспринимаемых и представляемых предметов свидетельствует о близости лежащих в их основе процессов (С. Косслин, Р.Шепард). Существует предположение о существовании нейрофизиологической структуры "зрительного буфера", активация которого сенсорной информацией (сенсорный код формируется базовыми компонентами ЦПР - психофизиологическим, рисунком мышечного напряжения, динамическим паттерном дыхания) или сведениями из долговременной памяти приводит к возникновению наглядного образа.

Существование этого компонента в структуре подавляемого материала обязательно. Подавление происходит в тех или иных жизненных обстоятельствах. Подавлению сопутствует образный компонент. Это может быть кабинет начальника, когда у подчиненного все дрожит от непроявленного гнева, или больничная койка, когда пациент не может проявить страдание в силу того, что это не укладывается в его образ "Я".

Образное пространство, как правило, является социальной репрезентацией сил, включающих систему защитных механизмов личности. Когда подключаются защитные механизмы личности? Если содержание, интенсивность или форма проявления переживания социально табуированы. В образном пространстве эти социальные табу опредмечиваются реальными референтными лицами, реальной ситуацией личностного опыта.

Образный компонент отсутствует или мало выражен в том случае, когда подавление связано с внутренними запретами и внутренними переживаниями, хотя на самом деле они тоже имеют корни, которые сопровождаются образным пространством.

### *7. Ментальный компонент*

Этот компонент сводится к мыслям, идеям, вербальным конструкциям, сопровождающим ситуацию подавления или включение других защитных

механизмов личности. Это идеи типа "Я плохой и мне это запрещено делать", "Так не принято", "Мужчине это не к лицу", "Мне этого никогда не простят", "Никто не может меня полюбить", "Нельзя быть настолько счастливым" и т. д.

Ментальный компонент подспудно присутствует в любом процессе подавления и вытеснения. Во многих школах психотерапии, психиатрии, особенно в школах психоаналитического направления, осознание, то есть проявление ментального компонента подавленного материала, считается основным элементом катарсиса, освобождения от травмирующего материала.

Все эти семь компонентов составляют определенную целостную систему и эта система имеет все качества, присущие живым системам. Тот материал, который является предметом и содержанием процесса взаимодействия социального работника и клиента, Козлову В.В. представляется чрезвычайно сложной многоуровневой системой взаимосвязанных пространственно-временных целостностей, между которыми существует информационно-энергетическое взаимодействие как на уровне находящихся в функциональных отношениях компонентов, так и целостностей, самой системой и ее окружением. В силу этого достаточно серьезная работа с кризисными состояниями, терапия, трансформация, интеграция человека или личностный рост предполагает целенаправленную работу с этими целостностями и системами этих целостностей.

Многие психотехнологии обращаются только ментальному или образному компоненту подавленного материала. Это редко приводит к телесному и, что особенно важно, к эмоциональному отреагированию ситуации, не говоря об остальных, часто менее осознаваемых компонентах. Этим, наверное, объясняется их невысокая эффективность, с одной стороны, и большая растянутость во времени, с другой (например, психоаналитическая терапия требует постоянного взаимодействия с пациентом в течение нескольких месяцев, иногда нескольких лет, в некоторых случаях десятилетий).

В современной психотерапии и психиатрии широко практикуются химические или химико-биологические способы воздействия на человека. Эти способы весьма эффективны для активации некоторых базовых компонентов подавленного материала, особенно психофизиологического и рисунка мышечного напряжения, но при этом часто совершенно не отреагируются образный и ментальный компонент. В то же время осознание является центральным моментом любой психотерапии и интеграции личности.

Уплотнение событийной канвы жизни, информационно-энергетических процессов, то, что мы можем обозначить как "сжатие времени", требует психотехник, которые соответствуют "духу времени", обладают высокой эффективностью и быстротой, скоростью воздействия. Для нас также чрезвычайно важно, что интегративные психотехнологии обладают потенциальной возможностью работать со всеми семью компонентами ЦПР.

Кабрин В.И. разработал метод моделирования коммуникативного мира для измерения динамики личностного роста участников групп встреч. К-мир (коммуникативный мир) можно представить в виде многоуровневой системы относительно устойчивых, добровольных и взаимных коммуникативных отношений субъектов.

Первый уровень взаимности К-отношений, не имеющих еще ситуативной дифференцированности, реализуется как элементарное совпадение (совмещение) встречных ориентаций партнеров друг на друга. Интраличностная основа этих

ориентаций может быть и импульсивно определенной, и когнитивно дифференцированной, и целенаправленной, и интегрированной смыслообразующим чувством. Поскольку в интраличностном плане речь идет лишь о мотивационной синхронизации, то для К-отношения на этом уровне существенны лишь два аспекта: а) определенность отношения к партнеру общения, когда он воспринимается как данный конкретный субъект, а не просто как “один из...” студентов, преподавателей, членов группы и т.п.; б) когда в регулярных контактах с данным партнером определяется и общая значимая предметная направленность, т.е. контакт не сводится к беспредметным или поверхностным защитным разговорам (погода, случайные анекдоты или случайные оценочные реплики). С точки зрения проблемы самореализации, на этом уровне существенно, прежде всего, развертывание К-мотивации личности. В целом можно отметить, что первый уровень организации К-мира определяется в основном исходными внутренними свойствами субъектов, так как контекст межличностного взаимодействия еще не сформирован, поэтому Кабрин называет его условно интракоммуникативным.

Второй уровень межличностной структурно-динамической организации отношений в К-мире возникает на основе дифференцированного отражения субъектами общения основных факторов коммуникативной ситуации. Элементарная К-ситуация образуется минимум двумя партнерами, общим предметом контакта, системой коммуникативных средств и взаимосвязей между указанными факторами.

Дифференцируясь по данным факторам, исходное К-отношение каждого партнера развертывается в следующую систему:

1) отношение личности к предмету общения в рамках коммуникативной ситуации оформляется в виде определенной темы контакта, которая, следовательно, не может быть сведена ни к предмету, ни к мотиву самим по себе, но выражает определенный характер отношений между ними;

2) отношение к системе коммуникативных средств, определяющее характер их использования, оформляется в виде позиции, которую занимает партнер в рамках коммуникативной ситуации, и которая определяет операциональные особенности его поведения в общении;

3) объект (явление) становится предметом общения лишь будучи включенным в К-ситуацию с помощью системы средств. Поэтому предмет и коммуникативные средства образуют в К-процессе неразрывное единство, определяющее содержательную сторону общения; отношение к характеру взаимодействия этих факторов можно обозначить как продуктивную вовлеченность, поскольку от нее зависит продуктивное влияние партнера на развитие К-процесса, вклад партнера в формирование общей ситуации (следовательно, речь идет и о статусно-нормативных аспектах поведения субъекта общения);

4) наконец, характер отношения субъекта общения к партнеру именно как к субъекту (а не средству или условию достижения своих личных целей) можно обозначить термином близость; она обозначает диапазон принятия партнера в зону “МЫ”, т.е. диапазон единения.

Темы как исходные определители К-ситуации, следовательно, формируют позиции и в то же время интегрируются последними; позиции, в свою очередь, определяя первоначально характер вклада субъекта в К-процесс (его вовлеченность), укрепляются этими вкладами; наконец, диапазон приемлемости партнера интегрирует в себе все выше перечисленные факторы.

Таким образом, тема может оформиться на основе просто семантического поля, определенность же позиции невозможна без его достаточной дифференциации. Продуктивный вклад в К-процесс предполагает многообразные переструктурирования в многомерных семантических отображениях, а стабилизация межличностного отношения требует интеграции указанных процессов на основе относительно устойчивых и эмоционально значимых семантических доминант и, таким образом, связана с концептуализацией представлений о себе и партнере. Поскольку данный уровень определяется в основном внешними условиями, Кабрин называет его экстракоммуникативным.

Третий уровень межличностной организации отношений в К-мире личности определяется дифференциацией и интеграцией системы К-отношений в самом процессе взаимодействия (интеракция).

В контексте межличностного взаимодействия Кабриным были выделены четыре основных аспекта проявления К-отношения – коммуникабельность, коммуникативность, сопричастность и самоопределение. Коммуникабельность как степень понятности для других связана с экспрессивностью, раскованностью человека, с умением и желанием “подать себя”, что во многом определяется интенсивностью К-активации и К-мотивации. Коммуникативность как способность понять другого и чувствительность ко многим сторонам и нюансам его коммуникабельности, базируясь на К-мотивации, реализуется в основном за счет когнитивной активности в К-процессе. Сопричастность как умение не только видеть то общее, что имеется между собой и партнером, но и, главное, умение опереться на это общее при контакте с данным партнером, при решении общей проблемы предполагает регулятивную и преобразовательную активность, координирующую, уравновешивающую свойства коммуникабельности себя и партнера. Наконец, сложное чувство самоопределенности (самотождественности) в общении возникает в интегральном сопоставлении всех вышеперечисленных свойств себя с аналогичными свойствами партнера в определенном контексте взаимодействия. Таким образом, рассмотренные факторы являются как бы межличностными, структурными проекциями универсальных стадий протекания и актов, и интеракций.

Специфика представлений личности о себе и партнерах (персонификации) и их отношения, варьируя по основным структурно-регулятивным свойствам (силе, сложности, активности и оценке), взаимосвязаны с особенностями проявления и формирования К-отношений в плане их коммуникабельности, коммуникативности, сопричастности и рефлексивности (самоопределенности). Т.е. яркий, живой, красочный мир персонификаций личности, образующий содержание и динамику ее специфической духовной жизни, реализуется в соответствии с интерактивными свойствами ее К-отношений, за счет которых система К-отношений в К-мире на этом уровне становится динамично координированной. Поэтому этот уровень Кабриным В.И. назван интеркоммуникативным.

Четвертый уровень структурно-динамической организации отношений в К-мире связан с интеграцией их в единое целое на базе формирующихся специфических ценностных К-ориентаций. Содержательный смысл обобщенных, надситуативных, транзактных ценностных ориентаций связан с самой феноменологией человеческого общения, наиболее существенные свойства, которого могут становиться самостоятельными, более-менее осознанными и весомыми ценностями в жизни человека. По сути дела, универсальные,

нравственные ценности человечества, такие как солидарность, верность, откровенность, искренность, отзывчивость и т.п., имеют вполне определенный коммуникативный смысл. Формирование и реализация ценностно-коммуникативных ориентаций в конкретном уникальном К-мире данной личности проявляется в том, насколько эти ценности воплощаются в устойчивых свойствах К-отношений.

Поэтому надситуативные, транзактные свойства К-отношений возникают как устойчивые тенденции, способы соотнесения и объединения самих интерактивных свойств. Например, человек может быть “не в настроении”, и это обязательно скажется на его интерактивных свойствах. Однако если он ценит общение с данным партнером, то постарается быть предупредительным, внимательным, будет стараться поддержать разговор и стремиться ответить взаимностью. Т.е. инвариантность таких соотношений интерактивных свойств партнеров заключается в том, что каждый из общающихся не может себе позволить быть не на уровне партнера, не смотря на падение конкретных значений коммуникабельности, коммуникативности и т.п., или не может не доставить партнеру удовольствие, хотя для этого необходимо преодолеть самого себя, свое неудачное состояние.

Самореализация личности на этом интегральном уровне К-мира связана с формированием и проявлением наиболее обобщенных, коммуникативно значимых и устойчивых личностных черт, в которых воплотились определенные коммуникативные ценности, о которых было сказано ранее. Т.е. транзактные свойства К-отношений обнаруживают взаимосвязи с такими характеристиками личности как альтруизм, правдивость, отзывчивость, уверенность, стремление к опеке, отношение к себе и к другим, уровнем собственного достоинства, толерантностью, миротворчеством и т.п., и в целом с устойчивостью ядра личности. Поэтому этот уровень Кабриным В.И. назван транскомуникативным.

На пересечении эйдетических возможностей и ментального опыта рождается многообразие представлений, воззрений, установок, мифов, сценариев, ценностных ориентаций, паттернов переживаний и многослойных динамичных партитур ментальной жизни личности в социокультурном масштабе.

Индивидуально и межиндивидуально они декорированы любимыми изречениями, афоризмами, анекдотами, пословицами, поговорками, метафорами, притчами... историями из жизни знакомых и своей личной. Но также энергетически наполнены, напряжены заботами, ожиданиями, мечтами, обетами-обещаниями, планами и миссиями в направлении открываемого личного смысла жизни, озаряющего встречи, одаривающего их неповторимыми смыслами.

Партитуры личностных встреч образуются в ментальном гиперпространстве, которое легче понять в координатах единения семантического и динамического пространств личных переживаний.

Субъективный мир человека отличается от образа мира и карты мира по направленности процесса ориентации. Он ориентирует человека в экологическом мире, в сферах жизнедеятельности, в отличие от вторых, ориентирующих в предметном мире. Сферы жизнедеятельности, отдельно взятого человека, с одной стороны, такие же, как и у всех остальных людей, а с другой – отличаются от сфер любого другого человека. Одно из основных свойств экологического мира – это значимость (affordance) – возможность, которую предоставляет конкретная сфера жизнедеятельности конкретному субъекту выбора. Возможности задаются информацией, содержащейся в «объемлющем потоке энергии» и оформленной в

культуре. Субъективный мир характеризует экзистенциальный уровень сознания человека и непосредственно связан с возможностью его самореализации.

Субъективный мир является открытой самоорганизующейся системой и имеет структуру, состоящую из четырех основных подсистем – ценностно-смысловой позиции, эмоциональной настроенности, стратегий совладающего поведения и системы «Я»-идентификаций личности. Субъективный мир человека способствует потоку его сознания приобрести некоторую оформленность, стать мировоззренческой парадигмой, которая является генеральным основанием процессов понимания человеком собственной жизни и выбора субъективного способа существования. Переживания человеком своих возможностей и ограничений, открытость этим переживаниям, феноменология их понимания направление активности субъекта и стратегии совладания с жизненными ситуациями характеризуют то, как человек обживает пространство потенциальных возможностей, как он утверждает свою жизнь в целом.

Достоверность и очевидность субъективного мира для человека подтверждается наличием эмоциональной реальности. Эмоции представляют собой системные образования, связи, между составляющими компонентами которых проявляются в выполняемых ими функциях. Эмоциональные состояния человека выражаются в форме непосредственных переживаний, являются ориентирами в процессе жизнедеятельности. Смена эмоциональных «шаблонов», регулирующих восприятие, мышление и поступки человека, происходит в критические периоды его жизни и связана с процессом общения со значимыми людьми. Исследование «эмоциональной настроенности» тесно связано с понятием «жизнь» человека. В рамках методологии гуманистической психологии «эмоциональную настроенность» будем понимать как «открытость» человека переживанию и принятию собственного жизненного опыта, которые фиксируются в его «эмоциональной черте», и их степень связана с качественной дифференциацией эмоциональных состояний.

Ценностно-смысловая позиция человека представляет собой интегральную целостность и является основанием понимания жизни и ориентации в ней. Формируя собственную ценностно-смысловую позицию, человек ориентируется либо на социальные ценности и образцы, либо субъективные (экзистенциальные) принципы, которые являются вневременной опорой его жизни, и их возникновение связано с высоким уровнем развития рефлексии, который характеризуется как духовная активность личности. Ценностно-смысловая позиция через процесс жизнепонимания и основанный на ней выбор организует жизнедеятельность человека. Это свойство выражается в интенциональной направленности смыслов. Наивысшим проявлением ценностно-смысловой позиции человека выступает жизненная цель, т.н. смысл жизни.

Трудная жизненная ситуация связана с потребностной сферой, внутренними ценностями человека и субъективно переживается каждым как состояние кризиса, которое имеет два вектора дезинтеграции его субъективного мира. Позитивный вектор дезинтеграции связан с переходом на качественно новый уровень целостности за счет расширения прилагаемых усилий, применяемых стратегий совладания с трудной ситуацией. Негативный вектор дезинтеграции субъективного мира связан с увеличением фрагментарности сознания, снижением общего уровня витальности и социальной аутизацией человека за счет неэффективности выбранных копинг стратегий. Эффективный человек в трудных, кризисных ситуациях мыслит категориями возможностей вместо проблем.

Для того чтобы эффективно выбрать стратегию взаимодействия с клиентом и методы воздействия на него, на начальном этапе нужно провести углубленное собеседование, при необходимости с применением психодиагностических методик. То есть первый этап взаимодействия с клиентом для выбора правильной стратегии заключается в более глубоком проникновении в личность клиента, расширении представлений о проблемном поле клиента.

Подбор методов психодиагностического исследования обусловлен целями диагностического исследования:

1. проведение психологического диагностического исследования психоэмоционального состояния, высших психических функций и мотивационной сферы личности;
2. оценка структуры кризисного фактора и выявление возможностей для реабилитации;
3. определение психологического реабилитационного потенциала;
4. формулировка психологического экспертного заключения;
5. оценка результатов психодиагностического исследования.

Постановка большинства практических задач в исследовании кризисной личности человека с ОВ предполагает «на выходе» не просто описательную характеристику особенностей обследуемого человека «здесь и теперь», но и прогноз его поведения, прогноз развития компенсаторных функций в различных ситуациях, желательно на длительный срок. А проблема низкой прогностической способности психодиагностических инструментов является камнем преткновения для пользователей. Часто перед нами лишь феноменологическое описание диагностируемого свойства, может быть достаточное для узнавания его «облика», но совершенно недостаточное для подлинного понимания его природы.

Не случайно, что в многочисленных методических разработках по психодиагностике, как правило, отсутствует раздел практических рекомендаций для психологической или вообще компенсаторной коррекции. Выводы психодиагностических обследований часто имеют скорее констатирующий, описательный характер, но бедны рекомендациями и прогнозами, которые так необходимы при экспертном исследовании.

Основное внимание уделяется анализу поведения, результатов, полученных в *момент испытаний*, и очень слабо используется информация о прошлом опыте индивида: биографический метод, анализ документов, медицинский анамнез, анализ продуктов деятельности обследуемого. Это увлечение только наличным состоянием личности не случайно: оно связано с неспособностью социальных работников использовать полученную информацию, с трудностями ее формализации, интерпретации и сравнительного анализа.

Причины слабой прогностичности психодиагностики - не столько в недостатках диагностических инструментов, сколько в проблемах, связанных с процедурами интерпретации полученных результатов. На этом этапе проявляется значение квалификации диагноста. Здесь важна как психологическая компетентность, так и глубина теоретического анализа результатов - это главные составляющие экспертного знания.

Теоретическая база - данные многих отраслей психологии: дифференциальной, общей, инженерной, возрастной, социальной, сравнительной, медицинской, нейропсихологии, - может существенно дополнить интерпретацию и

спрогнозировать определенные поведенческие особенности, акты, стратегии и даже события.

Построение мощной базы знаний социального работника, психолога при грамотной их систематизации не является чем-то недостижимым, хотя и достаточно трудоемко. Оно предполагает систематизацию и накопление знаний не только относительно типологии людей, дифференциальных особенностей различного уровня (свойства нервной системы, психодинамические, коммуникативные, ценностные характеристики, когнитивный стиль, личностные стратегии и т.п.), но и знаний относительно динамики изменения этих особенностей в зависимости от возраста (возрастная психология), здоровья (медицинская психология), задач и условий существования индивида (социальная и инженерная психология).

Такая система построения экспертного знания социального работника или психолога вполне пригодна для исследования кризисного состояния личности человека с ОВ. Интеграция теоретических и практических достижений психологии в деятельности профессионала работника позволяет формулировать углубленную интерпретацию результатов исследования, а значит, прогнозировать поведение, и, следовательно, разрабатывать мероприятия коррекции и реабилитации. Правильная и глубокая диагностика в исследовании кризисного состояния - залог успешных и эффективных мер психологической и социально-психологической реабилитации личности, ее позитивной дезинтеграции.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

- 1) Перечислите психологические проблемы экзистенциального уровня психики.
- 2) За что отвечает физиологическая целостность психической реальности?
- 3) Дайте характеристику интракоммуникативному уровню коммуникативного мира человека.
- 4) За что отвечает эмоциональная настроенность в субъективном мире человека?
- 5) Можно ли адаптировать практику христианского богослужения для работы с кризисными личностями людей с ограниченными возможностями? Если да, то как?

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Антипин П.О., Кокнаева Н.В. Экзистенциальная психология и психотерапия. Методическое пособие. – Новосибирск, 1996.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. – М.: REFL- book, 1994. 314 – с.
3. Бихевиоральная терапия. Учебно – методическое пособие. – Новосибирск: 1996.
4. Блатнер Г.А. Психодрама, ролевая игра, методы действия. – Пермь: 1993. – 105 с.

5. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций // Вестник Московского университета, 1984.
6. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии, 1988, №5, – С. 27–37.
7. Групповая психотерапия / Под. ред. Б.Д.Карвасарского, С.Ледера. – М.: Медицина, 1990. – 384 с.
8. Зенков Л.Р., Ронкин М.А. Функциональная диагностика нервных болезней. - 2-е изд., перераб. и доп.– М.: Медицина, 1991. – 640 с.
9. Козлов В.В. Анализ феноменов расширенных состояний сознания //Этюды о новой психотерапии / Под ред. Козлова В.В. – Минск: 1995.
10. Козлов. В.В. Социальная работа с кризисной личностью. Методическое пособие. – Ярославль: ЯрГУ, 1999. – 303 с.
11. Кабрин В.И. Коммуникативный мир и транскоммунитивный потенциал жизни личности: теория, методы исследования. – М.: «Смысл», 2005. – 248 с.
12. Леонард Дж., Лаут Ф. Ребефинг. или как познать и использовать всю полноту жизни. – С-Пб., 1993. – 192 с.
13. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидения наяву. Семинар: Пер. с нем. – М.: Эйдос, 1996.
14. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. – М., 1996. – 240 с.
15. Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиа-гностические методы. – М.: МГУ, 1989. – 176 с.
16. Роджерс К.Р. Клиентоцентрированная терапия. Перевод с английского. М.: «Рефл- бук», К: «Ваклер» 1997. – 320 с.
17. Уилбер К. Никаких границ. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 1998. – 436 с.
18. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство. – М.: РПА, 1992. – 158 с.
19. Шульмин М.П. Субъективный мир инвалидов. / Научно–методическое пособие. – Томск: ТОЦПОМ и ППН, 2008. – 33 с.

#### **ТЕМА 4. ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Требования к психотехническому обеспечению. Теоретические проблемы кризисных состояний личности. Требования к процессу взаимодействия специалиста и клиента.*

Мы уже указывали выше, что проблемные, кризисные состояния личности можно рассматривать как систему, которая находится в точке бифуркации, дисбалансированную под воздействием внутренних или внешних факторов. В точке бифуркации, нелинейной фазе своего развития, человек имеет огромное количество направлений – векторов своей дальнейшей эволюции, крайними стратегическими выражениями которых являются позитивная и негативная дезинтеграция. Именно в кризисном состоянии возможна огромная и мощная трансформация личности. Именно в кризисном состоянии при умелом и точном воздействии социальный работник и психолог имеют огромную потенциальную возможность помочь личности кардинально. Одновременно возрастает ответственность за это воздействие.

Существуют следующие требования к психотехникам при работе с кризисной личностью человека с ОВ:

а) *интенсивность*

Интенсивность психотехнологий вызвана следующими обстоятельствами:

- огромным массивом кризисных состояний личности, высокой репрезентацией кризисной личности в обществе;
- сжатием времени, убыстрением и уплотнением энерго-информационных процессов в обществе и в индивидуальном сознании;
- проявленной потребностью быстрого и эффективного, точного и безопасного разрешения проблем личности за счет расширения ресурсов самосознания и рефлексии.

б) *комплексность и многоуровневость.*

Психотехнологии должны работать на следующих уровнях:

- физическом и психофизическом (снятие соматических факторов стрессов и стрессогенных ситуаций);
- психологическом (разрешение внутриличностных проблем, личностная трансформация, психотерапия, достижение целей интеграции личности);
- разрешение социально-психологических проблем личности (проблемы коммуникации и социальной интеграции, социальной адаптации, проявленности в общественных связях и отношениях);
- разрешение проблем самоактуализации личности (расширение личностной свободы выбора, открытие внутренних энергетических интеллектуальных и эмоциональных ресурсов, нахождение глубинной мотивации человека и приобретение права полностью проявлять свою индивидуальность);
- удовлетворение потребности личности в трансцендировании, нахождение психодуховных измерений личности, определение ответов на основные вопросы человеческого бытия.

в) *адаптивностью психотехнологий в социальном пространстве*, которая обеспечивается следующими факторами:

- достаточной предысторией использования в трансформации и интеграции личности;

- тесной взаимосвязью с эмпирическими техниками самоинтеграции, которые используются людьми в обыденной жизни без теоретического осмысления;

- высокой мерой научности в теоретическом, методологическом отношении, а также высоким динамизмом, открытостью и тесной связью с практикой.

г) *обеспечением свободы клиента*, которая выражается в следующих требованиях к психотехнологиям:

- экологичность психотехнологий;

- дистанцированность;

- формирование умений и навыков, достаточных и необходимых для решения личностных проблем самостоятельно самим клиентом.

д) *безопасность*, которая выражается на всех уровнях существования человека:

- физическом,

- психологическом,

- социально-психологическом и социальном,

- духовном.

Поиск психотехнологий, которые соответствуют требованиям, изложенным выше, - индивидуальная проблема каждого социального работника. Вне сомнения, трудно найти психотехнологию, которая соответствовала бы всем требованиям, выдвигаемым социальной и психологической работой как специфической деятельностью с личностью и группами в кризисных состояниях. Но, как показывает опыт работы, это вполне возможно.

В психологической и социальной практике существует целая палитра подходов и психотехник работы с кризисными состояниями. Наша задача – предложить некое поле выбора. Если кто-то сделает творческий синтез подходов – это великолепно.

Социальная и психологическая работа – особый духовный путь. А путь, как известно, вечный выбор и вечный поиск.

При работе с клиентами, мы в первую очередь сталкиваемся со следующими моментами:

Во-первых - сам клиент, кто он? Ребенок, взрослый, мужчина, женщина, каковы социально-демографический статус, возраст, образование и др.;

Во-вторых - проблемное поле, в чем проблема клиента? Внутренние психологические факторы, нарушения психического здоровья, социальная дезадаптация в виде конфликта в семье, на работе, различные фобии и др.;

В-третьих - проблема выбора психотехнологии, каким образом систему человеческой психики, которая находится в дисбалансе, привести в состояние гармонии, интегрировать проблему?

Первый и второй момент задаются, как правило, ситуацией социальной и психологической работы. Третий же момент является наиболее проблематичным и требует больших знаний и опыта психолога, социального работника.

Для того чтобы разрешение личностных проблем было эффективным, нужно соблюдать следующие условия:

- сонастроенность на состояние клиента;

- эмпатия;

- позитивная ориентация;
- незастревание на проблемном поле клиента.

При работе с клиентом есть одна очень существенная трудность, которая тормозит разрешение проблемы. Эта трудность связана с тем обстоятельством, что клиент уже нормально живет со своей проблемой, он прочитал много литературы о ней, некоторые даже наслаждаются сознанием собственной ущербности, и если резко разрешить их дискомфортную ситуацию, то они начнут искать в себе новую “болячку”, чтобы сосредоточить на ней все свое внимание. Поэтому здесь многое зависит от умения социального работника и психолога создать притягательный образ жизни без этой проблемы, заставить клиента захотеть лишиться этой проблемы и забыть её. При работе особенно важно точно определить проблемное поле, не жалеть времени, чтобы вникнуть в проблему клиента, так как от этого зависит психическое и социальное «выздоровление» человека.

В то же время, как показывает опыт, часто адаптивные возможности личности к трансформации Эго, изменению ценностных ориентаций, направленности, мотивационно-потребностных структур ограничены. Также ограничены возможности социальной ниши, в которой обитает клиент, к восприятию и адаптации его трансформации. Ломаются старые стереотипы коммуникации, ролевые ожидания, что часто приводит к частичной, а иногда полной дезадаптации личности. Человек уходит с работы, расстается с семьей и т.п.

Все это выдвигает требования к качеству взаимодействия специалиста с клиентом. Стратегия этого взаимодействия должна иметь системный характер и учитывать:

1. Особенности личности клиента;
2. Структуру и содержание материала, который интегрируется личностью;
3. Возможности и ограничения психотехник, используемых в процессе взаимодействия;
4. Обеспечение обратной связи;
5. Возможности системы поддержки и отслеживания в социуме.

Первый пункт выдвигает следующие требования:

- обязательное индивидуальное собеседование при групповой форме работы;
- соблюдение “закона восьми” (на одного специалиста не должно быть больше восьми клиентов);
- владение специалистом профессиональными психологическими знаниями и навыками для исследования личности.

Второй пункт обладает чрезвычайной важностью в стратегии взаимодействия. Если специалист не представляет сложной внутренней архитектоники материала, интегрируемого личностью, то это, как правило, приводит к методологическим ошибкам, потере эффективности трансформационной работы, а иногда даже к деструктивным изменениям в личности клиента.

Вне сомнения, можно надеяться на интуицию, спонтанность сознания и внутреннюю мудрость человеческой психики. Но опыт показывает, что опора на профессиональные знания и научные представления о психическом делают качество взаимодействия гибче, многограннее и, самое главное, соответствующими внутренней картине происходящего.

Третий пункт предполагает, что социальный работник имеет не только теоретические представления о психотехниках, но и владеет ими. В психоанализе является закономерностью то, что прежде чем психоаналитик приступает к работе с

клиентами, он проходит сам психоанализ. Мы считаем, что прежде, чем социальный работник приступит к работе с использованием различных психотехник, он сам должен их пройти, испытать их во внутренней работе с самим собой. Это выдвигает требования к учебным программам в вузе и программам переподготовки в плане их особой практической психотехнической ориентированности.

Четвертый пункт предполагает то, что социальный работник должен иметь время и возможности для получения обратной связи от своих клиентов. В профессиональном отношении вуз обязан формировать навыки проведения рефлексивного, чуткого, открытого собеседования с клиентом.

*Пятый пункт является чрезвычайно сложным в организационном аспекте в силу дефицита времени социального работника и высокой плотности трудового графика. Одновременно он является определенным критерием эффективности работы и способом контроля за процессом социализации клиента.*

Все пять пунктов в их синтезе открывают широкие возможности в повышении эффективности, корректности и точности социальной и психологической работы с лицами с ограниченными возможностями.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

- 1) в чем проявился кризис в психодиагностике?
- 2) Поясните, Должен ли клиент знать о содержании оказываемого на него психологического воздействия?
- 3) Раскройте необходимость общей теории в психологии кризиса.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. – М.: 1987. – 126 с.
2. Алмазов Б.Н. Профилактика конфликтов в работе с педагогически запущенными учащимися. ВНМУ, 1991.
3. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнение.– СПб.: 1994.
4. Гримак Л.П. Моделирование состояний человека в гипнозе. – М.: 1978. – 270 с.
5. Кондратенко С. В. Проблемы диагностики и профилактики психического здоровья педагогов. // Проблемы взаимодействия психолога с работниками образовательных учреждений. Тезисы докладов краевой научно-практической конференции 5-6 мая 1997г. – Барнаул: 1997, – С. 29-30.
6. Ледер С., Высокинська-Гонсер Т. Исторический очерк развития групповой психотерапии и основные теоретические направления // Групповая психотерапия / Ред. Б.Д.Карвасарский, С.Ледер. – М.: Медицина, 1990, – С. 12-45.
7. Лукин-Григорьев В. Опыт организации и проведения терапевтических групп трансперсональной ориентации в Хабаровском городском психотерапевтическом центре // Этюды о новой психотерапии / Ред. Козлов В. В. – Минск: 1995.

8. Миникес Л.Р., Шилина Н.Б. Групповая динамика и групповая психотерапия. Методическое пособие. – Новосибирск: 1996. – 34 с.
9. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: 1994. – 144с.
10. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию: становление человека. Пер. с англ. – М.: Издательская группа "Прогресс", "Универс", 1994. – 480 с.

## **ТЕМА 5. ИНТЕГРАТИВНЫЙ И ТРАНСЦЕНДЕНТНЫЙ ПОДХОДЫ К СОСТОЯНИЮ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Понятие интеграции и интенсивные интегративные психотехнологии. Цели и процесс выхода из кризиса. Соотношение понятий интеграция и самоактуализация.*

### **ТРАНСЦЕНДЕНТНЫЙ ПОДХОД**

Трансцендентный подход (от латинского слова *transcendere* - выходить за пределы, проходить сквозь), принимая иллюзорность материального мира для достижения Реальности считает нежелательным взаимодействие с его структурами. При этом усилия человека концентрируются на прохождении сквозь материальный мир к Реальности и минимальном с ним взаимодействии. Именно поэтому на протяжении всей эволюции человечества создавались некие эзотерические сообщества и закрытые религиозные социальные ниши (сангхьи, монастыри, братства, ордена, общины), чтобы создать определенную групповую субкультуру вне пределов профанической жизни.

