

О ПСИХОТЕРАПЕИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

В современной психологии активно обсуждается понятие эволюции личности. В этой работе мы остановимся на таком аспекте этой проблемы как эволюция сознания. Каждый новый уровень сознания связан с различными возможностями биологического и социального функционирования, ценностей, целей и самосознания. Одной из отличительных черт разных уровней сознания является скорость и объем обработки информации и принятия решений.

За время своего существования человечество освоило, по крайней мере, три ступени бытия, каждая из которых имеет свою скорость [3]: 1) низкие скорости проживания физических состояний и эмоционального восприятия мира прошлых веков. Тогда людям достаточно было ходить на церковные службы и исповедь, чтобы поддерживать свое психическое здоровье и развитие; 2) скорость интеллектуальной мысли. В прошлом столетии психологическое консультирование и психотерапия, стремясь удовлетворить потребности человека, предлагали линейные когнитивные схемы для расширения поведенческого репертуара и стабилизации эмоциональной сферы; 3) уровень событийных потоков, системного мышления и восприятия, когда несколько процессов осуществляются синхронно, а решения возникают как точное знание даже в ситуации стресса и отсутствия ментальной информации. Этот новый уровень мышления позволяет человеку (в частности психологу) осознать себя как часть целостной системы и опираться на подсознательные символы.

Появление экзистенциальной, трансперсональной, процессуальной психологии явилось в некотором смысле ответом на появление новых скоростей и необходимость обработки многочисленных тонких сигналов

сознания[2], и соответственно проявлению новых свойств сознания самих психологов.

В 2010 году журнал института ИОНС (www.noetic.org) опубликовал статью «Трансформация мировоззрения и развитие социального сознания» [7, перевод Хрипун Е.Ю.]. В этой работе описывается 5 ступеней развития социального сознания. Рассказать о них здесь представляется важным, в силу того, что психологи работают с сознанием людей через своё собственное сознание, создавая некое «пространство перехода» между предыдущим уровнем сознания человека и возможным (открывающимся) уровнем его сознания.

Авторы выделяют следующие пять уровней социального сознания:

1. Включенное социальное сознание без осознания влияния среды, общих ценностей, стереотипов и установок на своё мировоззрение. Уровень включенного сознания расширяется благодаря открытию творческих способностей и рефлексии.
2. Саморефлексирующее социальное сознание – благодаря наблюдению и размышлению люди обретают осознание того, что их опыт обусловлен социальным миром. Способность отсоединяться от опыта, позволяет стимулировать процесс трансформации мировоззрения, способность видеть множественность точек зрения и представлений.
3. Вовлеченное социальное сознание, когда люди не только осознают социальную среду, но и мобилизуют намерение принести пользу. Когда человек осознаёт своё индивидуальное Я и свои отношения с другими и с миром, пассивное осознание может смениться желанием участвовать в улучшении благополучия других и мира.
4. Сотрудничающее социальное сознание, когда люди видят себя частью сообщества и начинают сотрудничать с другими, совместно формируя социальную среду общими действиями. Ключевой механизм – это диалог. Возникает равенство, принятие друг друга, совместный поиск без оценок и заранее известных схем.
5. Резонантное социальное сознание, когда человек ощущает сущностную взаимосвязанность с другими, возникает поле разделяемого

общего опыта, дающее жизнь новому уровню проживания. Исследователи указывают наличие трех необходимых компонентов для возникновения резонантного сознания: разделенное внимание, добрые чувства и синхрония, или высокая степень координации. Находясь в таком состоянии сознания, люди ведут себя свободно и спонтанно отвечают на стимулы из окружения.

Продвигаясь от одного уровня сознания к другому, человек одновременно превосходит предыдущий уровень и включает его, таким образом, все виды социального сознания оказываются активны в более зрелых и развитых личностях. Продвижение по уровням сознания можно целенаправленно осуществлять через намеренную практику и обучение.

Идея развития через качественную трансформацию, т.е. изменение по вертикали и за пределы известного измерения, является важной для процесса психологического консультирования.

