

Продуктивные психологические стратегии XXI века

(научно-популярная статья)

В этой публицистической статье я хочу популярно изложить некоторые научные идеи и планы практических занятий, используемые в разработанных мною тренингах, а также, идеи, положенные в основу созданной мною системы психотерапии, которая получила авторское название - христианская интегративная терапия (или сокращённо – ХИТ). Эта система может использоваться в самых разных сферах, поскольку у неё большой творческий потенциал. Могут быть использованы теоретические положения, а могут быть использованы практические техники. Последние важны для психологического развития человека, гармонизации его отношений с миром, лучшего понимания самого себя, в общем, для обретения целостности.

Разработанный мною цикл тренингов называется так: «Внутренний Брак: интеграция, как основа продуктивности, здоровья и успеха». Как Вы можете прочесть в названии, основа тренинга – интеграция частей души в целостное единство. Фактически, любой тренинг по повышению продуктивности работы человеческой психики, по развитию человеческого потенциала, опирается на основные теории психотерапии и смежных с ней дисциплин. В этом плане, сразу же следует остановиться на вопросе о том, как же современная психотерапия понимает продуктивность, и непродуктивность, психологическое здоровье и психологическую болезнь (не путать с психической болезнью).

Как вообще в самых общих тезисах определить психотерапию, каковы её основные характеристики? Вот определение области этой науки, данное одним из ведущих современных психотерапевтов мира, Президентом Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, Виктором Викторовичем Макаровым, в его книге «Психотерапия нового века» (М.: Академический Проект, . – 496 с.):

- «1. Психотерапия является частью современной культуры. Это молодая, нарождающаяся область культуры, происходящая из Западной Европы и в настоящее время развивающаяся на всех континентах, в большинстве стран мира;

2. Психотерапия занимается человеком и группой. В том числе самой важной группой в нашей жизни – семьёй. Психотерапия объявляет человека и семью главной ценностью мироздания и всеобщим эталоном;

3. Психотерапевтические знания метафоричны. Они содержат живой дух метафоры. А значит, что психотерапия, понятая как метафора, содержит одно важное измерение – духовность. Психотерапия, сведённая к концептуальным знаниям или техническим процедурам, лишена духовности, человечности;

4. Психотерапия объясняет болезни, недостаточное или искажённое развитие, неполную самореализацию, отсутствие гармонии с собой и (или) миром в психологических, духовных понятиях;

5. Психотерапия осуществляет лечение и предупреждение расстройств здоровья, недоразвития или неполной самореализации, достижения гармонии с собой и миром при помощи психологических, духовных воздействий» (стр. 71-72).

Как видим, психотерапия является наукой молодой, развивающейся, и в её основе стремление привести человека к большей духовности, самореализации, продуктивности, гармонии с собой и миром. Я бы даже так сказал, что все основные концепции психотерапии, можно объединить через понятие интеграции. Иначе говоря, любое психологическое расстройство, можно мыслить в терминах дезинтеграции, т.е. отсутствия внутреннего единства, отсутствия внутренней гармонии и целостности, в то время как психологическое здоровье, самоактуализацию, можно понимать как внутреннюю интегрированность, гармоничный внутренний брак разных частей души.

Фактически, большинство теоретиков психотерапии, явно или скрыто, выдвигали в качестве основы психологического расстройства, тезис о дезинтеграции разных частей души, а метафорой здоровья видели – интеграцию, внутренний союз. Великий родоначальник психотерапии, Зигмунд Фрейд, обращается к древнегреческому

философу Платону и его знаменитой метафоре о возничем, управляющем запряженными лошадьми. Возничий - это человеческий разум, который должен уметь хорошо управлять лошадьми, которые означают части души, связанные с инстинктами, и социальными ценностями. Продуктивный человек должен научиться гармонично проявлять разные части своей души, выражая свои инстинктивные потребности, и в то же время, не подпадая под влияние различных страстей.

Фактически, такая же метафора здоровья и конечной цели психотерапии предлагается американским психотерапевтом, создателем очень популярного транзактного анализа – Эриком Берном. Он понимает конечную цель психотерапии по методу ТА, как структурную перестройку личности, с целью обеспечения гармоничных отношений между внутренними составляющими (в ТА это Родитель, Ребёнок и Взрослый). Т.е. таких гармоничных отношений, чтобы внутренний Ребёнок выражал себя в присутствии и Взрослого и Родителя, иначе говоря, чтобы «воля» частей души была едина и непротиворечива.

