

**В. В. Козлов, В. В. Новиков**

### **Интегративный подход в психологической практике**

В статье проведен анализ различных ведущих парадигм психологической теории и практики, а также раскрываются стратегические моменты и специфика построения содержательной работы с клиентами в интегративной психологии.

**Ключевые слова:** система, парадигма, интегративная психология, интегративный фактор, сознание, субъектная реальность.

**V. V. Kozlov, V. V. Novikov**

### **The Integrative Approach in Psychological Practice**

The article analyzes various major paradigms of the psychological theory and practice, as well as are explained strategic considerations and the specificity of making up content work with clients in integrative psychology.

**Key words:** a system, a paradigm, integrative psychology, an integrative factor, consciousness, subject reality.

Во многих современных теориях и эмпирических исследованиях системный подход заявляется как базовый методологический принцип [2].

В самом широком смысле предметом интегративной психологии является процесс самораскрытия, самодвижения, саморазвития, самораспаковывания индивидуального свободного сознания в континууме времени-пространства.

В качестве объекта вычленяется как эволюция сознания в самом широком масштабе, так и вся ее культурная феноменология в материальном, социальном и духовном проявлениях [1].

На наш взгляд, интегративный подход позволяет ухватить сознание в целостности как активное, открытое, саморазвивающееся неструктурированное пространство, способное наполнять реальность смыслом, отношением и переживанием. Это понимание справедливо как для онтогенеза, так и филогенеза сознания, как для личности, так и для малых и глобальных социальных общностей.

Подход позволяет объединить телесные переживания (ощущения), эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в целостность, в единство системы «Человек», и показать, при каких условиях возможно достижение ею подлинной целостности и аутентичности. Снимается проблема разделения «душа – тело» (психосоматическое единство становится очевидным).

Сложность предмета усилий психологии как науки, профессиональной деятельности психоло-

гов – личности и социальных сообществ заключается в том, что их содержание не определяется лишь набором проблем, которые они осознают и демонстрируют, или неким кризисным состоянием.

Как правило, за демонстрируемыми личностными проблемами стоят более глубокие неосознаваемые структуры (гештальты, системы конденсированного опыта, целостности психической реальности, субличности и т. п.). Они являются не только своеобразными паттернами связи индивидуальной психики с окружающим миром и несут определенный личностный смысл, но и являются отражением глубинных интерперсональных и трансперсональных измерений [1, 5, 6].

Многоуровневость психики подразумевает и многоуровневость проблемных состояний и кризисных явлений. То или иное кризисное состояние, осознаваемое клиентом и являющееся для него проблемой, можно рассмотреть как незначительную часть мощной энергетической структуры, проходящей через все уровни психического.

В соответствии с принципом целостности любые психологические или социально-психологические трудности клиента несут двоякий смысл: с одной стороны они являются признаками нарушения целостности функционирования психики, с другой – актом ее восстановления. Поэтому побуждение клиента к нахождению позитивных смыслов в его проблемной ситуации является часто первым шагом к восстановлению целостности. Более того, **любое кризисное явление –**

**вызов трансформации и необходимый этап процессуально целостного развития системы.**

Идеи интегративного подхода к процессам личностного развития мы начали применять в психологическом консультировании и в организации психологических тренингов и семинаров более двадцати лет назад. В последующем у нас выстроилась программа подготовки практических психологов, основанная на концепции целостного подхода и самоорганизации.

Конечно, применение интегративного подхода в психологической практике, на наш взгляд, находится на начальном этапе. Но его универсальность позволяет, как следует из нашего опыта, говорить о его перспективности в многочисленных областях психологической практики: в психотерапии, в творческом развитии, в психологическом тренинге, в личностном развитии и т. д.

Вне сомнения, применение интегративного подхода требует пересмотра, в соответствии с современными достижениями психологии и философии, привычной картины мира. Дуалистический взгляд на мир давно уже не удовлетворял практических психологов. В этой картине мира не могут найти объяснения результаты духовных практик и достижения трансперсональной психологии.

