



А. С. Андреев

УДК 159.9.019

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ: ОТ ПРОШЛОГО К БУДУЩЕМУ

Естественно, что любое научное, в том числе и психологическое, исследование проводится с целью разрешения некой актуальной проблемы. Вместе с тем, если рассмотреть все производимые в настоящее время психологические исследования, то их темы в совокупности своей образуют некоторое множество, которое может показаться хаотическим. Понятно, что этот «хаос» подвержен неким стохастическим закономерностям, которые можно попытаться выявить на основе соответствующего статистического исследования. Такое исследование позволило бы выявить наиболее перспективные направления дальнейшего развития психологии. Однако для достижения этой цели возможен и иной подход, состоящий в выявлении логических закономерностей развития психологической науки и практики. При таком подходе выбор тем для последующих исследований, а также создание новых и развитие существующих психотехник носило бы более согласованный и планомерный характер. На наш взгляд, именно этого не хватает в процессе развития современной психологии. Последнее обстоятельство обуславливает актуальность темы данной работы.

Целью настоящего исследования является выявление перспектив дальнейшего развития психологической теории и психотерапевтической практики на основе анализа тенденций и закономерностей их развития.

Начнем с анализа основных тенденций развития психологии и психотерапии, а затем перейдем к поиску закономерностей их развития.

Подтверждение существования обнаруженных нами тенденций можно найти в много-

численных литературных источниках, ссылки на которые приведены в тексте статьи. Нетрудно найти подтверждение многим из них и на «бытовом» уровне, т. е. на основе общения с коллегами и наблюдения. Однако нам не встречалось описание всей приведенной нами совокупности тенденций развития психологии и психотерапии ни в одном литературном источнике, что придает новизну данному исследованию.

Тенденции развития современной психологии и психотерапии

Большинство из рассматриваемых нами тенденций наметились еще в начале XX в. в виде отдельных случаев, но лишь в последние полвека, а то и позже, стали превращаться в явно выраженные тенденции развития психологической науки и практики. Рассмотрим их кратко (более подробное описание этих тенденций см. в нашей работе [2]).

Интегративные тенденции:

Тенденция к интеграции психологической науки и психотерапевтической практики. Разрыв между теоретической и практической психологией. Сообщества психологов-ученых и психологов-психотерапевтов существенно различаются по менталитету и профессиональному языку.

Тенденция к интеграции личности пациента посредством психотерапии просматривается в подавляющем большинстве психотерапевтических направлений.

Тенденция к интеграции психологических направлений проявилась еще в психосинтезе Р. Ассаджолли [4], а в современной психологии проявляется все чаще [2; 5; 9; 16].

Тенденция к интеграции различных психотерапевтических направлений. Подавляющее большинство психотерапевтических направлений, возникших в последней трети XX в. и позже, носит интегративный характер [2].

Тенденция к интеграции в психотерапию психотехник, сформировавшихся в духовно-религиозных традициях. В качестве примеров можно привести психосинтез, процессуальную работу, гештальт-подход, бодинамику и ряд других направлений.



Тенденция к интеграции психологической науки и психотерапевтических концепций с другими науками. Интеграция психологии с биологией и физикой традиционна для психологической науки. С середины XX в. эта тенденция становится все более явной.

Системность. Теория систем нашла широкое применение в советской психологии на основе теории функциональных систем П. К. Анохина [3]. За рубежом основы теории систем сформулировал Л. фон Бергаланфи [6]. В зарубежной психологии она используется во многих направлениях психологии и психотерапии [13; 14; 16].

Процессуальность. В советской психологии с самого начала формирования ее методологических принципов было постулировано рассмотрение психики в развитии. Тенденция к рассмотрению психики как процесса за рубежом проявилась в гештальт-подходе (Ф. Перлз [14]; «процессуальная работа» А. Минделла [13]).

Увеличение удельного веса развивающей психотерапии. В психотерапии наметилась тенденция к более выраженному прогрессу развивающей психотерапии по сравнению с клинической вследствие интенсивного развития фармакологии и все более отчетливого стремления здоровой части населения к личностному росту.

Утилитарность. В психологической науке в настоящее время приоритетное финансирование имеют важные прикладные исследования.

Экологичность проявляется в развитии психотерапии, направленной на развитие осознанности (в противовес манипулятивным психотехникам) и в содействии переходу от эгоцентрического мировоззрения к экоцентрическому.

Гуманизация и субъективизация характерны для всех направлений экзистенциально-гуманистического толка. В частности, внимание к субъективным феноменам клиента.

Характерное для гуманизма внимание к другим становится более естественным и необходимым в контексте осознания системности отношений, в которых находится каждый

человек. Перенесение внимания на другого человека или окружающую среду при сохранении внимания к себе способствует формированию трансперсонального сознания и нравственности, являющимися проявлениями духовности.

