В.В.Козлов, ЯрГУ

Современная ситуация в психотерапии характеризуется противостоянием традиционного (академического) подхода и огромного количества школ, направлений, новых терапевтических подходов к пониманию теории и практики этой науки.

Академическая психотерапия основывается на биологическом и социальном детерминизме активности человека и отдает предпочтение материалистической, позитивистской парадигме науки.

Новоиспеченные эклектические "направления" и "школы", особенно прикладной ориентации, или не имеют методологического осмысления или считают методологию схоластической профанацией науки.

Основная проблема заключается в том, что ни практики, ни теоретики психотерапии не пытаются рефлексировать целостную картину психической реальности человека. В психотерапии отсутствует восприятие целостной картины психической реальности, которая проявлена на всех уровнях - от биологического до духовного.

В силу этого необходимы создание и разработка принципиально новой методологии, которая бы учитывала проявленность психического на всех уровнях существования человека.

При первом приближении мы можем вычленить, в крайнем случае, два уровня в этом едином подходе:

- объяснительный - система основных постулатов, принципов построения науки, а также теорий, концепций, смысловых моделей, раскрывающих топологию, динамику психического;

- воздействующий - система методов, практик, умений, навыков, психотехник, направленных на восстановление целостности сознания, личности, деятельности, психического здоровья.

Даже вычленение этих уровней является искусственным в соответствии с интегративным подходом, т.к. любое объяснение является воздействием, а некоторые теории обладают качеством модели мира человека, имеющим мировоззренческий смысл. Любое воздействие концептуализируется личностью, а наиболее мощные из них полностью изменяют объяснительную схему реальности, жизненный мир.

Мировоззренческим оком интегративной методологии является принцип целостности, который подразумевает понимание психики как чрезвычайно сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и производить новые

структуры и новые формы организации.

Понятия «целостный подход», «целостная личность» использовались давно и разными направлениями и школами психотерапии: от гештальт и гуманистической психотерапии до отечественных направлений (культурно-исторический, деятельностный подходы...). Вероятно, сами понятия “цель” и “целое” этимологически связаны (по-гречески τελός – свершение, завершение; окончание, высшая точка, предел, цель; τελειός – законченный, полный, свершившийся; окончательный, крайний, совершенный). Достижение цели одновременно означает и завершения действия, замыкание круга, восхождение к полноте, совершенству, красоте.

Цель достигается тогда, когда оказывается построенным совершенное симметричное целое. Только в настоящее время, к началу третьего тысячилетия, когда знания о психике человека пополняются не только за счет чисто научных исследований (в общем понимании этого), а еще и за счет существовавших всегда в качестве скрытых эзотерических знаний, можно говорить о более целостном понимании, что такое человек и его сознание.

В эзотерике всегда понималось четкое отличие психики и сознания человека, души и духа, в отличие от научной психотерапии, которая пыталась идти своим путем, расколотым по большей части на две линии: материалистическую и идеалистическую (что дало неплохие результаты исследования разных сторон психики, ее объективную детерминацию и субъективную сущность).

Сложность предмета прикладной психотерапии заключается в том, что личность, ее содержание, не определяется лишь набором характерологических черт или неким проблемным состоянием. Как правило, за проблемами стоят более глубокие неосознаваемые структуры (гештальты, СКО, целостности психической реальности, субличности, скрипты и т. п.). Более того, с интегративной точки зрения они является одновременным следствием всей психической реальности, включающей не только персональные, но и интерперсональные и трансперсональные мегаструктуры.

Интегративная методология исходит из постулата, что человек - существо целостное, т. е. самостоятельное, способное к саморегуляции и развитию. Но человек - не единственная целостная сущность в мире. Все в природе обладает целостностью, сама природа целостна и представляет собой иерархию, в которой каждый элемент является "целым" по отношению к своим частям и "частью" по отношению к большему целому. Оба эти аспекта существования: и часть, и целое должны быть выражены полноценно для осуществления потенций любого существа. Отсюда понятна тяга человека выйти за свои пределы, трансцендировать, быть, чувствовать, осознавать себя частью мироздания.

Все в обществе как в социальном организме так же обладает целостностью, само социальное сообщество целостно на любой стадия функционирования (от диффузной группы до коллектива и чувства «мы») и независимо от сложности и объема организации (от малых групп до человечества как мегасоциальной системы). Социальные сообщества, которые являются объектом ПСИХОТЕРАПИИ, представляют

собой иерархию, в которой каждый индивид является "целым" по отношению к своим системным компонентам и "частью" по отношению к социальным сообществам. Оба эти аспекта существования: и часть, и целое должны быть выражены полноценно для осуществления потенций любого индивида. Отсюда понятна тяга человека выйти за свои пределы, трансцендировать, быть, чувствовать, осознавать себя частью социальных сообществ и всего мироздания.