Цель психологической практики, построенной на интегративной парадигме психологии, заключается в помощи обретения внутренней согласованности личности со своими собственными, часто противоречивыми предпосылками, и обретения веры в себя. Сознание в этом процессе является силой, преобразующей субъектную реальность.

Из всех многочисленных, выявленных и описанных в литературе, свойств и определений сознания, в качестве рабочей модели мы использовали то, которое в нашей практической работе позволяет эффективно реализовывать это преобразующее свойство сознания.

Мы неоднократно писали в своих статьях и монографиях об интегративной функции сознания. Сознание самоорганизовывает все содержание психической реальности к целостности и сохраняет целостность внутренней психической среды человека, а поскольку человек часть этого мира, то и целостность всего нашего мира. Хотя весь наш мир и является миром сознания, так как с точки зрения интегрированности сознания невозможно сохранить дихотомию внешнего и внутреннего, отождествлять внешнее с видимым, внутреннее с невидимым и на этом основании

считать действие внешним, а образ или сознание внутренним.

В своей практике, определяя **сознание активным, открытым пространством энергии, которое наполняет реальность смыслом, отношением и переживанием**, мы подчеркиваем, что сознание лишено собственной структуры, оно бескачественно, «пустотно».

Для демонстрации идеи бескачественности, пустотности сознания в психологии давно используется метафора, в которой сознание сравнивается со сценой, где разыгрываются события душевной жизни. Чтобы события эти могли происходить, нужна сцена, но сама сцена не участвует в них. На наш взгляд, и это подтверждено огромным количеством экспериментов, «сама сцена участвует в них» – сознание обладает интенциональной активностью наполнять содержанием не только жизнь во всем многообразии, но и смерть.

Особенности Эго-сознания, в том числе уникальность индивидуальной рефлексии, ума, мышления, на мой взгляд, обусловлены **взаимодействием** этого поля энергии с телом, нейрональными структурами мозга и анализаторных систем. Это поле как пространство энергии нейтрально, универсально. Все многообразие обусловлено взаимодействием энергетического поля сознания со спецификой телесной структуры, нейрональной архитектоникой головного мозга, анализаторными системами и внешним миром.

Следует добавить, что также на уровне Эго-сознания его содержание определяется реальным бытием, отношениями, жизнью людей и существуют только как их сознание, как продукт развития указанной системы социальных отношений. В процессе социализации Эго-сознание образует системы материального, социального и духовного Эго, основные тенденции и процессы, которые являются предметом современной психологии. И здесь мы не можем рассматривать сознание в разрыве от общей социальной системы отношений. Но при этом мы должны представлять, что мы имеем дело с неким «залипанием» индивидуального свободного сознания с конструктами Эго, в том числе и с социальными отношениями, статусами и ролями.

Эго-сознание – это та среда, в которой разыгрывается внутренняя драма человека, стремящегося через напряжения, конфликты, ретроспекцию и проспекцию к уровню личности и ее идеалам, и далее, в направлении раз от разу все более высокой иерархии ценностей и целей, разыгры-

ваются все явления развития: творческие, патологические, сознательные и полуосознанные. Здесь возникают энтузиазм, депрессия, тенденции к самоубийству, к творчеству, неврозы и психоневрозы.

Субъектная реальность – это индивидуальное и уникальное восприятие-представление о внутренней и внешней реальности, которое формируется в процессе социализации и является интегративным образованием, определяющим эмоциональные, когнитивные и поведенческие особенности реагирования индивида на стимульное содержание внутренней и внешней среды.

В 1994 г. мы предложили для обозначения субъектной реальности термин «карты психической реальности», основываясь на той идее, что вся реальность, данная нам в модальностях опыта, является продуктом самой психической организации, которую сознание наполняет структурой, смыслом, отношением и переживанием.

Эксперименты, проведенные нами с экстраординарными состояниями сознания за последние 15 лет показали, что термин субъектной реальности более подходит, так как охватывает не только способы отражения привычных модальностей опыта, но и феномены, далеко выходящие за их пределы, интерперсонального и трансперсонального характера. При этом субъектность предполагает только одну значимую переменную – существование *индивидуального свободного сознания*, не обусловленную даже самой средой функционирования.