Рассмотрение духовного компонента психики. В монографии «Фасилитация личностного роста» [2] мы выделили шесть аспектов духовности: натуральный, религиозный, психотехнический, мистический, культурно-нравственный и творческий. В современной психологии, в частности, в персонологии, все чаще рассматривается духовный компонент психики [2; 9; 13; 16] и др. В психотерапии же все чаще используются психотехники, заимствованные из духовных традиций [2; 9; 13] и др.

Закономерности и перспективы развития психологической науки и практики

Знания о психике изначально имели прикладное значение. Еще в древние времена они применялись для налаживания отношений, облегчения переходных ситуаций (рождение, начало ученичества, посвящение во взрослую жизнь, переходы к старости, смерти и т. п.), обнаружения и применения жизненных психических ресурсов, а также для освоения высоких духовных переживаний. В те времена психологические компетенции являлись прерогативой шаманов. Одной из основ шаманской практики являются компетенции, связанные с достижением ресурсных измененных состояний сознания.

Учение Аристотеля дало западному миру представление об интеллекте как основе развития человека [1]. В результате интеллект и его плоды стали основой западной цивилизации и научно-технического прогресса, чрезвычайно расширившего возможности человечества. На этой основе в XIX в. появилась научная психология, развивающая «объективные» знания о человеческой психике на основе «строгих», с точки зрения рациональности научных экспериментов. Однако более пристальное рассмотрение достижений рациональной науки показало, что ее объективность



является относительной в силу как объективных, так и субъективных факторов. К первым можно отнести ограниченность диапазона восприятия органов чувств человека и ограниченность возможностей его рациональных представлений о мире, приводящие к искажению и ограниченности субъективной картины мира. Ко вторым относятся искажения восприятия, связанные с эмоциональными переживаниями, когнитивными установками и привязанностями к личностным конструктам. Более того, стремление к объективности в психологических исследованиях привело к парадоксу классического бихевиоризма, отказавшегося рассматривать психику в качестве предмета психологического исследования. Примечательно, что уже «вторая волна» когнитивно-бихевиорального направления стала рассматривать внутрисубъективную деятельность как форму поведения, т. е. как предмет своего исследования. Его «третья волна» перенесла акцент на исследования психических состояний, обеспечивающих оптимальный режим внешнего поведения. Эти исследования показали, что оптимальным состоянием является состояние «mindfulness», приобретаемое посредством буддийских медитативных психотехник [8]. Итак, мы наблюдаем спираль развития: субъективное – объективное – субъективное (+ объективное). Вместе с тем в психологию возвращаются трансперсональные явления как предмет исследования и духовное измерение психического пространства. Последнее расширяет поле психологических исследований.

Как известно, психические явления подразделяются на психические процессы, свойства и состояния. Сравнив между собой несколько произвольно взятых учебников по общей психологии, несложно убедиться в том, что психические процессы прекрасно изучены: во всех учебниках мы обнаружим один и тот же перечень процессов и подробное описание каждого из них. Психические свойства также подробно описаны, но их набор может несколько различаться в разных учебниках. А вот психические состояния описываются по-разному, а порой и не опи-

сываются вовсе. Нетрудно также заметить, что единая классификация состояний отсутствует. Это говорит о том, что психические состояния являются наименее исследованной разновидностью психических явлений.

Сопоставим понятия «индивид», «личность» и «субъект» по трем видам психических явлений. Нетрудно обнаружить соответствие: психические процессы имеют психофизиологическую основу и потому их можно соотносить с индивидом. Психические свойства являются, как известно, свойствами личности. Психические состояния переживает субъект. Часто говорят о том, что психика имеет психофизиологическую (психофизиологическую) и психосоциальную стороны. При этом субъекта обычно несправедливо связывают только с личностью. Несправедливо потому, что психофизиологическая сторона для субъекта не менее важна, чем психосоциальная. Субъект – это сердцевина психики, а не ее сторона. И именно эта сердцевина наименее изучена, как и характеризующие ее психические состояния. Таким образом, мы выявили одно из перспективных магистральных направлений дальнейшего развития психологической науки: исследование субъекта в контексте его психических состояний.

Конечно же, человек целостен, и потому исследование субъекта неизбежно подразумевает дальнейшее исследование индивида и личности, взаимосвязей психических процессов и свойств, опосредованных между собой психическими состояниями.