Создатель клиентцентрированного подхода в психотерапии, американский психотерапевт Карл Рэндом Роджерс, видел основу психологических проблем человека, в расхождении между его идеальным Я, и Я реальным. Иначе говоря, здесь вновь, в основе психологических сложностей, положена метафора интеграции, в данном случае, между идеальным, и реальным Я, интеграции внутри самооценки человека, и оценки им своего жизненного опыта. Выдающийся американский психоаналитик Хайнц Кохут, основу сложных повреждений личности, так называемых расстройств self, или связного и непротиворечивого представления о своём Я человека, также мыслил как отсутствие целостного, интегрированного опыта переживания своей личности.

Наконец, швейцарский психотерапевт Карл Юнг, которого назвали гением синтеза (Э.Росси), считал, что человеческая психика имеет внутреннее стремление к саморегуляции, к обретению целостности, интеграции. Он активно использовал философское понятие о так называемой энантиодромии, или беге противоположностей навстречу друг другу, в стремлении психики к равновесию, через объединение противоположностей, внутренний брак. Юнг разработал учение о психологических типах, открыл коллективное бессознательное и архетипы, или некие общие для всех универсальные модели восприятия и поведения. Он считал, что в основе психики лежит представление об универсальной целостности, единой структуре. Однако, такой объединяющей структурной модели, к сожалению (кроме целостного учения о психологических типах), Юнг не успел разработать.

Несмотря на это, идеи Юнга, очень близкие к устремлениям последнего времени к интеграции, холизму (холизм - целостность), получили большой резонанс. В настоящее время, в мире существует около 20 Институтов Юнга, многие идеи этого учёного претворяются в самых разных областях знания. Используя юнгианскую методологию (т.е. теоретические подходы), и основные идеи Юнга, мною были разработаны несколько структурных матриц и научных теорий, которые позволили мыслить основу человеческой личности, как единое структурное целое.

Как утверждают основоположники такого перспективного направления психотерапии, как нейро-лингвистическое программирование (НЛП): если в мире есть хоть один человек, который умеет делать что-то, то вы можете делать, то же самое. Это направление психотерапии и бизнес-консультирования, прежде всего, интересуется ресурсами человека, его способностями и приёмами успешного поведения, а также, его стратегиями и метастратегиями успеха (или же программирования неудач).

НЛП стремится быстро и эффективно научить человека тем успешным стратегиям, которыми уже кто-то обладает, создать в личности такой позитивный ресурс успеха и продуктивности. Если теоретики НЛП первой волны, резко противопоставляли свой подход, глубинно-ориентированным концепциям психотерапии, то теоретики второй волны, уже активно интересуются психоанализом и смежными концепциями. Крупнейший теоретик НЛП второго поколения и глубоко верующий христианин, Роберт Дилтс, написал трехтомную работу «Стратегии гениев», в которой значительное внимание уделено, в том числе, и Зигмунду Фрейду. Роберт Дилтс активно проводит тренинги по терапевтическим стратегиям Иисуса Христа.

Если же говорить о тенденциях последнего времени (т.е. второй половины XX века и начала XXI), то характерны такие тенденции, как появление людей с высоким потенциалом творческой и личностной продуктивности, хорошо интегрированных личностей. Если в позапрошлом веке итальянский психиатр Чезаре Ломброзо даже написал работу «Гениальность и умопомешательство», в которой выдвигал концепцию о близости различных душевных расстройств и высоких творческих способностей (и на то были некоторые основания), то вряд ли это характерно для нашего времени.

Высокая рождаемость так называемых «детей индиго», т.е. детей с высоким развитием и потенциалом, приход в мир душ, которые прошли большой этап развития и обучения в прошлых жизнях, отражает тенденцию последнего времени к слиянию творческого и личностного потенциала в целостность интегрированной идентичности.

К примеру, религиозно-психотерапевтический гений отец Александр Мень, является показателем как высочайших творческих достижений в области религии и психотерапии, так и большой целостности и глубины личностного развития. Эта целостность стала возможной благодаря его глубокой внутренней работе по интеграции частей души, и способностей, в едином духовном устремлении веры и любви. Молодой ещё, однако, очень успешный психотерапевт из Санкт-Петербурга, доктор Андрей Владимирович Курпатов, ещё один пример интегрированной высоко-творческой личности. Эзотерически очень одарённый, продуктивный писатель, поэт, учитель, спортсмен, Шри Чинмой (недавно отошедший в другой мир), также является примером указанных выше положительных тенденций современности.

Используя методологические (теоретические) принципы НЛП, поставим вопросы: как же возможно воспроизвести стратегии продуктивности, наиболее простым способом? Каков самый быстрый и эффективный путь к этому? Как обрести те внутренние ресурсы, которые позволят эффективно раскрыться и творческому и личностному потенциалу?