Перспективным методом психокоррекции субъектной реальности человека является стимуляция процесса направленной самоорганизации этой среды. В прикладной психологии и психотерапии можно выделить причинные (стихийные) способы самоорганизации – путем создания условий, в которых напряжение неразрешенной ситуации или внутреннего конфликта разрешается путем самотрансценденции; при этом происходит восстановление согласованности внутренних психических процессов и преодоление негативных установок, в том числе переживания ущерба, неудовлетворенности и т. д. [1, 4].

Фактически, именно таким образом и происходит спонтанный процесс внутреннего развития в обыденной человеческой жизни. Жизненные ситуации подбрасывают материал, требующий процесса согласования с предыдущим жизненным опытом, что ведет к самоорганизации внутренней психической среды. Большинство методов психологической помощи: рациональная

психотерапия, гештальт-психология, психоанализ, психодрама, методы, использующие биообратную связь, нейролингвистическое программирование, холотропное дыхание в трансперсональной психологии и др. – выполняют задачу создания условий для причинной самоорганизации [1, 5, 6].

К методам целевой самоорганизации можно отнести методы психологической помощи, которые способствуют реализации мотивации достижения. Независимо от области применения: профессиональный психологический тренинг, психотерапия, помощь в личностном развитии, – основным в этом подходе является наличие осознаваемой цели, которая направляет весь процесс самоорганизации субъектной реальности. Роль психолога заключается в научении приемам формирования условий, поддерживающих процесс самоорганизации субъективной реальности в соответствии с истинной целью, которая в этом случае и является интегратором внутренних процессов.

Большинство практик личностного развития, которые являются прикладным приложением интегративной психологии, предполагают формирование такой психической структуры, которая может рассматриваться как интегративный фактор, организующий процесс направленной, целевой самоорганизации.

Целевая самоорганизация субъектной реальности требует осознанной психологической практики, направленной на поддержание процессов самоорганизации в соответствии с проявленным интегрирующим фактором, который является внутренней силой, определяющей на данный момент все жизненные ценности и, соответственно, управляющей актуальным поведением человека.

Психологическая интеграция посредством целевой самоорганизации является процедурой введения в поле сознания материала из субъектной реальности, подлежащей структурированию и организации, и последующих психологических практик, способствующих кооперативному процессу преобразования субъектной реальности в соответствии с целевой установкой сознания. Целевая установка, которая является интегратором для внутренних процессов самоорганизации, может быть осознаваемой, но может быть и неосознаваемой. Но и в том и в другом случае реальный процесс самоорганизации, восстанавливающий целостность субъектной реальности, происходит при проявлении в поле сознания ее

части, вызывающей внутренний конфликт, и интегративном преодолении этого конфликта. Это относится также и к структурированию внешних взаимодействий при реализации конкретных устремлений индивида. До тех пор, пока личностью не осознаны внутренние противоречия при попытке реализации каких-то своих планов, результат не может быть удовлетворительным. И наоборот, четкое осознание своей истинной потребности приводит к быстрой и эффективной реализации желаемого [1, 2, 4, 6].

Для того чтобы в субъектной реальности в результате кооперативного процесса сформировалась новая психическая структура, интегративный фактор должен обладать достаточным потенциалом, с тем, чтобы вовлечь в процесс необходимый психический материал. Наибольшей силой обладают экзистенциальные и архетипические интегративные факторы, связанные с основными жизненными смыслами и процессами душевной жизни человека. Если истинная потребность человека в достижении цели связана с одной из архетипических составляющих, то эта потребность мобилизует большую энергию человека для ее реализации. Предъявление сознанию цели в контексте архетипического содержания оказывается силой, определяющей весь дальнейший процесс самоорганизации субъектной реальности. Архетипическое содержание проявленной потребности предъявляется в виде некоторых метафор, наполняемых индивидуальным свободным сознанием конкретным содержанием из своего внутреннего материала – субъектной реальности.

