

В.В. Козлов

В последнее время понятие кризиса стало центральным во многих психологических исследованиях. Причины, как всегда, имеют вполне объективное происхождение:

- 1) кризис в глобальных общественных системах:
 - а) политическом;
 - б) идеологическом;
 - в) морально-этическом;
 - г) национальном;
- 2) кризис научный;
- 3) кризис личностный.

Из всех вышеперечисленных кризисов мы хотим остановиться на кризисах личностных. С одной стороны, все вышеперечисленные кризисы достаточно хорошо освещены не только в научной, но и в широкой прессе. Собственно, с утра до вечера о них вещают радио и телевидение.

Личностные кризисы, хотя с ними человек сталкивается в обычной жизни повседневно, не являются объектом столь пристального внимания, а самые значимые из них, так называемые психодуховные и экзистенциальные кризисы, вовсе обходятся вниманием научной общественности. То ли потому, что она сама находится в том пространстве, то ли потому, что у нее есть более насущные проблемы, такие, как, например, физическое выживание или нахождение минимальных финансовых средств для осуществления научных проектов.

В наши дни число лиц, переживающих нарушения, имеющие духовное происхождение, быстро растет. Можно сказать, что этот рост идет в ногу с числом людей, сознательно или неосознанно нащупывающих путь к новой жизни.

Причины, вызывающие личностный кризис, заложены внутри нашего социума. Это и нестабильность общественных структур, ведущая к безработице, нищете, лишению собственности; проблемы, связанные с социальным окружением, разводами, потерей близких людей, а также болезни, инвалидность, несчастные случаи или операции. Если заглянуть в зеркало статистики, то можно обнаружить, что с каждым годом эти явления все более прогрессируют, что подтверждает актуальность выбранной проблемы.

Для личности, переживающей кризис, преодоление этого тяжелого состояния является

наиболее важной задачей данного жизненного периода. Зачастую бывает так, что после жизненных потрясений человек становится сильнее, смотрит на мир новыми глазами, переосмысливает жизненные ценности и установки, т.е. наблюдается явление духовного роста (позитивная дезинтеграция).

Позитивная дезинтеграция в самом общем виде - это эволюция личности, ее переход в новое качество в результате преодоления личностного кризиса. Подробное изучение этого процесса, а также психологических условий его формирования дает возможность познать действующие механизмы кризиса. В результате можно разработать стратегию поведения с кризисной личностью, определить технологии, позволяющие победить негативные процессы распада личностных структур и вывести личность на качественно новый уровень бытия.

Итак, выделим основные причины выбора темы:

- огромная значимость проблемы для социальной работы;
- малая разработанность в науке;
- колоссальная социальная значимость проблемы;
- необходимость построения общей теории, методологии и построения технологии работы с кризисными состояниями личности.

Кризисное состояние в самом общем смысле можно обозначить как определенный дисбаланс в жизни и деятельности человека, по причине которого возникает неразумное с точки зрения личности и неадекватное в социальном аспекте поведение, поступки и действия, а также срыв нервно-психического и соматического состояния [7].

Практический психолог сталкивается с кризисными состояниями на различных уровнях существования человека:

- соматическом;
- нервно-психическом;
- дисбаланс на психологическом уровне как конфликт базовых структур личности, в том числе и духовных компонентов;
- социально-психологическом как нарушение коммуникативных функций и адаптационных механизмов к окружающей среде.

Как правило, кризисное состояние имеет системный характер и включает все уровни. В силу этого требует системного, комплексного подхода. Чаще всего кризисное состояние фиксируется социальным окружением человека (родственники, друзья), что является оправданным в психологическом отношении, поскольку в состоянии дисбаланса может

быть нарушено адекватное, взвешенное поведение и правильная оценка.

Вхождение в зону кризисных состояний происходит в том случае, когда личность встречается с переживаниями, которые по силе и продолжительности превосходят его психологические регуляторные возможности, что сопровождается нарушением психофизиологических, психологических и социально-психологических адаптационных механизмов субъекта.

Кризисное состояние характеризуется временным ухудшением психического и, как следствие, физического здоровья, за которым наступает разрешение и возможен переход на более высокий уровень функционирования. С этой точки зрения то, что казалось плохим в одностороннем понимании кризиса, можно переинтерпретировать как ступень в развитии и личностном росте.

Человек - это живая, открытая, сложная, многоуровневая, самоорганизующаяся система, обладающая способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и генерировать новые структуры и формы организации [4].

С каждым годом человек приобретает новые знания, умения, навыки, становится мудрее, опытнее, умнее, т.е. человеческий дух эволюционирует - повышает свою целостность и внутреннюю непротиворечивость. Кризис бросает вызов эволюции духа, т.к. представляет собой процесс дезинтеграции. Душа человека не терпит застоя и если во время процесса трансформации личности работа по освобождению духа становится актуальной, но не совершается добровольно, со знанием цели и не сопровождается значительными усилиями, тогда силы трансформационного процесса овладевают личностью и способны сокрушить ее [7].