Принципиальный интегративный тезис состоит в том, что мир - это не сложная комбинация дискретных объектов, а единая и неделимая сеть событий и взаимосвязей. И хотя наш непосредственный опыт, кажется, говорит нам, что мы имеем дело с реальными объектами, на самом деле, мы реагируем на сенсорные преобразования объектов или сообщения о различиях.

Как доказывает в своих работах Грегори Бэйтсон, мышление в терминах субстанции и дискретных объектов представляет собой серьезную эпистемиологическую ошибку. Информация течет в цепях, которые выходят за границы индивидуальности и включает все окружающее, социальное и природное.

Таким образом, при интегративном взгляде на мир акцент смещается от субстанции и объекта к форме, паттерну и процессу, от бытия к становлению. Структура - продукт взаимодействующих процессов, не более прочный, чем рисунок стоячей волны при слиянии двух рек. Согласно интегративному подходу в ПСИХОТЕРАПИИ человечество подобно живому организму, органы, ткани и клетки которого имеют смысл только в их отношении к целому.

Смысл интегративного подхода на уровне индивидуальности заключается в том, что психика человека является многоуровневой системой, обнаруживающей в личностно структурированных формах опыт индивидуальной биографии, рождения, а также безграничного поля сознания, трансцендирующего материю, пространство, время и линейную причинность, которое мы при ближайшем приближении можем обозначить как интерперсональные и трансперсональные уровни организации психического. Осознание является интегрирующей открытой системой, позволяющей различные области психического объединять в целостные смысловые пространства.

Целостность личности подразумевает учет всех ее проявлений (по крайней мере тех, которые уже описаны, возможно изучены, но не до конца объяснены): биогенетических, социогенетических, персоногенетических, интерперсональных и трансперсональных (на наш взгляд, включающих ряд особенностей, или проявлений, еще мало принимаемых официальной наукой, но уже не отрицаемых как несуществующие).

Если говорить о существовании такой личности, то она существовала не одно тысячилетие и существует в наше время (независимо от научных психологических измышлений и образовательных систем, правда, чаще искореженная ими, но функционирующая интегративно и целостно)

Личность является формой проявления психического, средой сознания и имеет

фрагментарную структуру, и между фрагментами различных областей и уровней существует конфликтное напряжение. Бинарный характер оценки человеком собственного опыта приводит к усилению интрапсихического напряжения.

Интеграция на уровне личностном подразумевает осознание конфликтных напряжений между фрагментами и уровнями психики и открытое принятие того, что раньше отвергалось. Способность к интеграции опыта является основным критерием психического здоровья. Низкая способность к интеграции ведет к формированию деструктивных реакций личности и в крайних выражениях - к социальной девиации и психопатологической симптоматике, но и при этом варианте личность функционирует интегративно и целостно.

Практические методы социально-психологической работы с использованием интегративного подхода включают в себя широкий спектр психологических техник, общим для которых является использование личностного и социального ресурсного потенциала.

Интегративный подход является принципиально новым смысловым пространством как для профессионалов - психологов, социальных работников, психотерапевтов, так и для их клиентов.

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.

В настоящее время существует широкий интерес ко всякого рода школам и методикам, нацеленных на работу с сознанием и личностью. Многие люди обращаются к психотерапии, юнгианскому анализу, мистицизму, психосинтезу, дзен-буддизму, транзактному анализу, индуизму, биоэнергетике, психоанализу, йоге и гештальт-терапии. Общим для всех этих школ является то, что они пытаются тем или иным путем вызвать изменения в человеческом сознаниии личности. На этом, однако, их сходство заканчивается.

Человек, искренне стремящийся к самопознанию, сталкивается с огромным разнообразием психологических систем, крайне затрудняющих проблему выбора, так как эти школы, взятые в целом, явно противоречат друг другу. Например, дзэн-буддизм предлагает забыть или превзойти «эго», а психоанализ – усилить и укрепить «эго». Кто прав? Эта проблема стоит одинаково остро как перед непрофессионалами, так перед психотерапевтами и практическими психологами.