Исходя из сказанного выше, ответ напрашивается сам собой. Для того чтобы воспроизвести продуктивные стратегии интеграции, необходимо обратиться к самым первичным структурным образованиям, которые составляют основу, базис личности, и достичь их внутреннего единства. Когда в психотерапии, как науке, недостаёт достаточного теоретического понимания отношений между разными психотерапевтическими концепциями, определениями личности и её составляющих, то это отражается и на практике. В практике психотерапии и тренингов личностного роста, существует множество часто противоречащих друг другу подходов, техник и т.д. Новая модель психотерапии, в основу которой положены единые структурные принципы (Р.П.Есюк,), позволяет преодолеть теоретический и практический кризис в современной психотерапии, ставя во главу угла общие базисные основания психотерапевтического процесса, и практических методик личностного роста и развития.

Итак, с какими же основными, базисными полярностями, мы встречаемся в процессе познания личности? Что является её основой? В основу теоретической модели личности в системе – христианская интегративная терапия (ХИТ), была положена психологическая типология Карла Юнга, и разработанный на её основе Р.П.Есюком, так называемый архетип Дома-Личности. Поскольку, в процессе развития человек сталкивается с полярными отношениями между антагонистическими, противоборствующими крайностями, то я буду излагать эти полярности попарно, представляя практические техники, ориентированные на достижение внутреннего Бракa.

Юнг написал фундаментальную для науки книгу «Психологические типы», в которой выделил четыре основные психологические функции, которые регулируют ориентацию человека в мире: мышление/чувство; интуиция/сенсорика. Также, он выделил два типа ориентирования – экстраверсия, как обращённость к объекту, и интроверсия, как обращённость к идеям, к внутреннему миру. В своей психологической типологии, Карл Юнг открыл некую структурную матрицу, которая определяет как динамику личности, так и социальную динамику. Поэтому, его типологические идеи во второй половине XX века были активно подхвачены учёными, и возникла новая наука – соционика, которая изучает, на стыке психологии, социологии и теории систем, отношения между людьми и социальную динамику.

Однако в современной соционике аспект работы с развитием компенсаторных ресурсов личности менее развит, чем изучение социальных взаимодействий, поэтому, есть смысл в углублении этой работы.

Постараюсь кратко охарактеризовать психологические функции.

Итак, полярности: чувство/мышление; интуиция/сенсорика.

Чувство, или этика. Чувства ориентируют нас в мире ценностей, сигнализируют нам об удовлетворении наших потребностей, помогают понимать отношения между людьми, давать этическую оценку, тем или иным событиям;

Мышление, или логика. Если чувства сигнализируют нам о нашем субъективном мире, и потому они пристрастны, то мышление даёт возможность ориентироваться в объективном мире, постигать логические, разумные законы, по которым устроено мироздание;

Интуиция. Интуиция даёт нам информацию о существовании объекта во времени, даёт возможность заглянуть фантазией в прошлое, представить будущее. В общем, это богато развитое воображение, которое способно увидеть развитие событий во времени, увидеть целое;

Сенсорика, или ощущение. Это противоположный интуиции процесс, который сигнализирует нам о том, что предмет есть (тут). Сенсорика помогает ощутить само по себе присутствие предмета, а также, сразу увидеть его мельчайшие детали, всю фактуру, так сказать. Если интуитив видит лес, но за ним не видит дерева, то сенсорик, напротив, видит отдельное дерево, но затрудняется в том, чтобы увидеть весь лес в целом.

Описанные противоположные функции имеют тенденцию вытеснять, подавлять свою противоположность, делать её очень слабой, недоразвитой. Соответственно, человек становится односторонним, начинает терять адаптацию к тем сферам, которые связаны с подавляемой функцией. И его жизненное пространство сужается, он хуже понимает глубину мира, самого себя. Для того чтобы этого не происходило, необходимо развивать не только ведущие функции, но и более слабые, переводить их в разряд, если не сильных, то хотя бы осознаваемых, управляемых сознанием, нашей волей.