В этом контексте особую роль играют трансцендентные состояния и связанные с ними переживания. Индивид и личность связаны, соответственно, с биологическим и социальным измерениями человека. Субъектность, открывая возможность трансценденции, открывает еще одно – духовное – измерение. Конечно, все три измерения взаимосвязаны, следовательно, не ортогональны. В частности, духовное видение открывает новые перспективы для социальных взаимодействий, психофизиологической саморегуляции и взаимодействий экологического характера. В свою очередь, еще В. Райх [15]



утверждал духовную природу биологического начала. О благоприятном духовном воздействии на психику природной среды известно из множества источников. Социальная среда в ее основном – культурном – аспекте также создает предпосылки для развития духовности.

Трансцендентные состояния открывают новые возможности для целостного мировосприятия на уровне переживания, тогда как системный подход приводит к нему на уровне логических умозаключений. Переживание себя как части Природы возвращает человека на соответствующее ему место в экосистеме и обуславливает природосообразность его поведения. В условиях глобального экологического кризиса такое восприятие и поведение является единственно возможным для восстановления нормального биогеоценоза. Из этологии известно, что социальное поведение является разновидностью естественного биологического поведения стайных видов [7]. Отсюда логически можно предположить, что природосообразное мировосприятие будет способствовать разрешению социальных кризисов. С большой вероятностью оно было бы благоприятным также для разрешения политических и экономических кризисов.

Исследования состояний также представляются перспективными как вследствие недостаточной изученности, так и в перспективе использования состояний, отличающихся от привычного для большинства из нас состояния бодрствования, для более эффективной жизнедеятельности и переживания своей жизни как более полноценной и счастливой.

Современная психотерапия экзистенциально-гуманистического направления уделяет существенное внимание осознанию телесных ощущений, эмоциональных переживаний и психических состояний наряду с отношениями, в контексте которых они возникают. Такой подход способствует развитию целостности личности и адекватности ее отношений с окружающей социальной и природной средой. Следующий шаг – к восприятию себя как части природного и социального единства – пока еще не сделан. Ближе всего мо-

жет подвести к нему, пожалуй, экзистенциальная психотерапия и КБТ третьей волны.

Только в контексте природосообразности возможна гармоничная в социальном и экологическом смысле творческая самоактуализация. При этом речь идет о творческом самовыражении в любом действии, направленном не только вовне, но и на себя. Таким образом, мы приходим к концепции сознательного формирования себя и своей жизни. Д. Леонтьев уже создал подобную концепцию, назвав ее «жизнетворчеством» [10]. При этом он придает существенное значение способности человека к трансценденции [11]. На наш взгляд, эта концепция существенно выиграла бы, особенно в практическом приложении, если бы была дополнена психотехниками, направленными на развитие внимательности. Причем развивать эти психотехники нет необходимости, поскольку они досконально разработаны в буддийской традиции. Именно в такой форме они используются в когнитивно-бихевиоральной терапии третьей волны для обретения состояния «mindfulness» [8]. На этой основе можно прийти к предположению о том, что перспективой развития самоактуализировавшейся личности является осознанная трансцендентная целостность. Как показано нами в монографии, структура личности человека, достигшего осознанной целостности, становится намного проще за счет диссипации (за ненадобностью) многих функциональных комплексных образований психики, таких, например, как характер, установки и проч. [2]. Ее потребности сводятся к минимуму, отношения становятся доброжелательными, а деятельность превращается в выполнение функций, обусловленных актуальностью макросистемы и носит, по большому счету, гармонизирующий характер. На религиозном языке такая деятельность называется обычно служением Богу.

На основе сказанного в предыдущем разделе можно прийти к выводу о том, что основными принципами психологии и психотерапии ближайшего будущего должны стать интегративность, системность и процессуальность. Попытка заложить основы интегратив-



ного системно-процессуального подхода принята нами в монографии «Фасилитация личностного роста» [2].

В заключение можно сформулировать следующий основной вывод. Современное человечество стоит перед выбором, определяющим его будущее. Причем выбор человечества представляет собой совокупность выборов отдельных людей. Каждый может осознать этот выбор и свою ответственность за него. Варианта всего два. Первый – продолжать жить на основе биологических инстинктов и социальных рефлексов, используя сознание лишь для достижения целей, обусловленных собственными или групповыми дефицитарными потребностями (термин введен А. Маслоу [12]). Этот путь ведет к межличностным и межгрупповым (в том числе межгосударственным) конфликтам, а также к конфликтам с как внешней (экосистема), так и внутренней природой (организм в трактовке К. Гольдштейна [17]). Конечный итог этого пути – гибель человечества. Второй путь – реальное продвижение в направлении осознанной трансцендентной целостности. Можно полагать, что при достижении этого состояния некой «критической массой» людей человечество сможет прийти к режиму гармоничного природосообразного функционирования.