Совершение перехода с одного уровня на другой процесс достаточно долгий в эволюции человечества и каждого отдельного человека. Состоит он из многочисленных частных переходов от состояний стабильного функционирования психики с хорошо отлаженной системой защит к новому состоянию, не закрепленному структурно и, как людям представляется в силу этого весьма опасному. Поэтому важным для человека, проходящего процесс трансформации и обретении нового уровня сознания в процессе психотерапии и психологического консультирования, является создание обстановки безопасности, некоего пространства, внутри которого он осмелится рискнуть на переход к новому измерению личности.

Безопасность – это и ощущение, и реальность. Реальность безопасности основана на вероятности возникновения рисков, и способностью человека эффективно справиться с ними. Безопасность – это компромисс. Мы идем на компромиссы в области безопасности интуитивно. Этот интуитивный выбор очень важен для жизни на нашей планете и эволюции человечества. Каждое живое существо идет на компромиссы в области безопасности, в

большинстве случаев, как представитель вида и благодаря этому эволюционирует в одном направлении, а не в другом.

Для человека важным является выбор из двух вариантов эволюции: в новое состояние сознания или в горизонтальную вариативность, обеспечивающую социально-психологическую адаптацию и выживание. Важно и то и другое. Проблема состоит в нахождении компромисса между стабильностью и трансформацией в неопределенное новое состояние.

Для того, чтобы достичь состояния и ощущения безопасности, человек сотрудничает с другими людьми. Это объединение в целях защиты от угроз своей жизни, для реализации возможностей безопасного существования формирует потребности в постоянных связях с окружающим миром и как их продолжение потребность идентификации себя с определенной общностью, потребность избежать одиночества. «Чувство полного одиночества, – отмечает Э. Фромм, – ведет к психическому разрушению. Эта связанность с другими не идентична физическому контакту. Индивид может быть физически одинок, но при этом связан с какими-то идеями, моральными ценностями или хотя бы социальными стандартами – и это дает ему чувство общности и принадлежности.»¹.

Эти эволюционные переживания и постоянные компромиссы в выборе поведения, определяющего состояние безопасности, приводят к психологической зависимости человека от социальных сообществ и высокой подверженности информационно-психологическому воздействию. Одной из основных причин повышения психической напряженности и неадаптивного социального поведения, является блокирование удовлетворения потребности в безопасности, которое возникает в отсутствие достаточных возможностей для социальной ориентировки человека в окружающей ситуации и направлениях ее развития. Невозможность получения социально значимых данных в обрушившемся информационном потоке усугубляется тем, что нередко информация используется для манипулирования людьми и их

¹ Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: АСТ, 2009

поведением. Это приводит к тому, что большинство людей стремятся удержаться в старых моделях поведения, на привычном уровне сознания и в системе привычных психологических защит.

Если человек считает, что риск гораздо серьезнее, чем он есть на самом деле, то на уменьшение риска он тратит больше энергии, чем нужно. Если он думает, что риск существует, но он касается только других людей – затраты будут недостаточными. Если неточно определена суть компромисса, человек не сможет правильно сбалансировать затраты.

Причина неверного восприятия современных рисков кроется в том, что скорость возникновения новых ситуаций опережает скорость процесса эволюции.

Оценка и реакция на риск является одной из наиболее важных вещей, с которыми имеет дело живое существо, и за это отвечает наиболее примитивная часть мозга. Именно оно является причиной выброса адреналина и других гормонов в кровь, что провоцирует реакцию борьбы или бегства. Однако эволюционным преимуществом является возможность придержать рефлексивную реакцию борьбы или бегства, чтобы сделать более точный анализ ситуации и способов выхода из нее.

У нас многоуровневый способ **анализа** риска. Та часть головного мозга, которая в масштабах эволюции развилась совсем недавно, и присутствует только у млекопитающих, отвечает за интеллект и аналитику. Она может рассуждать. Она может выбирать компромиссы с более тонкими нюансами. Но ей сложно сопротивляться миндалевидному телу. Эвристика нашего мозга, которая имеет дело с безопасностью, очень древняя, даже изношенная, а миндалевидное тело и того древнее. Но и аналитическая часть стремительно устаревает. Новым же, с эволюционной точки зрения, является разросшееся человеческое сообщество, в среде которого вызрела необходимость для новых компромиссных решений в области безопасности.