Это очень важно для нашего не только душевного, но и духовного развития. В этой связи хочу процитировать замечательного пастыря современности, и замечательного психолога, единомышленника и друга отца Александра Меня, недавно почившего с миром митрополита Антония Сурожского. Его высказывания на тему интеграции и духовного роста (из книги - Митрополит Антоний Сурожский. Духовное путешествие, Клин: Фонд «Христианская жизнь», . – 158 с.): «Итак, первый шаг – познать себя. Грех есть разделённость внутри нас самих и разделённость по отношению к другим; и среди этих «других» нельзя забывать нашего незримого Ближнего, Бога. Поэтому первый шаг в нашей самооценке – измерить это состояние отпадения, отделённости. До какой степени расходятся мои ум и сердце? Насколько моими поступками руководят убеждения, и насколько они зависят от неуправляемых эмоций? Есть ли во мне цельность?» (стр. 10), «Если же мы хотим произвести правдивое и взвешенное суждение о самих себе, мы должны рассматривать себя как целое, во всей нашей цельности» (стр. 16), «Мы должны всем умом, вдумчиво, очень реалистично и трезво, с живым интересом взглянуть в тот самый материал, который мы собой являем, чтобы распознать все его настоящие и будущие возможности» (стр. 18), «Жизнь каждого из нас должна в некотором смысле уподобиться поиску Грааля» (стр. 31).

Часто можно увидеть рекламу тренингов по развитию интуиции, или же, телесных тренингов и т.д. Однако одна полярность предполагает существование другой, и наибольшего успеха в развитии личности можно достичь, лишь добившись стратегического умения гармонично объединить полярные пары в их внутреннем браке, в общем стремлении психики к саморегуляции.

Небольшой объём публицистической статьи не позволяет мне подробно остановиться на детальной характеристике всех нюансов и описать специальные упражнения, используемые на тренингах. Характеризуя работу по развитию «антагонистических» пар сенсорика/интуиция, чувство/мышление, необходимо отметить, что на тренингах отрабатывается способность войти в ресурс ранее подавляемой функции, для чего нужно научиться на время отказываться от уже хорошо освоенного умения, связанного с ведущей функцией. Метафорически можно сказать, что вырабатывается умение временно жертвовать навыком, для того, чтобы приобрести новый навык и умение, новый ресурс личности. Этот новый ресурс необходимо гармонично объединить с имеющимся.

Важными составляющими личности, являются так называемые характерологические радикалы, которые, в соответствии с недавними научными работами (Р.П.Еслюк,), являются базисным строительным материалом для той структуры личности, основа которой заложена Фрейдом, в его теории об Эго, Супер-Эго, и Ид. Как многие из Вас знают, Эго – это разумная часть, Ид – инстинктивная, а Супер-Эго, это та часть души, которая несёт информацию о воспитанных в человеке ценностях. В модели Эрика Берна, эти инстанции называются несколько по-другому – Взрослый, Ребёнок, Родитель, и, в отличие от более абстрактной модели Фрейда, теснее привязаны к непосредственному психологическому опыту человека.

В своей научной теории я выделил восемь основных характерологических радикалов, и определил отношение каждого из них к определённым структурным инстанциям личности. Радикалы распределились в соответствии с законом полярных отношений, образуя компенсаторные пары. Работая с характерологическими радикалами на тренингах, или в ходе самоанализа, познавая их особенности и компенсаторные ресурсы, мы совершаем увлекательное путешествие в свой внутренний мир и внутренний мир других людей, глубже познавая внутренние составляющие своей души, находя гармоничный баланс в причудливой мозаике индивидуальных характерологических особенностей. Изучение характерологии помогает понять типы психологических защит, и конфликтов, связанных с характерологическими радикалами, а упражнения, используемые на тренингах, помогают задействовать компенсаторные ресурсы.

Кроме психологических типов и характерологических радикалов, важными составляющими личности, являются архетипы личности, и составляющие их мужские и женские архетипические ролевые сценарии. Всего архетипов личности восемь (Р.П.Еслюк,), и все они составляют парные противоположности, взаимно компенсирующие друг друга. Однако, поскольку, каждый архетип состоит из мужского и женского ролевого сценария, то всех сценариев, соответственно, в два раза больше, т.е.

шестнадцать.

Каждый человек освоил в своём поведении определённый ведущий сценарий, а наиболее компенсаторным для его гармоничного развития, может стать освоение потенциала противоположного сценария, который вносит в личность необходимую полноту и целостность, а в жизнь радость и счастье.

Для развития потенциала, как психологических типов, так и ролевых сценариев, в их парных отношениях, на тренингах мы привлекаем всё богатство человеческой культуры. Наука, искусство, спорт, культура в целом, это все те сферы, которые могут быть использованы для душевного и духовного развития человека. Как среди близкого окружения человека, так и среди литературных героев, героев фильмов, среди актёров, певцов, спортсменов, есть те люди, которые помогают человеку осознать какие-то типологические, или ролевые аспекты. Это уже близко к аспектам моделирования стратегий в нейро-лингвистическом программировании. Однако многое зависит от мотивации человека, от его культурных интересов и устремлений, и в этом смысле, используемые в НЛП техники якорения ресурсов, вряд ли помогут, без участия сознания и воли человека, его мотивации к развитию.