Интегративный подход, принимая тотальную реальность нашего мира как объективной, подчеркивает факт того, что мы сами выбираем включенность в нее. До тех пор, пока этот выбор реализуется нашим сознанием, интегративный подход предлагает не бороться с материальным миром (что мы всегда в той или иной степени делаем, порождая фрагментарность сознания), а принять ее полностью, тем самым, достигая целостности осознания. При этом усилия человека сосредоточены на осознании конфликтов и напряжений в своем сознании и путей их интеграции. При достижении целостности внутренняя конфликтность исчезает сама собой, а человек осознает свое существование в целостности своего сознания.

### **ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД**

Интегративный подход (от латинского *integratio* - восстановление, *integer* - целое), реализуясь на уровне технологии, создает интегративные интенсивные психотехнологии. Интенсивные интегративные психотехнологии не уводят человека от материального мира, а повышает его адаптивность и эффективность в каждой конкретной ситуации.

Мы считаем, что трансцендентные техники работы с расширенными состояниями сознания никогда не смогут стать именно массовыми технологиями по следующим причинам:

- они не обладают тем качеством независимости, которым обладают интенсивные интегративные психотехнологии;

- для полного и безопасного освоения трансцендентных техник необходим постоянный контакт с опытным наставником, что часто затрудняет их массовое освоение;

- в современном экстравертированно ориентированном прагматическом обществе, ценности которого являются в основном материальными, маловероятна массовая популярность трансцендентных техник, направленных вглубь и за пределы личности.

Интенсивные интегративные психотехнологии позволяют человеку после краткого начального обучения работать полностью самостоятельно.

На современном психологическом и психотерапевтическом рынке продается множество мифов о том, что такое исцеление, трансформация личности и как его обрести. Мифы эти обосновываются фундаментальными теориями, скажем, психоанализа, глубинной психологии, нейро-лингвистического программирования, трансактоного анализа, психодрамы и т.д., и их привлекательность для потребителя подтверждается успешной продажей рекламируемых ими услуг.

Коренным среди всех трансформационных и психотерапевтических мифов, на котором построено большинство профессиональных терапевтических и психологических программ, является миф о реабилитации через катарсис, или в более узком смысле миф о том, что можно помочь человеку, занимаясь деятельностью, построенной на вторичном проигрывании травматической ситуации. Психоаналитики выискивают подавленные биографические эпизоды, но никогда не позволяют пациенту пережить действительную травму, удерживая ситуацию под вербальным наркозом, что считается критерием профессионализма. Однако и здесь и в других терапиях не происходит то, что декларируется. Мы лишь углубляем и расшатываем ту же самую колею, как в случае с больным зубом, который не болит уже просто потому, что сверлится каждый день. Катарсис, понимаемый как "очищающее переживание" травматической ситуации, не решает задачу терапии как исцеления; проблема состоит в том, чтобы не попадать в нее вновь и вновь. Потому что при любой провокации могут снова возникать смещения реальности и травматической ситуации и ослепленный человек опять неосознанно очутится в своем неизжитом кошмаре.

Опыт показывает, что вторичное проигрывание травмы неэффективно. Более того, часто это не только бесполезно, но и приносит большой вред, когда клиент "застревает" в психотерапевтическом «патефоне». Вместо эффективной реализации в "здесь и сейчас" человек начинает жить в той ситуации, которая уже прожита. Еще большим абсурдом кажутся те варианты психотерапии, которые «встраивают» клиента в какие-то реинкарнационные проблемы и фиксируют его, например, на чувстве вины, которую он должен проработать в своем 995-ом рождении, т.к. совершил преступление перед человечеством, убив святого старца в 17-ом веке в Пошехонском лесу. Самое большее, чего можно добиться в этой ситуации - заключить договор с клиентом о полезности данной процедуры и продать ему миф об исцелении и разрешении травмирующей ситуации.

Специалист в сфере социальной и психологической работы обязан понимать, что сущность работы с кризисными состояниями и удовлетворением потребности в трансформации лежит далеко за пределами любых представлений и уж, конечно, любых концептуальных построений. Источники проблем в принципе бесконечны, так как отзывается на них организм, хранящий в своей памяти все нюансы индивидуальной биографии, травмы рождения, зачатия и (в потенци) - всю боль

и бессознательность мира. Никогда заранее не ясно, какая ситуация послужит триггером кризисного состояния. Единственное радикальное средство - это расширение осознания и тренировка воли, умения фокусировать свое внимание. Все это направлено на то, чтобы не попадаться в сети прежних и будущих страхов, не выцарапывать глубже грампластинку прежних травм.

Как мы указывали выше, интенсивные интегративные психотехнологии используют измененные состояния сознания в своей работе с клиентами. Дополнительным аргументом в пользу этого является то, что внутренние переживания в измененных состояниях сознания могут создавать чувство покоя и завершенности на глубинном уровне. Работа с измененными состояниями сознания использует техники и катализаторы для мобилизации внутренней энергии исцеления, таким образом, что внутренняя мудрость индивида выбирает именно то переживание, которое является релевантным для личности в данный момент времени. Все, что могут делать интегративные психотехники - это выносить подавленный материал в сознание.

Разница между большинством направлений практической психологии, а также психотерапий и работой в измененных состояниях сознания заключается в том, что традиционная психология ожидает от терапевта структурирования и анализа переживаний клиента согласно какой-либо теории. От терапевта могут даже ожидать исцеления, в то время как исцеление в необычных состояниях сознания возникает внутри клиента и скорее поощряется, чем направляется специалистом по ИИПТ.

Для нас важно как в научном, так и в прикладном аспектах, применение в социальной работе и практической психологии интенсивных интегративных психотехнологий. Поэтому мы хотим более подробно остановиться на содержании, структуре и стратегических моментах именно этого направления.

## **ПОНЯТИЕ ИНТЕГРАЦИИ**

Как известно, понятие интеграции было введено в обиход европейской психологии Карлом Густавом Юнгом. Он понимал под интеграцией следующее:

- а) осознание конфликта между фрагментами сознания;
- б) принятие конфликтующих сторон как равных по значимости.

Смысл интеграции заключается в том, чтобы та область сознания, которая вытеснялась, подавлялась личностью, более не отвергалась. На уровне фрейдовской карты интеграция означает принятие и осознание того материала психической реальности, который изгонялся из сферы Эго в бессознательное при помощи защитных механизмов (подавление, вытеснение).

Интегративными психотехнологиями называются системы воздействия на личность, которые способствуют большей её целостности. Понятие “интеграции” в интегративных психотехнологиях было введено Джимом Ленардом (основателем движения вайвейшн). Джим Ленард понимал под интеграцией присоединение части к целому, где целым является сознание, личность, а частью - вытесненный комплекс. До Д. Ленарда в интенсивных психотехнологиях было популярно понятие “высвобождение”, которое содержательно близко к понятию “катарсис” в психоанализе. Д. Ленард предложил целостную психотехнологию, которую обозначил как вайвейшн.

Понятие интеграции было более глубоко разработано среди психологов трансперсонального направления (С.Гроф, Р. Ассаджиоли, К. Уилбер, А. Маслоу).

Под интегративными психотехнологиями ( “психе” - душа, “технос” - умение, навык, мастерство, “логос” – понятие, учение) понимаются совокупность концепций, методов, умений, навыков для достижения большей целостности и непротиворечивости личности, сознания, поведения и деятельности.

## **ОСОБЕННОСТИ ИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕГРАТИВНЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ**

Интенсивные интегративные психотехнологии появились в начале 90-х годов в России в соответствии с теми проблемами, которые возникли перед социумом и личностью.

Высокая адаптивность интенсивных интегративных психотехнологий (ИИПТ) обеспечивается следующими факторами:

- огромной предысторией использования (40 тысячелетий) методов и техник трансформации и интеграции личности;
- тесной связью с эмпирическими техниками самоинтеграции, которые используются людьми в обыденной жизни без теоретического осмысления;
- высокой мерой научности.

В ИИПТ существует огромное концептуальное поле, а также выверенные психофизиологические, социально-психологические, психологические исследования внутри картезианской парадигмы науки, что отвечает принципу научности. Теории и концепции ИИПТ обладают огромным разнообразием подходов (юнгианский глубинный анализ, психосинтез Р. Ассаджиоли, расширенная карта бессознательного Станислава Грофа, спектр сознания К. Уилбера, концепция целостностей психической реальности В. Козлова, кластерная теория интеграции М. Щербакова, матричная теория С. Всехсвятского, информационная теория И. Пригожина и др.).

Теоретический пласт ИИПТ обладает следующими качествами:

- высокий динамизм;
- открытость;
- губчатость;
- тесная связь с практикой.

Теоретические представления при всем многообразии подходов и направлений имеют ряд общих свойств:

- нелинейность и многомерность пространства, времени и человеческого сознания;
- голографическая, холономная интерпретация психики;
- расширенные карты бессознательного;
- технологическое разрешение проблем с опорой на эмпирические практики;
- холистическая ориентированность трансформации.

Теория ИИПТ имеет следующие истоки:

- теософические (даосизм, буддизм, чань-буддизм, эзотерические направления мировых религий, философский мистицизм);
- холономная парадигма науки, сформированная в атомной физике и теории систем (теория относительности А. Эйнштейна, исследования Дэвида Бома и Карла

Прибрама - голографическая модель мозга, теория шнурка Джеффри Чью, теория диссипативных структур И. Пригожина).

- психолого-философские теории трансперсональной ориентации (Ст. Гроф, К.Уилбер, Ч.Тарт, Р.Дасс, Т.Маккена и др.)

- личностно-ориентированные психологические теории (У.Джеймс, З.Фрейд, В.Райх, О.Ранк, К.Г.Юнг, К.Роджерс, А.Маслоу, Ф. С. Пёрлз и др.).

Психотехнологии мы можем рассматривать на следующих уровнях:

- работа с телом (шаманские психотехники, ориентированные на тело; телесно-ориентированные психотехники, направленные на расширение осознания тела и телесности; фокусированная работа с телом в стилях: массаж (китайские, японские, европейские техники); райхианские техники; рольфинг; различные статические позы; динамические движения; ци-гун; тайцзыцюань; телесные медитативные практики; синтетический массаж; сегментарный массаж; биоэнергетика Боаделла; суфийские техники балансировки энергии; трансовые танцы; ритуальные практики; холистический палсинг; система рейки; випассана; пранаяма и др.).

- индивидуально-психологический уровень (ребефинг; вайвейшн; холотропное дыхание; свободное дыхание; транзактный анализ; психосинтез; юнгианский анализ; суггестивные техники; аутотренинг; тренинги релаксации; техники переформулировки; игротехники; регрессия возраста; реинкарнационная терапия; различные дыхательные техники погружения; направленная визуализация; биографический метод; медитация; работа со снами; мандалотехника; терапия искусством (бодиарт, медитативная живопись и др.).

- социально-психологический уровень (коммуникативные тренинги; тренинги сензитивности; тренинги встреч; психодраматическое обыгрывание; ролевые игры; тренинг любящих взаимоотношений; гештальт; различные форматы работы: процессы “глаза в глаза”; суфийские ритуальные игротехники; обряды; групповые песнопения; групповые ритуальные взаимодействия; групповая динамика).

- психодуховный аспект (буддистские и даосские техники самоисследования; трансцендентальные медитации; дзогчен; психотехники дзен; глубинный опыт различных сессий из психоделических погружений и погружений в расширенное состояние сознания; молитвенные практики; практики аскезы; депривационные практики; направленные визуализации и идентификации; различные инициации).

Интенсивные интегративные психотехнологии, как правило, используют различные уровни измененного состояния сознания и для этого имеется колоссальный инструментарий по изменению состояний сознания.

Мы уверены, что в такой глобальной системе, каковой является психика человека, всегда есть огромный ресурс для самоисцеления, трансформации, роста, интеграции. Главное - позволить “заработать” внутренней мудрости, высвободить от искажающих стекол Эго внутренний радар, безусловно находящийся актуальную проблему для психики, точно находящий эффективный способ разрешения травмирующей ситуации.

Интенсивные интегративные психотехнологии выстроены на идее осознания и принятия.

## **ЦЕЛИ И ПРОЦЕСС ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСА: СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ ИНТЕГРАЦИИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ**

В психологической литературе понятие “самоактуализации” часто употребляется наряду с такими понятиями, как “самореализация” и “реализация своих возможностей”. Близок к этим терминам и такой, как “ассертивность”.

Мы в данном курсе для анализа соотношения понятий интеграции и самоактуализации будем придерживаться понятия “самоактуализация” в представлениях гуманистического направления в психологии (К. Роджерс, А. Маслоу, Ф. Перлз и др.).

В одной из своих работ А. Маслоу определяет самоактуализацию как “...стремление к самоосуществлению, точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенций. Эту тенденцию можно назвать стремлением человека стать все более и более тем, кем он способен стать. Мы будем использовать термин “самоактуализация” именно в этом смысле. Кроме того, необходимо отметить, что это понятие синтетично, ”...включает в себя... развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности. Особо пристальное внимание в нашем курсе мы будем уделять таким параметрам самоактуализации, как ориентация во времени и личностная автономия. Попутно отметим, что, по нашему мнению, эти показатели одновременно являются и одними из критериев психологического благополучия. В настоящее время в психологической науке просматривается тенденция к интеграции различных психологических течений. С этой точки зрения, а, также учитывая методологический принцип многомерности истины, мы считаем, что каждая школа психологии и психотерапии на свой лад описывает свой предмет, поэтому любое понимание человека может претендовать на жизнь и истинность. Именно поэтому мы считаем правомерными все взгляды на самоактуализацию, в том числе и критические, допуская при этом, что у этой правомерности имеются свои пределы. И, тем не менее, мы в данном курсе придерживаемся взгляда на самоактуализацию психологов гуманистического направления, что обусловлено тщательной разработкой самого конструкта “самоактуализация” именно в гуманистическом подходе.

Прежде чем приступить к рассмотрению нашего понимания смысла и целей самоактуализации, считаем необходимым сделать экскурс в различные подходы, сложившиеся в психологии.

### **ФРЕЙД И УЧЕНИКИ**

В работах специалистов-психоаналитиков термин “само-актуализация” (“самореализация”) практически не используется, и, тем не менее, просматривается мысль о том, что невозможность применения в жизни своих способностей может являться причиной неврозов. Так, З. Фрейдом были выделены три психические структуры личности, обозначенные им как “Оно”, ”Я” и “сверх-Я”. Причем “Оно” представляет собой совокупность биологических влечений и потребностей, “Я” определяет, какие влечения, смотря по обстоятельствам, могут найти

удовлетворение в настоящий момент времени, а какие нет, “сверх-Я” представляет собой структуру, формирующуюся в процессе социализации и оценивающую поступки человека с точки зрения моральных норм. Между этими психическими структурами, по Фрейду, неизбежны конфликты. “Чем глубже вы проникаете в патогенез нервного заболевания, тем яснее становится... связь неврозов с другими продуктами человеческой душевной жизни. ... Мы ... находим действительность неудовлетворительной, воображая себе исполнение наших желаний. Энергичный и пользующийся успехом человек - это тот, которому удается, благодаря работе, воплощать свои... желания в действительность. Если же это не удастся ..., то наступает отстранение от действительности, индивидуум уходит в ... фантастический мир. В случае заболевания это содержание фантастического мира выражается в симптомах. По мнению Э. Фромма, хотя Фрейд и переоценивал значение сексуального удовлетворения, его теория является символичной в том плане, что невозможность полного использования своих сил, полного применения своих способностей может быть причиной заболеваний и несчастий.

По нашему мнению, символичной в этом плане является и теория Вильгельма Райха, постулирующая то, что подавление сексуальных побуждений вместе с сопутствующими характерологическими установками конституирует неврозы.

Отто Ранк, анализируя общечеловеческую культуру, пришел к выводу, что одной из психологических сил, лежащих в основе религии, искусства, истории является травма рождения, которая, возможно, имеет отношение к реализации человеком некоторых из своих возможностей. В частности, О.Ранк писал: "... главная цель - саморазвитие, то есть индивидуум должен развить себя в то, что он есть на самом деле.

Что касается Альфреда Адлера, то его идея о стремлении человека к превосходству как компенсации возникающего в детстве чувства неполноценности, включает в себя поиски смысла жизни, побуждение улучшать себя, развивать свои способности, свою потенциальность, стремление к совершенству и законченности. Как видно, здесь звучит мысль о том, что “жить - значит развиваться, а это уже, на наш взгляд, имеет отношение к своего рода самореализации. Цель превосходства, по мнению Адлера, может быть как позитивной, так и негативной. Если она включает общественные заботы, то развитие идет в здоровом направлении. Но если цель превосходства - господство над другими, то это, по мнению Адлера, является “невротическим извращением, результатом сильного чувства неполноценности. Стремление к превосходству коренится в эволюционном процессе приспособления к среде. Каждый индивидуум вынужден стремиться к более совершенным отношениям с окружающими, т. к. все виды должны развиваться в направлении более эффективной адаптации. Это стремление к совершенствованию, по Адлеру, является врожденным. Согласно данному автору, социальность чувств является важным критерием психического здоровья: здоровый образ жизни направлен на достижение компетентности и успеха в обществе через общественно полезную деятельность. Таким образом, развитие своих способностей, своей потенциальности для Адлера немыслимо вне общества, а достижение социальной адаптации - основной критерий внутреннего просветления. И здесь мы согласны с мнением Ролло Мэя, считающего, что в таком понимании проблемы Адлером таится опасность простого поверхностного приспособленчества с помощью хитростей и лицемерия.

Эрих Фромм в своих работах для обозначения самоактуализации использует термин “самореализация”. “Нормальный человек обладает тенденцией к развитию, росту и продуктивности... Парализация этой тенденции и есть симптом психического расстройства. Фромм считает, что человек имеет врожденный стимул к самореализации, который коренится в природе человека. Это касается как физических способностей, так и психических. Ничто, по мнению данного автора, не свидетельствует так ясно о непродуктивности жизни, как неврозы, являющиеся результатом конфликта между врожденными способностями человека и силами, препятствующими их развитию. “Человек обладает способностью... двигаться, если воспрепятствовать в реализации этой способности, то результатом будет... расстройство... или заболевание. Женщины обладают способностью рождения и воспитания детей, если эта способность не реализуется... она будет испытывать определенное расстройство, от которого может излечиться... реализация ее способностей и сил в других областях жизнедеятельности... Человек наделен способностями говорить и думать. Если эти способности не будут реализованы, могут произойти серьезные нарушения. Человек обладает способностью любить, так что, если он не сможет реализовать эту свою способность... он будет очень страдать, даже несмотря на то, что попытается заглушить свое страдание рационализацией или обращением к любому... средству заглушения боли. Причиной того, что недостаточное использование сил и способностей приводит к несчастью, Э. Фромм считает сами условия человеческого существования, т. к., по его мнению, у человека нет другого способа быть в единстве с миром при одновременном сохранении собственной личностной целостности, кроме как путем реализации своих способностей. Человек может преуспеть в жизни только применяя свои способности, расходуя то, что имеет. Тем не менее, Фроммом особо оговаривается тот факт, что недостаток продуктивности в жизни ведет к неврозам далеко не всегда. Одной из причин данного явления можно считать его социальную обусловленность. При этом «свою ущербность индивид разделяет с другими членами социума, он поэтому не осознает себя ущербным... его безопасности не угрожает несчастье оказаться отличным... быть отверженным... Эта ущербность культурно запрограммирована, она расценивается как особо ценное качество, что в общем-то предохраняет людей от неврозов... неизбежных в том обществе, где ущербность действительно приводила бы к осознанию собственной неадекватности...». Как считает Фромм, такие культурные модели предохраняют большинство людей от массовых неврозов. Не вписывающиеся в эти модели заболевают, что объясняется тем, что в этих случаях неврозы оказываются “результатом интенсивного действия либо патологических сил, либо сил здоровья, которые сопротивляются влиянию культурных стандартов даже тогда, когда в этом нет необходимости. Э. Фромм не дает прямой дефиниции термину “самореализация”, но, тем не менее, исходя из контекста его работ, можно предположить, что здесь имеется в виду реализация тех возможностей, которые данный исследователь называет главными, т. е. осуществляющимися при наличии соответствующих условий (в отличие от второстепенных, реализующихся при наличии условий, противных потребностям существования, например – деструктивная тенденция).

Анализируя взгляды Э. Фромма на данную проблему, нельзя не заметить, что самореализация, по его мнению, в определенной степени конфликтует с требованиями общества.

Карен Хорни также использует термин “самореализация”, понимая под этим развитие своих способностей, реализацию потенциальных возможностей, разрешение своих проблем. Как видно, взгляды Хорни и Фромма на суть этого понятия довольно близки. Для того, чтобы личность была свободна для развития своих потенций, ее необходимо, по мнению Хорни, освободить от внутренних подавлений. Кроме того, данный автор считает, что любому неврозу сопутствует разрыв между возможностями человека и их реализацией. Интересной представляется попытка Хорни показать цели терапевтического процесса, которыми являются: способность принимать ответственность на себя, достижение внутренней независимости, спонтанность чувств, стремление к искренности. Под способностью принимать ответственность на себя понимается восприятие себя активной действующей силой собственной жизни, способность принимать решения и отвечать за их последствия. Причем внутренняя независимость не является пренебрежением убеждениями других, как не является и простым принятием их мнений. Человек сам обосновывает свою личную иерархию ценностей, уважая при этом права других. Что касается спонтанности чувств, то это подразумевает способность как к выражению любви, ненависти, счастья, печали, страха и т. д., так и к сознательному контролю этих чувств. В этом контексте Хорни особо выделяет способность к любви и дружбе: ”любовь, которая не является ни паразитической зависимостью, ни садистским господством, а... связью..., которая не имеет... цели вне самой себя,... для людей естественно делиться своими переживаниями, понимать друг друга, находить радость и удовлетворение в совместной жизни, в выражении и открытии самих себя друг в друге. Стремление быть искренним, по Хорни, означает не притворяться, быть способным к выражению всего себя в своих чувствах, работе, убеждениях. По мнению Козлова В.В., вышеуказанные критерии представляют собой элементы, на которых основывается психологическое здоровье. Представляется важным, что выделенные параметры психологического здоровья практически совпадают с составляющими самоактуализации, разработанными представителями гуманистической психологии.

## ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Гуманистическая психология признает главным предметом своего изучения личность как уникальную целостную систему, присущую только человеку возможность самоактуализации, которая является частью его природы. Для гуманистической психологии характерны оптимизм, вера в безграничность возможностей, в развитие потенциала. Именно это направление в психологии и психотерапии выдвинуло рассмотрение проблемы самоактуализации личности на первый план. Одними из лидеров гуманистической психологии являются Карл Роджерс и Абрахам Маслоу.

По Роджерсу, основной мотив поведения человека - это стремление к актуализации, т.е. реализации своих способностей. Стремление к актуализации врожденно, в отличие от тенденции к равновесию (гомеостазису) часто связано не с уменьшением напряжения, а с его увеличением. Роджерс считает, что актуализация свойственна не только человеку, но и растениям и животным, присуща всему живому. Частью базисного стремления к актуализации является стремление к актуализации своего Я, т.е. самоактуализации, что означает

стремление индивида развиваться в направлении все большей сложности, самодостаточности, зрелости, компетентности. По мнению данного автора, в стремлении к актуализации участвует организмический процесс оценивания. Тот опыт, который усиливает Я человека, оценивается положительно, а тот, что угрожает или препятствует сохранению Я, оценивается организмом отрицательно и избегается. Роджерс указывает, что во взрослом возрасте контакт с организмическим процессом оценивания у многих людей теряется, что может вести к повышению тревожности и защитным реакциям.

Необходимо отметить, что при использовании термина “Я” Роджерсом имеется в виду его синоним “Я-концепция”, в структуру которой входят Я-реальное и Я-идеальное. Под Я-реальным понимается совокупность представлений человека о себе, оно фактически формируется на основе того опыта, который переживается человеком в общении с другими людьми, и их поведения по отношению к нему. Кроме того, человек склонен представлять себя и в идеальном образе - видеть себя тем, кем ему хотелось бы стать в результате реализации своих возможностей (идеальное Я). К этому идеальному Я и стремится приблизиться Я-реальное.

По мнению Роджерса, потребность в уважении, существующая у человека, заставляет его искать положительного отношения к себе со стороны окружающих, что может быть чревато отказом от той части переживаний, что не соответствует ожиданиям окружения. В результате возникает разлад между Я-реальным и той частью психики, от которой человек отказывается, что становится источником тревоги. Если же человек чувствует, что его принимает таким, каков он есть, то он будет склонен раскрывать свои подлинные эмоции, чувства и мысли. Из этого следует, что личность уравновешена тем лучше, чем больше согласия, или конгруэнтности, между Я-реальным человека и его чувствами, мыслями, поведением, что позволяет ему приблизиться к своему Я-идеальному, а именно в этом, по Роджерсу, суть актуализации. Если же актуализации не происходит, то могут возникать тревога и нарушения психологической адаптации (в том числе и неврозы), которые могут быть результатом несоответствия между Я-реальным и жизненным опытом, с одной стороны, и между Я-реальным и Я-идеальным, с другой.

Актуализация своих возможностей и способностей ведет, по Роджерсу, к развитию “полноценно функционирующего человека”. “Такой человек движется к полному знанию себя и своего... опыта. Он открыт этому опыту, ... может воспринимать его без защитных реакций, не боится, что осознание... чувств, ощущений и мыслей скажется на его самоуважении. Его “Я” вытекает из его... опыта, и этот опыт не искажается, чтобы соответствовать... представлению о себе... Этот опыт... выражается... средствами коммуникации. Такой человек не лицемерит... Оптимально актуализуясь, такой человек насыщенно живет... это эмоциональный и в то же время рефлексивный человек... в качестве... источника информации использует скорее свои ощущения, чувства и мысли, чем советы. Такие люди свободны в выборе своего жизненного пути, ... они свободны, выбирать и ответственны за последствия выбора ... Самоактуализуясь, люди становятся более творческими. Полноценно функционирующий человек не обязательно адаптирован к своей культуре, будучи членом общества, он не конформен и не является его пленником.

К. Роджерс делает попытку выявить структуру самоактуализации. Кроме этого, автор выделяет условия, необходимые для этого процесса: безусловное

принятие и вера в развитие индивидуума со стороны окружения, искренность, конгруэнтность этого окружения, эмпатическое понимание.

## ТЕОРИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ А. МАСЛОУ

Абрахам Маслоу, несомненно, является одним из самых выдающихся психологов 20 столетия. Заслуга его заключается в том, что он стоит у истоков сразу двух психологических направлений - гуманистического и трансперсонального. Что касается трансперсональной психологии, то Маслоу первым сформулировал ясным образом ее принципы, в области же гуманистической психологии наиболее весомым вкладом можно считать его концепцию самоактуализирующейся личности.

Теоретическими предпосылками к учению о самоактуализации Абрахама Маслоу можно считать такие направления, как психоанализ, гештальтпсихология, социальная антропология Рут Бенедикт. Что касается психоанализа, то из него символически вытекает мысль о том, что неиспользование своих способностей может привести к психическим расстройствам и неудовлетворению в жизни. Касаясь гештальтпсихологии, важно отметить то, что близкий этому направлению исследователь Курт Гольдштейн уже в 1926 году использовал термин "самоактуализация", имея в виду развитие заложенных от природы способностей. Для этого развития необходим определенный уровень напряжения, и самоактуализация будет происходить в процессе преодоления этого напряжения. По Гольдштейну, если есть талант, то он должен быть реализован. Социальная же антропология, пытаясь решить проблему противостояния культуры и личности, также наложила свой отпечаток на теорию Маслоу.

В одной из своих работ Маслоу определяет самоактуализацию как

"стремление к самоосуществлению..., тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенций. Эту тенденцию можно назвать стремлением человека стать все более... тем, кем он способен стать. Все самоактуализирующиеся люди посвящают свою жизнь поиску "бытийных" ценностей («Б» - ценностей), т.е. поиску предельных ценностей, которые, по Маслоу, нельзя свести к чему-то более высокому. Автор выделяет 14 таких «Б» - ценностей: истина, красота, порядочность, справедливость, совершенство, добро древних, простота, всесторонность и др. Эти "бытийные ценности" выступают как метапотребности, подавление которых порождает определенный тип патологий - метапатологий. Автором утверждается, что "бытийные ценности" являются смыслом жизни для большинства людей, хотя многие и не подозревают об их наличии у себя.

Маслоу описывает восемь путей самоактуализации:

1) Самоактуализация означает полное, живое, бескорыстное переживание с полным сосредоточением и погруженностью, максимальную ясность восприятия и концентрацию ума.

2) Самоактуализация - это непрерывный процесс, означающий многократные выборы. В каждый момент имеется выбор: продвижение или отступление. Либо движение к защите, либо выбор роста, и именно второе означает выбор в пользу самоактуализации.

3) Само слово “самоактуализация” подразумевает наличие “Я”, которое может актуализироваться. Этот путь самоактуализации предполагает независимость в принятии решений, исходя из своей точки зрения, предоставление своему “Я” возможности для проявления.

4) Самоактуализирующийся человек немислим без принятия ответственности за свое поведение. Взять на себя ответственность - это значит обращаться к самому себе, требуя ответа, и это несовместимо со стремлением сохранить свое лицо и с позерством.

5) Этот путь означает верить в себя и действовать согласно своим убеждениям. Это предполагает неконформизм, быть смелым вместо того, чтобы бояться.

6) Самоактуализацией являются как конечное состояние, так и процесс актуализации возможностей. “Это, например, развитие умственных способностей посредством интеллектуальных занятий... Самоактуализация - это необязательно совершение чего-то из ряда вон выходящего, это может быть, например, прохождение через трудный период подготовки к реализации своих способностей. Самоактуализацией может быть упражнение пальцев на клавиатуре... это труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать... Человек всегда хочет быть первоклассным или настолько хорошим, насколько он может быть”.

7) Высшие (пиковые) переживания - это моменты самоактуализации. ”Это мгновения экстаза... условия для более вероятного появления таких переживаний создать можно... можно... наоборот, поставить себя... в условия, при которых их появление будет... маловероятным. Отказ от иллюзий, избавление от ложных представлений о себе, понимание того, для чего ты непригоден, что не является твоими потенциальностями, это также часть раскрытия самого себя, того, чем ты... являешься.

Одним из крупных достижений Маслоу является проведенное им исследование опыта людей, имевших спонтанные мистические (пиковые) переживания. В отличие от устоявшегося мнения психиатров о том, что любой мистический опыт относится к разряду психопатологии, Маслоу показал, что спонтанные пиковые переживания часто оказывались благотворными для людей, испытавших их. Впоследствии эти люди выказывали тенденцию к самоактуализации. Далее Маслоу продолжает: ”Практически каждый испытывает высшие переживания, но не каждый знает об этом. Некоторые люди отстраняются от этих тонких кратковременных переживаний. Помочь людям ощутить эти... мгновения экстаза, когда они наступают, – это одна из задач консультанта.

8) Самоактуализация предполагает выявление собственных психологических защит и преодоление их. Маслоу описывает такую психологическую защиту, которая не описывалась ранее - деритуализацию. Под этим автор понимает снятие покровы святости с ценностей и добродетелей, более легкое к ним отношение. Самоактуализация означает отказ от этого механизма защиты, обучение и принятие деритуализации, означающей желание иметь возможность увидеть святое, вечное, символическое.

По мнению Абрахама Маслоу, самоактуализирующиеся личности составляют всего один процент населения и являются образцом психологически здоровых людей, разительно отличающихся от большинства.

Выделяются следующие черты, присущие этим людям:

1) Адекватное восприятие действительности, свободное от влияния предрассудков и стереотипов.

- 2) Принятие себя и других такими, какие они есть, отсутствие защитных форм поведения.
- 3) Спонтанность и естественность в поведении при соблюдении традиций, но отношение к этим традициям с должным юмором.
- 4) Занятость своей жизненной задачей, соотношение своей деятельности с универсальными ценностями.
- 5) Склонность к одиночеству, позиция отстраненности по отношению ко многим событиям.
- 6) Автономия и независимость от окружения, устойчивость под воздействием фрустрирующих факторов.
- 7) Свежесть восприятия, нахождение нового в уже известном.
- 8) Предельные (пиковые) переживания, мистический опыт высших состояний.
- 9) Чувство общности с человечеством в целом.
- 10) Глубинные межличностные отношения с узким кругом людей, отсутствие враждебности во взаимоотношениях.
- 11) Демократичность, готовность учиться у других.
- 12) Устойчивость внутренних моральных норм, нравственность поведения.
- 13) "Философское" чувство юмора, отношение с юмором к жизни в целом и собственно к себе.
- 14) Креативность в действиях.
- 15) Неприемлемость безоговорочно той культуры, к которой принадлежит самоактуализирующаяся личность, идентификация в большей степени с человечеством в целом.