Но если представить, что в действительности эти различные подходы являются подходами к различным уровням человеческого «я», тогда они не противоречат друг другу, но отражают действительные и весьма существенные различия между разными уровнями психической организации, и все эти подходы могут быть более-менее верны в приложении к соответствующим уровням среды сознания.

Различные религиозные и психологические школы представляют собой не столько различные подходы к рассмотрению человека и его проблем, сколько дополняющие друг друга подходы к рассмотрению различных уровней человеческого сознания. При этом все множество школ распадаются на пять-шесть ясно различных групп, и становится очевидно, что каждая группа ориентирована преимущественно на один из основных диапазонов уровней психической организации.

Чтобы дать несколько кратких и общих примеров, отметим, что целью психоанализа и большинства форм традиционной психотерапии является устранение раскола между сознательным и бессознательным аспектом психики, с тем, чтобы человек вошел в соприкосновение со всем, что творится в его душе. Эти школы психотерапии нацелены на воссоединение, если воспользоваться юнгианской терминологией, маски и тени для создания сильного и здорового «эго» – правильного и приемлемого образа себя. Иными словами, все они ориентированы на уровень «эго». Они пытаются помочь индивиду, живущему на уровне маски, переделать карту своей души так, чтобы перейти на уровень «эго».

В отличие от этого цель большинства школ так называемой гуманистической психотерапии иная – устранить раскол между самим «эго» и телом, воссоединить психику и соматику для возрождения целостного организма. Вот почему о гуманистической психотерапии, называемой «третье силой» (другими двумя является психоанализ и бихевиоризм), говорят также как о «Движении за осуществление возможностей человека». По мере расширения самоотождествления человека от одного разума или «эго» до организма в целом огромные возможности целостного организма высвобождаются и становятся достоянием человека.

Если мы пойдем еще дальше, то обнаружим такие дисциплины, как ранний даосизм, буддизм третьего круга Шакьямуни или веданты, задача которых состоит в интеграции целостного организма и средой для восстановления внешнего тождества со всей Вселенной. Они нацелены на уровень единства сознания во всем многообразии

Между уровнем сознания единства и уровнем целостного организма лежат надличные, трансперсональные диапазоны психической реальности. Школы психотерапии, которые обращаются к этому уровню, заняты углубленным изучением «сверхиндивидуальных», «коллективных» или «трансперсональных» процессов в человеке. К числу школ, ориентированных на это уровень, относятся психосинтез, юнгианский анализ, различные предварительные ступени йогической практики, «трансцендентальная медитация», различные дыхательные психопрактики типа холотропного дыхания и так далее. Цель некоторых из этих видов терапии, таких, как юнгианская психотерапия, состоит в том, чтобы помочь нам сознательно признать в себе эти могущественные силы, подружиться с ними и использовать их, вместо того чтобы быть движимыми ими бессознательно и против нашей воли.

В общем случае можно обнаружить, что психотерапия любого уровня будет принимать и признавать потенциальную возможность существования всех тех уровней, которые находятся над ее собственным, но отрицать существенные всех тех уровней, которые

находятся под ним, провозглашая эти более глубокие уровни патологическими, иллюзорными или же вообще несуществующими.

Самопознание и личностный рост, прежде всего, означает расширение горизонтов индивида, продвижение его границ вовне и вглубь. В процессе духовного поиска человек перестраивает карту своей души, расширяя ее территорию. Рост – это постоянное перераспределение, перезонирование, переделка карты самого себя, признание, а потом и обретение все более глубоких и всеобъемлющих уровней своего «Я».

В настоящий момент в научных дисциплинах наблюдается бум в стремлении целостного, всеохватного осмысления человека. Понятие, которое вводится для обозначения этого стремления – интегративное. Мы можем встретить в научных публикациях словосочетания «интегративный подход в науке», «интегративная психотерапия», «интегративная педагогика», «интегративная антропология» и даже «интегративная гештальт-терапия».

Еще в начале 90-х годов мы основали прикладное психологическое направление, которое обозначили «интенсивные интегративные психотехнологии», которое рассматривали как систему теорий, концепций, моделей, методов, умений и навыков, которые ведут человека к большей целостности, к меньшей конфликтности, раздробленности сознания, деятельности, поведения.

В начале третьего тысячелетия мы можем в некотором приближении сам подход обозначить как интегративную психологию. Массовые эксперименты с различными психотехниками и психотехнологиями показали правильность базового методологического посыла - целостного подхода в теоретической и практической деятельности психолога, который подразумевает не только системный анализ предмета науки, но и целостное видение своей природы, своих клиентов в реальной деятельности.