Например, возможна ситуация, когда человек не справляется с противоречием внутренних установок, когда каждая из его фрагментов Эго, субличностей, ситуативно доминирующая, реализует свои цели, плохо согласующиеся с установками других субличностей. В этом случае работа с «внутренним мудрецом» приводит к процессу интеграции субличностей и снятию их конфликта. Кстати, этот процесс хорошо отработан в буддийских иницирующих практиках обретения целостности в образе Учителя. Если проблемы связаны с половыми ролями, то образ Анимы или Анимуса активирует процесс, направленный на проявление подавленных качеств, соответствующих этим ролям.

Удержание в сознании метафорического образа желаемой реализации, при выполнении условий, способствующих активации процесса самоорганизации, ведет к развитию кооперативного

процесса внутреннего преобразования субъектной реальности в соответствии с этим образом.

Однако если удерживаемый образ будет присутствовать только в ментальной части психики и не захватит ее глубинных слоев, то результат будет очень неустойчив, и в реальной ситуации, скорее всего, все останется по-старому. Для реальных изменений необходимо вовлечение в этот процесс более глубоких слоев психики – интерперсональных и трансперсональных измерений. Причем, характерно то, что сознание выступает лишь пусковым фактором процесса самоорганизации, и при возникновении кооперативного процесса в самоорганизации и наличии достаточного энергетического обеспечения этот процесс уже самоподдерживается [4].

Психологическая практика в нашем понимании – это взаимодействие индивидуального свободного сознания с субъектной реальностью индивида в целях, описанных выше. Взаимодействие сознания одного человека с психической средой другого человека мы наблюдаем, в частности, в психосоматическом целительстве. В широком аспекте взаимодействие индивидуального свободного сознания с трансперсональными и интерперсональными измерениями представлено в работах Станислава Грофа, Роберто Ассаджиоли, Карла Юнга, Кена Уилбера и др. [1, 6]. В процессе личного развития индивида происходит ассимиляция его субъектной реальности и отождествления сознания с надличностными измерениями.

Условия, при которых возможна самоорганизация субъектной реальности в пространство индивидуального сознания:

- осознание индивидом его истинной потребности,
- если внешняя среда, в которой находится человек, позволяет ему пройти этот процесс трансформации до конца. В случае прерывания процесса обычно наблюдается эмоциональный срыв, порой довольно длительный, часто сопровождаемый аутизацией;
- если глубинные слои субъектной реальности доступны для осознания, а это возможно в определенных измененных состояниях сознания.
- если психофизиологическое состояние человека позволяет ему справиться с эмоциональными стрессовыми нагрузками в таком процессе. В предварительной психологической подготовке формируется так называемое ресурсное состояние сознания, обеспечивающее мобилизацию для

преодоления препятствий в достижении поставленной цели.

Психологическая практика, индивидуальная или групповая, делающая возможной целевую самоорганизацию субъектной реальности, – проводится по следующему алгоритму:

1. В предварительной психологической подготовке формируется образ желаемого результата, который выполняет роль интегративного фактора в процессе самоорганизации новой психической структуры путем создания в субъектной реальности человека метафорической образной ситуации, ассоциативно представляющей идеальный вариант согласованной проблемной ситуации. Эта метафорическая образная ситуация должна отражать структуру проблемной ситуации;

2. Музыкальное и вербальное сопровождение, всей процедуры направлено на формирование соответствующей активности сознания для активации глубинных слоев психики;

3. Выполняются дыхательные и другие психотехники, дающие дополнительную энергию для преодоления психологических защит и формирования в субъектной реальности в новой желаемой структуре;

4. Согласно предварительной инструкции, после завершения каждого законченного фрагмента глубинных «погружений» в субъектной реальности, участник психологического тренинга переводит себя в режим осознанного закрепления материала психосоматических переживаний в этом фрагменте;

5. Закрепление процессов самоорганизации во внутренней психической среде проводится путем группового проговора и в рисунке материала переживаний (мандала), индивидуального консультирования;

6. Процесс разрешения проблемной ситуации участником психологического тренинга поддерживается сопереживанием ведущего психолога, а также всей тренинговой группы.