По мнению Маслоу, самоактуализация - это скорее постепенное накопление незаметных приобретений, чем один миг, это продвижение скромными шагами.

Согласно Маслоу, путь к самоактуализации открывается лишь после удовлетворения таких его насущных потребностей, как физиологические, потребности в защищенности, в хорошем отношении, в уважении. Если эти потребности не удовлетворены, то самоактуализация невозможна (потребность в самоактуализации является вершиной "пирамиды потребностей", разработанной Маслоу, наиболее высокой в их иерархическом ряду). Большинство людей останавливается на уровне поисков защищенности и хорошего отношения, поглощающих всю их энергию.

Резюмируя исследования крупнейшего теоретика гуманистического направления Абрахама Маслоу, можно отметить, что вклад в психологическую науку данного автора трудно переоценить. Это, во-первых, формулирование принципов трансперсональной психологии (и здесь важно описание пиковых переживаний как «непатологических»), во-вторых, разработка теории самоактуализации, ее структуры, путей ее достижения, а в-третьих, пересмотр теории инстинктов и анализ, иерархизация человеческих потребностей. Необходимо отметить, что сильную поддержку теории Маслоу обеспечивают наблюдения из глубинной эмпирической терапии.

## ЭВЕРЕТТ ШОСТРОМ: АКТУАЛИЗАТОРЫ

Исследования в области самоактуализации личности проводил американский психолог Эверетт Шостром. В своей работе “Анти-Карнеги, или человек-манипулятор“ автор сосредоточивает свое внимание как на описании самоактуализирующегося человека, называя его “актуализатор”, так и на его противоположности, именуемой автором “манипулятором”. Особо отмечается то, что “актуализаторов в чистом виде не бывает, но чем естественней человек, чем более искренни его чувства, тем ближе он к идеалу.

Шостром описывает основные контрастные характеристики актуализаторов и манипуляторов, в частности, манипуляторам присущи такие, как:

1. ложь (т.е. фальшивость, разыгрывание ролей, подбор и выражение чувств в зависимости от обстоятельств),

2. неосознанность (имеется в виду восприятие того, что хочется видеть и слышать),

3. контроль (закрытость, стремление контролировать ситуацию, внешне сохраняя спокойствие для того, чтобы скрыть свои планы),

4. цинизм (т.е. недоверие человеческой природе вообще, деление людей на категории контролирующих и контролируемых).

Актуализаторам же, в отличие от манипуляторов, по мнению Шострома, присущи соответственно такие черты, как:

1. честность, искренность в любых своих чувствах,

2. осознанность (жизненаполненность, интерес, способность самостоятельно формировать свое мнение о жизни),

3. свобода выражения своих потенциалов, спонтанность, открытость,

4. доверие (вера в себя и других, стремление установить связь с жизнью и справиться с трудностями здесь и теперь).

Далее, продолжая свое сравнение, Шостром отмечает, что манипулятивное отношение к людям можно выразить как “Это – Это”, а актуализационное - как “Ты – Ты”, считая, что только личность, относящаяся к другому как к “Ты”, а не как к “Это”, способна обрести свое Я. Если же в других видится “Это”, то есть вещь, то неизбежно собственное превращение в “Это”, в вещь. “Почему... человеку... нравится быть вещью?... потому что... человек мало ценит себя. И старается прикинуться более ценным... манипулятор надеется..., что окружающим более понравится его игра, маска, нежели он сам. Чем большее значение... маске, тем больше обесценивает себя... тем более недооцененным он себя чувствует..., тем глубже... чувство неудовлетворенности. А отсюда уже рукой подать до невротозов.

Для невротизированной (манипулятивной) личности характерно дробление себя на части - “хорошие” и “плохие”, причем во взаимодействии с людьми появляется стремление скрыть “плохие” и продемонстрировать “хорошие”.

Действия манипулятора идут под знаком того, что его собственная недостаточность может быть преодолена путем борьбы как с “плохими” частями себя, так и с окружающими людьми.

В отличие от манипулятора, актуализатор - цельная личность, его позиция - сознание самоценности. Манипулятор, по Шострому, - это многогранная личность с антагонистическими противоположностями, а актуализатор - многогранная личность с взаимодополняющими противоположностями, и отсюда видится перспектива: переделать манипулятивные грани в актуализационные. “Когда вы

начнете открывать в себе свои актуализационные потенциалы, не старайтесь достичь совершенства. Ищите радость, которая приходит в результате интеграции как сильных сторон вашей натуры, так и слабых.

Продолжая далее описывать актуализатора, Шостром отмечает, что ему свойственны доверенные и открытые отношения. «Попробуйте изобразить человека графически в виде двух окружностей - одна внутри другой. Внутренняя... - это ядро... сущность. Внешняя... - это периферия личности... где больше... приобретенного... скопированного. Многочисленные контакты, которые легко даются манипуляторам, достигаются благодаря соприкосновению внешних окружностей... Они не затрагивают души.

Противоположностью поверхностных контактов Шостром считает такие виды коммуникаций, когда соприкасаются «внутренние окружности» человеческих душ, их ядра. «На таком уровне можно поддерживать отношения с немногими, поскольку контактные взаимодействия требуют больших затрат... энергии... Но без хотя бы одного-двух глубоких контактов человек не сможет состояться как личность..., не сможет стать актуализатором..., сильно рискует своим психическим здоровьем.

Человек, по мнению Шострома, не может иметь истинных, т.е. контактных отношений с другими, если не умеет выражать своих основных эмоций, таких, как гнев, страх, обида, доверие, любовь. Кроме того, важно выражать истинные эмоции, а не заменять их на фальшивые, что весьма свойственно манипуляторам.

Следующая характерная для актуализирующейся личности черта - это реальный процесс жизни в настоящем. Это не значит, что актуализатор живет только сегодняшним днем, ему необходимо как прошлое, так и будущее, чтобы придать настоящему больше смысла. Фокус всегда находится в настоящем, а прошлое и будущее существуют в виде фона. Характерен для актуализаторов, по мнению Шострома, и такой феномен, как независимость ценностей и поведения от воздействия извне. Такие люди имеют более автономную и самоподдерживающуюся бытийную ориентацию, больше верят опоре на себя и своей самовыразительности.

Э. Шостром в своей работе касается причин манипулятивного поведения людей, их отхода от актуализации. Обобщая мнения различных авторов по этому вопросу, исследователь описывает следующие причины:

1) Основная причина лежит в конфликте между опорой на себя и опорой на внешнюю среду (мнение Ф. Перлза). Человек не доверяет себе полностью, верит, что его спасение в других, но и другим он полностью не доверяет. Поэтому и вступает на скользкий путь манипуляций, чтобы «другие» были у него на привязи, чтобы он мог их контролировать.

2) Э. Фромм считал, что человек подвержен иллюзии: чем более безупречным он станет, тем более его будут любить. Манипулятор пытается заменить любовь властью над другим человеком.

3) По мнению Дж. Бюдженталя и экзистенциалистов, риск и неопределенность вокруг человека заставляют его чувствовать себя беспомощным, и это тоже одна из причин манипулирования.

4) Страх перед затруднительным положением (Берн, Хейли, Глассер).

5) Пятую причину объясняет А. Эллис, считающий, что одно из допущений человека относительно жизни - это «потребность получать одобрение от каждого встречного и поперечного.

Одной из главных заслуг Шострома, на наш взгляд, явилось создание им инструмента для измерения самоактуализации - опросника личностных ориентаций (POI). POI измеряет самоактуализацию как многомерную величину. Тест был разработан на основе анализа работ теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии. POI регистрирует две базовых и десять дополнительных параметров самоактуализации: компетентность во времени, независимость ценностей и поведения от воздействия извне, ценностные ориентации, гибкость поведения, сензитивность к своим потребностям и чувствам, спонтанность, самоуважение, самопринятие, склонность воспринимать природу человека в целом как положительную, синергичность, принятие собственной агрессии как проявление человеческой природы, способность к налаживанию глубоких эмоционально насыщенных контактов.

Таким образом, становится видно, что Эверетт Шостром также внес значительный вклад в область изучения личностной самоактуализации.

## САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Создатель гештальт-терапии Фриц Перлз также не остался в стороне от освещаемой нами проблемы. Причем Перлз предлагает различать такие понятия, как “самоактуализация” и “актуализация образа себя”. “Есть различие и несовместимость между самоактуализацией и актуализацией образа себя... Я актуализирую не себя, но свое представление о себе. Актуализация самоопределения - грех... Назад, к “жертве” самоактуализации и реальности самоактуализации... “... В настоящее время средний человек реализуется только на 5% , в лучшем случае до 15%. Человек, которому доступны 25% от его потенциала, уже считается гением..., от 85% до 95% теряется... А причина тому очень проста: мы живем по шаблонам..., по поведенческим штампам...

Ф. Перлз считает, что основной конфликт человека выглядит так: ”Каждый индивид, каждое растение имеет от роду лишь одну цель - актуализировать себя таким как есть... Роза не намерена самоактуализироваться в качестве кенгуру. Слон не имеет намерения самоактуализироваться в качестве птицы.

Перлз считает, что возможностью и актуализацией являются так называемые “противоположности”. По нашему мнению, здесь имеются в виду гештальт-терапия полярностей и парадоксальная теория изменений Байсера, звучащая так: изменение наступает тогда, когда субъект становится тем, кто он есть, а не тогда, когда он пытается стать таким, каким он не является. Осуществлению своего “Я” мешают ожидания и интроекты. “Мы находим себя, с одной стороны, в качестве индивидов, желающих актуализировать себя, мы находим себя также частицами общества... и это общество может предъявлять требования, отличающиеся от индивидуальных... Вместо того, чтобы поддерживать развитие... роста, они зачастую вторгаются в естественное развитие.

Что касается полярности сторон, то необходимо отметить, что, согласно этой концепции, “Я” можно рассматривать как конгломерат противоположностей, одни из которых приемлемы для сознательного “Я”, а другие неприемлемы для него. Часто бывает так, что “Я-концепция” исключает осознание этих противоположностей. Патологическая личность, согласно концепции полярностей, закикливается на противоположных концах расходящейся оси своих полярных

сторон, что ведет к внутренним конфликтам, а личность, функционирующая в полной мере, осознает свою поляризацию и стремится интегрировать эти противоположные силы с тем, чтобы свободно “циркулировать” по расходящейся оси своих полярностей.

Таким образом, говоря о самоактуализации, Ф.Перлз имеет в виду актуализацию полярностей “Я”, которой мешают, с одной стороны, ожидания, а с другой - интроекты общества. Отсюда логически вытекает, что важнейшим критерием самоактуализации является переход от опоры на поддержку извне к опоре на собственную поддержку, позволяющую использовать свой потенциал роста.

Необходимо отметить, что теории самоактуализации, разработанные в русле гуманистической психологии, неоднократно подвергались критике со стороны исследователей других психологических школ.

## **САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ В ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Несомненный вклад в изучение проблемы самоактуализации был сделан представителями так называемого трансперсонального направления в психологии.

Карл Густав Юнг может считаться первым представителем трансперсональной ориентации в психологии. По его мнению, каждый индивидуум обладает тенденцией к индивидуации, или саморазвитию, причем индивидуация является, по Юнгу, синонимом термина “самореализация”. ”Индивидуация означает становление единым, однородным существом, ... подразумевает становление собой. Мы, следовательно, можем перевести индивидуацию как становление собой, или “самореализацию.

Индивидуация, по Юнгу, это процесс движения к целостности, большей свободе, отсутствие которых может привести к неврозам. Этот процесс включает в себя развитие самости через интеграцию различных частей души, носящих название архетипов: эго, персоны, тени, анимы или анимуса и других. По мере интеграции содержания этих архетипов они выражают себя более сложным образом. ”Чем более мы сознаем себя посредством самопознания..., тем более слои личного бессознательного, накладывающиеся на коллективное бессознательное, уменьшаются... Расширенное сознание - это уже не тот раздражительный... комок личных желаний, страхов, надежд и амбиций..., это функция отношений с миром объективности, вводящая индивидуума в... связующее и неразрывное общение с широким миром.

Индивидуация – то развитие самости, которая, по Юнгу, является центральным архетипом, архетипом целостности личности. “Самость - не только центр, но и вся окружность, охватывающая и сознание, и бессознательное, это центр всей целостности. С точки зрения самости, цель состоит в единении сознания и бессознательного.

Юнг в своих работах описывает процесс индивидуации, состоящий из нескольких этапов.

Первый этап –раскрытие персоны, т. е. того, какими люди представляют себя окружающим.

Второй этап –встреча с тенью, центром личного бессознательного, включающий материал, несовместимый с персоной.

Третий шаг – встреча с анимой или анимусом, бессознательными структурами, представляющими интерессексуальные связи в душе каждого индивидуума.

Последняя стадия процесса индивидуации - собственно развитие самости. "Самость становится новым центром души... приносит единство и интегрирует сознательный и бессознательный материал. Эго продолжает оставаться центром сознания, но уже не кажется ядром всей личности.

Все вышеназванные стадии, по Юнгу, имеют свойство пересекаться, и человек склонен возвращаться к старым проблемам. Индивидуация может быть представлена как спираль, в которой человек продолжает сталкиваться с теми же фундаментальными вопросами, но каждый раз на новом уровне. Юнг отмечал, что те клиенты, которые обращались к нему за помощью в первой половине своей жизни, относительно мало были вовлечены в процесс индивидуации, а были заняты, как правило, проявлением себя как индивидуума, достижением целей Эго. Клиенты же более старшего возраста, разрешившие подобные задачи, имели обычно иные цели и были заняты больше интеграцией, поисками гармонии и целостности, нежели внешними достижениями.

Еще одна важная трансперсональная система практической психологии и психотерапии - психосинтез - разработана итальянским психиатром Р. Ассаджиоли.

Его концептуальная система основана на предположении, что индивид пребывает в постоянном процессе роста, актуализируя свой непроявленный потенциал. Картография личности по Ассаджиоли имеет некоторое сходство с моделью Юнга, так как включает духовные области и коллективные элементы психики.

Ассаджиоли использует термин "самореализация" для обозначения двух ее разновидностей:

во-первых, под этим понимается самоосуществление (психический рост, созревание, проявление скрытых возможностей человека),

во-вторых, самореализация - это также и самопостижение, "переживание и осознание себя как синтезирующего духовного Центра.

Как видно, первый вид самореализации имеет некоторое сходство с самоактуализацией А. Маслоу, а второй ее вид, самопостижение, близок к юнговской индивидуации.

Самоактуализация, считает Ассаджиоли, может быть достигнута на разных уровнях и не обязательно включать в себя так называемый духовный уровень. Терапевтический процесс психосинтеза включает несколько стадий.

На первой стадии клиент узнает о различных составляющих своей личности. Следующий шаг –отказ от отождествления себя с этими элементами и приобретение способности их контролировать. После того, как клиент постепенно открывает свой объединяющий психологический центр, можно достичь психосинтеза и, соответственно, кульминации самореализации.

Ассаджиоли описывает, ко всему прочему, и преходящие невротические расстройства, могущие возникать на разных этапах пути к самопостижению. Что же касается вообще природы невротических симптомов, то данный автор считает, что они обусловлены, главным образом, конфликтами между разными сторонами личности или протестом против людей и обстоятельств. Именно самореализация (самопостижение) может быть выходом в данных ситуациях. Заканчивая описание взглядов Р. Ассаджиоли на проблему самореализации, необходимо отметить, что выделение этим автором двух ее разновидностей может являться основой для

интеграции взглядов на конструкт “самоактуализация” (“самореализация”) психологов различных направлений, и в частности, гуманистического и трансперсонального.

С. Гроф является одним из крупнейших представителей трансперсонального подхода в психологии и психотерапии, пионером психоделических исследований и одним из основателей Международной трансперсональной ассоциации.

Несмотря на то, что этот классик трансперсонального подхода специально не фокусирует своего внимания на исследовании самоактуализации (самореализации), в контексте данного курса представляется важным осветить некоторые теоретические постулаты данного автора. В частности, С. Гроф выделяет два так называемых модуса опыта: хилотропический и холотропический. Хилотропическое сознание подразумевает знание о себе как о физическом существе с четкими границами и ограниченным сенсорным диапазоном, живущем в трехмерном пространстве и линейном времени среди материальных объектов. Что касается холотропического сознания, то под этим понимается поле сознания без определенных границ, которое имеет неограниченный опытный доступ к реальности без посредничества органов чувств.

По мнению Грофа, личности, ограниченной эмпирическим миром хилотропического модуса, свойственно такое понятие о существовании, в котором преобладают программы выживания, а сфера ее жизненных интересов включает в себя ряд ограниченных пространств: я, мои дети, моя семья, моя фирма, моя религия, моя страна, моя раса. Такой человек неспособен видеть объединяющий холистический контекст. В сравнении с этим, человек в холотропическом модусе сознания неспособен адекватно относиться к материальному миру, прагматизм материальной жизни воспринимается им как иллюзия.

Потеря индивидуальных границ, пространственно-временных координат представляют угрозу выживанию. Тем не менее, С. Гроф считает, что опыт холотропического сознания можно рассматривать как человеческий потенциал, и когда такое переживание встречается в соответствующих обстоятельствах, оно может стать исцеляющим, развивающим и преобразующим.

Как видно, эта идея Грофа весьма созвучна представлению А. Маслоу о пиковых переживаниях. Целью психотерапевтического процесса, по Грофу, является интеграция обоих модусов, их сбалансированное взаимодействие, что ведет к “общему жизнеутверждающему отношению к существованию, к космическому процессу во всей его тотальности, к общему жизненному потоку.

Таким образом, эта идея об интеграции двух модусов сознания близка, по нашему мнению, к концепции К.Г.Юнга об индивидуации. Кроме того, необходимо отметить, что Гроф выявил перинатальный уровень бессознательного и обосновал мысль о том, что различные нарушения динамики перинатальных матриц могут существенно влиять на психическое здоровье личности и, соответственно, на уровень ее самоактуализации (в понимании гуманистических психологов).

## **САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ В ИНТЕНСИВНЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЯХ**

В психотехническом отношении в направлении самоактуализации мы используем интенсивные интегративные психотехнологии в силу следующих причин:

- а) быстрота и эффективность воздействия,
- б) безопасность для человека,
- в) возможность самостоятельного применения технологий после соответствующего обучения,
- г) воздействие на разные уровни психики,
- д) удовлетворение потребности в “пиковых” переживаниях (терминология А. Маслоу).

Наше предпочтение отдано ИИПТ благодаря существованию следующих теоретических конструкций:

1) Данные психотехнологии способствуют “размягчению” в сознании дихотомии “Я” - “не Я”, что ведет к расширению поля выбора и большей гибкости поведения. Как известно, свобода выбора и связанная с ней гибкость поведения - это качества, присущие самоактуализирующейся личности.

2) При помощи ИИПТ происходит выявление вытесненных травмирующих переживаний, влияющих на качество жизни человека, осознание и отреагирование их. Что касается самоактуализации (речь идет о самоактуализации в понимании психологов гуманистического направления) личности, то, как известно, одной из основных составляющих ее структуры, является способность личности переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего. По мнению представителей гештальт-подхода, способности полностью присутствовать в настоящем мешают прошлые ситуации (так называемые незавершенные гештальты), потребно и эмоционально незавершенные. Именно отреагировать и, таким образом, завершить эти ситуации становится возможным при помощи ИИПТ.

3) Данные психотехнологии способствуют освобождению используемой для подавления бессознательного материала энергии.

4) ИИПТ могут вести к “пиковым” переживаниям, что способствует самоактуализации личности.

5) Что касается, в частности, такой психотехнологии, как Свободное Дыхание, то применение всех его пяти элементов способствует, по нашему мнению, личностной самоактуализации. Если рассматривать составляющие Свободного Дыхания, то, в частности, такие его элементы, как “связное дыхание” и “полное расслабление”, по нашему мнению, помогают человеку полностью присутствовать в настоящем моменте жизни, т. к. дыхание без пауз и релаксация мешают стратегии подавления психотравмирующих ситуаций. Отсутствие же этой стратегии способствует проживанию настоящего момента в его полноте. Элемент “объемное внимание” способствует улучшению осознания человеком своих потребностей и чувств, без чего самоактуализация немислима. Элемент “гибкость контекста” позволяет расширить восприятие окружающего мира за счет выбора отношения к реальности, что может повлиять на такие черты самоактуализирующихся людей, как восприятие действительности, свободное от влияния актуальных потребностей, стереотипов и предрассудков, умение принимать себя и других такими, какие они есть. Элемент “активное доверие”, как мы считаем, может способствовать включенности, погруженности в жизнь, что свойственно самоактуализирующимся людям.

С точки зрения вышеперечисленных теоретических положений, с помощью ИИПТ, по нашему мнению, можно воздействовать и на другие параметры

самоактуализации, и в частности, на такой ее фундаментальный показатель, как личностная автономия.

Резюмируя вышеописанные данные, приводимые в литературных источниках, можно предположить наличие двух уровней самоактуализации.

Первый уровень, с нашей точки зрения, детально разработан представителями гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, Ф.Перлз, Э.Шостром и др.). Выделенные в этом психологическом направлении критерии, или составляющие, самоактуализации (способность жить в настоящем времени, самоподдержка, сензитивность к собственным чувствам и потребностям, гибкость поведения, высокий уровень самоуважения и принятия себя и других такими, какие есть, спонтанность, стремление к избеганию защитных форм поведения, высокий уровень творческой активности, способность к налаживанию глубоких личностных контактов и др.) вполне можно подвергнуть измерению соответствующими диагностическими инструментами, наиболее удобным из которых, по нашему мнению, является адаптированный вариант теста Э. Шострома «Самоактуализационный тест», измеряющий самоактуализацию как многомерную величину.

Второй гипотетический уровень самоактуализации, по нашему мнению, может быть связан с исследованиями психологов трансперсонального направления, таких, как К.Г.Юнг, Р.Ассаджиоли, С. Гроф. Эти исследователи непосредственно изучением самоактуализации (самореализации) не занимались, касаясь этого феномена как бы вскользь (возможно, Р.Ассаджиоли является своего рода исключением). Суммируя данные психологов трансперсональной ориентации, можно отметить, что им присущ так называемый второй уровень самоактуализации (индивидуация по Юнгу, интеграция хилотропического и холотропического модусов сознания по Грофу, самопостижение по Ассаджиоли).

Наши представления, которые мы содержательно раскрывали в понятии интеграции, охватывают оба уровня самоактуализации.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

- 1) Поясните возникновение у современных людей потребности в ИИП.
- 2) Может ли выход из кризисного состояния быть окончательным?
- 3) В чем отличие между позициями быть и иметь?
- 4) Кто впервые употребил понятие «Самоактуализация»?

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Всехсвятский С. Интеграция через дыхание // Путь к себе, 1991, №12, С. 17-19.
2. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и транс-ценденция в психотерапии. –.:М.: Центр "Соцветие", 1992. – 336 с.
3. Козлов В.В.. Шемет И.С.. Применение интегративных психотех-нологий в социальной работе.– Ярославль: ЯрГУ., 1996. – 136 с.

4. Козлов В.В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий. – Минск: 1995. – 304 с.
5. Козлов В. К определению понятия "интеграция". // Из Хаоса в Космос. / Ред. Козлов В., – М.: 1995, – С. 149.
6. Лисовская Е. Б. Самоактуализирующаяся личность. // Научно-техническая революция и социальная психология. – М.: 1981, – С. 76-84.
7. Майков В.В., Петрова А.В. Пневмосинтез: путь к интеграции. Методическое руководство. – М.: 1989. – 62 с.
8. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. /Ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Пузырей А. А. – М.: 1982, – С. 108-117.
9. Новиков В.В. Слово материалиста об интенсивных психотехнологиях // Творчество воли / Ред. Козлов В.В. – М.: МАПН, 1997.
10. Свободное Дыхание: еще один шаг / Под ред. В.В.Козлова. – М.:, 1992. – 116с.
11. Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992. – 430 с.
12. Шостром Э. Анти-Карнеги, или человек-манипулятор. – Минск, 1992.– 128 с.

## **ТЕМА 6. ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ КАК СИСТЕМА "Я"-ИДЕНТИФИКАЦИЙ**

*Соотношение понятий: личность, индивид, индивидуальность, человек. Личностный рост и личностный кризис. Этапы и стадии интеграции личности. Соотношение основных структур личности. Личность во временном континууме. «Я» – реальное и «Я» – потенциальное. Хаос и космос в личности. Соотношение «Я» и «Не Я». Поход в «Не Я» и пространство «Равнозначности» (неотождественности).*

Личность является объектом многих научных дисциплин, таких как история, этика, эстетика, социология, психология, педагогика, политические и юридические науки и т.д., причем каждая из них находит в личности свой предмет. Кроме того, вопросы личности занимают философов и каждого из нас в нашей обыденной жизни. Таким образом, существует великое множество определений личности, имеющих кроме разнообразных формулировок и разное содержание. Это обстоятельство часто мешает точному взаимопониманию, поэтому мы считаем важным сразу внести определенность по этому вопросу.

Во-первых, до сегодняшнего дня сосуществуют определения личности как субстрата (Рубинштейн, Теплов, Мясищев, Ковалев) и как свойства. (Выготский, Леонтьев А.Н.) По мнению Б.Г. Ананьева это происходит из-за смешения понятий личность и человек, которые по объему идентичны, но по содержанию не тождественны. Понятие «личность» указывает на свойство человека, а человек есть носитель этого свойства.

Отметим здесь же еще один аспект «субстрактного» понятия личности: именно так употребляется оно в обыденном сознании. Личность как индивид, достигший в своем развитии определенной ценности для общества. Своим естественным истоком нормативно-оценочное определение личности имеет употребление термина "личность" в повседневной жизни, где назвать того или

иного человека личностью, по сути, часто означает оценить его как нечто исключительное. И в этом есть своя правда и свой предмет исследования для таких отраслей науки о человеке как, например, этика. Но когда нормативно-оценочная характеристика личности из обыденного сознания ученого проникает в психологическое исследование механизмов функционирования личности, она нередко приводит его к резким искажениям представлений об изучаемом эмпирическом объекте. В этих случаях смешиваются некоторые идеальные нормативы, моральные эталоны, которым должна следовать личность в определенной культуре, и психологические механизмы, обеспечивающие усвоение и функционирование этих эталонов в реальном поведении личности

Во-вторых, следующий ориентир - это разведение понятий "индивид" и "личность". Необходимость этого разграничения для психологического анализа личности признается практически во всех общепсихологических направлениях психологии. Если несовпадение реальностей, обозначаемых этими понятиями, упускается из виду, то личность растворяется в индивиде, а исследователи оказываются в плену биологических типологий личности.

В-третьих, существуют различия в определении личности по широте исследовательского поля: одни относят сюда лишь индивидуально-типические особенности личности (К.Н. Корнилов), а другие расширяют область исследования до всех психических свойств, состояний и процессов (Рубинштейн, Теплов).

В. Джеймс: «Личность – итог того, что человек может назвать своим (тело, психические силы, платье, дети, предки, друзья, добрая или худая слава...»

И, в-четвертых, выделяют общепсихологический и социально-психологический подходы. На этом мы остановимся подробнее далее.

Для очерчивания предметного поля понятия личности традиционно используют понятия индивид, индивидуальность. О соотношении индивидуальности и личности С.Л. Рубинштейн писал: «Человек есть индивидуальность в силу наличия у него особенных единичных неповторимых свойств, человек есть личность в силу того, что он сознательно определяет свое отношение к окружающему. Человек есть личность, поскольку у него свое лицо. Человек есть в максимальной мере личность, когда в ней минимум нейтральности, безразличия, равнодушия, максимум «партийности» по отношению ко всему общественно значимому.»

Личность как субъект социальных отношений раскрывается Петровским А.В. Он считал, что человеческую личность характеризует система отношений, обусловленных ее жизнью в обществе.

Личность как носитель сознания определяется С.Л. Рубинштейном. Для него было важно, что человеку как личности фундаментальное значение имеет сознание не только как знание, но и как отношения. Без сознания, без способности сознательно занять определенную позицию нет личности. К.Платонов считал, что личностью является конкретный человек как носитель сознания. Как только у ребенка начинает появляться сознание, он начинает становиться личностью. Чем полнее у человека развито сознание и его высшая форма – самосознание, тем полнее и ярче развита его личность.

Пытаясь точнее определить понятие личность представляется важным рассмотреть соотношение понятий личность и человек. По нашему мнению различие в содержании этих понятий не сводится лишь к трактовке их как субстрат и свойство, что, может быть, правомернее при соотнесении понятий индивид и

личность. «Человек» же несет дополнительное содержание: не просто принадлежность к определенному роду, а наличие специфических сущностных человеческих особенностей в отличие от всех других существ. Мыслители разных эпох по-разному определяли суть человека, и не имеем возможности здесь подробно останавливаться на этом вопросе, лишь подчеркнем, что понятие личность не исчерпывает понятия человек, а помогает раскрыть лишь одну, пусть очень важную сторону человека.

Мы попытались привести максимум трактовок личности, но хотим заметить, что работах одного и того же автора различные трактовки могут накладываться одна на другую, или чередоваться в зависимости от контекста.

Проблема личности по своей теоретической и практической значимости относится к одной из фундаментальных проблем психологии. В центре внимания представителей самых разных направлений отечественной психологии стоит задача построения предмета психологии личности. Трудности на пути решения этой задачи ощущаются уже в самом исходном пункте изучения личности и проявляются в отсутствии сколь либо однозначного ответа на вопрос, что представляет собой феноменология в этой области психологической науки.

В исследованиях по психологии личности причудливо переплетаются между собой столь различные проявления человека как мотивы его деятельности, индивидуальные биохимические свойства, социальные роли, типы высшей нервной деятельности, физическая внешность, интересы, идеалы, способности, аффекты, вкусы, особенности национального характера, мировоззрение, нравственный облик, самосознание, продукты творчества, воображение, ритуалы, мировосприятие в различные исторические эпохи, место в социальной группе, скорость реагирования, воля, антипатии и симпатии, переживания в критических ситуациях, профессиональные навыки и умения, поступки, деяния и т.д.

Как скрытое допущение об одномерной феноменологии в сфере изучения личности, так и его обратная сторона - попытка построения предмета психологии личности с помощью коллекционирования все тех же одномерных феноменологии, во многом обуславливают тот факт, что различные направления изучения личности практически не пересекаются между собой (Асмолов).

В конце 60-х годов рядом исследователей предпринимались попытки структурирования личностных качеств, которых к тому времени по разным источникам выделялось до полутора тысяч. Но и эти попытки не принесли больших успехов. В основном, в структуре личности выделяли две подструктуры: биологическую и социальную (индивидуальные способности и опыт), но поскольку нельзя согласиться с рядоположенностью биологического и социального в человеке, то такое структурирование не может быть продуктивным для понимания личности (Петровский).

С конца 70-х годов все большее распространение получали идеи системного подхода (в отличие от системно-структурного, рассматривающего соотношение части и целого). Большой вклад в методологическую проработку приложимости принципов системного подхода в психологии внесли Э.Г. Юдин, В.П. Кузьмин и др.. Кузьмин, в частности указывает на различие моно- о поли системного подходов: «... моносистемное знание сфокусировано на познании предмета (явления) как системы. ... Это знание системно-центрическое, направленное в основном на раскрытие внутренних механизмов и законов явления. В отличие от него полисистемное знание нацелено на раскрытие системности самого мира, т.е.

изучение действительности как многосистемной, а отдельного предмета - как "элемента" многих разнопорядковых реальностей (систем) дайной природной и общественной среды... Углубляя познание различных детерминант явления, полисистемное знание фактически расширяет представления о самом предмете за счет изучения макро- и микросистемных оснований, а также систем внешнего взаимодействия (Кузьмин, 1982 и т.д.).

Для понимания психологической природы феномена личности представляется необходимым взять на вооружение в наборе средств полисистемного знания, во-первых, рассмотрение человека как "элемента" многих разнопорядковых систем, входя в которые он проявляет и приобретает от каждой из них соответствующие качества; во-вторых, классификацию основных разновидностей качеств объектов материального мира; в-третьих, положение о развитии «элемента» системы как об обязательном условии эволюции самой системы в целом; в-четвертых, необходимость при изучении личности выявления таких системообразующих оснований, которые бы обеспечивали развитие самой личности как системы и способствовали раскрытию ее специфики в конкретно-исторических условиях.