Мы уже понимаем, что наше представление человека как живой, открытой, сложной, многоуровневой самоорганизующееся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и генерировать новые структуры и новые формы организации, является новым катгориальным осмыслением традиционных холистических подходов в теологии и философии. Мы не будем затрагивать огромный пласт восточной философии и духовной традиции, которая призывала сохранять целостность и чистоту мировосприятия через транцендентный подход к реальности. 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. Сохранение целостности через культивирование «вей у вей» (деяние недеяния) в даосизме, дхарму Равностности (невовлеченности в переживания и отношения) в буддизме являются классическими образцами той стратегии, когда снимается сама проблема интеграции и интегрированности личности, т.к. «зеркало сознания чисто» и даже самые сильные волнения-переживания «не вызывают ряби на спокойной глади озера».

В европейской философии родоначальником интегративной психотерапии можно считать Иммануила Канта (1724-1804), который в своих философских трактатах высказал идею целостности природы человека, наметив иерархические уровни его психики. Философская антропология, возникшая в начале двадцатого столетия в Германии, воскресила взгляды И. Канта о единстве природы человека, однако дало им новое, отвечающее духу времени, истолкование. В это же время (в 1921 году вышла первым изданием книга Эрнста Кречмера "Телосложение и характер"), доводы о необходимости интегрального подхода к совершенствованию диагностики заболеваний и их лечению приводились со стороны психиатрии и медицины.

Интегративный подход традиционен для отечественной науки и свое высшее проявление он находит в методологическом принципе целостности.

Одновременно в истории психотерапии мы можем обнаружить несколько крупных кризисов, которые не позволили реализоваться идеям интегративной методологии. Первый, когда в июле 1936 года был наложен партийный и правительственный запрет на развитие педологии как комплексной науки о детях. Тем самым оказались подорваны биологические основы возрастной психологии. Второй, когда 1951 году в ходе известной научноакадемической сессии, связанной с изучением творческого наследия И.П. Павлова, предпринималась попытка низвести психологию к изучению физиологии высшей нервной деятельности.

Третий методологический кризис психология переживала в конце 20-го столетия, когда, лишаясь привычной материалистической методологии и испытывая воздействие ряда направлений зарубежной науки, она рискует при некритическом восприятии всего иноземного утратить определенность цели и четкость ориентиров. Сегодня как никогда необходимы историческая преемственность и методологичекая заданность при выборе путей развития психотерапии. Этим условиям в полной мере удовлетворяет интегративная психология.

В российской психотерапии учение об интегральной индивидуальности В.С.Мерлина, обосновавшее соматопсихическое единство человека при его подразделенности по определенным иерархическим уровням, и психологическая антропология Б.Г.Ананьева, перекинув мостик от психологии человека к его психофизиологии и биологии, послужили мощным стимулом для возникновения интегративной психологии.

Во второй половине двадцатого столетия наметилась тенденция возврата к единым и цельным представлениям о человеке, бытовавшим до середины XIX века и разрушенным ходом процесса дифференциации наук. Теоретическая возможность нового синтеза

знаний о человеке была обоснована философами. Возникли необходимые предпосылки к воссозданию науки, центральным содержанием которой явились бы представления о соматопсихической целостности человека.

В настоящий момент существует методологическая неопределенность в дальнейшем движении антропологических наук. И насколько я понимаю, мы можем вычленить два основных подхода:

- коммуникативная методология (В.А.Мазилов), которая предполагает кооперативное взаимодействие наук, школ и направлений в решении конкретных вопросов психотерапии и других гуманитарных наук;

- интегративная методология (К.Уилбер, В.В.Козлов), которая предполагает консолидацию множества областей, школ, направлений, уровней знаний о человеке в смысловом поле психотерапии.

Мы уверены в полезности и того и другого подхода. Более того, может коммуникативная методология и является необходимой стадией формирования интегративного подхода.

В этом контексте абсолютно справедливо замечание Мазилова В.А., что сегодня необходимо направить усилия на разработку научного аппарата, позволяющего реально соотносить различные концепции и, тем самым, способствовать установлению взаимопонимания в рамках научной психотерапии. Конкретная задача, которую предстоит решить в первую очередь, состоит в разработке модели методологии психологической науки, ориентированной на коммуникацию, т.е. предполагающей улучшение реального взаимопонимания:

- между различными направлениями в рамках научной психотерапии;

- между академической, научной психотерапией и практико-ориентированными концепциями;

- между научной психотерапией теми ветвями психотерапии, которые не относятся к традиционной академической науке (трансперсональная, религиозная, мистическая, эзотерическая и т.п.);

- между научной психотерапией и искусством, философией, религией

- между психотерапиями, которые опредмечивают различные уровни психической организации – персона, интерперсональное и трасперсональное.