Осознать противоположную ведущей психологическую функцию, или противоположный ролевой сценарий, можно через последовательное вживание в этот внутренний ресурс, погружение в него. С одной стороны это возможно, через конкретную детальную модификацию аспектов, осознание всего богатства модальностей, связанных с этим ресурсом, с другой же стороны, через опорную стратегию, т.е. через опору на сходный значимый объект, имеющий развитую стратегию поведения.

Скажем, опорные метафоры развития – Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Объективная беспристрастность мышления фактической направленности, и тонкая этичность субъективного мира.

Например, во мне присутствует три базисных ресурсных состояния, каждым из которых я могу свободно управлять. Ведущий психологический тип «Декарт» (логико-интуитивный интроверт), или начало учёного, мыслителя, и ресурс аналитического мышления, выдвижения целостных научных концепций. Компенсаторный ресурс психотипа «Ватсон» (этико-интуитивный интроверт), и начало психолога, лирика,

ресурс психологического проникновения во внутренний мир другого человека, сочувствия, поиска гармонии в отношениях и взаимопонимания. Компенсаторный ресурс психотипа «Холмс» (логико-сенсорный экстраверт), и способности администратора, активного лидера и организатора, а также, воина и спортсмена.

Тренинги, в которых используется всё богатство культуры, потенциал фольклора, киноискусства, изобразительного искусства, театра и т.д., можно отождествить с неким театральным действием, наподобие психодрамы Якоба Морено. Замечательный пример использования потенциала своего ведущего психологического типа, а также, всего богатства культуры, представляют интегративные тренинги из серии «Магия успеха», заместителя главного редактора изданий Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, Ирины Алексеевны Чегловой.

Всего Ирина Алексеевна провела несколько десятков эффективных тренингов из серии «Магия успеха», в основу которых положены принципы социального моделирования успешных стратегий поведения. Она эффективно использует на тренингах ресурс своего ведущего типа «Есенин» (интуитивно-этический интроверт), естественно склонного к романтическому и театрально-игровому восприятию действительности, спонтанному переживанию жизни, интересу к культуре и психологии, создавая атмосферу творческой раскованности и возможность быстрого самораскрытия. На тренингах использовались интегративные техники, базисной основой которых послужили аспекты оценки в личности позитивных ресурсов архетипических ролевых сценариев. Концептуальной основой послужил принцип, сформулированный Э.Берном и В.В.Макаровым: «Осознание собственной успешности повышает её уровень».

Таким образом, тренинги, на которых используется потенциал развития архетипической, и характерологической структурной базисной основы личности, имеют большой потенциал усиления личности, расширения её продуктивных возможностей. Познание и усиление тех структурных частей и душевных потенциалов, способностей (секторов самоуважения, по Хайнцу Кохуту), которые входят в целостное единство личности, способствует интеграции различных аспектов самооценки, интеграции идеального и реального Я (Карл Роджерс).

Также, важно упомянуть о важной структурной составляющей личности, которая уходит в глубины мифологии и религиозно-мистических представлений о духовном росте. Я имею в виду важную в мифологии метафору духовной лестницы, или же дома, с комнатами, часто сводимыми к числу семь. Речь идёт о чакрах, или энергетических

центрах человека, основных из которых семь, и которые можно разделить на три уровня. Первый уровень имеет отношение к телу и материальному миру, второй – к душе и миру чувств, третий – к миру духовному.

Интеграция трёх основных уровней и входящих в их состав энергетических центров, является важной частью процесса психологического роста. Каждая чакра связана с определёнными психологическими качествами, психологическими функциями. Использование упражнений из шаманского мира динамичных архетипов (Дионис, Гермес), способствует эффективной проработке возможных проблем в этой области, и развитию энергетических центров. Осознание всех этих аспектов в ходе тренингов, ведёт к углублению мистического осознания жизни, иерархии духовных ценностей и смыслов, религиозного модуса бытия и священного пространства жизни.

Новый, двадцать первый век, диктует необходимость разработки более успешных психологических методов и методик, как более простых, так и более эффективных. А основной психологической метафорой психотерапии нового века, можно назвать метафору интеграции, священного внутреннего Брака.

06.06.08.

Р.П.Есюк,

Руководитель частного «Научно-просветительского

Центра «Христианская интегративная психотерапия

имени о.А.Меня».

Адрес Официального сайта Центра в Интернете:

<http://www.christiannewage.ru/> .