Полисистемное видение личности как совокупности социальных качеств, приобретаемых индивидом в обществе, приводит к постановке еще одного чрезвычайно важного вопроса: «В чем неизбежность, необходимость возникновения личности?» Иными словами, для чего нужна личность. Если пытаться отвечать на этот вопрос как бы изнутри самой традиционной психологии, замкнувшейся на изучении индивида, его познавательной, мотивационно-эмоциональной и волевой сфер, то окажется, что личность есть высшая интегрирующая инстанция, управляющая психическими процессами, "хозяин" психических функций (В.Джеймс) и т.п.

В результате личность предстанет перед исследователем как поставленная где-то "над" психическими процессами, а главное ее предназначение будет заключаться в том, чтобы собрать их в единый пучок психических функций и придать этим функциям определенную направленность. Такого рода решение вопроса, по сути, помещает личность как вне психики, так и вне общества. Если же рассматривать личность как активный компонент более широких развивающихся систем (Анциферова, 1982), то появляется возможность наметить общие пути решения проблемы возникновения личности как особого историко-культурного общественного феномена.

На уровнях философской методологии и системного подхода акцентируется внимание на том, что устойчивость любых развивающихся систем, и одновременно их эволюция, достигается за счет противоборства двух альтернативных тенденций: сохранение, обеспечение преемственности, передача информации из поколения в поколение, наследование типичных форм культуры и социальной организации – «консервативный, положительный» аспект эволюции; изменение, приспособление к изменяющимся условиям, поиск новой информации о среде существования – «революционный отрицательный» аспект эволюции. Не выражает ли "социальная группа" в процессе развития системы "личность в группе" тенденцию к сохранению, передаче типичных для данной системы традиций, норм, знаний, в то время как "личность" прежде всего выражает тенденцию данной развивающейся системы к изменению, проявляет повышенную чувствительность к новой информации, непрестанно опробует возможности для развития всей системы в непрерывно изменяющейся среде.

В переломные периоды жизни системы значение личности, ее поисков возрастает. Иногда эти поиски приводят к неадаптивным непрагматичным действиям самой личности, но неадаптивность личности выступает как цена за устойчивость развивающейся системы в целом. Таким образом, необходимость возникновения феномена личности, индивидуальности в ходе развития общественной системы диктуется нуждами самой системы, в эволюции которой всегда соперничают тенденции к сохранению и изменению.

Следующий важный момент, который необходимо учитывать в логике системного анализа, заключается в том, что применение системного подхода к различным целостным многокачественным явлениям всегда предполагает вычленение системообразующих оснований этих явлений. Без выделения системообразующих оснований, позволяющих раскрыть механику функционирования и развития систем и вообще характеризовать изучаемые явления именно как системы, методология системного подхода рискует превратиться в бесполезную игру словом "система". Для последующего рассмотрения проблемы личности выделим ряд общих черт в представлениях о системообразующих основаниях.

**Первая** особенность состоит в том, что системообразующее основание, определенный тип жизнедеятельности, порождает систему как целое, выступает как движущая сила ее развития и способ существования.

**Вторая** особенность заключается в том, что тот или иной феномен может выступить одновременно как «элемент» в разных системах, и, тем самым, иметь разные системные основания, определяющие его системные качества. Так, личность, включаясь в социальные подсистемы общества с разными специфическими основаниями, приобретает в них различные социальные качества.

**Третья** особенность касается взаимоотношений между системным основанием, базисом системы и ее надстройкой в процессе развития системы. Например, если на относительно ранних этапах онтогенеза тип жизнедеятельности детерминирует различные проявления личности, то впоследствии взаимосвязи между личностью и деятельностью становятся более сложными. Деятельность по-прежнему определяет личность, но сама личность выбирает ту деятельность, которая ее определяет. Тем самым личность все более расширяет свои системные основания, умножает свои связи с миром. (Асмолов)

Социально-психологический аспект личности состоит в исследовании закономерностей формирования этой внутренней психологической структуры личности и выполнения ею функции регулятора поведения. Эти закономерности проявляются и в разных сферах психического облика человека и в разных областях его жизнедеятельности.

Процесс усвоения социальных ролей личностью, выполнение ею ролевых функций, усвоение общественных идей, культуры, норм, определенного опыта человечества и функционирование их в поведении личности осуществляется по законам не только социологическим, но и социально-психологическим. Человек занимает определенное положение в системе общественных отношений. Это объективное положение осознается личностью. Установки личности, ее субъективные отношения к объективному положению вещей, к другим людям, самому себе, оценки, ориентации, система мотивов поведения, убеждения составляют ядро социально-психологической характеристики личности. Во всех ее составляющих отражается социальный статус личности, совокупность ее

общественных отношений. С другой стороны, в них же выражается и некая автономность личности, ее относительная самостоятельность, специфичность в системе общественной жизни. Механизм действия социальных факторов на становление личности и закономерности функционирования личности как социально-психологического образования – основное и специфическое в многоаспектном понимании социальной психологии личности.

Личность формируется и функционирует в процессе постоянных взаимоотношений с другими людьми. Одним из механизмов этих взаимоотношений служит общение. Общение – это потребность человека. Вместе с производительным трудом оно составляет источник общественного развития. В общении не только формируется и реализуется общественная сущность человека, но проявляется его индивидуальная, личностная характеристика. Общение связывает человека с человеком, в нем выражаются человеческие отношения. Оно представляет собой стержневую характеристику коллективной деятельности людей и деятельности личности в коллективе.

Социально-психологические аспекты личности требуют своего анализа при изучении всех феноменов так называемой психологии воздействий. К этим феноменам относятся заражение настроением, внушение, убеждение, подражание, мода и др.

В теории марксизма одним из высших критериев совершенства человеческих отношений должно быть их соответствие уровню духовных ценностей, по поводу которых общаются и которыми обмениваются между собой в процессе общения индивиды. Истинное отношение людей друг к другу должно состоять в том, чтобы каждый человек при общении овладевал теми ценностями, которые соответствуют его сущности. В таком случае отношения между людьми состояли бы главным образом в обмене соответствующими духовными ценностями.

В личностной проблематике социальной психологии особое место занимает проблема ценностных ориентаций. Ценностные ориентации выражают, с одной стороны, социальный статус человека, с другой стороны, обусловленность поведения запросами, потребностями, свойствами личности. Иерархия ценностей выражает иерархию потребностей человека, проявляет различные стороны, аспекты, уровни его сущности. Индивидуальное, и общее, личностное и общественное сливаются в принципе, в тенденции воедино. Но в повседневной практике мы постоянно сталкиваемся с тем, что осознанные намерения людей далеко не всегда согласуются с их реальным поведением.

Еще более явное противоречие наблюдается между высказанными вербализованными «программами» действий и действиями, поступками, которые можно наблюдать со стороны в определенной ситуации. Этот факт становится предметом исследования психологов. Ценностные ориентации выступают формой взаимосвязи личности и социальных групп.

Трансформация на языке психологии и психотерапии в основном истолковывается как некое изменение личности.

Встают сразу следующие вопросы:

- а) что такое личность
- б) как понимать «изменение» (что меняется, как меняется, почему меняется, зачем меняется)
- в) каков вектор изменений, куда направлено изменение.

Вопросы, на первый взгляд простые, многих психологов и социальных работников ставят в тупик. Самое главное - какова осмысленная цель изменений. Вне этого любая активность психологического, социального или психотерапевтического аспектов абсурдна. Только цель придает смысл профессиональной активности.

В связи с этим мы преследуем несколько целей:

- во-первых, показать - что такое личность, какова ее структура, и топология,
- во-вторых, какова динамика, выявить некоторые возможные стадии трансформации и интеграции,
- в-третьих, обозначить некоторые основные механизмы и тенденции в развитии личности,
- в-четвертых – попытаться описать срединный путь - путь духовной эволюции человека.

Представление о личности «как о совокупности общественных отношений», «системного образования», «целостного образа себя» не является чем-то новым.

Личность, в соответствии с теорией марксизма-ленинизма и материалистической психологии, определяется как совокупность общественных отношений. Определение личности как совокупности отношений, на самом деле, не является пионерской идеей классиков диалектического материализма. Эта идея наиболее глубоко как на уровне концептуальном, так и на уровне психотехническом, разработана в классическом буддизме. Именно Будда Шакьямуни разворачивал, изменял, трансформировал личность через осознание того, что она является совокупностью отношений. Понятие упаданы в буддийской психологии показывает, как личность сканируется через определенные отношения и любое отношение проявляет состояние, структуру, динамику личности. Любой внешний акт выявляет внутреннюю структуру личности: отношение к себе, отношение к своему телу, отношение к другим людям, отношение к тому, что происходит...

Все психотехническое пространство буддизма может рассматриваться, прежде всего, как способ создания покоя и ощущения централизованного сознания, невовлечения в свои мысли, эмоции, желания.

Главное свойство личности – ее атрибутивный характер - личность является не субъектом, но атрибутом. Именно в связи с этим самым важным тезисом в трактовке личности выступает та внешняя по отношению к субъекту оболочка, которая нами преподносится как система идентификаций.

По отношению к подлинному субъекту (к сущности, бытийному сознанию) личность человека выступает в качестве объектной, состоящей из мотивационных отношений многокомпонентной структуры, которая может как транслировать, так и трансформировать подлинные субъектные проявления человека...

Вопрос «Кто же является подлинным субъектом?» в последние 3 тысячелетия волнует продвинутые умы различных психодуховных традиций. В психологии для обозначения субъекта используют, например, термины «сущность», «внутреннее Я», «психический Центр», «Наблюдатель», «Самость», «узел сознания», «Я-сознание» и др. Сущность и личность – это различные психические инстанции. Для современной психологии важно не только описание личности, но и вычленение сущности как наиболее важного компонента в том содержании, которое мы обозначаем как человек.

Нам трудно в настоящий момент найти качественное описание, тем более определение сущности. Вне сомнения это пространство чистого сознания, из которого все остальное является неким разочариваемым в перцептивном поле содержанием. Мы можем обозначить это сознание бытийным, т.к. именно его присутствие дает нам некое чувство присутствия, «бытия в здесь» и при этом любое событие является фактом распаковывания сознания в феноменальном поле жизни.

Факт осознания при этом является процессом наполнения сущности объектным или объективным содержанием. В качестве объективного содержания выступает системы идентификации со структурами материального социального и духовного Эго, эмоционально переживаемые ценности, включенные в эти структуры, базовые тенденции личности и поведение, которое является реализацией этих систем.

Личность возникает и формируется в области предметного содержания, когда бытийное сознание локализовано на субъектном поле субъект-объектного взаимодействия. Личность живет (рождается, развивается, умирает) в плане феноменов, существования. Существование является постепенным освоением структур идентификаций – материального, социального и духовного планов. Сущность как бытийное сознание неизменно пребывает в плане ноуменов, дофеноменального присутствия.

Характерное для отечественной психологии отождествление личности и бытийного сознания - сущности (внутреннего Я) человека означает утрату, тотальное отчуждение личности от ее сущности, феноменального объекта от субъекта. Различение личности и сущности, внешнего и внутреннего Я человека означает одновременно постановку проблемы взаимодействия между этими психическими инстанциями. Важные психологические феномены, характеризующие динамику содержания на границе между личностью и бытийным сознанием, - это так называемые феномены ложного и подлинного самоотождествления.

От общих рассуждений, которые вне сомнения важны для наших дальнейших изысканий в психологии, сразу обозначим некую структуру, которая при первом приближении раскрывает наше понимание личности

Личность мы обозначаем изначально как некое совершенство. Данное утверждение у любого человека вызовет удивительное сопротивление, особенно у психиатров и профессиональных практических психологов. Прагматическая идея их работы основана на идее несовершенства личности, ее неполноценности. В конце концов – для основной массы людей, представляющих не только психологию или психиатрию, но и промышленность и управление – это способ зарабатывания денег. Они живут за счет того, что личность не совершенна – такова их функционально оправданная модель.

Если мы расширим нашу рефлексю, мы можем обнаружить, что любая религиозная система основана на том, что человек грешен, что почти любая психологическая, философская, идеологическая система обозначает человека, как неполноценное существо. А из плохого можно делать хорошее. Любая спекуляция такого рода предлагает определенный путь, определенные методы, средства, психотехники и определенную мзду за якобы (как бы) совершенствование.

Мы исходим из того, что личность совершенна и уникальна. Она уникальна потому, что:

а) имеет уникальную структуру по системе своих отождествлений с идеями, социальными статусами и материальными объектами;

б) любая личность имеет уникальную систему воспитания и формирования, жизненный путь;

в) любая личность имеет уникальный язык взаимодействий с миром. Вы разговариваете с миром не только на уровне словесного языка, Вы еще разговариваете с миром на уровне эмоций, языка символов, языка знаков, телесности.

А - это структура, Б - это эволюция и В - это язык взаимодействия с реальностью. Единство этих трех компонентов и создает личность, которая бесподобна в прямом и самом непосредственном понимании этого слова. Нет ни одной личности в проявленном космосе, которая была бы похожа на другую.

Что-то делать с ним – трансформировать, интегрировать, прорабатывать, “стирать” какие-то вещи, изменять, это кощунственная мысль. Человек и так хорош в своей непосредственности.

К вышесказанному необходимо добавить, что каждая личность в человеческой цивилизации занимает определенное место. Цивилизация это огромный живой организм, в нем всему и каждому есть *место*. Любой человек занимает определенное место с неповторимым внутренним состоянием.

Человек хорош таким, какой он есть на самом деле. И каждый необходим на своем месте.

Нужно любить свои проблемы, нужно позитивно оценивать свои комплексы и недостатки потому, что они только Ваши и ничьи больше. Ваши проблемы создают Вашу уникальность. Не надо разрешать их. Их на руках носить надо и лелеять, как детей. У Вас может возникнуть идея стать лучше, стать другим. Но других много. Вы один.

Существует онтологическая необходимость любить себя таким, какой Вы есть.

Каждая личность полноценна. В этом смысле гений не лучше и не хуже идиота, красавец - урод, схимница в черных одеяниях - размалеванной проститутки. В каждом месте нужен каждый.

Но если Вы скажете другим или другому, что Вы гармоничны и божественны, Вам сразу укажут, что вы несовершенны и найдут сто недостатков.

Невозможно признать совершенные, уникальные существа, какими являемся все мы, воплощенными реализованными существами.

Дело не в том, что мы плохи.

Дело в том, что наше осознание сформировано оценочно-отношенчески. Осознание и личность имеют такую сущность, которая вне оценок (хорошо – плохо, приятно – неприятно, правильно – неправильно, красиво – уродливо, морально – морально...) и вне переживаемых отношений не может функционировать. Это касается не только отношения и оценки другого человека, но и любого воспринимаемого объекта, в том числе и самого себя.

Парадокс заключается в том, что совершенное существо не признается совершенным до тех пор, пока воспринимается живущим.

Человек, если не имеет недостатков (представим себе это хоть на одно мгновение), воспринимается неестественным, не способным к жизни, фиктивным или просто лживым, сумасшедшим, фантастичным. Факт совершенства другого человека вызывает или смех, или скуку, или раздражение. С идеей совершенства человеческого существа жестко и нерасчленимо связана идея табу: оно невозможно. Более того – это великий грех – претендовать на совершенность.

Первое, что важно в понимании человека – его уникальность.

Перейдем от предварительных рассуждений к основной теме и рассмотрим, из каких подструктур состоит личность человека с ОВ.

Обобщенно мы можем обозначить личность как некое целостное представление человека о себе, некую «Я - концепцию», некое глобальное поле смыслов самоидентификации индивидуального сознания с собой как психосоциально целостным существом.

То, что личность является сложной системой, представляется фактом неоспоримым.

При более детальном рассмотрении мы можем установить, что личность состоит из совокупности подсистем, которые мы для простоты обозначим «Я». Таким образом, мы в следующем приближении можем увидеть некую сложную многокомпонентную сетчатую структуру.

Подсистемы (компоненты) «Я» мы можем обозначить как «я». Это устойчивые конstellации, сгустки человеческого опыта, формы, с которыми человек идентифицируется, считает их своими. Независимо от того, каково содержание форм и каким переживанием та или иная форма наполнена, человек отождествляет эти формы с самим собой и обозначает их как «я» с позитивной полярностью. Действительность переживается личностью через такие формы уподобления, отождествления себя с другими людьми и явлениями, как непосредственное эмоциональное вчувствование, идентификация, эмоциональное заражение, объединение различных явлений через сопричастие, а не через выявление логических противоречий и различий между объектами по тем или иным существенным признакам.

Как известно, понятие идентификации введено З.Фрейдом для объяснения сновидений и процессов, посредством которых маленький ребенок усваивает образцы поведения значимых других, формирует "сверх-Я", принимает женскую или мужскую роль и пр.

В советской психологии идентификация понимается как эмоционально-когнитивный процесс неосознаваемого отождествления субъектом себя с другим субъектом, группой, образцом.

Идентификация охватывает три пересекающиеся области психической реальности:

- процесс объединения субъектом себя с другим индивидом или группой на основании установившейся эмоциональной связи, а также включение в свой внутренний мир и принятие как собственных норм, ценностей, образцов;
- видение субъектом другого человека как продолжение себя самого и проекция, наделение его своими чертами, чувствами, желаниями;
- механизм постановки человеком себя на место другого как усвоение его личностных смыслов.

У всех людей есть некое представление о себе. И это представление о себе мы можем обозначить как глобальное «Я», Вы можете описать свое представление о себе. У каждого из Вас существует некая совокупность описаний этого «Я».

Чем отличается «Я»? «Я» всегда имеет положительную валентность, утвердительное начало. С идеей «Я» связано убеждение правильности. Нет никакой разницы, какова структура или содержание личности. Важно, что любому качеству, любой маленькой подструктуре личности есть оправдание.

В зависимости от уровня развития ментальности «Я» оправдывается на уровне психологических, философских, религиозных, экономических, идеологических, духовных спекуляций. В конце концов – она может даже не знать о перечисленных уровнях, а просто переживать состояние «правильности». Нормальная, здоровая личность с хорошими защитными механизмами всегда живет в правде.

Внутри самой структуры личности мы можем вычленить огромные, глобальные три подструктуры «Я». Они обозначаются как :

*«Я» - материальное;*

*«Я» - социальное;*

*«Я» - духовное.*

С этими подструктурами отождествлена, идентифицирована личность.

### **«Я» - МАТЕРИАЛЬНОЕ**

Каждая структура идентификации имеет некий центр. И центром «Я» - материального является образ своей телесности и телесность, как таковая и отношение к телу. Вторичные материальные идентификации это пол, возраст и качества, которые высвечивают отношения к своей телесности, биологической данности.

Первое, что вычленяется из действительности, структурируется как элемент сознания, что осознается как «Я», это тело.

Первым шагом возникновения самосознания, самоидентификации, вообще возникновения сознания является акт расчленения между «Я» как телом и другим как телесным объектом. На уровне индивидуальной биографии это первичная матрица дуальности «Я» и “не Я”: на уровне матери и ребенка. Когда ребенок отрывается от груди, в это время и формируется личный (личностный) «Я» как некая автономная репрезентация.

Появляется расчленение на «свое» и «другое». Появляется свое тело, как объект, и тело другого как объект (объективная реальность). Происходит отторжение наблюдателя от наблюдаемого, дифференциация субъекта и объекта.

Более того, первичные чувства, которые формируются у личности (например, отношение к себе, как к сверхценному объекту, или отношение к себе, как к незначимому объекту, или отношение к себе, как к амбивалентному существу) идут в основном из взаимодействия с матерью или с телом другого объекта.

Первое - это телесность и отношение к телесности и то, что человек получает из этого опыта. В силу того, что это первичная, стержневая структура человеческого самосознания, то в основном на базовых отношениях к телесности формируются все другие конструкции Его-идентификаций.

Первые эмоционально-значимые состояния и первая идентифицированность с телесностью, отношение к телесности и составляет ядро «Я» - материального.

Затем, это отношение к своему телу экстраполируется, переносится на предметное пространство, воспринимаемую вещную структуру бытия (моя мама, моя кукла, мой стол, моя квартира, мой район, моя Родина...). Обозначается это и переживается как нечто мне принадлежащее. Важно подчеркнуть, что отношение к вещам и предметному миру является неким продолжением, проявлением отношения к телу.

Человек охраняет и не пускает в свое телесное пространство. Первичный опыт отделения, расчленения телесности связан с негативным опытом. Это связано с травмой рождения и с травмой отделения от матери как источника пищи и энергии, тепла и комфорта, защищенности. В этом, часто, проявляется наше стремление не только не пускать в пространство нашей телесности, но охранять наше предметное окружение, которое, как мы указывали выше, бессознательно воспринимается телом.

Есть «Я» - тело, затем, человек начинает идентифицироваться с вещами, предметами, которые прикрывают тело, украшают тело, или являются символической индивидуальной манифестацией нашей телесности (одежда, макияж, какие-то проявления отождествленности с половой, этносоциальной или социально-психологической принадлежностью). Предметы, на самом деле, являются внешне манифестированной структурой нашего внутреннего Эго, Эго - материального.

Мы есть то, чем мы себя окружаем. Мы есть то, как мы одеваемся, как обставляем свою квартиру, на какой машине ездим, какой счет в банке имеем, в каком доме и в каком квартале, в каком городе и в какой стране живем, как мы относимся к своему телу...

Окружающие вещи являются ярким критерием отношения к телу. Квартира, в которой живет человек - это, в некотором смысле, отношение к телу. Холодильник, машина, счет в банке, загородный коттедж, часто женщина, которая находится рядом с мужчиной на всю жизнь или ситуативно, являются объектами материальной идентификации и содержанием «Эго –материального».

С возрастом растет не только тело, но и расширяется «Эго –материальное».

Новорожденный не дифференцирует свое тело и окружающую среду, человек рождается с Эго, которое расширено до границ Вселенной. В этот период у человека не существует субъектно- объектных отношений.

В некотором смысле дифференциация своего тела и окружающей действительности является первичной трещиной во Вселенной в дуальностях «Я - Другие», «Я – Другое», «Я» - «Не-Я», «Субъект- Объект».

Затем происходит расширение зоны знания и действия. Человек с одной стороны как бы завоевывает внешнее пространство. С другой – раскрывает и осваивает свое внутреннее психическое пространство, структурируя и открывая свои внутренние возможности.

## ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЛИЧНОСТИ

*Первая тенденция*, которая существует в индивиде и которая манифестируется на всех уровнях, подструктурах личности – это **экспансивная тенденция** - расширение пространства.

Пока человек расширяет пространство своего Эго-материального – это считается позитивным эволюционным и биографическим шагом. Детское стремление «Стать большим» на самом деле является доминирующим в человеке до тех пор, пока он имеет достаточный уровень витальности. Когда мы говорим «Он (она) имеет вес», то указание на чисто материальную сторону («вес» понятие физическое) показывает, что «Я – материальное» для человека и социального окружения значимо. Чем «раздутее» Я-материальное, тем он ценнее не только в социальном плане, но и в плане внутренней самооценки.

В этом смысле деньги являются неким критерием того, каким образом человек расширяет свое пространство, какой у него потенциал материального Эго. На уровне человеческого сознания расширение ареала и вообще расширение потока энергии (в денежной форме или в других эквивалентах), считается позитивным.

Идея сама по себе удивительно старая и тенденция знакома нам из истории развития человеческой культуры, нашей индивидуальной биографии. Именно она управляла не только поведением людей, но и реальной активностью больших и малых человеческих групп и этносов.

Мы можем обнаружить прямые аналогии в биологических сообществах.

Мы можем даже предположить, что запускающий механизм мало управляется человеком сознательно, т.к. опирается на бессознательную инстинктивную природу подавления и захватывания все больших ареалов выживания. Чем больше ареал у вида или индивида, тем больше у него возможности к воспроизводству и возможности выжить за счет биоценоза. Это нормальный эволюционный, биологически оправданный механизм.

Когда человек останавливается в расширении ареала - это оценивается в обыденном сознании как остановку в развитии. Когда личность сужает свой ареал, это считается инволюцией, деградацией: человек теряет силу и вес в социальном плане. Когда личность, ее экстраполированное материальное Эго становятся функционально незначимыми, 90% социальных контактов теряется. Человек «теряет вес», становится незначимым.

*Вторая тенденция – трансформационная* - изменение качества ареала, изменение структуры социального пространства тоже считается позитивным. Например: вы купили трехкомнатную квартиру, пока вы обставляете ее, вы считаете это позитивным. Переструктурирование пространства, улучшение качества пространства - это касается не только внешней обыденности, но и телесной репрезентации в социуме. Если вы чувствуете, что люди теряют к вам интерес, просто измените качества, окрасьтесь по другому, сделайте новую прическу, станьте толще или тоньше, купите новый шарф. Люди реагируют и считают позитивным, когда есть изменение качества. Изменение качества, структуры пространства на телесном уровне, уровне материального Я, карьерного роста в социальном пространстве, духовного самосовершенствования в человеческом сознании считается позитивным. Обновляйте, улучшайте свои качества. Дело не в улучшении, улучшение всегда является продуктом социальной и психологической оценки. Улучшение можно всегда придумать, более того - улучшения всегда придумываются. Создайте новый миф и все это будет считаться позитивным.

Как только вы останавливаетесь в этих эволюционных шагах, в расширении пространства или изменении качества, происходит «остановка» в восприятии со стороны социального окружения. Это как старые обои в квартире – Вы их не замечаете.

Какой бы Вы ни были: чисты в этическом отношении, духовны как Христос, умны как Гальтон, но, если Вы не меняете качественные параметры Эго, Вы быстро превращаетесь в труп для огромного количества людей.

Третья тенденция *Его-консервативная*, которая проявляется в гомеостатической реализации личности, в стремлении удерживать равновесие и сохранить свою структуру смыслов и идентификаций. Если выразиться более точно – консервативная тенденция личности проявляется в ригидности осознания структуры и содержания объекта идентификации, жесткости в эмоционально

переживаемых отношениях и неготовности к изменениям программы поведения. Консервативная тенденция в личности показывает степень идентифицированности с объектом, насколько жестко мы привязаны к своим идеям, эмоциональным оценкам и поведенческим актам.

Консервативная тенденция выполняет важную функцию – обеспечивает структурность, целостность, индивидуальность личности, стабильность существования человека. Более того – за счет этой тенденции обеспечивается устойчивость микро и макро социальных сообществ.

Одновременно эта тенденция имеет и негативные последствия:

– часто при высоком динамизме жизни личность не может действовать в соответствии с новыми ситуационными требованиями, проявляет неготовность к отказу от уже сформированных потребностей и от привычных способов их удовлетворения или к принятию новых мотивов деятельности.

– в Эго консервативная тенденция часто проявляется в излишней фиксированности на идеях и переживаниях, жесткости, ограниченности эмоциональной оценки тех или иных событий, также в образовании сверхценных смыслов.

– даже при полном изменении базовых основ модели мира среди основного населения личность может проявить когнитивную ригидность - неготовность к построению новой концептуальной картины окружающего мира при получении дополнительной информации, которая противоречит старой картине мира.

Из-за консервативной тенденции у личности возникают огромные проблемы. Многие материальные, социальные, психодуховные кризисы, психологические проблемы и стрессы связаны со степенью жесткости идентификации.

В Эго-структуру входит огромное количество идеификаций. Любой объект идентификации приобретает эмоциональную ценность потому, что обрастает личной историей, жизненностью. Они ценны потому, что имеют свое мифическое пространство и свою историю.

Вне сомнения, существует культуральная селективность ценности идентификации. Но объекты идентификации имеют ценность постольку, поскольку они вплетены в личностную биографию, в личностную историю. Жесткость идентифицированности зависит от того, с какими эмоциональными состояниями она отождествляется.

Личность функционирует как некая определенность под влиянием консервативной тенденции. Любое разрушение, любое нарушение в скорости расширения пространства, в качестве изменения пространства, в степени идентифицированности, в гомеостатической тенденции переживается личностью как притязание на ее пространство и вызывает какую-то адекватную или неадекватную реакцию. На самом деле, это не столь психологический, сколь онтологический закон личностного существования. Существуют некие иллюзии о том, что это может зависеть от осознанности, невовлеченности или от других переменных. Но опыт показывает, что механизм работает всегда. Когда мы хотим нивелировать значение механизма, это похоже на то, как человек закрывает глаза и говорит: «Нет света». Мы, в некотором смысле, можем «Закрывать глаза», но закон работает.

Дело не в содержании реакции: защитной, агрессивной, восторженной... Важно, что реакция всегда возникает в тот момент, когда есть стимул на эти три переменные.

Все эти три тенденции зависят от одной переменной, которая мало зависит от личности. Эта переменная называется *уровнем витальности*. Уровень витальности – это та жизненная энергия, с которой человек рождается. Характер манифестации как бы заложен в нас с рождения. Жизненная энергия, которой мы обладаем, в основном имеет чисто биологический характер. Любое живое существо рождается с определенным уровнем энергии. Есть аналогичное понятие “личностной силы” у Карлоса Кастанеды. Она считается стержневой, основной, самой важной структурой. Кто имеет личностную силу, считается самоактуализированной, свободной личностью.

По уровню витальности люди от рождения разные. Проявление жизненной энергии происходит в расширении пространства. Некоторые, в соответствии с биологической, генетической наследственностью, должны расширяться. Другого им не дано. Пока не расширяются, они не чувствуют себя живыми. Это настоящие борцы, у них огромная витальность. Где угодно, но они все равно становятся лидерами. Нет разницы: то ли он в деревне – “первый парень”, то ли он президент России, либо он является диктатором в доме. Разница заключается только в том, какого объема он захватывает и обуславливает пространство. По законам его расширенного Я живут остальные.

Насколько мы можем проявить экспансивную тенденцию, в основном зависит от того:

1. Насколько велик потенциал жизненной энергии человека;
2. Насколько человек не “забит”, насколько человек находит путь к своей личностной силе, к своей жизненной энергии.

Какой бы человек ни был “крутой”, всегда находится социальная структура, которая зажимает личность, не дает ей проявиться.

Важно не только количество жизненной энергии, но и ее направление. При социопатической направленности, например, личность может самоутверждаться через насилие. Энергия одна и та же, но направления энергии могут быть очень разные.

Все три тенденции, которые мы описали выше, зависят от уровня витальности.

В личности важно не столько то, сколько в ней витальности, а сколько умение использовать ее структурированно и целенаправленно. Можно, с одной стороны, иметь огромную энергию, но расплыть ее вне цели и вне структуры, и человек может прожить свою жизнь впустую, вне позитивного творчества. При минимальном уровне витальности, но при более структурированных целях можно достичь того же самого, чего достигает человек с огромной энергией. Самое главное – научиться центрировать и держать намерение.

Люди с большой витальностью привлекательны не только потому, что они являются источником энергии. Для многих с минимальной витальностью они представляют практический интерес, так как представляют открытую возможность использовать их энергию для достижения своих целей. Это и называется осознанной жизнью в энергетическом отношении. Ничего кощунственного в этом нет. Если это не происходит осознанно, то это происходит неосознанно. Всегда, когда не имеешь большой витальности, нужно создавать большую структурированность и

целенаправленность своей энергии. Необходимо научиться структурировать время и пространство. Это - чисто методическая рекомендация. Когда есть огромная витальность - нет проблем, но нужно понимать, что чем больше ее расплескиваешь, тем быстрее истощается любая энергетическая система. Человек с огромной витальностью может постареть к 30 годам. Человек с минимальной витальностью может сохранить ее уровень и в 70 лет. Необходимо чувствовать уровень своей витальности, уровень своей жизненной энергии. Растрачивать ее нужно целенаправленно, а также создавать условия ее реанимации, восстановления, накопления.

## Я-СОЦИАЛЬНОЕ

*«Только через других мы становимся самими собой»*

*Л.С.Выготский*

Стержневой структурой, вокруг которой разворачивается социальное Эго, является интегративный статус. Интегративный статус - это то социальное положение, которым содержательно наполнено жизненное пространство и на которое направлена активность человека. Это основное смысло-деятельностное поле человека. Например, Олег является наркологом - это интегративный статус. Даже, когда он рассуждает, интегративный статус влияет на способ мышления, на оценку других людей и т.д.. Совершенно неважно, насколько интегративный статус социально значим. Самое важное то, что с кем-то человек идентифицирован. Интегративный статус домохозяйки. Возможен такой статус? Возможен. Он диктует определенный уклад жизни, круг интересов, сферу общения, основную активацию. Интегративный статус - это наше социальное лицо.

Интегративный статус имеет регулятивную функцию. Интегративный статус диктует способ жизни, мировоззрение, ценностную ориентацию, мотивацию и т.д. Интегративный статус – это то место, из которого ты смотришь на жизнь.

Все те тенденции и механизмы, которые мы перечисляли на уровне материального Эго, работают на уровне социального Эго. Все наше общество построено на этих тенденциях в социальном Эго.

Что такое «расширение пространства»? В конце концов, это предельное расширение пространства, когда Эго-социальное расширяется до пределов территории России. Самое главное: чем больше социальное Эго расширяется, тем больше социальное волеизъявление, тем больше влияния на других людей. Возможность повлиять на жизнь, деятельность других людей и есть способ манифестации социального Эго. Основные личностные проблемы касаются конструкции Эго-социального так же, как и Эго-материального.