7. Окончательная интеграция опыта происходит в процессе обыденной жизни на новом уровне целостности личности.

Таким образом, в развитии субъектной реальности, личности как ее ведущего конструкта, участвуют две стороны процесса:

– процесс движется в направлении устраняющем деструктивное действие негативных переживаний. При этом интегративным фактором выступает некоторый виртуальный образ себя, имеющий качество, противоположное тому, ко-

торое вызывает деструктивные переживания, например: любимый – не любимый, глупый – умный, бедный – богатый и т. п.

– процесс самоорганизации развивается благодаря активации мотивации достижения, где в качестве интегрирующего фактора выступает архетипический образ Героя, Учителя, Матери, Мудреца, Мага, Воина, Возлюбленного и т. д.

Проявление архетипического образа как желанного, то есть как интегрирующего фактора, организующего всю психическую активность человека, происходит через трансперсональные переживания архетипического образа, отождествленности с этим образом и реализации его качеств в себе.

Закрепление этого интегративного фактора требует активации процесса самоорганизации с помощью определенного состояния сознания, вовлекающего всю психическую среду в этот процесс [1, 4].

Дальнейший успех процесса самоорганизации связан с отождествлением личности с желаемым образом себя и проявлением отдельных его качеств в повседневных поступках, что и является кооперативным процессом структурирования субъектной реальности в соответствии с желаемым образом.

В процессе развития субъектной реальности личность обучается владеть сознанием более высокого уровня организации, что обуславливает свойство проникновения во все уровни и измерения организации реальности и способности вызывать процессы самоорганизации на этих уровнях, в частности то, что известно как сверхвозможности и способности человека. Отличие процесса владения «обыденным» сознанием от владения сознанием более развитым заключается в выборе «объекта» отождествления – организующего интегративного фактора.

В европейской психологической практике две стороны психического развития клиента: психотерапия, связанная с мотивацией недостатка, и практика овладения более высокими уровнями организации сознания с участием мотивации достижения – не различаются, что, вероятно, зачастую приводит к кризисам в личностном развитии;

В развивающейся в настоящее время интегративной и трансперсональной психологии постепенно формируется направление, которое раньше было уделом духовных практик: овладение состояниями сознания более высокого уровня организации. Это новое направление, которое

пока даже не выделено в самостоятельный раздел психологии, все больше привлекает внимание в связи с практическими задачами, стоящими перед человечеством на данном этапе его развития. Это и развитие новых форм обучения, и психологических практик, и проблемы психологии, и принятие решений при больших потоках информации или при дефиците информации, это и управление социальными процессами, и психологическая помощь в личностном развитии [1, 4, 6].

По конкретным психотехнологиям, построенным на описанных выше принципах, разработан ряд обучающих программ, которые формируют образовательный интерфейс интегративной психологии.

#### Библиографический список:

1. Козлов, В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности [Текст] / В. В. Козлов. – М. : Психотерапия, 2007. – 528 с.
2. Шадриков, В. Д. Ментальное развитие человека [Текст] / В. Д. Шадриков. – М., Изд-во : Аспект Пресс, 2007. – 288 с.
3. Щедровицкий, Г. П. Избранные труды. – М., 1995. – 565 с.
4. Тытарь, А. Синергетика интеграции личности [Текст] / А. Тытарь // Психотехнологии в социальной работе / под ред. В. В. Козлова. – Вып. 1. – Кострома, 1996. – С. 32–39.
5. Маслоу, А. Дальнейшие рубежи развития человека [Текст] / А. Маслоу // Вопросы саморазвития человека / под ред. В. Данченко. – Вып. 2. – Киев, 1990. – С. 3–10.
6. Гроф, С. Холотропное сознание [Текст] / С. Гроф / пер. с англ. О. Цветковой. – М. : Изд-во Трансперсонального Института, 1996. – 248 с.