Таким образом, современная ситуация может быть рассмотрена с нескольких сторон. Мы можем видеть с одной стороны высокую зависимость

и уязвимость человека от социальных отношений и влияния взрывообразно нарастающей информации. Другая сторона вопроса, воздействие на человека двух параллельно существующих устаревших систем психики, цель которых обеспечить компромисс в выборе безопасного поведения. И с третьей стороны – высокая потребность человечества и каждого человека эволюционировать в новые уровни сознания и справляться с новыми скоростями современного мира.

Для того, чтобы в этих условиях полноценно развиваться, своевременно адаптироваться к меняющимся социальным контекстам и организовывать свою жизнедеятельность, человек должен ощущать психологическую безопасность. Психологическая безопасность обычно рассматривается во взаимосвязи с психологической защитой человека и обеспечивающими ее механизмами. В этом контексте под психологической безопасностью понимается относительно устойчивое положительное эмоциональное переживание и осознание индивидом возможности удовлетворения своих основных потребностей и собственных прав в любой, даже неблагоприятной ситуации, при возникновении обстоятельств, которые могут блокировать или затруднять их реализацию. В качестве основного механизма обеспечения психологической безопасности выступает психологическая защита – регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.

Показателями нарушения психологической безопасности на личностном уровне можно считать такие проявления как потеря ощущения самоценности жизни, потеря смысла жизни, дезинтегрированность образа «Я» и картины мира, наличие неадекватных способов удовлетворения потребностей, снижение волевого потенциала, слабая выраженности автономности личности, наличие негативного эмоционального фона, специфика социальных связей, препятствующих социальной адаптации. Именно эти показатели являются значимыми в процессе психотерапии и

психологического консультирования в моменты, когда вызов к эволюционному переходу на новый уровень личности для человека блокируется ощущением опасности и активизацией системы защит.

Очевидно, что поддержка эволюционирующей части в этом контексте может быть оказана как создание безопасного пространства взаимодействия между психотерапевтом и клиентом, сорезонирующего поля сознаний (включая все уровни бессознательного), в котором процесс перехода осуществляется совместно. Как пишет Бьюдженталь: «...нужно быть открытым для интуитивного ощущения того, что происходит внутри пациента, что лежит за его словами и, часто, за пределами его осознания»².

Сейчас, как мы уже обсуждали выше, человечество осваивает третью ступень существования системы психики, обеспечивающей компромисс в выборе поведения и принадлежности новым уровням сознания и социально-психологической адаптации. В наше время человек живет в событийных потоках. Это напоминает скорость решений водителя на трассе: каждое решение должно быть принято мгновенно и окончательно. Такие решения не обдумываются; они являются в виде точного знания. Кроме того, современный человек постоянно перемещается между уровнями социального сознания.

В этой ситуации от любого человека требуется такая степень внутренней скорости и силы, которая в прежние времена достигалась лишь отдельными людьми; решения и знание приходили к ним во время молитвы или медитации. Наши современники, лишённые подобных опор, ссылаются на озарение или интуицию.

Поэтому старые способы психологических и социально-психологических защит, которые обеспечивали безопасность человека в прежние времена, перестают действовать в современных условиях. Обучение человека новым блокам информации и чувственного опыта в современном мире выглядит бесперспективно, а на первый план выдвигаются задачи развития социально-

² Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – М., 2008

психологического потенциала человека и его системного мышления и способности спокойно продвигаться в зонах неопределенности.

В контексте вышесказанного становится важным понять роль психотерапии и позицию психологов в этом процессе. Современная жизнь с ее постоянно меняющимися ценностями и отсутствием традиционных, а значит, готовых решений для нравственных коллизий, нередко ставит человека в экзистенциальную ситуацию, когда такой выбор приходится совершать, практически не располагая необходимой информацией. Обратившись за помощью к психологу-консультанту или психотерапевту, человек надеется на сопровождение в процессе выбора и на создание защищенного поля сознания, аналогом которого раньше (да впрочем, и сейчас) выступали молитвы и медитации.