Эго-социальное менее предметно осязаемо. Что касается функционирования социального Эго, его власть, с одной стороны, менее заметна, но с другой стороны, она более значима. Чем жестче властная структура, тем проявленнее ее власть. Чем больший ареал захватывает социальное Эго, тем более оно ценно. Не только ценно то, что человек захватывает территорию, но становится ценнее как бы место рядом с этой личностью. На механизменном уровне работают все переменные.

Некоторые статусы становятся социально привлекательными за счет качества пространства в аспекте неординарности. Чем уникальнее статус, тем он ценнее.

Любой уникальный статус подкрепляется огромным количеством энергии социального признания в формах денег, славы, популярности, власти и др.

Статус должен обладать или уникальным качеством пространства, и он сразу становится привлекательным, или он должен обладать широтой пространства.

Эти два критерия и создают механизм функционирования социального Эго. Вне сомнения, социальное Я зависит от уровня витальности, от консервативной тенденции.

Социальное Эго очень неоднородно по содержанию. В Я-социальном существует огромное количество других отождествлений, которые занимают большую или меньшую область, но занимают определенную территорию, определенное пространство.

Существует Я-территориальное: мы – томские, мы - псковские, мы - рязанские. Я-территориальное на самом деле очень много значит. Человек идентифицируется с местом проживания, с территорией проживания, отстаивает эту территорию, отстаивает сохранность этой территории, ее качество и т.д. Люди отстаивают некую территорию в силу того, что у них есть идентифицированность с определенным ареалом жизни. Как любая Эго-структура, человек идентифицируется и отстаивает территорию и, что самое главное, обозначает ее как нечто положительное. Всегда находится определенный аспект, который выявляет положительное в территории. Претензии на территорию, если они серьезные, вызывают чувства: агрессии, возмущения, патриотизма и т.д. Отсчет территориального Я начинается от моего рабочего стола, кабинета и заканчивается Землей (Мы-земляне) или даже Галактики.

Существует Я-этническое, Я-этнонациональное. Мы всегда причисляем себя к определенной этнической, национальной группе (я – чукча, я – еврей и т.д.). Есть жесткие идентификации, которые являются почти интегративными. Например, я – чеченец. На самом деле это не просто этническая идентификация, но это еще и характер, и способ взаимодействия с миром и много-много качеств за этим стоит, взаимная поддержка, определенный уровень агрессивности, который мы сразу предполагаем и т.д. Есть менее жесткие этнонациональные идентификации типа «я – русский».

В социальном Я есть также и расовые идентификации - Я-расовое. Мы движемся к космополитизму, уходим как бы от расовых предрассудков, но, на наш взгляд, расовые предрассудки архаичны. Архаический, древний корень заключается в том, что люди с другим внешним обликом были врагами: угроза была не на уровне “приглашать в гости или не приглашать”, а на уровне “жизни и смерти”, полного уничтожения. Я-расовое по этой причине значимо и мало трансформируемо.

В личности есть огромный семейно-клановый статус, Я-семейно-клановое. Признак здорового человека - хорошая опора на клан. Как это ни удивительно, люди очень успешные во всех планах, в том числе и социальном плане, опираются на кланы. Например, еврейские кланы - это национальная черта, взаимная выручка, взаимная поддержка, опора на кровнородственные связи. В конце концов человек, который не опирается на это Эго, теряет достаточно большие связи, укорененные в семье. В русской традиции помнить свою родню до седьмого колена было хорошим признаком. Это достаточно жесткая и значимая идентификация еще обозначает кастовую принадлежность. Многие малые этнические единицы идентифицируются с русскими, потому, что они сразу получают огромный доступ к энергии нации.

Кровнородственные связи, как правило, создают мифы рода, племени. Эти мифы создают огромную историческую, эволюционную силу.

Любая Я-идентификация насыщена мифами. Она имеет логическое, историческое, научное, идеологическое, моральное, психологическое, теологическое, философское и т.д. обоснование. Есть огромное количество статусов и ролей, с которыми мы идентифицируемся – статусно-ролевая идентификация. Например, статус мамы, статус жены, статус сотрудника какой-либо фирмы, статус любовницы, материально-устойчивого человека, статус инженера, статус ребенка и т.д. На самом деле мы играем огромное количество ролей: дома - матери, любовницы, домохозяйки, одинокой женщины; на улице - пешехода; в метро - пассажира и т.д.

Социальное Я касается статусов, которые занимает человек, ролей, которые выполняет человек, и неких общих характеристик, качеств личности, с которыми осознание самоидентифицируется. Другими словами это некое осознаваемое ролевое отождествление (отец, мать, мужчина, доцент), или отождествление с совокупностью качеств (порядочный отец, добрая мать), или сами качества, соотнесенные с фрагментами «Я» (умный, хитрый, проницательный).

## Я-ДУХОВНОЕ

Нам хочется отметить, что духовное Я является наиболее интегрированным образованием в человеческой личности. Как известно, Уильям Джеймс первым из психологов начал разрабатывать проблематику Я-концепции. Глобальное, личностное Я (Self) он рассматривал как двойственное образование, в котором соединяются Я-сознающее (I) и Я-как-объект (Me). Это - две стороны одной целостности, всегда существующие одновременно. Одна из них является собой чистый опыт (Я-сознающее), а другая - содержание этого опыта (Я-как-объект).

Именно в духовном Эго сознание (Я-сознающее в терминологии Джеймса) и осознание содержания (Я - как объект) являются одним тем же или почти одним и тем же. Вне сомнения - всякий рефлексивный акт предполагает идентификацию Я-как-объекта, но в духовном Эго устанавливается нерасторжимая связь познаваемого и познающего. Одно сводится к другому или, может быть это еще точнее – одно является другим. Духовное Я - это всегда одновременно и Я-сознающее, и Я-как-объект. Более того, на мой взгляд, именно в духовном Эго содержание сознания приобретает глобальную регулятивную функцию всей активностью личности.

Бытует мнение, что у основной массы людей Я-духовное не занимает большого пространства. На мой взгляд, основное качество, которое отличает человека от других биологических единиц и является огромная система общечеловеческих ценностей, которую мы обозначаем Я-духовное.

Любая личность, которая имеет сознание, как истинно человеческий регулятивный механизм имеет Я-духовное.

Ядро Я-духовного – это интимные, сакральные смыслы, которые касаются стержневых проблем человеческого бытия. Мы обозначаем эту структуру экзистенциальным ядром с той целью, чтобы предельно выразить сущностную значимость его для человеческого существования.

Наиболее важной экзистенцией в этом ядре является семантическое пространство, которое, как правило, требует предельных усилий человеческого

сознания для разрешения – смысл существования – ответы на вопрос – «Зачем я живу на земле», «В чем мое предназначение», «Зачем люди рождаются и проживают жизнь». Смысл жизни - это то, что делает человека личностью и индивидуальностью.

На уровне материального и социального Эго смысл жизни состоит в самом процессе физического и социального существования.

В духовном Эго смысл жизни находится за пределами самого факта человеческого существования и формируется воля к жизни как сознательная реализация того или иного смысла жизни, которая неизбежно приводит к созданию индивидуального образа жизни и модели мира.

Кардинальная важность психодуховного кризиса заключается в том, что в нем происходит переосмысление содержания смысла жизни, пересмотр ответа на вопрос «зачем жить?». Воля к жизни рождается в горниле психодуховного кризиса и является психологическим механизмом выживания в экстремальной ситуации, когда базовые экзистенции приходится менять или наоборот, отстаивать вопреки давлению неблагоприятных обстоятельств (в том числе трагических - смерть близкого человека, тяжелая болезнь, инвалидность).

Ближние ассоциированные проблемы к смыслу жизни касаются наиболее важных социальных чувств человека – одиночество, экзистенциальная грусть, тоска, духовная любовь, сострадание и сопереживание, радость бытия, служение, чувства счастья и гармонии.

В структуре духовного Эго мы можем также вычленить морально – нравственные *индивидуальные* ценности, которые преобразуются в систему требований, норм и моделей поведения. Мы настаиваем на уникальности и индивидуальности этой морали в силу того, что уверены в *уникальном содержании интерпретации* тех нравственных ценностей, которые декларируются обществом.

Как мы неоднократно указывали, идентификация включает три основных компонента:

1. когнитивный - осознание структуры и содержания со всей совокупностью признаков объекта идентификации,
2. эмоционально-оценочный - эмоционально переживаемое отношение,
3. поведенческий - соответствующая реакция, которая выражается в поведении

Особенность духовных идентификаций в их глобализме и онтологическом характере. Это характер отражается как на когнитивном, так и на эмоционально-оценочном и поведенческом аспектах.

Наиболее ярко всеобъемлющий характер духовных идентификаций проявляется в нравственных принципах (представления о добре и зле, правильности или неправильности отношения и поведения, мысли и чувства). На мой взгляд, именно в духовном Эго находятся соотносимые с реальной активностью личности высшие эталоны человеческой жизни и проявления, духовные идеалы. Несоответствие с этим эталонами реальной мысли, чувства, действия приводят самым значимым и базовым личностным чувствам – угрызениям совести и чувству вины, греховности.

В качестве высших эталонов могут выступать различные реальные и вымышленные персоны, которые на различных стадиях личностной эволюции могут меняться.

Не так важно, кто является эталоном – отец, мать, их отношения, бабушка, дедушка, известный певец, Заратустра в интерпретации Фридриха Ницше или Будда Шакьямуни. Важна их регулятивная роль. Важно сравнительное соотнесение интроецированного гештальта с потенциальной или реальной поведенческой реакцией, отношением, оценкой, мыслью, или чувством.

Человек ценит себя в той мере, в какой существует тождество с эталонной персоной и утрачивает свое достоинство в той мере, в какой испытывает отрицательное и пренебрежительное отношение к себе в сравнении с этими высшими эталонами.

Вне сомнения общество обуславливает форму и содержание процесса формирования духовного Эго. Часто оно предоставляет готовые структуры духовного Эго. Таковыми являются все мировые религии, некоторые всеобъемлющие философские системы и почти любая идеологическая машина, которую выстраивает государство для подчинения и эксплуатации личности.

Но мы не должны переставать думать о том, что сознание человека активно и ничего не принимает без своей интерпретации, не факт существования персоны как некоторого идеального образца прельщает, а то содержание, которое вкладывает личность в эту персону. Не объекты идентификации имеют контролирующую и регулятивную силу, а их осмысление, интерпретация, своеобразное переживание личностью.

В современном обществе распространено мнение, что духовные измерения мало интересуют большинство слоев населения.

Обыденное сознание людей почему-то идентифицирует духовные области существования или с религией, или с медитациями или с какими нибудь сектантскими движениями.

Вне сомнения, человек обращается достаточно редко к глобальным проблемам бытия и, может, не каждый день обращается к смыслу своего существования. Не это важно. Важно, что психодуховные ценности ежедневно и ежечасно реализуются через материальное и социальное Эго и человек все время существует, соизмеряясь с духовными измерениями бытия.

Духовное развитие человека предполагает радикальное преобразование "нормальных" черт личности, пробуждение скрытых прежде возможностей, вознесение сознания в новые для него сферы, а также новую внутреннюю направленность деятельности. Не удивительно, что такая великая перемена, такая фундаментальная трансформация проходит несколько критических стадий, которые нередко сопровождаются психодуховными кризисами различной интенсивности, содержания и продолжительности.

Если основные смыслы человеческого существования не разрешаются на каком-то этапе и в каком то приближении, то возникает экзистенциальная пустота и человек вплотную сталкивается с абсурдом существования. В этот момент жизнь становится попыткой превозмочь абсурд человеческого существования. Часто это похоже на шизофреническое стремление построить дом на зыбучих песках.

То, что люди не занимаются духовными областями существования ежедневно является признаком психического здоровья. В конце концов – тысячелетиями существует попытка, тотального и окончательного разрешения основных проблем жизни человеческой нет. Для разрешения экзистенциальных проблем нужен особый момент, особые обстоятельства жизни и состояния сознания. Они разрешаются во

время пиковых, запредельных, сакральных, нуминозных переживаний, имеющих глубоко интимный, непередаваемый характер.

Одновременно духовное Эго единственная структура личности, которая может связать и связывает личность с вечностью и вневременным существованием, возможностью обладать всем мыслимым пространством и «Быть как Боги».

Именно поэтому в духовных областях существует огромное количество смыслов, которые в основном касаются духовного самосовершенствования. В Я-духовном находится то, что мы обозначаем как религиозные идентификации (я - буддист, я - православный, я - мусульманин и т.д.). В духовном Я существуют представления о духовном пути, огромное количество психопрактик, которые предоставляют возможность трансцендирования Я-социального и Я-материального и насытить чистыми переживаниями и новыми прозрениями Я-духовное.

В психологии достаточно много концепций о том, что является пиковым выражением духовного Эго.

Некоторые психологи обозначает таковым стремление к самоактуализации, другие к самореализации, третьи - служение. В менее прагматичных духовных движениях мы встречаемся с «ахимсой гуру» или священных обязанностях учителя к своим ученикам.

Структуры идентификации отражают жизненные цели, и формы активности, которые люди себе выбирают, указывают не только на их тип, но и на уровень их внутреннего развития.

Цель духовных идентификаций лежит за пределами материального мира: духовный рост, знания, ментальность.

Если цель материального и социального Эго конкретные вещи мира, особенно "физическая четверка": деньги, власть, секс, общественное положение, то высшие ступени духовной активности полностью девальвируют эти ценности и трансцендируют Эго.

Особенно показательна в этом отношении поиск и реализация так называемого просветления.

Все смыслы, которые мы распаковываем в духовном Эго, являются субъективно – экзистенциальной попыткой наполнить жизнь логическим содержанием. Именно в субъективном и индивидуальном открывается для человека тот глубинный смысл существования, который переживается как абсолютная онтологическая истина.

## **СООТНОШЕНИЕ ОСНОВНЫХ СТРУКТУР**

Стержень человека это Я-социальное. Личность поддерживает нормальный баланс, когда его не «сносит» в какую-то сторону. Внутренняя идея гармонии заключается в триединстве этих трех Эго-идентификаций: Я-духовное, Я-материальное, Я-социальное. Важна идея баланса. Только тогда, когда поддерживаешь баланс, выглядишь социально успешным человеком. Пока у человека есть Я-духовное, он не склонен попадать в тюрьму, не склонен быть деструктивным элементом. Если есть перекося в триединстве Я-материального, Я-социального, Я-духовного, появляется преступность, какие-то негативные и деструктивные, девиантные элементы в поведении и т.д.

Все эти три подсистемы имеют между собой достаточно выраженную и явную связь. Т.е., Я-социальное может служить Я-духовному, Я-социальное может полностью служить Я-материальному, Я-материальное может служить Я-духовному, Я-материальное может служить Я-социальному. Например, с одной стороны, миллиард долларов – это приличные деньги, а с другой – это огромный статус. То есть, они не живут в разных пространствах. Это сложная система, экологическая система, где каждая подструктура имеет связь с другими и имеют взаимовлияние, взаимодействие, взаимообусловленность. Что касается внутренней структуры этих глобальных компонентов: Я-материального, Я-социального, Я-духовного, они тоже имеют между собой взаимосвязи и некую взаимообусловленность. Это – с одной стороны. С другой стороны, у человека существует теоретическая возможность идентифицироваться с любой Эго-структурой, но, в основном, это – возможность, т.к. этот выбор больше является теоретическим предположением, чем реальным фактом. Человек всегда обусловлен и во многом свобода выбора является результатом философского размышления или психологической спекуляции.

Чем отличаются Я идентификации ?

а) по содержанию;

б) по значимости и объему занимаемого пространства в структуре личности (внутри Эго идентификации любая структура занимает определенную территорию, они различаются как бы по площади). Например, идентификация: «я - красивая женщина» может затмить все остальные;

в) мерой устойчивости;

г) временем существования.

Любая личность (“Я”) имеет качество неоспоримой индивидуальности за счет неповторимой мозаики “я” - идентификаций.

Большая часть людей идентифицирована с Я-материальным. Одновременно есть люди, для которых важнее социальный статус (игроки в социальные игры и карьеру – мы их видим каждый день по телевизору и встречаем на работе). Социальное Я вытесняет духовное и материальное Я.

Достаточно редко встречаются ситуации, когда Я-духовное доминирует над всеми остальными. Как пример, мы можем привести жизнь схимника или святого: жизнь как духовный путь (Будда, у которого из материального были только плащ и кружка для подаяний, а социального статуса не было вообще).

## ЛИЧНОСТЬ ВО ВРЕМЕННОМ КОНТИНУУМЕ

Кроме структурной идентификации мы можем выделить также и идентификацию Эго во временном континууме. Нужно заметить, что содержание всех структурных элементов Я зависит от фиксации в континууме времени «прошлое-настоящее-будущее».

Есть личности, которые живут прошлыми структурами Эго. Очень редко личность живет настоящим Эго. Чрезвычайно важно то, что человек живет, в основном, в перспективе Эго. Именно перспектива Эго является мотиватором, основной движущей силой активности личности. Т.е. человек не живет, а собирается жить завтра. Жизненная перспектива Эго в я-идентификации является основной движущей силой, структурой активации Эго. Например, кто-то живет для

того, чтобы защитить докторскую диссертацию, другой – вырастить детей, третий – заработать 1000 долларов, четвертый – построить дом, пятый – стать мэром города. Перспектива может не осознаваться, но всегда является силой побуждения к активности.

Есть люди, которые живут прошлым: я - был... Это может быть их основной способ манифестации в здесь и сейчас. Личность заключается не столько в том, какую структуру имеет, а столько в том, насколько она проявлена в обществе и насколько она манифестирует свои способности, свои задатки, свои творческие способности и т.д. В основном человек себя не знает, не знает своих возможностей, своих способностей и сомневается в них.

## **Я-РЕАЛЬНОЕ И Я-ПОТЕНЦИАЛЬНОЕ**

Личность не знает до конца внутреннего пространства самоидентификации и “реальное Я” занимает меньшее пространство, чем “Я потенциальное. Если - бы пространство “Я” мы могли изобразить в виде совершенной мандалы - круга, погруженного своими связями в социум, то мы могли бы заметить, что люди отличаются часто не по объему “потенциального Я”, а по его степени проявления в “реальном-Я”. Еще мы бы могли заметить, что они отличаются по силе и множеству связей с социумом, который часто и является индикатором и ценителем степени реализованности личности.

Это связано с тем, что человек структурирован не только изнутри, но в основном он внешне поле-обусловлен и от него ожидают способностей и возможностей, зависящих от того, какое он место в социальных структурах занял. Человек имеет некое представление о себе и Я в основном касается я-реального: «Я такой». Раскрывать свою потенцию, свои способности, с одной стороны, в витальном, энергетическом отношении достаточно трудно, потому что ожидания уже структурированы в обществе. С другой стороны, структурно измениться достаточно трудно потому, что любая подструктура личности закреплена еще и в обществе, а общество очень ригидно. Человеку достаточно легко живется с тем, с чем он адаптирован. Будь это алкоголик, директор завода, академик или крестьянин. Разницы никакой нет. Разница заключается в том, что Эго является по крупному способам адаптации к обществу. Это инструмент. Люди, которые или спонтанно, или при помощи каких-то специальных техник, тренингов и т.д., соприкасаясь со своими возможностями, как правило, раскрывают Я-потенциальное.

Первичный путь трансформации это движение к “потенциальному-Я”. Пока мы движемся к "потенциальному-Я", сама трансформация не встречает как внутреннего, так и внешнего сопротивления. Из точки внутренней самооценки изменения были ожидаемые и личность как бы интуитивно догадывалась об этих своих возможностях.

С точки зрения социума, движение тоже ожидаемо и не находится в противоречии, так как социум сам заинтересован в активном преодолении личности. Социум живет за счет самопроявления “Я”. Энергия высвободившегося “потенциального Я” является питательной средой для социума. В основном это выглядит совсем смешно, человек идентифицируется с каким-то куском себя, с какой-то частью себя. Когда человек начинает свое путешествие в Я-потенциальное, он узнает свои не раскрытые способностей. Прорыв может осуществиться в любую

сферу. Он может быть в «потенциально-Я-материальное», в «потенциально-Я-социальное», в «потенциально-Я-духовное».

Из Я-реальной жизнь, структура жизни и жизненные перспективы описаны абсолютно четко. На первых порах Я-потенциальное шокирует саму личность и шокирует окружение. Но социум заинтересован в том, чтобы личность в социуме давала больше энергии. И в силу того, что раскрываются возможности человека и он начинает выбрасывать огромное количество энергии в социум, социум приветствует это. Когда личность, Еgo достигает Я-потенциального, она достигает самоактуализации и реализации. Это может быть психодуховный путь, материальный путь, путь социальных игр. Когда человек начинает реализовываться, он находит новое пространство, где он не только сам деятельностно проявляется, но и получает положительное подкрепление в виде славы, карьеры, духовных почестей или каких-то материальных ценностей, а иногда все в сочетании. Когда человек достигает своей потенции, критерием достижения Я-потенциального является «ощущение невыносимой легкости жизни». Точка реализации отличается тем, что все, что хочешь, еще не успев подумать, получаешь. Мы бы могли обозначить это состояние реализации "поток", являющееся оптимальным как для результатов, так и для самого субъекта.

Как правило, состояние "потока" знакомо практически всем по игровой деятельности. Гораздо меньше людей встречаются с ним в процессе труда. Состояние потока в аффективном измерении маркируется чувством глубокого удовлетворения, в мотивационном - желанием продолжения деятельности, в когнитивном - степенью и легкостью концентрации. Имеются и другие общие признаки этого состояния, идентичные состоянию "потока".

Среди них :

- чувство слитости со своими действиями ("слияние действия и осознания"),
- полная управляемость ситуацией, сознание полноты контроля за своими действиями,
- потеря самосознания, стандартной концепции себя и наиболее интенсивное осознание своих внутренних процессов. Это состояние полной мобилизации и высочайшей внутренней активности, что приводит к новым неожиданным решениям,
- наличие трансцендентных переживаний, чувство гармонии с окружением, исчезновение психологических защит,
- чувство аутентичности опыта, т.е. именно субъективное переживание является главным мотивирующим фактором деятельности,
- чувство наслаждения процессом деятельности, из-за чего лишение возможности выполнять необходимую деятельность может в ряде случаев стать личной катастрофой для человека,

Такой опыт безусловно является оптимальным для человека. Он позволяет упорядочить случайный поток жизни субъекта, дает базовое чувство опоры. Потенциально это наиболее творческий, наиболее завершенный вид опыта, помогающий человеку экспериментировать в новых условиях, взаимодействуя с новыми вызовами.

Таким образом, первый шаг - это рефлексия себя, своей Эго-структуры. Это честный анализ своего Эго. Второй шаг - движение к Я-потенциальному.

Сознание как живая открытая система обладает качеством гомеостаза. Причем это свойство является некой центростремительной силой, которая обеспечивает постоянство и стабильность личностной структуры. Когда мы начинаем обратное движение, начинаем “отпускать” отождествленные фрагменты “я” и устанавливаем, что это “не я”, что этим качеством или статусом, ролью я не являюсь, как раз и происходит процесс трансформации.

Процесс изменения личности всегда связан с тем, что человек «отпускает» какие-то части своего Эго.

## **ХАОС И КОСМОС В ЛИЧНОСТИ**

Мы уже указывали выше, что на первом этапе изменения личность движется к "потенциальному - Я". Этот этап связан с социальной и психологической реализацией личности. Затем наступает тупик, человек проявлен: исчезает перспектива трансформации. Как правило, при достижении самореализации у человека возникает ощущение невыносимой легкости жизни.

Жизнь становится удивительно доступной и понятной. Ты отдаешь энергию пространству, а пространство начинает питать тебя еще больше. Это напоминает ситуацию, когда маленький ребенок начинает говорить и окружающие его взрослые испытывают огромный энтузиазм по этому поводу. Умение говорить - это своеобразная точка реализации ребенка.

В точке реализации человек перестает встречать сопротивление. Наступает некий застой в трансформации. Человеку некуда меняться. Реализуется так называемый кризис стабильности. Все есть, но невыносимы само постоянство и стабильность.

Именно эта невыносимая тоска стабильности вызывает к жизни одну из главных потребностей человека – потребность к изменению. С одной стороны, личность стремится к внутреннему космосу и порядку, с другой стороны, заявляет о себе тенденция к первичному хаосу, дестабилизации.

В конце концов, человек сознательно или бессознательно совершает инвакцию, приглашает хаос. Жизнь в “потенциальном”, “реализованном” “Я” выстроена, рациональна, эффективна. Гомеостазис (равновесие) личности, с одной стороны, удерживается внутренними силами личности, а, с другой стороны, социумом.

Стержень устойчивости личности погружен в социум и во многом социальная среда является силой, которая поддерживает стабильность личности через механизмы обусловленности ролями, статусами, диспозициями, установками. В связи с этим методологически самый надежный способ изменения личности - изменение места в социальной структуре или изоляция от привычного социума. Как только мы меняем место, изнутри начинает пульсировать энергия хаоса, когда сила социума не обуславливает личность.

Трансформация возможна, когда мы просто меняем место. В этом смысле выездные тренинги с погружением наиболее благоприятны для расширения осознания, трансформации личности. В реальной жизни личность, которая “застревает” в кризисе стабильности, сила эволюции (или сила хаоса, сила изменения) «сметает» через возникающую социальную ситуацию. Чем мощнее космос (упорядочивание), тем мощнее хаос (психодуховный кризис).

При нарушении баланса в сторону консерватизма, сила хаоса «сминает» жестко-структурированную личность, либо за счет общей интенсивности процесса, либо за счет прицельного воздействия на слабые точки личности.

### «НЕ-Я»

Когда при достижении “я-потенциального” личностью осознается потребность в изменении, оказывается, что меняться некуда. Она целостна. Остается единственная возможность трансформации - через интеграцию фрагментов огромной подструктуры в личности, которую можно обозначить как “не Я”. Третий шаг касается огромной Эго-структуры, зеркального отражения Эго, но за счет которого как раз и существует само Эго. Это подструктура, которая называется “не Я”. Целостность личности, структура личности существует не как некое свободное пространство, с которым мы можем идентифицироваться. Оно существует только за счет того, что в каждом из нас существует барьер, охранная граница с “не Я”. Между Я и “не Я” всегда существует полевое напряжение. Это напряжение может быть огромным, и человек никак не может перейти через него. Более того, само приближение к “не Я” уже пугает. Для любого Я существует “не Я”, также как и для любого “не Я” существует Я. За счет напряжения между Я и не-Я обеспечивается целостность личности. Если мы возьмем некий фрагмент Я, то должны понимать, что существует и “не Я”, которое мы отрицаем. Любому «куску» Эго-структуры противопоставляется некое отрицаемое “не Я”.

Сознание человека бинарно и в силу этой особенности в психике человека существует “Не Я” как глобальная система “Анти-Я- Концепция” и любой подсистеме “Я” соответственно существует “Не Я”, как некое зеркальное отражение “Я” с отрицательной валентностью с соответствующей «мозаикой» (“я - отец”, а “не отец - это “не я”; “я - умный доцент”, а “глупый доцент - это “не-я”; “я - богатый”, бедный - “не я” и т.д.).

Любому “Я” в человеческом сознании, в том числе и бессознательной его части, существует противоположная структура, которую можно обозначить как “не Я”.

Как в материальной, социальной, так и в духовной подсистемах существуют постоянно действующие психологические комплексы, фрагменты “Я” и “не Я”, мы все время находим след этой бинарной структуры, мы все время натываемся на эту бинарность. Более того, мы и есть эта бинарность. Личность сохраняет качество гомеостаза до тех пор, пока есть внутреннее соответствие между бинарными составляющими. Личность выступает как уникальная мозаика дуальностей, а не идентификаций. Если провести аналогию с полевыми структурами, личность представляет собой систему напряжений между “я” и “не я”. Система этих напряжений является гарантом сохранности стабильности личности.

### ПОХОД В «НЕ-Я»

Какова же динамика трансформации? Кризис "невыносимой легкости жизни" и дальнейшая эволюция личности приводит в поход в “не Я” и этот поход в “не

Я” сопровождается разрушением границы между “Я” и “не Я”, в результате которого образуется третье пространство внутри личности, которое мы обозначим как “Равностность” или «неотождествленность».

Смысл интеграции заключается не в том, чтобы проворачивать колесо “Я - НЕ Я”, а в том, чтобы полностью слить пространство между “Я” и “НЕ Я” в зону “Равностности”.

К сожалению, работа современного психотерапевта или практического психолога заключается как раз в “проворачивании” колеса “Я - НЕ Я”. При этом меняется содержание идентификаций, но напряжение и ограниченность между бинарностями не исчезает. Приходит на консультацию к психологу или психотерапевту женщина, у которой проблема во взаимоотношениях с мужчинами (она ненавидит мужчин). После некоторого процесса работы с профессионалом ее проблема разрешена - она начинает принимать и любить мужчин. Изменилось содержание идентификации, но она не стала свободнее. В первой ситуации запрет на любовь, во второй - на ненависть. Она “трансформировалась”.

Такого рода “трансформация” не имеет смысла, потому как жесткая бинарная структура личности остается, личность по прежнему не имеет степени свободы - она может быть идентифицирована (в содержании, в качестве, в поведении, поступках) с фрагментами “Я”. Личность не является свободной, когда она жестко идентифицирована с определенными установками, ценностями, картами реальности.

Третий шаг трансформации - интеграция “не Я”. В конце концов, Я и “не Я” - это определенные смыслы. Самое главное: возможные варианты этих смыслов в жизни существуют.

## **РАВНОСТНОСТЬ**

“Не Я” - это просто возможный выбор: возможный выбор поведения, возможный выбор деятельности, возможный выбор активности, возможный выбор эмоционального состояния и т.д. Можно интегрировать это напряжение, в результате чего возникает некое новое пространство. Это новое пространство возникает в структуре личности. И это новое пространство Козлов В.В. называет “Равностностью”. Это пустое пространство, здесь человек ни с чем не отождествлен и вообще никем не является. В точке Равностности человек никем не является.

Любое Я - интегрированное является возможной формой отождествления. Например, могу так, а могу и наоборот. И то, и другое являются выбором. Что касается идентификации в Я, выбора в Я нет. Любой выбор в Я - абсурд, потому что любая структура и мифологически и исторически подкреплена. Здесь первый шаг к свободе – это интеграция дуальностей. Как только возникает эта интеграция дуальностей, появляется выбор. Можно так, а можно и иначе. Например, хочу крашусь, а хочу - нет.

Равностность – это неотождествленность, это пустота форм. При этом равностность не нужно путать с равнодушием, потому что в любой момент жизни человек полностью живет в форме: чувствует, действует, желает, достигает, имеет цели и т.д., он полностью реализованно живет. Но при этом он не отождествлен с формой. Это очень важно. Он никогда не покидает своего основного пространства - Равностности. Единственно возможное пространство беспрепятственного

существования - это Равностность. Там нет проблем, потому что там нет решетки личности, там нет формы. На самом деле Равностность почти невозможна или маловозможна. Как показывает мой опыт, равностность достаточно хорошее пространство, где жизнь просто является потоком осознания. Только за пределами болезни, старости и смерти существует Равностность. Дело не в том, что мы не живем. Дело в том, что жизнь, все формы жизни являются просто возможным выбором и при этом человек не теряет ощущения своей внутренней гармоничности. Более того, возможно как бы земное просветление. Просветление возможно. Это то состояние личности, когда она не идентифицирована ни с материальным, ни с социальным и живет, в основном, в духовном пространстве. Дело не столько в том, что человек имеет или не имеет, а в том, что точка Равностности является пространством фокусировки осознания, основным пространством жизни. Личность не является свободной, когда социально идентифицирована, адаптирована, отождествлена с определенным нормотипическим поведением, образом жизни.

Личность становится свободной тогда, когда она входит в пространство Равностности, где “Я” и “НЕ Я” не имеют уже никакого смысла, а являются просто возможностями выбора. Ты можешь войти как в форму в любое содержание установок, стереотипов, ценностей, картин мира, поведения, масок, ролей, но ты из точки Равностности не являешься ни тем, ни другим, ни третьим. Личность, наконец, становится осознанно свободной в зоне Равностности.