Вторым шагом после реализации проекта коммуникативной методологии должна быть разработка интегративной научной модели и методологического аппарата, позволяющего реально соотносить различные подходы как внутри психотерапевтической науки, так и реализующие другие смысловые формы психологического знания.

Таким образом, первый шаг в формировании интегративной методологии и одновременно способ профессионального становления психотерапевта – коммуникативность, открытость знанию как системообразущий принцип.

Обобщение научных знаний о человеке в единое целое способно не только выявить и ликвидировать пустоты, белые пятна последних на рубежах традиционных наук, но и расширить горизонты психотерапии за счет интеграции знаний и прикладных технологий из других наук и тех направлений, которые в соответствии с картезианской парадигмой считались ненаучными и даже антинаучными.

К концу двадцатого столетия выявился тот факт, что психотерапия, по праву претендовавшая на роль лидеров человекознания, не обладала должной методологией комплексного познания человека, включая все уровни функционирования психического. Методологический кризис, который возник в российской психотерапии, является очень продуктивным состоянием эволюции антропоцентированных наук в том смысле, что породил к жизни идею коммуникативной методологии и обозначил вектор интегративного подхода в психотерапии.

Мы уже достаточно хорошо представляем, что учение об интегральной индивидуальности человека (В.С. Мерлин) является частной реализацией интегративной методологии внутри позитивистского понимания психотерапевтической науки. Для удовлетворения современного понимания интегративности необходима методологическая вооруженность такого уровня, которая не только вбирала бы лучшие достижения биологических, исторических, общественных наук, но и метанаучных концепций трансперсонального, религиозного, мистического, эзотерического характера, искусства и философии.

При этом центральное положение в концептуальном плане должна занять интегративная психотерапия.

Смена ориентиров государственного и общественного строительства, переживаемая Россией начиная с 80-х годов, накал межнациональных отношений, поиски новых идеологий, кризис в гуманитарных науках и в психотерапии, возвращение к традиционным истокам духовности, возникновение психотехнического и психотехнологического пласта психотерапии, многообразие в понимании предмета, задач и концептуального содержания сотен психологий требуют тех усилий, которые способствовали бы возникновению интегративной психотерапии.

На наш взгляд, развитие психотерапии связано со все большей интеграцией различных подходов, вначале рассматривавшихся как противоречащие, несовместимые, но впоследствии оказавшиеся вполне дополнительными. Более того - мы можем обозначить интегративный подход как эволюционно адекватный. Развитие психотерапии приводит к все большей популярности концепций, ориентированных на интегральный, целостны подход. Наиболее совершенным выражением этой идеи является интегральная психология Кена Уилбера, который, продолжая традицию И.Канта, Ф. Брентано, В. Дильтея и Карла Юнга смог создать целостную картину эволюции человеческого

сознания и описать многоуровневый спектр психической реальности.

Известный физиолог, кардинально повлиявший на судьбу российской психотерапии, И.П. Павлов писал: "Жизнь отчетливо указывает на две категории людей: художников и ученых. Между ними резкая разница. Одни - художники, писатели, музыканты, живописцы и т.д. захватывают действительность целиком... Другие - ученые, именно дробят ее и тем самым как бы умерщвляют ее, делая из нее скелет. А затем как бы снова собирают ее части и стараются таким образом оживить, что им не удается никогда".

Используя метафору Ивана Павлова можно сказать – пришла пора ученых-художников, одновременно целостно «захватывающих действительность» и при этом не теряющие аналитическую рефлексивность.

Научная парадигма, которая структурируется всоциальной психотерапии накануне третьего тысячилетия, должна целостно представлять все уровни человеческого сознания и иметь интегративный характер. Более того – будущее науки о человеке – в интегративной психотерапии. Она учитывает не только духовные измерения человеческого существования, но и соизмерена обыденностью человеческого существования и инструментально адаптирована к его проблемам жизни в обществе.

Именно интегративный подход дает возможность более широкого, целостного и многогранного взгляда на понимание человеческой природы и всей Вселенной. С позиции этого подхода представляется возможным свести воедино основные положения трех ведущих направлений психологии и психотерапии: ортодоксального, гуманистического и трансперсонального в рамках концептуальной схемы интегративного подхода.