Исследования подтвердили, что более 50% психологов и психотерапевтов критерием эффективности терапии считают «находится в поле взаимодействия»³. Значение для них имеет открытие точки роста и расширения во всех направлениях. Изменения у клиента ожидаются как в горизонтальном векторе (расширение диапазона поведенческих стратегий и развитие социально-психологических навыков), так и в вертикальном и трансформационном векторе (личностный рост, увеличение самоосознания, познание себя на границе неизвестного). Можно предположить, что попавшие в эту группу респонденты обладают сотрудничающим и резонантным социальным сознанием.

Предполагается, что человек во время консультирования становится автором своего жизненного пути, он – творец, свободный человек, порывающий со своей традицией, реализующий свою свободную волю. Однако, как мы уже обсуждали, люди предпочитают те смыслы, которые разделяются их сообществом.

³Хрипун Е. Ю. Анализ эффективности и ее критериев в работе психолога-консультанта. Выпускная работа слушателя переподготовки «Психологическое консультирование» ф-та социальной психологии Гуманитарного университета. – Екатеринбург, 2011

Таким образом, психолог консультант постоянно находится в двойственной ситуации: он помогает переживать опыт, смысл которого находится для человека за пределами его личностной традиции. Практически он создает новое поле опыта для клиента и разделяет с ним, договариваясь, этот опыт, как имеющий право на существование. Он проживает вместе с человеком его выбор, побуждая к большей свободе и большей ответственности, и становится человеком, ассистирующим выбор другого и принимающим на себя часть ответственности за сам процесс выбора.

Так создается безопасное пространство эволюции личности, в котором клиент начинает проявлять интерес ко всему уникальному, к пустотам, к тому, чего еще нет, разрушает норму, включает в сюжет своего Я различные точки зрения, играет с ним. Он создает, в конце концов, разветвленное, открытое, поливариативное описание новых возможностей своей жизни и переходит в новые пространства сознания, осваивая системный способ восприятия реальности.

Психолог, психотерапевт в этом процессе постоянно пребывают в пространстве за пределами нумы, они порождает смысл (или принимают его) там, где его еще нет, по словам Сартра⁴ «держаться за пустоту».

Практикующие психологи и психотерапевты, совершив выбор в пользу самостоятельности и веры (в этой статье мы не обсуждаем мотивы этого выбора), обозначают его для клиентов в понятных категориях. Повысить ответственность за выбор, расширить поле выборов, взять ответственность за свою жизнь на себя, стать толерантным к неопределенности, а по существу верить в неведомое. Благодаря этой внутренней работе происходит создание смыслового поля, в котором ценности порождают выборы и становятся жизненными историями людей.

Современный человек сейчас должен позаботиться о собственном развитии, научиться новому (системному) способу взаимодействия с миром и осознанной самотрансформации. Формирование личной ответственности за

⁴ Сартр Ж.-П. Философские пьесы. – М., 1996

результат своих выборов и свою безопасность, самообразование и свою жизнь в дальнейшем является важной задачей общего развития человека. При таком понимании решение проблемы, связанной с безопасностью, возникает спонтанно, как естественная реакция на проблемный контекст, а поиск необходимой информации и овладение навыками любого дела осуществляется постоянно в процессе самообразования и контакта с общим информационным пространством. Это означает, что управление внешним контекстом и событиями в нем начинает постепенно осуществляется только через управление внутренним состоянием и трансформацией сознания. Именно такая форма развития позволит современному человеку двигаться в социальных пространствах и информационных потоках современного мира, экологично пользуясь безопасными для эволюции личности пространствами, создаваемыми в психотерапевтической практике.

Литература:

1. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – М., 2008
2. Козлов В.В. Духовная психология: в поисках изначального. – М., 2000
3. Пальчик М. Квантовая модель эволюции личности. – Новосибирск, 2007
4. Сартр Ж.-П. Философские пьесы. – М., 1996
5. Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: АСТ, 2009
6. Хрипун Е. Ю. Анализ эффективности и ее критериев в работе психолога-консультанта. Выпускная работа слушателя переподготовки «Психологическое консультирование» ф-та социальной психологии Гуманитарного университета. – Екатеринбург, 2011
7. Marylin Mandala Schlitz, Cassandra Vieten & Elizabeth M. Miller. Worldview Transformation and the Development of Social Consciousness/
<http://noetic.org/library>