Смысл трансформации заключается не в том, чтобы менять личностные формы, проворачивая колесо “Я - НЕ Я”, а в том, чтобы трансцендировать формы, выйти за пределы всех форм, интегрировать формы в пустотность Равностности, выйти за пределы форм. В этом Козлов В.В. видит духовное сердце трансформации. Смысл интеграции – это осознание конфликтов между “Я” и “Не Я”, “Так” и “Не так”, и открытое принятие того, что ранее отвергалось, отрицалось, подвергалось подавлению и было нерелексируемо. В конце концов, интеграция – осознание выбора “Я” и “Не Я” как конфуза дуальности. принятие зоны “Равностности” дает человеку вместо жесткого ограничения гибкий выбор. Цель трансформации находится за пределами мучительных дуальностей “Да” и “Нет”, которые являются качественными характеристиками “Эго”. Цель – устойчивое обживание пространства “Равностности”, где каждый может отыскать равновесие и целостность, которые им подходят.

Из точки “Равностности” возможно входить и в “Я” и в “НЕ Я”, и, наконец, когда большое количество значимых фрагментов Я и НЕ Я сливаются в пространстве “Равностности”, происходит то, что называют земным просветлением или мудростью.

На поверхности возникшей мандалы остаются лишь основные экзистенции личности, что воспринимается как самая благородная самоактуализация в социуме. Примером такого рода в православии могут быть биографии святых Сергия Радонежского, Иоанна Кронштадского, Серафима Саровского и др.

Просветленный, транслируя через свою личность основные экзистенциальные ценности, является хранителем человеческой духовности. При просветлении «Равностность» приобретает качество брахма-вихары пространства ничем неограниченных четырех прекрасных драгоценных состояний сознания: Любящей доброты (приносящей чистую радость), Сострадания (удаляющей страдание), Радости (счастье в счастье других), Равностности (состояние без рассуждений о

приобретении и потере, без хватания, цепляния за веру как за истину, вне отношений, без гнева и горестей).

Любящая доброта – это Любовь вне страсти, вне отношений к объекту желаний, вне обусловленности объектом. Любовь как состояние дарения доброты и милости, как благость, жертвенность отдачи, божественная любовь Христа на кресте, милосердный взгляд Будды Шакьямуни ко всему живому и неживому под деревом бодхи... “...Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в него, не погиб, но имел жизнь вечную...

Сострадание это состояние вне страдания, полное знания, силы и ясности, открытости для честной и безупречной помощи другим существам. Сострадание существует вне эмоциональных переживаний сочувствия, жалости, эмпатии. Когда мы захвачены чувствами, мы теряем ясность и осознанность, теряем знание. Мы становимся чувствами. Когда мы страдаем, мы не вовлечены в чувства другого человека, мы не вовлечены в чувства, которые возникают у нас по отношению к ситуации. Великое сострадание это открытость в энергии, помощи другому и другим вне осуждения, вне отношения к тому, что делает человек, как он проявляется. Великое сострадание находится за пределами добра и зла.

Третий аспект брахма-вихары – это Радость. Радость это гимн жизни, это чистое проявление чувства. Радость, это когда человек свободен в потоке чувств, когда тело, глаза, голос, уши - все в человеке празднует жизнь. Радость это состояние сознания, когда человек является носителем чистой энергии жизни, которая светлыми лучами струится на все существующее.

Равностность это состояние равного ко всем и ко всему отношения – глубинное выражение фактуальности жизни. Для нас жизнь это всегда вовлеченность в отношения. Мы кого-то любим, кого-то ненавидим, к кому-то равнодушны, кого-то презираем, что-то считаем правильным, что-то неправильным... В Равностности нет разницы между людьми независимо от пола, возраста, расовой, кастовой или этнической принадлежности, достатка, образования, родственных отношений... Из точки Равностности нет различия между негром и русским, японцем и чеченцем, евреем и татаринном, миллиардером и нищим, сущностного различия между Христом и Буддой Шакьямуни, Мохаммедом и Ошо. Из пространства Равностности нет различия между человеком и другими живыми существами. Равностность это не равнодушие. В православной религии аналогом этого состояния является Великое смирение. Равностность это состояние беспристрастного отношения к реальности: к живой и неживой, пробужденной и спящей, к духовной и бездуховной, к словесной, эмоциональной, перцептивной, символической, знаковой... Человек наблюдает за рекой жизни и является наблюдением вне отношений и вовлеченности.

Это состояние Будды, когда остается служение и человек полностью проявлен в своей духовной потенции, одновременно свободен от отождествлений, желания быть кем-то и чем-то.

Он ни за что не хватается и ничего не считает своим, у него ничего нет и в то же время есть все. В нем все есть: все состояния, все идеи, все реакции – он ничем не является. Он встал над полем человеческих переживаний. И уже из этой точки имеет возможность входить в любую форму, в любое переживание, в любое состояние, в любое отношение, в любой контакт с реальностью, не теряя связи с состоянием Равностности. В буддизме равностность называется пространством великого сострадания (Махакаруна). Пространство великого сострадания имеет

связь с реальностью. Отношение к реальности - неоценочное. Равностность никогда не приходит одна. Сострадание и милосердие - границы, через которые фильтруется равностность. Объем равностности – это любовь и радость. Эти четыре качества являются драгоценными состояниями сознания в буддизме, ламаизме, христианстве, магометанстве потому, что они чрезвычайно редко встречаются. Если нет какого-либо из этих состояний сознания, то нет и пространства великого сострадания (Махакаруны). Для человека возможна разработка этого пространства, знание о нем, знание пути к этому пространству. Выработанная Равностность, как основное психическое состояние или осознанное психическое состояние является той Родиной, которая, с одной стороны, питает, а с другой стороны, той Родиной, которая приводит человека в баланс и гармонию в любой момент, и той Родиной, в которой ничья помощь не нужна, где становишься свободным.

Именно в брахма-вихаре, Махакаруне бьется духовное сердце трансформации за пределами всех форм, за пределами отождествлений, за пределами человеческой дуальности. Путь трансформации это путь не изменения форм, а их интеграции в брахма-вихаре.

## ЗАПРЕДЕЛЬНОЕ

Возможен последний шаг в трансформации— полная интеграция личности за пределами брахма-вихары. Это совершенная мандала интеграции.

Уже нет личности, ни “Я”, ни “Не Я”, нет служения, нет милосердия, нет четырех драгоценных состояний сознания, нет отношения и связи с реальностью, нет пульсации желаний. Ничто человеческое не узнаваемо в этой мандале. Говорят, что в этой мандале пульсирует окно в божественное. Козлов В.В. видел это, когда впервые его сын после рождения открыл глаза и посмотрел на него, сквозь него, за пределами него. Он там увидел вечность за пределами человеческого, он не увидел там ничего человеческого.

Равностность это одновременно состояние и срединный, интегративный путь жизни. Смысл этого пути в том, что он вбирает в себя все остальные формы возможного духовного пути. И рассматривает все остальные традиции, как некие возможности, как некие формы, переживаемые сознанием, которые человек может объективизировать, наполнить их личным смыслом и таким образом выстраивать свой уникальный, индивидуальный путь к интеграции.

При этом традиции являются лишь временным материалом, а психотехники, используемые в традициях, временным инструментом для личностной интеграции и существования в Махакаруне, Великом Сострадании.

Главное это то, что личность не отождествляется ни с одной традицией. Человек идущий этим путем ни даос, ни буддист, ни христианин, ни тантрист, но при этом использует формы этих традиций в холистических целях, в целях достижения целостности и поддержания этого состояния.

Человек, выбравший Равностность как цель и занимающийся срединным путем, похож на ребенка, который знакомится с игрушками, а потом выбрасывает их. Он также знакомится с традицией, играет с традицией и выбрасывает традицию, зная об ее существовании. Это срединный путь, предполагающий неотожествленность с традиций, это божественная игра, где ребенок имеет все игрушки и не имеет ни одной.

Равностность не противоречива и не встает в оппозицию, потому что вообще не имеет никакой позиции.

Сохраняя Равностность, ты все понимаешь: что хочет этот человек, и что другой. Уши твои открыты голосам жизни. Сердце твое живет в Любящей доброте, Радостности и Великом сострадании существу. Одновременно зеркало твоего осознания чисто и отражение четко и ясно.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

- 1) соотнесите понятия личность и человек.
- 2) Охарактеризуйте связь личностного роста с переживаниями личностных кризисов.
- 3) Раскройте понятие идентификации.
- 4) В чем заключается уникальность и совершенство личности?
- 5) Что лежит в основании «Я» материального?

### ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов А. Г. Психология личности. М.: 1990. – 302 с.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика.– М.: REFL- book, 1994. – 314 с.
3. Бозененкова М. Психологическая защита, образ "Я" и развитие личности ребенка. // Гештальт в работе с детьми. Материалы к конференции. /Ред. Шуварилова Е. – М.: 1996, – С. 27-28.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: МГУ, 1988. – 320 с.
6. Гроф С. Путешествие в поисках себя. Измерение сознания. Новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннего мира. – М.: 1994.
7. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: 1977.
9. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. /Ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Пузырей А. А. – М.: 1982. – С. 108-117.
10. Налимов В.В. Спонтанность сознания: Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности. – М.: Прометей, 1989. – 288 с.
11. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.
12. Теории личности. – СПб: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
13. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. Методика персонального и социального роста. Том 1,2. – М.: “Три Л”, 1996. – 420 с.
14. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. – М.: Наука, 1991. – 456 с.
15. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – М.: 1993. – 486 с.

## **ТЕМА 7. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Кризис как посвящение. Основные этапы социальной и психологической работы с кризисными состояниями. Виды кризисов и причины психодуховного кризиса. Кризисы, связанные с невозможностью реализовать основные тенденции личности. Интегральная характеристика – уровень витальности и связанные с витальностью кризисы. Психо – эмоциональные паттерны духовного кризиса. Грань между психодуховным кризисом и пограничной психопатологией. Стратегии консультирования при психодуховных кризисах.*

### **КРИЗИС КАК ПОСВЯЩЕНИЕ**

Во многих культурах существовали в переломные моменты жизни, которые являлись для членов сообществ критическими, кризисными, определенные ритуалы перехода из одного статусного состояния в другое.

Например, существовали ритуалы инициации подростков во взрослое состояние. Перед ним молодых людей специально готовили к этому важному моменту в их жизни. Они овладевали основными производственными навыками, усваивали основные традиции и нормы поведения в обществе, знали наизусть необходимые заклинания, молитвы, ритуальные церемонии. После прохождения этого ритуала молодой человек, до сих пор неполноценный член общества, становился его полноценным членом.

Во многом кризисное состояние напоминает обряд инициации, т.е. посвящения личности в новые тайны жизни. Именно кризисы приводят личность к глубинному переживанию тайны смысла жизни, духовные пространства культуры. Кризис это не просто способ перевода личности в новое качество и более полноценного социального индивида, но и нечто большее.

Кризисное состояние является посвящением в ядерную смысловую структуру, приводящее к интроекции в сознание личности новых жизненных ценностей и, таким образом, становится действительным преображением индивида.

Кризисное состояние является испытанием на соответствие новой ситуации в материальном, социальном, духовном Я, на соответствие новым социальным требованиям. Психологически кризисное состояние требует концентрации воедино всех сил для решения задач, которые ставятся перед личностью. Позитивная дезинтеграция происходит тогда, когда у личности имеются силы и навыки организации активности по преодолению испытания, а также когда она может и умеет собрать их в одно целое в данный момент. Для позитивной дезинтеграции необходимы навыки осознания, самоконтроля, саморегуляции. Кризисное состояние всегда является лишением, фрустрацией. Кризис в некотором смысле является хирургическим вмешательством в структуру личности. Человек привыкает к определенной структуре своей жизни и идентификаций, которые в основном являются внешними по отношению к психической реальности – образ и состояние тела, пища, одежда, более или менее комфортные условия существования, счет в банке, автомобиль, жена, дети, социальный статус, смыслы и духовные ценности. Кризисное состояние лишает некоторых элементов внешней опоры и именно при этом вычленяет, что человеческого останется от человека, что у него останется внутри, что в нем укоренилось и крепко сидит, а что сразу разрушается, как только

убрать внешнюю поддержку. В психологии существует красивая метафора формирования «внутренней матери». При полноценном развитии ребенка у него формируется образ внутренней матери. Сначала есть реальная, «внешняя» мать, она любит ребенка, поддерживает, помогает, и ребенок знает, что всегда может к ней обратиться в трудную минуту и она придет и поможет. И вот при правильном развитии у ребенка постепенно формируется образ внутренней матери. Он как бы вбирает в себя свою реальную мать и сам себе оказывает поддержку. Сначала мать оставляет после себя различные заместители (игрушки, например, которые напоминают ребенку о присутствии матери), затем постепенно формируется и внутренний образ матери. Мать свою любовь, свои навыки оказания помощи и правила принятия решения в трудную минуту оставляет ребенку. Так ребенок остается с матерью на всю жизнь.

А если такого образа у человека внутри нет, он будет все время цепляться за внешнее, искать поддержки и утешения вне себя.

Кризис всегда является вызовом для личности. Он является испытанием на укорененность, интроецированность каких-то важных установок личности.

Кризисное состояние это также и разрушение всего внешнего, неукорененного, всего, что сидит в человеке неглубоко. И одновременно – это проявление внутреннего, укорененного, действительно личного. Это разрушение внешнего и проявление внутреннего важно, прежде всего, для истинного созревания личности, становления Человеком. Все внешнее выходит наружу в процессе кризиса, и человек начинает осознавать его внешность. Если же он еще и отказывается от этой внешней шелухи, то происходит очищение сознания, соприкосновение с истинной экзистенциальной глубиной человеческого существования.

## **ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СОЦИАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ**

По мере того, как кризисное состояние личности и кризисная личность все более интегрируются в практику социальной и психологической работы становится очевидно, что термин "кризис" употребляется в двух смыслах:

- *вероятностные*, которые могут случиться и могут не случиться с любой личностью. К ним мы можем отнести такие неожиданные, непредсказуемые события, как смерть близкого человека, потеря значимого статуса, развод, насилие, катастрофа и др.

- *закономерные*, которые являются эволюционными этапами онтогенеза. К ним мы можем отнести возрастные кризисы, пенсионный кризис.

В настоящий момент наблюдается своего рода расширение объекта социальной и психологической работы, т.к. представляется возможность продуктивной работы не только при работе с клиентом в ситуации острого ситуационного кризиса, но и во множестве других ситуаций, включая предкризисные состояния, которые могут превращаться, а могут и не превращаться в кризис.

Выбор стратегии в качестве средства воздействия в кризисных состояниях зависит от характера и идеологии учреждения, ориентации практиков и наличия необходимых ресурсов.

Основная задача социального работника - это в первую очередь смягчение воздействия стрессового события путем оказания непосредственной эмоциональной помощи и мобилизации усилий клиентов на преодоление кризиса в процессе незамедлительного терапевтического воздействия.

Р.Рапопорт (1970) считает, что при "кризисном вмешательстве" должны быть реализованы, как минимум, следующие цели:

- 1) снятие симптомов;
- 2) восстановление докризисного уровня функционирования;
- 3) осознание тех событий, которые приводят к состоянию дисбаланса;
- 4) выявление внутренних ресурсов клиента, его семьи и различных форм помощи извне для преодоления кризиса.

Плюс к этому, отмечает Рапопорт, в случае наличия у клиента необходимых индивидуальных качеств и благоприятной социальной ситуации могут быть достигнуты две дополнительные цели:

- во-первых, осознание связи между стрессом и прежними жизненными переживаниями и проблемами,
- во-вторых, освоение новых моделей восприятия, мыслей и чувств, развитие новых адаптивных реакций и стратегии совладания со стрессом, которые могут быть полезны не только в период данного кризиса, но и в будущем.

В американской социальной работе (Энциклопедия социальной работы. Т.1, М.: 1993, С. 110–117) детально разработана основная модель, которая может быть гибко и дифференцированно использована практиками. Эта модель основывается на теории решения проблем при работе с конкретным человеком и является одним из вариантов применения на практике подхода, ориентированного на решение конкретной задачи в течение непродолжительного времени. Эта модель состоит из трех фаз.

Начальная фаза предполагает определение и оценку ситуации: установление контакта, выяснение, что происходит; определение, имеет ли место действительно острый кризис, и установление рабочего контакта для дальнейшей деятельности. Помня о составных элементах общей кризисной ситуации, социальный работник, ведущий прием, сосредоточивается вначале на факторе события или происшествии, которое вынудило клиента обратиться за помощью в данный момент, затем старается выявить первоначальное психотравмирующее событие, положившее начало стрессу и приведшее к состоянию психического дисбаланса, которое может включать в себя как субъективные реакции на событие, так и более ранние попытки справиться с ситуацией. Оценивается также настоящее кризисное состояние клиента и степень его неспособности к привычной жизнедеятельности. Наконец, ставится диагноз текущего состояния и определяется тот аспект, на котором следует сконцентрироваться. Клиенту представляют оценку ситуации и вместе с ним разрабатывают дальнейшие шаги совместной деятельности, включающей основные цели, задачи и график ближайших встреч.

Средняя фаза сосредоточена на решении специфических проблем кризисной ситуации. Клиенту оказывают помощь в осознании нижних неадекватных образцов поведения и предлагают попытаться использовать новые модели. По мере того как клиент становится все более активным в решении поставленных задач (и, таким образом, постепенно теряет ощущение, что находится под контролем), ведущий прием занимает более пассивную позицию, выступая по преимуществу в качестве

слушающего и поддерживающего. Особое внимание уделяется построению новых взаимоотношений клиента с окружающими, а также поиску возможностей оказания поддержки со стороны людей со сходными проблемами или находящимися в аналогичных ситуациях.

Последняя фаза это обсуждение прогресса, который достигнут со времени первого посещения, повторение основных задач адаптации и анализ происшедших изменений в поведении. Если проблему можно считать решенной и клиент ощущает надежду и чувствует, что ситуация может быть улучшена им самостоятельно, составляется (при необходимости) план дальнейшей деятельности.

Основные принципы социальной и психологической работы с кризисными состояниями людей с ограниченными возможностями, применяемые на практике, могут быть суммированы в следующие положения.

1. Индивид (или семья, группа, сообщество) подвержен периодам усиления внутреннего и внешнего стресса, что нарушает нормальный жизненный цикл и привычное состояние баланса с окружающей средой. Такие ситуации обычно вызываются неким *травмирующим событием*, которое может быть как внешним ударом, так и внутренним (все более усиливающимся) напряжением. Событие может быть единичным катастрофическим происшествием или серией небольших неудач, которые обладают кумулятивным эффектом.

2. Воздействие травмирующего события нарушает баланс личности и ставит человека в уязвимое положение, что находит проявление в усилении напряжения и беспокойства. В попытке вновь достичь равновесия человек проходит несколько стадий. Вначале предпринимается попытка использовать собственные привычные методы решения проблем. Когда это не помогает и беспокойство усиливается, то мобилизуются ранее не использовавшиеся резервные методы преодоления. Однако, если проблема и после этого сохраняется, и ее невозможно либо решить, либо уклониться от ее решения, или переформулировать, напряжение продолжает возрастать до предела.

3. В этот момент какой-нибудь катализирующий фактор может стать "последней каплей", приводящей индивида в состояние активного кризиса, сопровождающегося дезорганизацией и прекращением сопротивления. Затем следует период постепенного восстановления вплоть до достижения вновь состояния равновесия.

4. В период развития кризисной ситуации индивид может воспринимать первоначальные и последующие травмирующие события либо как угрозу своим инстинктивным потребностям, личностной автономии и благополучию, либо как *потерю* себя, своих атрибутов (роли или статуса) или своих способностей, либо он стоит перед задачей выживания, роста или совершенствовании

5. Каждая из этих ситуаций вызывает соответствующую эмоциональную реакцию, которая отражает субъективную значимость события для индивида. Угроза влечет за собой усиливающееся состояние беспокойства; "потеря себя" усиливает изначальные ощущения депрессии, депривации и скорби: в то же время постановка задачи выживания вызывает умеренное возрастание беспокойства плюс пробуждение надежды и ожидания, стимулируя таким образом новые усилия для решения проблемы.

6. Хотя кризисная ситуация не является ни болезнью, ни патологией и отражает реальную борьбу индивида с текущей стрессовой ситуацией, она может оказаться связанной с ранее неразрешенными или лишь частично разрешенными

конфликтами, порождая в результате неадекватную реакцию. Вмешательство в такую ситуацию может предполагать разрешение настоящих трудностей, преодоления прежних конфликтов или разрушения связи между ними и нынешним стрессом.

7. Продолжительность времени между случившимся несчастьем и выходом из кризисной ситуации широко варьирует и зависит от тяжести травмирующего события, реакции индивида, природы и сложности задач, которые должны быть решены, имеющихся ресурсов и средств для разрешения конфликта. Однако, фактически, состояние активного дисбаланса ограничено во времени и обычно продолжается до 4 – 6 недель, пока отыскивается некоторая приемлемая форма разрешения ситуации.

8. Каждая специфическая кризисная ситуация (такая, например, как смерть любимого человека или ситуация, в которой человек стал жертвой насилия) влечет за собой специфическую последовательность состояний, которые могут быть заранее предсказаны и реакция на которые может быть спланирована. Определение того, и каком конкретном состоянии на пути к новому балансу произошла "фиксация" индивида, может дать ключ к пониманию того, где индивид "застрял" и что лежит за его неспособностью справиться с ситуацией.

9. В период осознания и прояснения кризисной ситуации люди особенно чувствительны к помощи. Привычные защитные механизмы ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными, и человек становится более открытым для внешних влияний. Минимальное усилие в этот период часто может дать максимальный эффект, и соответствующим образом направленная небольшая помощь может улучшить ситуацию эффективнее, чем более интенсивная помощь в периоды меньшей эмоциональной восприимчивости.

10. В течение фазы восстановления могут появиться новые механизмы разрешения конфликта и развиваться новые адаптивные способы, которые помогут человеку в будущем более эффективно справиться с такой же или подобной ситуацией.

## **ВИДЫ КРИЗИСОВ**

Проблема классификации кризисов и кризисных состояний достаточно сложна и неоднозначна. К великому нашему сожалению, концепция кризиса, которую хотелось разработать на базе основных тенденций и фаз развития личности, еще недостаточно целостна и стройна. По этой причине мы удовлетворимся общими подходами к возрастным кризисам, преимущественно тем, которые значимы для социальной работы с лицами с ограниченными возможностями.

Мы подробно остановимся на психодуховных кризисах, т.к. в научной литературе они описаны мало и конспективно. Вначале нам хочется остановиться на одной модели, которая удивительно красиво объясняла истоки и феноменологию кризиса во время тренингов, проводимых Козловым в направлении интенсивных интегративных психотехнологий. Мы уже писали, что целостность личности, структура личности существует только за счет того, что в каждом из нас есть барьер, охранная граница с "не Я". Между «Я» и "не Я" всегда существует полевое напряжение. Это напряжение может быть огромным, и человек не в состоянии

перейти через него. Более того, само приближение к “не Я” уже пугает. Для любого «Я» существует “не Я”, также как и для любого “не Я” существует «Я».

Кризисное состояние является всегда или опасным приближением, или вторжением «не Я» в область «Я». Глубина, длительность, интенсивность кризисного состояния зависит от следующих причин:

- силы психического напряжения между «Я» и «не Я»;
- степени жесткости, идентифицированности с «Я»;
- уровня значимости «Я» в иерархии ценностных отношений личности.

Наше отношение к «Я» является зеркальным отражением нашего отношения к «не Я». Жизнь, по большому счету, является игрой обстоятельств на струнах напряжения между бинарностями сознания.

При этой игре не всегда звучит музыка гармонии, часто душераздирающий вой, плач, скрежет зубов слышен из этих струн.

Но давайте перейдем от поэзии к прозе, которую мы называем наукой о кризисных состояниях личности.

## **КРИЗИСЫ В МАТЕРИАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ «Я»**

Кризисы в материальном и социальном «Я» мы хотим рассмотреть через возрастные кризисы.

Кризисы развития – это периоды психологического стресса и трудностей, которыми сопровождаются жизненные трансформации и переломные моменты. Они могут отмечаться значительным психическим дискомфортом, иногда даже ставящим под угрозу выживание организма. Такие переходы могут происходить спонтанно, как в случае юношеского кризиса, кризиса середины жизни. Они могут быть вызваны интегративными психотехнологиями, участием в духовной практике. Психологический переход к более высокому уровню благополучия, ясности и зрелости редко протекает плавно и безболезненно. Скорее рост обычно отмечается переходными периодами смятения и мучительных вопросов или в экстремальных случаях - периодами дезорганизации и полного отчаяния. Если эти кризисы успешно преодолены, то определенная дезорганизация и хаос могут оказаться средством избавления от ограничивающих, изживших себя жизненных паттернов. Появляется возможность переоценить, "отпустить на волю" старые убеждения, цели, идентификации, образ жизни и принять новые, более перспективные жизненные стратегии. Поэтому психологический кризис может быть симптомом физического и психического страдания с одной стороны, и симптомами трансформации, развития и личностного роста с другой.

Корректная возрастная адресация общественной поддержки и помощи является важнейшей функцией социальных работников. Последние, подбирая ключи к различным возрастным когортам населения, призваны навести мосты над пропастями их социально-бытовых и психологических проблем.

В отечественной психологии термин "кризисы возрастные" введен Л.С.Выготским и определен как целостное изменение личности человека, регулярно возникающее при смене стабильных периодов. По Выготскому, возрастной кризис обусловлен возникновением основных новообразований предшествующего стабильного периода, которые приводят к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой, адекватной новому

психологическому облику человека. Хронологически выделяют следующие возрастные кризисы:

- кризис новорожденности;
- кризис одного года;
- кризис трех лет;
- кризис семи лет;
- пубертатный кризис;
- кризис середины жизни (40 лет);
- пенсионный кризис;
- кризис смерти.

Более подробно рассмотрим пубертатный кризис, кризис середины жизни, пенсионный кризис и кризис смерти, поскольку клиентами социальных работников чаще всего являются представители именно этих возрастных групп.

## **ПУБЕРТАТНЫЙ КРИЗИС**

Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка - половым созреванием. И хотя линии психического и физиологического развития не идут параллельно, границы этого периода значительно варьируются, пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет.

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес ребенка, причем у девочек "скачок роста" обычно начинается и кончается на два года раньше, чем у мальчиков. Помимо половых различий, здесь велики и различия индивидуальные: у одних детей быстрый рост начинается тогда, когда у других он уже заканчивается.

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.

В связи с быстрым развитием для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Вообще в подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.

Подростку, испытывающему множество резких физических и физиологических изменений, связанных с половым созреванием, вообще бывает нелегко удерживать субъективное ощущение целостности и стабильности своего "Я", или чувство идентичности, что в свою очередь порождает множество личностных проблем. Одна из них, в частности, связана с появлением в подростковом возрасте полового влечения, часто изменяющего всю систему мотивов и переживаний.

В результате в этом возрасте мы встречаемся с самым большим количеством так называемых "трудных" детей. Но даже совершенно здоровых подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакции.

В подростковом возрасте особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка – личная

нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведение взрослеющего ребенка.

Среди многих личностных особенностей, присущих подростку, особо выделим формирующееся у него чувство взрослости и "Я - концепцию".

Конечно, подростку еще далеко до истинной взрослости – и физически, и психологически, и социально. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего во внешнем облике, манере.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и чувство взрослости - отношение подростка к себе как к взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста.

Чувство взрослости проявляется, прежде всего, в желании, чтобы все - и взрослые, и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою "взрослую" позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей.

Чувство взрослости становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста, а к концу периода, примерно в 15 лет, ребенок делает еще один шаг в своем личностном развитии. После поисков себя, личностной нестабильности у него формируется "Я - концепция" - система внутренне согласованных представлений о себе, образов, идентификаций "Я" материального и социального планов.

"Я"- идентификации, которые создает в своем сознании подросток, разнообразны – они отражают все богатство его жизни. Материальное и социальное "Я", то есть представления о собственной внешней привлекательности, представления о своем уме, способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах, соединяясь, образуют большой пласт "Я-концепции" – так называемое реальное "Я".

Помимо реального "Я", "Я- концепция" включает в себя "Я"- идеальное как «Я» в будущем. При высоком уровне притязаний и недостаточном осознании своих возможностей идеальное "Я" может слишком сильно отличаться от реального. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности.

## **КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ**

В начале пятого десятилетия жизни (может чуть раньше или позже) человек проходит через период критической самооценки: анализируется аутентичность образа жизни; решаются проблемы морали; человек проходит через неудовлетворенность брачными отношениями, беспокойство о покидающих дом детях и недовольство уровнем служебного роста.

Кризис среднего возраста связан со страхом старения и осознания того, что достигнутое иногда значительно меньше, чем предполагалось, и является недолгим пиковым периодом, за которым следует постепенное уменьшение физической силы и остроты ума. Человеку присуща преувеличенная озабоченность собственным существованием и отношениями с окружающими. Физические признаки старения становятся все очевиднее и переживаются индивидом как утрата красоты, привлекательности, физических сил и сексуальной энергии. Все это и на личностном и на социальном уровне оценивается негативно. Кроме того, у человека появляется и растет беспокойство, что он может оказаться на шаг позади нового поколения, получившего профессиональную подготовку в соответствии с новыми стандартами, энергичного, обладающего новыми идеями и готовностью согласиться, по крайней мере, на первых порах, на значительно меньшую зарплату.

Бытовые стандарты и семейная жизнь являются наиболее мощными факторами удовлетворенности жизнью у этой возрастной группы. Отчетливо ощущается стресс в брачной жизни. Супруги, терпевшие друг друга ради детей или не обращавшие внимания на серьезные проблемы во взаимоотношениях, зачастую больше не желают смягчать свои разногласия. Следует также учесть, что сексуальная близость к этому времени притупляется привычкой, ощутимым снижением физической формы, первыми симптомами ослабевающего организм болезней, наступлением климакса, глубоко сидящим гневом на партнера и неясным чувством чего-то упущенного в жизни. Количество разводов среди состоящих в браке 15 и более лет постепенно увеличивается. Велики социальные и психологические трудности, с которыми сталкиваются разведенные. К ним относятся: преодоление чувства краха, последовавшего за продолжительным периодом личностных трат на другого; утрата привычного образа жизни и вероятная потеря друзей и родственников, сохранивших лояльность к ставшему чужим партнеру.

Мужчинам легче повторно вступить в брак, чем женщинам, и иногда они женятся на женщинах значительно моложе себя. В силу социального осуждения браков, в которых жена старше мужа, женщины обнаруживают, что группа подходящих по возрасту и свободных мужчин относительно невелика. Кроме того, общение и ухаживание особенно затруднительны, если в доме есть дети. Вновь образовавшиеся семьи сталкиваются с проблемами смешения детей от двух и более предыдущих браков, распределения ролей приемных родителей и продолжающегося влияния прежнего супруга. Если развода удастся избежать и брачная жизнь сохраняется, то остается проблема старения. Перспектива многолетней зависимости продолжает тяготить, в то время как "пустое семейное гнездо" обещает новообетенную свободу.

Стрессы на этой почве в их совокупности приводят к психологической и эмоциональной напряженности.

## **КРИЗИС СТАРЕНИЯ И СМЕРТИ**

Не так уж много в жизни человека событий, имеющих столь огромное значение, как процесс умирания и смерть. Каждому приходится переживать кончину близких родственников и, наконец, столкнуться с фактом собственной бренности и биологической смертности.

Бесспорно, проблема смерти является всевозрастной. Тем не менее, именно для пожилых и престарелых она не представляется надуманной, преждевременной, трансформируясь в проблему естественной смерти. Для них вопрос об отношении к смерти переводится из подтекста в контекст самой жизни, наступает время, когда в пространстве индивидуального бытия начинает отчетливо звучать напряженный диалог между жизнью и смертью, осознается трагизм временности.

Актуализация танатологических размышлений обусловлена не только патологическими изменениями, ведущими к ухудшению здоровья и повышению вероятности смерти, но и особенностями образа жизни старого человека. К последним можно отнести определенную монументальность внутренней субъективности, дистанцированность от сиюминутных социальных раздражителей, существенное ослабление мотивов достижения успеха, комфорта, карьеры. Человек, освободившись от всего тривиального и поверхностного, может сконцентрироваться на сфере глубинного и существенного. В нашей культуре люди только начинают осознавать, что есть нечто, постигаемое через контакты с престарелыми и умирающими.

Тем не менее, старение, смертельные болезни и умирание воспринимаются не как составные части процесса жизни, а как полное поражение и болезненное непонимание ограниченности наших возможностей управлять природой. С точки зрения философии прагматизма, подчеркивающей значение достижений и успеха, умирающий является потерпевшим поражение.

Отношение современной медицины к престарелым и умирающим определяется непреклонным стремлением всеми возможными средствами побороть смерть и отсрочить ее наступление. В этой борьбе за механическое продление жизни любой ценой очень мало внимания обращается на то, каковы последние дни умирающего. Многих из них окружают капельницы, кислородные подушки, приборы контроля за важнейшими функциями организма. Часто медицинский персонал и члены семьи отвлекают от проблем, непосредственно связанных с ситуацией, обольщая больного несбыточными надеждами. Все это еще больше усиливает чувство изоляции и отчаяния, испытываемые умирающими, многие из которых инстинктивно ощущают окружающую их ложь.