Также следует отметить, что развитие психологии в значительной мере обусловлено развитием человеческой психики и человеческой культуры и происходит по спирали. Причем новый виток спирали (повторение) обогащается пройденным опытом противоположного рода: (1) субъективность – объективность – субъективность (+ объективность); (2) ориентация на практику – акцент на теорию – практика (+ теория); (3) бессознательная целостность человека – утрата целостности за счет фрагментарности самосознания – осознанная целостность.

Гуманизация способствует трансперсональности.

Субъект – психическая сердцевина человека, собственно психическое, связанное, с одной стороны, с преимущественно биологической индивидуальностью, с другой – с преиму-

щественно социально обусловленной личностью.

Индивид характеризуется психическими процессами, личность – психическими свойствами, субъект – психическими состояниями. Психические состояния являются наименее изученным видом психических явлений.

Именно субъектность добавляет к биологическому и социальному измерениям человека духовное, обусловленное способностью к достижению целостного трансцендентного состояния.

Трансцендентная целостность человека является необходимым и достаточным условием его подлинной природосообразности. Ей соответствует состояние «mindfulness». Движению в этом направлении сопутствует жизнотворчество.

Основными принципами психологии ближайшего будущего являются принципы интегративности, системности и процессуальности.

Масштабное движение людей к осознанной целостности является единственной возможностью разрешения глобального экологического и социально-политико-экономического кризиса человечества и единственной альтернативой самоуничтожению человечества.

АННОТАЦИЯ

В статье анализируются закономерности и тенденции развития психологии и психотерапии от зарождения их предпосылок до настоящего времени. Показано, как древние представления и психотехники, пройдя период отвержения, обретают новую жизнь в современных условиях. Это относится и к шаманскому мифу, важным компонентом которого является духовный мир, и к древним техникам трансформации личности на основе развития сознания, и ко многому другому. Выявленные тенденции позволяют обосновать предположения о ходе дальнейшего развития психологической науки и практики.

Ключевые слова: психология, психотерапия, тенденции развития, закономерности развития, прошлое, будущее.



SUMMARY

Patterns and tendencies of the development of psychology and psychotherapy are analyzed from the origin of their prerequisites to the present time. It is shown how ancient concepts and psychotechnics, having passed the period of rejection, acquire a new life in modern conditions. This also applies to the shamanic myth, an important component of which is the spiritual world, and to the ancient techniques of personal transformation based on the development of consciousness, and much more. The revealed tendencies allow to substantiate the assumptions about the way of further development of psychological science and practice.

Key words: psychology, psychotherapy, development tendencies, patterns of development, past, future.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев А. С. Психологические аспекты экологических проблем // Космическая экология и ноосфера: тезисы докладов международной конференции. – Симферополь: Изд. ТНУ, 1999. – С. 101–102.
2. Андреев А. С. Фасилитация личностного роста: монография. – Симферополь: Н. Орианда, 2012. – 212 с.
3. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М., 1975. – 447 с.
4. Ассаджоли Р. Психосинтез. – М.: «Рефл-Бук»; К.: «Ваклер», 1997. – 320 с.
5. Балл Г. А. Психология в рациогуманистической перспективе: Избранные работы. – К.: Изд-во Основа, 2006. – 408 с.
6. Берталанфи Л. фон. Общая теория систем – обзор проблем и результатов // Системные исследования. – М.: Наука, 1969. – С. 30–54.
7. Дольник В. Р. Непослушное дитя биосферы. – СПб.: Паритет, ЧеРо-на-Неве, 2004. – 352 с.
8. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни / пер. с англ. М. Белобородовой. – М.: Независимая фирма «Класс», Издательство Трансперсонального института, 2001. – 208 с.
9. Козлов В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска, или освящение повседневности. – М.: Психотерапия, 2007. – 527 с.
10. Леонтьев Д. А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира: материалы сообщений Всероссийской научно-практической конференции по экзистенциальной психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. – М.: Смысл, 2001. – С. 100–109.
11. Леонтьев Д. А. Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция: выбор личности в непредсказуемом мире // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии житнетворчества / под ред. Е. И. Яцуты. – Кемерово: ИПК «Графика», 2002. – С. 3–34.
12. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – С. 29–48.
13. Минделл А., Минделл Э. Вскать, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике. – М.: «Класс», Издательство трансперсонального института, 1999. – 224 с.
14. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. – М.: Полигран, 1996. – 240 с.
15. Райх В. Функция оргазма. Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии. – СПб.–М., 1997. – 303 с.
16. Уилбер К. Интегральная психология: Сознание, Дух, Психология, Терапия. – М.: ООО «Издательство АСТ» и др., 2004. – 412 с.
17. Goldstein K. The Organism. – N.Y., 1939.