Религия, способная быть значительной поддержкой для умирающего, в значительной степени утратила смысл для среднего человека. Западные религии низведены до уровня формализованных обрядов и утративших внутренний смысл церемоний. Взгляд на мир, выработанный наукой, базирующейся на материалистической философии, усиливает тяжесть положения умирающего. Ведь, согласно такому подходу, за пределами материального мира ничего не существует. Физическое уничтожение тела и мозга есть необратимый конец человеческой жизни.

Сейчас наша социальная структура, равно как и философия, религия и медицина почти ничего не могут предложить для облегчения душевных мук умирающего. Пожилые и престарелые люди, как правило, опасаются не самой смерти, а возможности лишиться всякого смысла чисто растительного существования, а также страданий и мучений, причиняемых болезнями. Можно констатировать наличие двух ведущих установок в их отношении к смерти: во-первых, нежелание обременять своих близких, во-вторых, стремление избежать мучительных страданий. Поэтому многие, находясь в подобном положении, переживают глубокий и всеохватывающий кризис, затрагивающий одновременно

биологические, эмоциональные, философские и духовные стороны жизни. Однако психиатры, психологи, социальные работники, как ни удивительно, до недавнего времени не называли эту область в числе остро нуждающихся в квалифицированной помощи.

Непонимание проблем, связанных с отношением к смерти, эмоциональные барьеры и даже сам характер социальных и медицинских учреждений предопределяют невозможность для большинства членов нашего общества осознанно принимать участие в процессе кончины. Это равно относится к умирающим и к их друзьям и близким.

Волна профессионального интереса к практическим и теоретическим аспектам процесса умирания привела, в частности, к появлению научного труда Элизабет Кюблер-Росс "О смерти и умирании", выполненного на факультете психопатологии Университета Чикаго. В этом труде содержатся многочисленные доказательства того, как часто люди, находящиеся на смертном одре, остро нуждаются в искренних человеческих контактах и психотерапевтической помощи. Она подчеркнула важность открытого и честного общения с умирающими, готовность последних обсуждать любые психологически близкие им темы. В результате подобного подхода они могут научить остающихся в живых важным вещам, относящимся не только к заключительным фазам жизни, но и проблемам работы человеческого сознания, а также к некоторым редким аспектам нашего существования вообще. Кроме того, данный процесс обогатит его участников и, возможно, снизит уровень их тревоги относительно собственной смерти.

В связи с этим важным представляется осмысление социально-психологических механизмов адаптации человека к феномену смерти.

Речь идет и о системе психологической защиты, определенных моделях символического бессмертия, и о социальной апробации смерти - культе предков, поминальных обрядах, похоронных и мемориальных службах и о просветительских программах пропедевтического характера, в которых феномен смерти становится темой раздумий и духовных поисков.

Культура сопереживания смерти другого человека выступает неотъемлемой составляющей общей культуры как личности, так и общества в целом. При этом совершенно справедливо подчеркивается, что отношение к смерти служит эталоном, индикатором нравственного состояния общества, его цивилизованности. Важно создать не только условия для поддержания нормальной физиологической жизнеспособности, но и предпосылки для оптимальной жизнедеятельности, удовлетворить потребность пожилых и престарелых людей в знаниях, культуре, искусстве, литературе, часто выходящих за пределы досягаемости для старших поколений.

На современном этапе кризисная ситуация для пожилых и престарелых людей обусловлена и усугубляется следующими обстоятельствами:

1. Экономический статус данной социальной группы чрезвычайно низок, происходит процесс обнищания.
2. Отсутствует продуманная система профессиональных маршрутов для лиц пенсионного возраста, сохранивших трудовую и социальную активность.
3. Состояние здоровья людей данной возрастной категории обычно хуже, чем у молодых членов общества. Наличие хронических болезней вынуждает их чаще обращаться к медицинской помощи, а это, соответственно, ведет к дополнительным расходам. Практически отсутствует реабилитационная система.

4. Нарастающая новизна ситуации, постоянное возникновение новых, необычных реалий общественной жизни на финальном этапе онтогенетического развития человека порождает чувство тревоги, апокалиптические настроения, кризис социальной идентичности у пожилых и престарелых.

5. Службы оказания социальной помощи находятся в зачаточном состоянии.

Таким образом, перед социальным работником встает необходимость решения следующих задач:

- совершенствование системы пенсионного обеспечения, чтобы она позволяла пожилым и престарелым сохранять независимость и относительную самостоятельность;

- поиск новых форм и режимов занятости старых людей, развитие системы трудовой реабилитации работников пожилого возраста; организация различных форм социальной помощи (общественной и частной), их координация;

- институализация лиц, нуждающихся в уходе и медицинском обслуживании; досуг старых людей, обладающих большим резервом свободного времени и др.

В заключении хочется сказать, что применительно к кризисам развития решающее значение, о чем свидетельствует само их название, имеет задача "развить" себя, освободиться от всего, что, фактически, человеку больше не соответствует, с тем чтобы подлинность, истина и действительность, истинное "Я" становилось все более очевидным и действенным.

Основная идея работы с кризисными состояниями личности заключается в следующем: если кризис начался, ему нужно дать пройти все его логические этапы, поскольку временное торможение кризисных процессов, а также применение лекарственных средств могут только растянуть кризис во времени, а не приводят к скорейшему разрешению проблем клиента, и выходу личности на новый уровень целостности.

## **КРИЗИСЫ “ДУХОВНОГО Я”**

В наше время количество людей, испытывающих психодуховные кризисы, неуклонно возрастает. С одной стороны, это может быть связано с резкими изменениями условий жизни (девальвация привычных ценностей, нестабильность общественных структур, болезни, изменение социального окружения), с другой – с определенным эволюционным этапом в развитии психики людей в целом. Психодуховный кризис является особым этапом в развитии личности, когда инициируется процесс объединения внутренних подсистем материального, социального и духовного Эго в единое целостное пространство, наступает время переоценки всех ценностей и в этом процессе личность начинает переосмысливать свое место в жизни и основные экзистенции.

Еще в начале 90-х годов психическое пространство рассматривалось как система, с одной стороны, ограниченная индивидуальным эго и физическими структурами тела, с другой – открытая опыту всего человечества и духовным реалиям бытия. Во время психодуховного кризиса начинается процесс трансценденции индивидуальных ограничений и перехода на более целостный уровень существования.

Этот процесс отражен во многих духовных направлениях человечества и является неотъемлемой частью личностного развития. Но чтобы изначально четко ограничить предмет нашего обсуждения, мы хотим описать наше понимание психодуховного кризиса.

Анализ словосочетания псюхе и дух уже показывает нам правильный вектор размышлений над предметом статьи и одновременно на уровне словесно-логического разворачивания ставит в нас некоторый тупик.

При первом приближении явно становится понятно, что личность, вовлеченная в психодуховный кризис, испытывает переживания, которые возникают при столкновении индивидуальной психической организации с Духом, который по традиции имеет онтологический, надличностный характер.

Понятие псюхе в материалистической психологии раскрывалось как свойство высокоорганизованной материи (мозга) отражать объективную действительность и на основе формируемого при этом образа целесообразно регулировать деятельность субъекта и его поведения. Когда зрелым умом анализируешь это определение, возникает комплекс неполноценности и мысль о том, насколько мы были ограниченные, чтобы считать такое определение за истину. В соответствии с законами формальной логики оно не может претендовать даже на описание этого понятия.

Козлов В.В. долго думал о том, почему студентам так трудно запомнить даже основные определения категорий психологии. Это, наверно, происходило потому, что они плохо соотносились с фактом индивидуальных переживаний псюхе и бессознательным сопротивлением искаженным представлениям. А психология, которая является наукой о факторах, закономерностях и механизмах проявления психики, оказывается феноменологической дисциплиной по определению и изначально только в переводе с греческого опредмечивает псюхе, но затем на любом следующем этапе анализа убегает от своего предмета.

Не зря в греческой мифологии душа олицетворялась в образе бабочки или девушки. И тот, и другой предмет на некотором расстоянии и в некоторых ситуациях вызывает эстетический восторг и чувство духовного восхождения. Наверно, то, что мы называем психологией, правильнее было бы назвать по аналогии с философией *филопсихеей* (греч. *phileo* – любовь, *psyche* – душа). В крайнем случае, это было бы честнее. В таком понимании психология выглядела бы особой формой общественного сознания, системой идей, взглядов, отношений по поводу души. Собственно, каковой она и является в настоящее время.

Не менее грустно дело обстоит с понятием дух.

Во-первых, часто понятия душа и дух определяются друг через друга. Психика определяется как духовная организация человека, совокупность его душевных качеств. Что скрывается за такими определениями – трудно даже шизофренику с галлюцинаторной симптоматикой вообразить. Создается впечатление, будто психологи, философы и теологи специально договорились скрывать свою интеллектуальную импотенцию за понятиями с нулевым объемом.

Во-вторых, само понятие Дух по традиции не рассматривалась в проблемном поле психологии как науки. Попытки включить содержание этого понятия в смысловое пространство современной психологии встречает достаточно сильное сопротивление. Ярким примером тому может служить отношение к трансперсональной психологии в академических кругах.

В-третьих, мы должны признать методологическое бессилие в раскрытии категории Духа в психологии.

Козлову В.В. кажется, что существует некий социальный договор профанации базовых категорий психологии и многотомные «психологии» являются фиговым листком, прикрывающим нагое бессилие ученых мужей заниматься своим предметом.

Одновременно с этим мы должны признать, что наука о душе существует и пользуется огромной популярностью, а специалисты, занимающиеся Духом, предельно процветают, поражая важностью и многозначительностью.

В начале мы указали на правильность направления наших размышлений, когда анализировали понятие психодуховный.

Чтобы не вводить еще большую сложность в предмет, нам кажется необходимым упростить название данного вида кризиса. Явно понятно, что кризис переживается личностью и проявляется через личность. В силу того, что духовные измерения личности, в отличие от материальных и социальных, имеют отчетливо субъективный характер, то ссылка на индивидуальность переживаний нам кажется излишней. Мы можем обозначить кризис «кризисом духовного эго», но духовный кризис переживается не только личностью, а может охватить малые и большие социальные группы, хотя по происхождению, содержанию, этапам и векторам развития личностный духовный кризис не отличается от социально-психологических духовных кризисов.

Анализировать духовный кризис мы будем на малой модели – на уровне личности, иногда используя примеры и сравнения социально-психологических духовных кризисов.

Современным понятием для обозначения непосредственного переживания духовного опыта является термин "трансперсональный", обозначающий выход за пределы обычного способа восприятия и интерпретации мира с позиций ограничений социального и материального эго.

Законы и тенденции функционирования духовного эго не отличаются от законов и тенденций других структур Эго. В связи с этим мы не хотим придавать духовному эго особый приоритет. Приоритеты духовных измерений существуют в тех кругах, где удовлетворение духовных потребностей человека является способом расширения своего материального и социального эго, реализации финансовых и карьерных амбиций.

В трансперсональной психологии делается акцент на уникальность духовного кризиса. Мы считаем, что феномен духовного кризиса универсален для любой личности и если человек имеет сознание, то непременно перед ним возникают проблемы духовного самоопределения и он, так или иначе, вовлекается в переживание духовного кризиса.

Полноценное становление личности предполагает преодоление той стадии развития на протяжении жизни, которая ставит человека в уникальные условия и предлагает проблемы духовного содержания, которые человек должен решить, чтобы развиваться дальше.

Даже не вовлекаясь в процесс духовного поиска и самосовершенствования, мы, так или иначе, задумываемся о таких вещах, как смысл человеческого существования, смерть и возможность посмертного существования, обращаемся к категориям фундаментальных законов бытия и трансцендентным измерениям.

Психодуховные кризисы часто являются неотъемлемыми спутниками возрастных кризисов – пубертатного, экзистенциального юношеского, середины жизни и инволюционного. Однако, зачастую, кризисные проявления начинаются спонтанно и не связаны с тем или иным выше обозначенным периодом.

Чтобы более четко разобраться с содержанием духовного кризиса, на наш взгляд, имеет смысл исходить из анализа структуры духовного Эго и основных его механизмов реализации.

Мы уже останавливались на содержании и структуре духовного Эго в предыдущих частях курса. Нам хочется остановиться на качественных особенностях основных тенденций этой большой подсистемы личности.

*Первая тенденция*, которая существует в духовном Эго и которая манифестируется на всех уровнях, подструктурах личности - это расширение пространства или **экспансивная тенденция**.

Пока человек расширяет пространство своего Эго- духовного - это считается так же позитивным эволюционным и биографическим шагом. «Я – духовное» в человеке значимо и его (ее) весомый вклад (в философию, в психологию, направление науки, совершенствование образования...) может быть оценено социальным окружением настолько, насколько реализована экспансивная тенденция.

Чем большее интеллектуальное пространство захватывает идея, концепция или теория, порожденная лидером, тем он ценнее не только в социальном плане, но и в плане внутренней самооценки.

В этом смысле интеллектуальная экспансия и популярность являются неким критерием того, каким образом человек расширяет свое пространство, какой у него потенциал Я-духовного.

На уровне социальных установок и личностной самооценки расширение ареала влияния идеи и вообще расширение влияния считается позитивным.

Экспансивная тенденция управляет не только поведением человека, но и реальной активностью больших и малых человеческих групп и этносов. Мы можем четко и однозначно проследить данную тенденцию в развитии любой мировой религиозной системы, философской или научной школы.

Есть кардинально важное отличие проявления экспансивной тенденции духовного Эго: захватывается пространство социального сознания через каждую рефлексирующую личность. И в силу того, что духовное воспроизводство считается приоритетным для сохранения специфически человеческих качеств, то у Эго появляется возможность не только обусловить мышление, осознание реальности, мораль, модель мира представителей своего поколения, но и иногда влиять на мировосприятие, мировоззрение многих и многих поколений после своей жизни. Образцами в этом отношении являются Лао-Цзы, Будда, Христос, Магомет, которые все еще для огромного количества людей определяют не только стиль мышления и мировоззрение, но и структуру, содержание материального и социального Эго.

Любой вклад в экспансивную тенденцию возвращается сторицей. К великому сожалению, среди людей мало тех, кто может стать учителем жизни. Социум обучает всему, но не решать личностные духовные проблемы.

Но необходим огромный вклад в экспансивную тенденцию для достаточно устойчивого осваивания интеллектуального пространства и сверхусилия – чтобы вклад духовного Эго возвращался учениками, признанием, славой и живым

вниманием адептов. Любая остановка в экспансии смерти подобна, а любое сужение ареала влияния смертью и является. Вне сомнения – духовное Эго обладает относительной автономностью, самостоятельностью и самодостаточностью по сравнению с другими подструктурами. Но учение умирает без учеников, без их поддержки, понимания и сопереживания. Без учеников умирает и Духовное Эго учителя.

**Трансформационная тенденция** – изменение концептуального пространства, нахождение новых признаков, качеств идеи, углубление понимания определенных тем жизни, изменение структуры духовного. Накопительная экспансивная тенденция всегда имеет предел, особенно в условиях информационного бума и специализации знания.

Более того, простота, доступность, внутренняя красота и изящество многих идей иногда является самыми выигрышными сторонами любого продукта сознания, особенно духовного характера.

Достижение уникальной идеи, состояния, переживания, качеств личности именно в духовном Эго является более перспективным. Любой так называемый личностный рост или духовное самосовершенствование представляют из себя больше трансформационный, нежели конативный, экспансивный шаг.

Все, что более или менее значимо в духовном Эго – продукт трансформации, изменения, а часто разотождествления с определенными аспектами Эго. А высшие состояния сознания, каковыми являются любовь, сострадание, радость и равенность, просветление, являются переживаниями самого уникального качества.

Третья тенденция Эго на духовном уровне – **консервативная**, которая проявляется в гомеостатической реализации личности, в стремлении удерживать равновесие и сохранить свою структуру смыслов и идентификаций. Если выражаться более точно – консервативная тенденция личности проявляется в ригидности осознания структуры и содержания объекта идентификации, жесткости в эмоционально переживаемых отношениях и неготовности к изменениям программы поведения. Консервативная тенденция в личности показывает степень индентифицированности с объектом, насколько жестко мы привязаны к своим идеям, эмоциональным оценкам и поведенческим актам.

Консервативная тенденция выполняет важную функцию – обеспечивает структурность, целостность, индивидуальность личности, стабильность существования человека. Более того – за счет этой тенденции обеспечивается устойчивость микро и макро социальных сообществ.

Одновременно эта тенденция имеет и негативные последствия:

– часто при высоком динамизме жизни личность не может действовать в соответствии с новыми ситуационными требованиями, проявляет неготовность к отказу от уже сформированных потребностей и от привычных способов их удовлетворения или к принятию новых мотивов деятельности.

– духовном Эго консервативная тенденция часто проявляется в излишней фиксированности на идеях и переживаниях, жесткости, ограниченности эмоциональной оценки тех или иных событий, также в образовании сверхценных смыслов.

– даже при полном изменении базовых основ модели мира среди основного населения личность может проявить когнитивную ригидность - неготовность к

построению новой концептуальной картины окружающего мира при получении дополнительной информации, которая противоречит старой картине мира.

Как мы указывали выше, в Эго-структуру духовного входит очень много смыслов и духовных ценностей. Многие ценности важны в силу эмоционального отношения к ним и особенно потому, что они обрастают личной историей, жизненностью. Любая ценность важна постольку, поскольку она вплетена в личностную биографию, а иногда и в историю рода или большей социокультурной общности. Жесткость идентифицированности зависит от того, с какими эмоциональными состояниями она отождествляется.

Духовное Эго является основой личности. Любое разрушение структурной целостности, нарушения в функционировании основных тенденций переживаются личностью или как угрозу или как кризис, как притязание на ее особо интимное пространство и вызывает какую-то адекватную или неадекватную реакцию.

Дело не в содержании реакции: защитной, агрессивной, восторженной... Важно, что реакция всегда возникает.

**Интегральная характеристика – уровень витальности.**

В духовном Эго витальность может принять некое уникальное качество, которое уже никак не соотносится с природно-генетическими или другими предпосылками. Нам хочется особо остановиться на роли психодуховного кризиса в трансформации *витальности в силу духа*, как катализатора трансформации природной энергии в качество той стойкости, устойчивости духовной силы личности, которая не сравнима по эффективности даже с самой мощной жизненной энергией.

Таким образом, мы можем предложить следующую классификацию причин возникновения духовных кризисов:

- 1) Кризисы, связанные со структурой Эго
- 2) Кризисы, связанные с невозможностью реализовать основные тенденции личности.
- 3) Кризисы витальности.

Прежде чем приступить к описанию содержания этих кризисов, мы хотим остановиться на теоретических подходах, которые уже разработаны в психологии трансперсональной ориентации по проблеме духовных кризисов.

## **ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПСИХОДУХОВНОГО КРИЗИСА**

Основатель трансперсональной психологии С.Гроф в книге "Неистовый поиск себя" ввел понятие "духовного кризиса" - состояния, с одной стороны, обладающего всеми качествами психопатологического расстройства, а с другой - имеющим духовные измерения и потенциально способного вывести индивида на более высокий уровень существования. Для того, чтобы понять проблему духовного кризиса, необходимо, вслед за Грофом, рассмотреть их в более широком контексте "духовного самораскрытия".

Духовное самораскрытие (*spiritual emergense*) – движение индивида к расширенному, более полноценному способу бытия, включающему в себя повышение уровня эмоционального и психосоматического здоровья, увеличение степени свободы выбора и чувство более глубокой связи с другими людьми, природой и всем космосом. Важной частью этого развития является возрастание

осознания духовного измерения, как в своей собственной жизни, так и мире в целом.

Подобно рождению, духовное самораскрытие рассматривалось на протяжении человеческой истории как неотъемлемая часть жизни, и лишь в современном обществе это стало рассматриваться как нечто болезненное, как и процесс рождения. Переживания, происходящие во время этого процесса, варьируются в широком спектре глубины и интенсивности – от очень мягких, до полностью переполняющих и вызывающих замешательство.

Духовное самораскрытие можно условно разделить на два типа: имманентное и трансцендентное. Имманентное духовное самораскрытие характеризуется обретением более глубокого восприятия ситуаций повседневной жизни; эти переживания индуцируются, как правило, внешними ситуациями и обращены вовне (постигать Божественное в мире). Трансцендентное духовное самораскрытие - способность более глубоко воспринимать свой внутренний мир (постигать Божественное в себе).

В основе духовного самораскрытия (независимо от формы) лежит яркое и убедительное переживание выхода за пределы физического тела и ограниченного эго, и связи с чем-то большим, что находится вне человека и одновременно пронизывает все его существо.

В трансперсональной психологии Станислав Гроф и его жена Кристина Гроф внесли поистине огромный вклад в разработку проблемы эволюционного кризиса. С.Гроф - психиатр с более чем тридцатилетним опытом исследовательской работы в области необычных состояний сознания. В начале своей научной деятельности он разрабатывал программы, посвященные психоделической терапии, а с 1973 года сосредоточил свое внимание на эмпирической психотерапии без наркотиков. Гроф опубликовал более девяносто работ и является автором следующих книг: "Духовный кризис", "Путешествие в поисках себя", "За пределами мозга", "ЛСД-терапия", "Области человеческого бессознательного", "Встреча человека со смертью", «Психология будущего», «Зов ягуара».

Интерес Кристины к феномену духовного кризиса коренится глубоко в личной мотивации. Во время рождения ребенка она пережила спонтанное и совершенно неожиданное духовное пробуждение, идентифицированное как проявление пробуждения Кундалини. В 1980 году Кристина основала СЕН, Сеть духовной помощи, организацию, поддерживающую людей во время духовного кризиса.

Во время своей практической деятельности Гроф убедился, что современное понимание человеческой психики поверхностно, исходя из него невозможно оценить некоторые феномены. Многие состояния, которые психиатрия рассматривает как проявление психической болезни неизвестного происхождения, на самом деле отражают процесс самоисцеления психики и тела. Изучить терапевтический потенциал подобных состояний и попытаться решить теоретические задачи, встающие в связи с этим, стало делом жизни Станислава Грофа.

Концепция духовного кризиса включает в себя открытия многих дисциплин, в том числе клинической и экспериментальной психиатрии, современные исследования сознания, эмпирическую психотерапию, достижения антропологии, парапсихологию, танатологию, сравнительную религию и мифологию. Наблюдения, накопленные во всех этих областях, показывают, что духовные кризисы несут положительный потенциал и не должны быть спутаны с психическими

заболеваниями, имеющими биологические причины и нуждающимися в медицинском лечении. Такой подход соответствует и древней мудрости, и современной науке.

Спектр переживаний при эволюционном кризисе чрезвычайно богат: в него вовлечены интенсивные эмоции, видения и другие изменения в восприятии, необыкновенные мыслительные процессы, а также физические симптомы - от дрожи до чувства удушья. Можно выделить три основные группы этих переживаний: биографическую, перинатальную и трансперсональную.

Биографическая категория включает в себя повторное переживание травматических событий в жизни индивида и излечение от них. Восстановление важных воспоминаний детства, таких как сексуальные или физические обиды, потеря родителя или любимого человека, близкое соприкосновение со смертью, болезнью или хирургической операцией и другие тяжелые впечатления иногда могут сыграть значительную роль в трансформирующем кризисе.

Перинатальный аспект духовного кризиса концентрируется вокруг тем умирания и вторичного рождения, при этом открывается такая тесная связь с периодами биологического рождения, что кажется, у клиента всплыли воспоминания собственного появления на свет.

Оживление воспоминаний о рождении часто происходит в результате того, что индивид чрезмерно поглощен темой смерти и связанными с ней образами. Он размышляет о том, что рождение было тяжелым и угрожающим жизни событием и само стало "смертью" перинатального периода существования, единственного способа жизни, уже известного зародышу. Люди, у которых пробудилась память о травме рождения, чувствуют биологическую угрозу своей жизни. И в то же время это чувство чередуется или совпадает с переживанием борьбы за рождение, то есть за высвобождение из чего-то очень неудобного и похожего на гроб. Страх наступающего безумия, потери контроля и даже внезапной смерти может проявиться в формах, напоминающих психозы.

В добавление к биографическим и перинатальным элементам многие духовные кризисы содержат компонент переживаний, принадлежащих к третьей категории – трансперсональные. Слово "трансперсональный" относится к трансцендентности обычных границ личности и включает многие переживания, которые называют духовными, мистическими, религиозными, оккультными, магическими и паранормальными. Войдя в трансперсональную зону, человек может переживать события исторически и географически удаленные, участвовать в эпизодах, в которых действовали наши предки, предшественники-животные, а также люди других столетий и культур. В этой зоне исчезают личностные границы, индивид получает возможность идентифицировать себя с другими людьми, с группами или даже со всем человечеством, ощутить себя предметами, которые находятся внутри нас, идентифицировать себя с различными формами жизни, и даже с неорганическими явлениями. Он может встретиться с богами, демонами, духовными пророками, обитателями других вселенных и мифологическими персонажами. Таким образом, в трансперсональном состоянии нет различия между повседневной жизнью и мифологическими архетипами.

Информация, получаемая в трансперсональном состоянии, несет в себе замечательный терапевтический и трансформирующий потенциал, равно как и позитивные и освобождающие переживания перинатального и биографического

происхождения, что еще раз показывает важность правильного отношения к психодуховному кризису.

Проявления эволюционного кризиса очень индивидуальны, двух одинаковых кризисов не существует, однако практика показывает, что можно дать определение некоторым основным формам духовного кризиса, хотя их границы некоторым образом размыты, и часто у клиентов наблюдается наложение одной формы на другую. Можно выделить следующие формы духовного кризиса в психологии трансперсональной ориентации.

1. Шаманский кризис, который включает в себя элементы физических и эмоциональных мучений, смерти и вторичного рождения, человек чувствует свою связь с животными, растениями, отдельными силами природы. После успешного завершения данного кризиса наступает глубокое исцеление, укрепляется физическое и эмоциональное здоровье.

2. Пробуждение Кундалини. Согласно йоге, это пробуждение торма - творческой космической энергии, которая находится в основании позвоночника. Поднимаясь, Кундалини очищает следы старых травм и открывает центры психической энергии - чакры. Человек испытывает жар, дрожь, судороги, на него накатывают волны ничем не вызванных эмоций, часто к этому прибавляется видение яркого света, различных существ-архетипов, переживание прошлых жизней. Картину дополняет непроизвольное и неконтролируемое поведение: речь на неизвестных языках, пение незнакомых песен, воспроизведение позаций йоги, подражание животным.

3. Эпизоды объединяющего сознания ("пик переживаний") - человек переживает растворение границ личности, появляется чувство единства с другими людьми, с природой, со вселенной. Появляется ощущение вечности и бесконечности, слияния с Богом или с творческой космической энергией, которые сопровождаются мирными и чистыми эмоциями, взрывами экстатической радости или восторга.

4. Психологическое возрождение через возвращение к центру - человек чувствует себя центром фантастических событий, имеющих отношение к космосу и важных для Вселенной. Психика представляет собой гигантское поле боя между силами Добра и Зла, Света и Тьмы. После периода смятения и замешательства переживания становятся все более приятными и движутся к разрешению. Кульминация процесса - "сакральное соитие" с воображаемым партнером-архетипом или спроецированным лицом из жизни. Мужские и женские аспекты личности достигают нового баланса. В период завершения кризиса и интеграции человек видит обычно идеальное будущее; когда интенсивность процесса снижается, он понимает, что внутренняя драма была просто психологической трансформацией.

5. Кризис психических открытий - характеризуется огромным притоком информации из таких источников, как телепатия и ясновидение. Появляется повторяющееся состояние "отделения от тела", сознание человека словно отделяется и независимо путешествует во времени и пространстве; а также способность проникать во внутренние процессы других людей и воспроизводить вслух их мысли. В медиумических состояниях у человека возникает чувство, что он теряет свою идентичность и принимает облик другого индивида.

6. Перенесение в прошлую жизнь - перенесение в другие исторические периоды и другие страны, которое сопровождается мощными эмоциями и

физическими ощущениями и с поразительной точностью рисует людей, обстоятельства и реалии периода и страны. Эти переживания воспринимаются индивидом как личные воспоминания и впечатления.

7. Связь с духовными пастырями и "передача вести". Иногда у человека бывают встречи с "сущностью", которая обладает трансперсональным опытом и проявляет интерес к личным отношениям, занимая в них роль учителя, пастыря, защитника или играя роль достоверного источника информации. Индивид передает послания источника, который находится вне его сознания. В состоянии транса он высказывает мысли, полученные телепатическим путем.

8. Предсмертные переживания - индивид как бы становится свидетелем собственной внутренней жизни, за секунды промелькнувшей перед ним в цветной сконденсированной форме. Он проходит через темные туннели к свету сверхъестественной яркости и красоты, к божественному существу, излучающему любовь, прощение и приятие. В общении с ним он получают урок универсальных законов существования. Затем он выбирает возвращение к обычной реальности, где может жить по-новому в согласии с этими законами.

9. Опыт близких встреч с НЛО. Встречи и похищения теми, кто кажется инопланетянином, т.е. существом, прибывшим из других миров, также вызывают эмоциональный и интеллектуальный кризис, имеющий много общего с духовным кризисом. Все описания НЛО содержат в себе упоминание о свете сверхъестественного свойства. Этот свет очень похож на тот, который появляется в экстраординарных состояниях сознания как видение. Было отмечено, что инопланетянам можно найти параллели в мифологии и религии, корни которых в коллективном бессознательном.

10. Состояния одержимости: у человека возникает сильное чувство, что его психика и тело захвачены и контролируются неким существом или энергией с такими свойствами, которые "одержимый" воспринимает как идущие извне, враждебные и тревожные.

Подводя итог, можно сказать, что многие формы эволюционного кризиса, которые описываются Станиславом и Кристиной Гроф, представляют фундаментальное противоречие с принятыми в современной науке взглядами на мир. Наблюдения показывают, что данные состояния вовсе не обязательно погружают человека в безумие, и, если относиться к духовному кризису с поддержкой и уважением, то он приводит к замечательному и более позитивному и духовному взгляду на мир, к более высокому уровню будничной деятельности. Поэтому духовный кризис следует воспринимать серьезно, как бы причудливы ни были его проявления с точки зрения нашей традиционной системы верований.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ДУХОВНОГО КРИЗИСА**

*Как мы указывали выше, причиной психодуховного кризиса могут быть изменения в структуре Эго.*

### **КРИЗИСЫ, СВЯЗАННЫЕ С ДЕФОРМАЦИЕЙ СТРУКТУРЫ ЭГО**

Выделяются 3 базовые подструктуры личности: Я-материальное, Я-социальное и Я-духовное. Мы писали, что каждая подструктура имеет ядро как

центральный смыслообразующий компонент идентификации. Для Я-материального это тело – «Я-образ». Для Я-социального – интегративный статус, а для духовного Эго – экзистенциональное ядро.

На наш взгляд, именно деформация или угроза деформации как фрустрирующий фактор для ядерных компонентов Эго и близких к ним по ценностной значимости компонентов является основной причиной психодуховного кризиса.

В материальном Эго психодуховный кризис могут вызвать следующие факторы:

- физический фактор - болезнь, несчастный случай, операция, рождение ребенка, выкидыш, аборт, чрезвычайное физическое напряжение, длительное лишение пищи, чрезмерный сексуальный опыт, сенсорная депривация, депривация сна, длительная сексуальная неудовлетворенность или травматичный сексуальный опыт, возрастное изменение образа физического, катастрофически быстрое похудение или ожирение;

- потеря значимых предметов и ценностей вследствие пожара, стихийного бедствия, банкротства, грабежа, обмана, разорения и т.д.

В социальном Эго психодуховный кризис могут вызвать следующие факторы:

- потеря интегративного социального статуса вследствие увольнения, сокращения штатов, пенсии, банкротства предприятия или дисквалификации

- деформация значимых социальных связей, которые правоцируют сильные эмоциональные переживания и обозначаются личностью как крупные неудачи: потеря важных родственных связей, смерть ребенка, родственника, конец значимых любовных отношений, чрезмерное пребывание в агрессивной среде, развод, потеря лидерских позиций, изгнание из значимой социальной общности, вынужденная социальная депривация, длительное насильственное пребывание в несвойственной роли.

*В духовном Эго психодуховный кризис могут вызвать следующие факторы:*

- потеря смысла жизни вследствие личной дезинтеграции. Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни мы рассматриваем как мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности. На начальных стадиях потери смысла у человека возникает ощущение, что ему чего-то "недостает", но он не может сказать, чего именно. К этому постепенно добавляется ощущение ненормальности и пустоты повседневной жизни. Индивид начинает искать истоки и назначение жизни. Состояние тревоги и беспокойства становится все более мучительным, а ощущение внутренней пустоты - невыносимым. Человек чувствует, что сходит с ума: то, что составляло его жизнь, теперь большей частью исчезло для него как сон, тогда как новый свет еще не явился. Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным;

- нравственный кризис, который заключается в том, что у личности просыпается или обостряется совесть; возникает новое чувство ответственности, а вместе с ним тяжкое чувство вины и муки, раскаяние. Человек судит себя по всей строгости и впадает в глубокую депрессию. На этой острой стадии нередко приходят мысли о самоубийстве. Человеку кажется, что единственным логическим завершением его внутреннего кризиса и распада может быть физическое уничтожение. Человек не может ни принять повседневную жизнь, ни

удовлетвориться ею как прежде. Это состояние очень напоминает психотическую депрессию или "меланхолию", для которой характерны острое чувство собственной недостойности, постоянное самоуничтожение и самообвинение;

- углубленное участие в различных формах медитации и духовной практики, предназначенные для активизации духовных переживаний: методики дзэн, буддийские медитации Випассаны, упражнения Кундалини-йоги, суфийские упражнения, чтение христианских молитв, различные аскетические депривационные практики (пещерная, пустынная, лесная, замуровывание в каменные мешки и др.), монашеские размышления, статические медитации на янтры, мандалы и т.д.

- групповые и индивидуальные эксперименты с использованием психоделических веществ;

- участие в различных интенсивных формах групповой психологической работы с личностью;

- неподготовленное включение в различные этнические ритуалы и экстатические практики;

- участие в жизни тоталитарных сект.

## **КРИЗИСЫ, СВЯЗАННЫЕ С НЕВОЗМОЖНОСТЬЮ РЕАЛИЗОВАТЬ ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Кризисы, которые мы хотим сейчас раскрыть, связаны с динамическими характеристиками личности. Рассмотрим их подробнее.

Реализация экспансивной, трансформационной и консервативной тенденций может встретиться с трудностями, которые могут способствовать возникновению психодуховных кризисов:

- быстрое преуспевание личности в материальной сфере, когда в течение короткого срока накапливается не соотносимое с притязаниями личности экономические богатства;

- раздирающая нищета, в ситуации которой экспансивная функция сведена до минимума и часто средств не хватает даже на физическое существование человека. Особенную опасность представляет для личности в тех случаях, когда не позволяет реализовать значимую социальную функцию (накормить семью, купить медикаменты для близкого при болезни и др.);

- «из грязи в князи», когда вследствие удачного стечения обстоятельств личность попадает в социальную страту, с представителями которого не имеет коммуникативных навыков и, что не менее важно, не имеет готовности выполнять властные, управленческие ролевые функции. Фрустрация данного вида, возникающая вследствие быстрой реализации экспансивной функции, может привести к экзистенциальной пустоте;

- «я достоин большего» - большой разрыв между личностными притязаниями на социальный рост и достигнутым статусом вследствие невозможности реализации экспансивной функции социального Эго;

- слишком быстрое протекание процесса духовного самораскрытия; скорость этого процесса превышает интегративные возможности человека, и он принимает драматические формы. Люди, оказавшиеся в таком кризисе, подвергаются натиску

переживаний, которые внезапно бросают вызов всем их прежним убеждениям и самому образу жизни;

– слишком медленное протекание духовного самораскрытия, когда поиск основных смыслов существования превращается в мучительное ожидание и трагическую безысходность. Часто активация психики, характерная для таких кризисов, включает в себя проявление различных старых травматических воспоминаний и впечатлений; в силу этого происходит нарушение повседневного существования человека и обесценивание доминирующих аспектов жизни;

– когнитивная интоксикация – слишком быстрое накопление знаний в определенной науке, виде деятельности или столкновение с большим массивом информации и переживаний в жизни;

– качественные быстрые личностные изменения при возрастных и ситуативных кризисах, к которым не готова как сама личность, так и социальное окружение;

– «тоска стабильности», когда развитость консервативной тенденции приводит к материальной, социальной стабильности такого порядка, что вызывает ощущение пресности и бесцветности жизни. С личностью в такой ситуации «ничего не происходит» и это вызывает экзистенциальную тоску существования;

– «тоска по стабильности» – при невозможности реализации консервативной тенденции и динамичности жизненных обстоятельств у человека возникает ощущение зыбкости и ненадежности жизни, которые и являются причиной экзистенциальной тоски по порядку и устроенности.

## **КРИЗИСЫ ВИТАЛЬНОСТИ**

У многих специалистов выделение данного типа причин психодуховного кризиса может вызвать естественный протест, т.к. упадок сил и буйство энергии, как правило, являются уже следствием неправильного взаимодействия с жизненной энергией.

Наблюдаемые бинарности психодуховного кризиса часто не имеют явных причин, но имеют затяжные последствия вплоть до суицида. По этой причине мы решили выделить их отдельно:

– потеря витальности сопровождается длительным состоянием упадка сил. Состояние может вызываться как физическими, так и психологическими причинами. Апатия и общее понижение жизненного тонуса приводят к чувству безнадежности и безысходности, часто к ощущению абсурда человеческого существования. Ярким примером этому служит потеря витальности в старости;

– буйство энергии может сопровождаться гиперактивностью во всех сферах существования, неадекватной к жизненным обстоятельствам. Личность в тех или иных отношениях не соответствует требованиям момента и оказывается не в состоянии правильно усвоить нисходящие в нее духовную энергию и силу. При интенсивных практиках это случается, например, когда ум не уравновешен, когда эмоции и воображение бесконтрольны, когда нервная система чересчур чувствительна, или когда прилив духовной энергии слишком силен и внезапен. При крайних формах человека «сносит» от избытка энергии и возникает состояние на грани психопатологии.

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПАТТЕРНЫ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДУХОВНОГО КРИЗИСА

При всем многообразии эмоционально-чувственных проявлений психодуховного кризиса можно выделить специфические паттерны переживаний, наличие которых может говорить о факте психодуховного кризиса.

**Страх.** Различные формы страха в целом характерны для всех аспектов функционирования личности как целостной системы отношений с реальностью, однако, при психодуховных кризисах страх может принимать достаточно специфический характер.

– недифференцированный страх, возникающий внезапно и сопровождающийся чувством неминуемо надвигающейся угрозы, катастрофы, часто – метафизического характера (существует более удачное повседневное определение такого неопредмеченного страха – "жуть");

– страх перед новыми, неожиданными внутренними состояниями, быстро сменяющимися друг друга. Часто бывает характерен страх перед неприемлемыми, неожиданно возникающими мыслями и представлениями, а также страх потери контроля над содержаниями сознания;

– страх утраты контроля, связанный с потерей основных жизненных ориентиров и девальвацией прежних целей, а также переживанием новых состояний, связанных с интенсивными эмоциями и телесными ощущениями;

– страх безумия, возникающий в результате переполнения сознания бессознательными содержаниями; этот страх тесно связан со страхом утраты контроля;

– страх смерти, связанный с ужасом уничтожения центра материального Эго – тела. В трансперсональной психологии объясняется активацией перинатальных бессознательных содержаний, в первую очередь процесса смерти-рождения.

**Чувство одиночества.** Одиночество – еще один компонент духовного кризиса. Он может проявляться в широком диапазоне – от смутного ощущения своей отделенности от людей до полного поглощения экзистенциальным отчуждением. Чувство одиночества связано с самой природой тех переживаний, которые составляют содержание психодуховного кризиса. Высокая интрапсихическая активность вызывает потребность все чаще и чаще уходить от повседневности в мир внутренних переживаний. Значимость отношений с другими людьми может угасать, и человек может чувствовать нарушение связи с привычными для него идентификациями. Это сопровождается чувством отделенности как от окружающего мира, так и от самого себя, вызывая своеобразную болезненную "анестезию" привычных чувств и напоминая тяжелую клиническую форму депрессии – "anaesthesia dolorosa psychica" ("скорбное бесчувствие").

Кроме того, люди, находящиеся в психодуховном кризисе, склонны расценивать происходящее с ними как нечто уникальное, не случавшееся ранее ни с одним человеком.

Часто люди, находящиеся в духовном кризисе, испытывают оторванность от своей глубинной сущности, от высшей силы, от Бога. Наследие иудейского христианства изобилует примерами мучительной экспрессии одиночества. Псалмы полны жалоб, стенаний одинокого человека: «Доколе, Господи, будешь забывать меня вконец, доколе будешь скрывать лице Твое от меня?». «Как лань стремится к

потокам вод, так душа моя стремится к Тебе, Боже?». В сочинениях пророков много подобных мест. Это чувство предельной изоляции было выражено в одинокой молитве Иисуса, распятого на кресте: «Боже мой, Боже мой? Почто Ты оставил меня, удалясь от спасения моего, от слов вопля моего?».

Те, кто сталкивается с подобными переживаниями, чувствуют не только свою изолированность, но и свою совершенную незначительность, подобно бесполезным пылинкам в бескрайнем космосе. В большинстве своем люди склонны экстраполировать это состояние на окружающий мир, который предстает как абсурдный и бессмысленный, а любая человеческая деятельность кажется тривиальной.

**Чувство отчужденности.** В социальном окружении, где приняты вполне определенные нормы и правила поведения, человек, который начинает внутренне меняться, может показаться не совсем здоровым. Рассказы о своих страхах, ощущениях, связанных со смертью и одиночеством, переживаниях трансперсонального характера, могут насторожить друзей и близких и привести к социальной изоляции от привычного окружения. У переживающего духовный кризис могут измениться интересы и ценности, он может не захотеть участвовать в привычной деятельности или времяпрепровождении. У человека может пробудиться интерес к духовным проблемам, молитве, медитации, к некоторым эзотерическим системам и практикам, что будет казаться странным его ближайшему окружению и способствовать возникновению ощущения, что он чужой среди людей.

**Субъективно переживаемые состояния «безумия».** Психодуховные кризисы редко сопровождаются потерей контроля над внутренними переживаниями и экстремальными формами поведения. В то же время роль логического ума значительно ослабевает и человек сталкивается с внутренними реалиями, лежащими за пределами обыденной рациональности. Следует отметить чрезвычайные перепады настроения и отсутствие самоконтроля. Это общие начальные реакции на интенсивный опыт, иногда удивительно мощные. Человек может переживать внезапные беспричинные колебания настроения от одних эмоций к совершенно противоположным. Возможен частичный паралич произвольного внимания и личность может почувствовать, что почти совершенно потерял контроль над собой, своими мыслями и чувствами.

Эти переживания могут вызывать у человека неоднозначную реакцию: с одной стороны, возникает чувство полной потери рационального контроля над происходящим во внутреннем пространстве, расцениваемое как начало безумия, с другой - расширение сферы осознания и более глубокое понимание себя и окружающего мира.

**Переживание символической смерти.** Конфронтация с проявлениями смерти – центральная часть процесса трансформации и объединяющий компонент многих психодуховных кризисов. Когда развитие кризиса подводит человека к максимально полному осознанию его смертности, чаще всего он начинает испытывать колоссальное сопротивление. Осознание своей смертности может истощить человека, не готового столкнуться с подобным аспектом реальности, но оно же может стать освобождающим для тех, кто в силу собственной зрелости или с помощью эмпирической терапии готов принять факт своей смертности.

Активация темы смерти в сознании человека всегда говорит о достаточной глубине кризисного процесса и, как следствие - о высоком трансформационном

потенциале этих состояний. Темы смерти могут быть активированы внешними событиями, связанными с разрушением привычных идентификаций - смертью друзей и близких, потерей привычного социального статуса, крупным материальным ущербом. В других случаях процесс психологической смерти запускается при столкновении с ситуацией, потенциально опасной для жизни - тяжелой соматической болезнью, травма, катастрофа, стихийное бедствие и др.

Одной из форм переживания символической смерти является характерное для многих кризисных состояний чувство утраты значения всего того, что ранее составляло его жизнь, разрушения прежних привязанностей и освобождения от прежних ролей. Такие переживания могут сопровождаться глубокой тоской и довольно часто депрессивные тенденции являются их спутниками.

## У ГРАНИ

Описанные экзистенциальные проблемы порождаются пробуждением новых помыслов, стремлений и интересов нравственного, религиозного или духовного свойства. Их можно рассматривать как следствие кризиса в ходе развития, и кризиса роста личности индивида. Кроме того, кризисные проявления иногда сопровождаются феноменами, которые традиционно находятся за пределами предмета психологии или трактуются как психопатологические. Современная клиническая психиатрия не признает духовного потенциала кризисных проявлений и подходит к ним исключительно с биологических позиций.

Кризис обозначает одновременно как ненадежную ситуацию, так и потенциальную возможность подняться к более высокому уровню бытия.

Признание двойственной природы кризиса - опасности и возможности - является фундаментальным для определения стратегий профессионального взаимодействия с людьми, находящимися в кризисном состоянии, - клиентами психолога и социального работника, пациентами психотерапевта.

В основе психодуховных кризисов иногда лежат переживания, традиционно (в соответствии с концепциями западной психиатрии) относящиеся к разряду психопатологических. Однако, существует ряд важных отличий кризисного состояния от клинической психопатологии.

– Во-первых, отсутствие объективно определяемой органической природы переживаемых состояний (инфекции, интоксикации, последствия черепно-мозговых травм, опухоли, нарушения гемодинамики и т.п.)

– Во-вторых, осознание человеком, вовлеченным в кризис, внутренней природы переживаемых явлений, осознание границы между внутренним и внешним миром.

В целом содержание и характер переживаний, составляющих психодуховный кризис, определяются активацией в сознании различных уровней бессознательного (биографического, перинатального, трансперсонального).

В трансперсональной психологии такие состояния понимаются как целительные для психосоматического и психологического здоровья человека; психотерапевтические стратегии направлены на катализацию и поддержание этих состояний до появления признаков трансформации личности.

Важная задача психологической работы с духовным кризисом – приведение к той ситуации, в которой разрешены основные проблемы Духовного Эго.

Если проявления духовных измерений психики не встречают выраженного сопротивления со стороны основных личностных установок, то в этом случае мы имеем дело с духовным самораскрытием, как правило, не сопровождающимся психопатологическими проявлениями. Если же такое сопротивление имеется, то возникают феномены, по всем клиническим критериям подпадающие под категорию психопатологических нарушений. Интенсивность и глубина этих нарушений зависит от ряда факторов, среди которых, в первую очередь, необходимо выделить скорость активации бессознательного материала и использование личностью механизмов психологической защиты.

Если бессознательный материал обладает высокой активностью, а адаптивные функции эго снижены, то в некоторых случаях проявления психодуховного кризиса могут принять форму, напоминающую пограничное психическое расстройство. В то же время следует разграничивать пограничные психические расстройства, являющиеся проявлением психодуховного кризиса с симптоматикой, имеющей болезненное или сугубо личностное происхождение. Сложность в этом случае состоит в том, что практически при всех пограничных психических расстройствах человек осознает их "внутренний" характер (в клинической терминологии - "критика к болезни"), а также практически всегда имеются четкие отграничения от пограничных расстройств, вызванных органическими изменениями в ЦНС.

На наш взгляд, следует выделить специфические критерии, отличающие пограничные психические расстройства как форму психодуховного кризиса от пограничной психопатологии, имеющей иное происхождение.

В первую очередь, таким критерием может быть стремление самого клиента психологически понять свое состояние, готовность рассматривать альтернативные точки зрения на происходящее с ним, минимальное проявление сопротивления психотерапевтическому и консультативному процессу. Своеобразным диагностическим "указателем" может послужить и интерес к той форме профессиональной помощи, которая включает духовные измерения функционирования личности.

## **СТРАТЕГИИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ ПРИ ПСИХОДУХОВНЫХ КРИЗИСАХ**

С каждым годом человек приобретает новые знания, умения, навыки, становится мудрее, опытнее, умнее, т.е. человеческий дух эволюционирует - повышает свою целостность и внутреннюю непротиворечивость. Кризис бросает вызов эволюции духа, т.к. представляет собой процесс дезинтеграции. Душа человека не терпит застоя и, если во время процесса трансформации личности работа по освобождению духа становится актуальной, но не совершается добровольно, со знанием цели и не сопровождается значительными усилиями, тогда силы трансформационного процесса овладевают личностью и способны сокрушить ее.

Кризис - это зов перехода в новое качество, это некая прерывистость в линейной области эволюции личности как сложной системы. Как мы указывали выше, при этом существует полярная противоположность векторов дезинтеграции:

– скачок в развитии и в психодуховной эволюции, когда происходит исчезновение старого, изжившего себя образа Я и его обновление, возрождение и

замещение его новым, более действенным. Позитивную дезинтеграцию мы можем рассматривать как некое возрождение, процесс обновления является естественным циклом, обладающим благотворным потенциалом для роста и трансформации личности.

– углубление кризиса с потерей витальности, т.е. негативная дезинтеграция с преобладанием отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации с возможным переходом в невроз, срыв, когда человек полностью деморализован и смирился с поражением. Наступают те негативные последствия, которые кризисное состояние оставляет в организме – депрессия, начальные стадии психосоматических заболеваний, которые могут перейти из стадии начальных, преимущественно обратимых нарушений, в стадию нарушений стойких, органических. Негативная дезинтеграция – это причина суицидных намерений индивида, которые могут привести к его смерти.

Под позитивной дезинтеграцией мы понимаем составную часть психологического кризиса, которая является элементом качественного личностного роста и развития.

Понятие "духовный кризис" построено на игре слов, значение которых предполагает и кризис, и возможность подъема на новый уровень сознания. Китайская пиктограмма слова "кризис" полно и точно отражает идею духовного кризиса. Она состоит из двух основных радикалов: один изображает опасность, второй – возможность.

Это своего рода коридор, проход по которому часто бывает трудным и пугающим, но состояния напряжения и страха заряжены потрясающе сильным эволюционным и целительным потенциалом. Если правильно понять духовный кризис и относиться к нему как к трудному этапу в естественном процессе развития, то он способен дать спонтанное исцеление различных эмоциональных и психосоматических нарушений, благоприятное изменение личности, разрешение важных жизненных проблем и эволюционное движение к тому, что называется высшим сознанием.

Из-за того, что в кризисных состояниях присутствует как позитивный потенциал, так и опасность, человек, "обнаживший" свой духовный кризис, нуждается в умелом руководстве со стороны тех, кто имеет личный и профессиональный опыт экстраординарных состояний сознания, знает, как относиться к ним и поддерживать их. Если психодуховный кризис рассматривать как патологическое явление, а к индивидам, переживающим его, применять различные подавляющие методы лечения, включая контроль над симптомами с помощью медикаментов, то можно помешать позитивному потенциалу процесса. Человек, подавленный длительной зависимостью от транквилизаторов с их хорошо известными побочными эффектами, потерявший жизненные силы и смирившийся со своим состоянием, представляет резкий контраст с теми счастливыми, которые пережили трансформирующий кризис в обстановке, когда он был распознан, поддержан и смог достичь своего завершения.

Стратегии профессионального взаимодействия с клиентом или пациентом, проявляющим признаки психодуховного кризиса должны учитывать следующие моменты:

– консультирование и психотерапия лиц, находящихся в психодуховном кризисе, должны строиться на моделях, учитывающих духовные измерения психики

и ее потенциальную способность к самоисцелению и самообновлению (трансперсональная и экзистенциальная терапия, психосинтез, интенсивные интегративные психотехнологии);

– учет интегративных возможностей и энергетических ресурсов личности; длительно протекающий кризис (особенно на фоне применения сильных психотропных средств) истощает потенциал личности и уменьшает возможность позитивного разрешения психопатологических расстройств при применении интенсивной эмпирической психотерапии;

– готовность психолога или социального работника столкнуться в ходе работы с кризисной личностью с феноменами, находящимися далеко за пределами сложившихся (в том числе и профессиональных) представлений о психической норме и способность расценивать их как потенциально целительные для личности в целом;

Психологическое консультирование клиентов, находящихся в состоянии психодуховного кризиса, должно строиться на принципах экзистенциально-гуманистического и трансперсонального подходов; необходимо предоставить клиенту достаточное количество информации о происходящем с ним как следствии индивидуальной духовной эволюции.

Психотерапия кризисных личностей подразумевает применение эмпирических техник, связанных с вхождением в измененные состояния сознания; интенсивность эмпирической психотерапии определяется интеллектуальной и эмоциональной зрелостью кризисной личности, а также актуальным физическим состоянием.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

1. В чем сложность внедрения результатов психотерапии в повседневную жизнь человека?
2. Поясните, когда возникает психодуховный кризис.
3. Соотнесите возможности человека с высоким уровнем витальности и низким уровнем.
4. Как отличить психодуховный кризис от психопатологии?

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. – М.: 1993. – 399 с.
2. Александровский Ю. А. Пограничная психиатрия и современные социальные проблемы. – Ростов-на Дону: 1996.
3. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал, 1995, №4, – С.90-115.
4. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1987. – 286 с.
5. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и транс-ценденция в психотерапии. – М.: Центр "Соцветие", 1992. – 336 с.

6. Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. – Пер. с англ. А.И. Неклесса. М: Трансперсональный институт, 1996.
7. Исаев С.А. Теология смерти: Очерки протестанского модернизма. – М.: Политиздат, 1991. – 236 с.
8. Козлов В.В. Дао трансформации. – М.: МАПН, 1998. – 101 с.
9. Психологические аспекты буддизма. / Отв. ред. Абаев Н.В. – Новосибирск: Наука, 1991. – 180 с.
10. Психотехнологии в социальной работе / Ред. Козлов В.В. – Яролавль, 1997. – 164 с.
11. Семке В.Я., Пологий Б.С. Пограничные состояния и психическое здоровье. – Томск: 1990.
12. Хаббард Л. Рон. Дианетика – современная наука душевного здоровья. – М.: 1993. – 562 с.
13. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – СПб.: “Лань”, 1997. – 240с.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Одной из важнейших задач современной социальной работы является применение научных данных, полученных социологией и психологией по работе с кризисной личностью человека с ОВ на современном этапе. Весьма актуальна разработка различных аспектов социальной и психологической работы с кризисной личностью в связи с тем, что практика социальной работы опережает теорию.

Выполнение интегративных целей, которые являются основополагающими в жизнедеятельности современной личности, связано с работой по достижению новых уровней целостности, повышению психологической устойчивости к трудным жизненным ситуациям, улучшению качества жизни отдельных личностей и социальных групп. Деятельность самой личности невозможно переоценить, поскольку она является основной стратегической переменной в управлении собственной жизнью.

Знание особенностей и закономерностей переживания кризисных состояний и связанного с ними человеческого поведения в значительной степени определяет успешность достижения целей интеграции. Сложная феноменология психологии переживания кризисов требует рассмотрения системы взаимосвязей внешних и внутренних переменных жизнедеятельности личности и социальных групп, к которым относятся и человеческие ресурсы.

Сложный характер этих взаимосвязей требует применения интегративного подхода в социальной работе с людьми с ограниченными возможностями. Важно учитывать, что противоречия, трудности и парадоксы, которые присущи переживанию кризисных состояний, во многом определены психологическими причинами.

Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями, которая составляет часть процесса становления человеческого в человеке, обязана готовить личность к обновлению ее образа жизни, что составляет основу ее существования и развития.

## **ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **ОСНОВНАЯ**

1. Козлов В.В. Социальная и психологическая работа с кризисной личностью. Методическое пособие. – М.: 2001. – 256 с.
2. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. – М. Изд-во института психотерапии, 2001.
3. Козлов В.В. Духовные странствия. Этюды трансперсональной феноменологии. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 2000 – 199 с.
4. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.
5. Пэйн М. Социальная работа: современная теория: учебное пособие. – М.: Исследовательский центр «Академия». 2007. – 400 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: "Прагма". 1999 – 175 с.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. – М.: "REFL-book", 1994. – 314 с.
3. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. – М.: Центр "Соцветие", 1992.—336 с.
4. Кабрин В.И. Коммуникативный мир и транскоммунитивный потенциал жизни личности: теория, методы исследования. – М.: «Смысл», 2005. – 248 с.
5. Козлов В. Психология и феноменология расширенных состояний сознания. – М.: 1994. – 136 с.
6. Козлов В.В., Майков В.В. Основы трансперсональной психологии. Истоки, история, современное состояние. М. Изд-во Трансперсонального института. – М.: 2000, 301 с.
7. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. Пер. с нем. / Общ. ред. и предисл. Е.В. Лопухиной и А.Б. Холмогоровой. – М.: "Прогресс", "Универс", 1994. – 352 с.
8. Майков В.В., Петрова А.В. Пневмосинтез: путь к интеграции. Методическое руководство. – М.: 1989. – 62 с.
9. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. / Ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Пузырей А. А. – М.: 1982, – С. 108-117.
10. Павленок П.Д., Руднева М.Я. Технологии социальной работы с различными группами населения: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2009. – 272 с.
11. Уилбер К. Кто Я?// Вопросы саморазвития человека. Междисциплинарный теоретико-методологический сборник. Вып. второй/ Ред. В. Данченко. – Киев: 1990. – С. 50 – 59.
12. Шульмин М.П. Субъективный мир инвалидов. / Научно-методическое пособие. – Томск: ТОЦПОМ и ППН, 2008. – 33 с.
13. Шульмин М.П. Феноменология субъективных миров инвалидов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени к.пс.н. – Томск, 2009. – 19 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИОННОГО КУРСА И  
СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

№ п/п	Наименования разделов и тем	Лекционного характера занятия, час	Практические занятия, час	Самостоятельная работа студентов, час
1	Введение в психологию личностного кризиса лиц с ограниченными возможностями	4	2	7
2	Методология социальной и психологической работы с кризисной личностью лиц с ограниченными возможностями	12	2	8
3	Методы психодиагностики и воздействия на кризисные состояния лиц с ограниченными возможностями	4	2	7
4	Организация социальной и психологической работы с кризисными состояниями лиц с ограниченными возможностями	4	2	7
5	Интегративный и трансцендентный подходы к состоянию личностного кризиса лиц с ограниченными возможностями	4	2	7
6	Личность лиц с ограниченными возможностями как система "Я"-идентификаций	4	2	7
7	Основные характеристики кризисных состояний лиц с ограниченными возможностями	4	2	7
	Итого по дисциплине	36	14	50

## ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

**Тема 1. Введение в психологию личностного кризиса лиц с ограниченными возможностями.**

Тренировка осознания. Основы медитации.

**Тема 2. Методология социальной и психологической работы с кризисной личностью лиц с ограниченными возможностями.**

Театры сознания в психологии. Карты бессознательного. Исторический экскурс. Ученики З. Фрейда. Понимание бессознательного в русской психологии. Расширенные карты сознания.

**Тема 3. Методы психодиагностики и воздействия на кризисные состояния лиц с ограниченными возможностями.**

Теория, история и практика ребефинга. Холотропное дыхание. Вайвейшн. Контекстуальные тренинги и упражнения. Телесно – ориентированные техники.

**Тема 4. Организация социальной и психологической работы с кризисными состояниями лиц с ограниченными возможностями.**

Общая стратегия работы с клиентом в измененном состоянии сознания. Пространство состояний сознания. Способы вхождения в измененные состояния сознания. Особенности вхождения в ИСЗ, в зависимости от способа. Основные моменты стратегии.

**Тема 5. Интегративный и трансцендентный подходы к состоянию личностного кризиса лиц с ограниченными возможностями.**

Свободное дыхание как целостная интегративная психотехнология. Пять элементов свободного дыхания.

**Тема 6. Личность лиц с ограниченными возможностями как система "Я"-идентификаций.**

Экспансивная тенденция. Тенденция качественного преобразования. Тенденция к сохранению постоянства. Соотношение прошлого, настоящего и будущего в жизни человека.

**Тема 7. Основные характеристики кризисных состояний лиц с ограниченными возможностями.**

Феноменологический анализ автобиографических сообщений. Работа с материалами СМИ и художественными произведениями. Кризис как движение от психологических защит к аутентичности и конгруэнтности.

## 5. ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### **Тема 1. Введение в психологию личностного кризиса.**

Психодуховный кризис как следствие личностного развития. Определение. Предпосылки возникновения. Паттерны переживания.

### **Тема 2. Методология социальной и психологической работы с кризисной личностью лиц с ограниченными возможностями.**

Методологический кризис в психологии и пути его решения. Коммуникативный подход к выходу из методологического кризиса. Истоки методологии трансперсональной психологии.

### **Тема 3. Методы психодиагностики и воздействия на кризисные состояния лиц с ограниченными возможностями.**

Психодиагностика семьи. Психологический портрет клиента. Социально – психологические методы. Методы преодоления конфликта и стресса. Виды коррекционных и терапевтических процедур.

### **Тема 4. Организация социальной и психологической работы с кризисными состояниями лиц с ограниченными возможностями.**

Стратегии консультирования и психотерапии при психодуховных кризисах. Проблемы и перспективы.

### **Тема 5. Интегративный и трансцендентный подходы к состоянию личностного кризиса лиц с ограниченными возможностями.**

Отечественный интегративный подход к психодуховному кризису (В.В. Козлов, М.А. Щербаков, С. Всехсвятский). Зарубежный интегративный подход к психодуховному кризису (С. Гроф, А. Маслоу, К. Уилбер, Р. Ассаджиолли).

### **Тема 6. Личность лиц с ограниченными возможностями как система "Я"-идентификаций.**

Кризис как посвящение. Структура эго духовного. Истощение витальности. Непроявленность тенденций личности.

### **Тема 7. Основные характеристики кризисных состояний лиц с ограниченными возможностями.**

Подход современной клинической психиатрии к психодуховному кризису. Концепция стадий жизненного цикла и кризиса идентификации Э. Эриксона, психотерапия В. Франкла. Принципы и задачи кризисной психотерапии. Интегративные тенденции в современной клинической психотерапии.

**ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ**

1. Разработка инновационных социально – психологических технологий, их апробация и внедрение.
2. Системы социально – психологического обслуживания, социальной и психологической помощи, социального обеспечения и социально – психологической защиты как новые социально – психологические технологии.
3. Разработка оптимальной структуры социальной и психологической защиты населения на региональном уровне (создание базовых моделей социальных и психологических служб, схем инфраструктуры социальных учреждений).
4. Исследование рынка социальных и психологических услуг в Томском регионе и их стандартизация (терминология, подходы, стандарты на различные виды услуг, их модели).
5. Разработка диагностических, коррекционных и реабилитационных программ социальной работы с различными категориями населения.
6. Социально-педагогические, правовые и экономические аспекты социальной работы с населением.
7. Социальная и психологическая работа в системе служб социальной защиты населения.
8. Разработка инновационных психосоциальных технологий, их апробация и внедрение.
9. Исследование и разработка систем психосоциальной работы с различными категориями населения.
10. Возрастные кризисы.
11. Кризис середины жизни.
12. Инволюционный кризис.
13. Ситуационные кризисы.
14. Методы и техники психосоциальной работы с населением.
15. Психологические особенности клиентов социальной и психологической работы.

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Актуальность проблемы работы с кризисной личностью
2. Определение и отличие понятий кризисная личность и кризисное состояние
3. Объект социальной и психологической работы (уровни)
4. Социальный работник и психолог как субъекты специфической деятельности (характеристика)
5. Развитие теории кризиса
6. Общеметодологический принцип целостности в социальной и психологической работе с кризисной личностью (основные положения)
7. Генетический принцип социальной и психологической работы с кризисной личностью (основные положения)
8. Принцип обусловленности в социальной и психологической работе с кризисной личностью (основные положения)
9. Частнометодологический принцип позитивности в социальной и психологической работе с кризисной личностью (основные положения)
10. Принцип соотнесенности в социальной и психологической работе с кризисной личностью (основные положения)
11. Принцип потенциальности в социальной и психологической работе с кризисной личностью (основные положения)
12. Принцип многомерности истины в социальной и психологической работе с кризисной личностью (основные положения)
13. Особенности методов исследования кризисных состояний
14. Требования к психотехническому обеспечению работы с кризисными состояниями
15. Требования к процессу взаимодействия специалиста и клиента
16. Интегративный и трансцендентный подходы к кризисной личности
17. Особенности интенсивных интегративных психотехнологий
18. Уровни психотехнологической работы с кризисной личностью
19. проблема самоактуализации в психоанализе
20. Проблема самоактуализации в гуманистической психологии
21. Проблема самоактуализации в гештальт психологии
22. Проблема самоактуализации в трансперсональной психологии
23. Самоактуализация в интенсивных психотехнологиях
24. Личность как система «я» идентификаций (основные представления и тенденции)
25. Специфика «я» материального
26. Специфика «я» социального
27. Специфика «я» духовного
28. Личность во временном континууме
29. «Я» реальное и «Я» потенциальное
30. Соотношение «Я» и «не Я»
31. Пространство равенности
32. Кризис как посвящение

33. Основные этапы социальной и психологической работы с кризисными состояниями личности
34. Вероятностные и закономерные кризисы