Кризис - это зов перехода в новое качество, это некая прерывистость в линейной области эволюции личности как сложной системы. При этом существует полярная противоположность векторов дезинтеграции:

- скачок в развитии и в психодуховной эволюции, когда происходит исчезновение старого, изжившего себя образа Я и его обновление, возрождение и замещение его новым, более действенным. Позитивную дезинтеграцию мы можем рассматривать как некое возрождение, процесс обновления является естественным циклом, обладающим благотворным потенциалом для роста и трансформации личности;

- углубление кризиса с потерей витальности, т.е. негативная дезинтеграция с преобладанием отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный характер. Человеком овладевает тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации с возможным переходом в невроз, срыв, когда человек полностью деморализован и смирился с поражением. Наступают те негативные последствия, которые кризисное состояние оставляет в организме - депрессия, начальные стадии психосоматических заболеваний, которые могут перейти из стадии начальных, преимущественно обратимых нарушений в стадию нарушений стойких, органических. Негативная дезинтеграция - это причина суицидных намерений индивида, которые могут

привести к его смерти.

Под позитивной дезинтеграцией мы понимаем составную часть психологического кризиса, которая является элементом качественного личностного роста и развития [7].

В трансперсональной психологии Станислав Гроф и его жена Кристина Гроф внесли поистине огромный вклад в разработку проблемы эволюционного кризиса. Ст. Гроф - психиатр с более чем тридцатилетним опытом исследовательской работы в области необычных состояний сознания. В начале своей научной деятельности он разрабатывал программы, посвященные психоделической терапии, а с 1973 года сосредоточил свое внимание на эмпирической психотерапии без наркотиков. Гроф опубликовал более девяноста работ и является автором следующих книг: "Духовный кризис", "Путешествие в поисках себя", "За пределами мозга", "ЛСД-терапия", "Области человеческого бессознательного", "Встреча человека со смертью".

Интерес Кристины к феномену духовного кризиса коренится глубоко в личной мотивации. Во время рождения ребенка она пережила спонтанное и совершенно неожиданное духовное пробуждение, идентифицированное как проявление пробуждения Кундалини. В 1980 году Кристина основала СЕН, Сеть духовной помощи, организацию, поддерживающую людей во время духовного кризиса.

Во время своей практической деятельности Гроф убедился, что современное понимание человеческой психики поверхностно, исходя из него невозможно оценить некоторые феномены. Многие состояния, которые психиатрия рассматривает как проявление психической болезни неизвестного происхождения, на самом деле отражают процесс самоисцеления психики и тела. Изучить терапевтический потенциал подобных состояний и попытаться решить теоретические задачи, встающие в связи с этим, - стало делом жизни Станислава Грофа.

Концепция духовного кризиса включает в себя открытия многих дисциплин, в том числе клиническую и экспериментальную психиатрию, современные исследования сознания, эмпирическую психотерапию, достижения антропологии, парапсихологию, танатологию, сравнительную религию и мифологию. Наблюдения, накопленные во всех этих областях, показывают, что духовные кризисы несут положительный потенциал и не должны быть спутаны с психическими заболеваниями, имеющими биологические причины и нуждающимися в медицинском лечении. Такой подход соответствует и древней мудрости, и современной науке.

Понятие "духовный кризис" построено на игре слов, значение которых предполагает и кризис и возможность подъема на новый уровень сознания. Китайская пиктограмма слова "кризис" полно и точно отражает идею духовного кризиса. Она состоит из двух основных радикалов: один изображает опасность, второй - возможность. Это своего рода коридор, проход по которому часто бывает трудным и пугающим, но состояния напряжения и страха заряжены потрясающе сильным эволюционным и целительным потенциалом. Если правильно понять духовный кризис и относиться к нему как к трудному этапу в естественном процессе развития, то он способен дать спонтанное

исцеление различных эмоциональных и психосоматических нарушений, благоприятное изменение личности, разрешение важных жизненных проблем и эволюционное движение к тому, что называется высшим сознанием.

Из-за того, что в кризисных состояниях присутствует как позитивный потенциал, так и опасность, человек, "обнаживший" свой духовный кризис, нуждается в умелом руководстве со стороны тех, кто имеет личный и профессиональный опыт экстраординарных состояний сознания, знает, как относиться к ним и поддерживать их. Если психодуховный кризис рассматривать как паталогическое явление, а к индивидам, переживающим его, применять различные подавляющие методы лечения, включая контроль над симптомами с помощью медикаментов, то можно помешать позитивному потенциалу процесса. Человек, подавленный длительной зависимостью от транквилизаторов с их хорошо известными побочными эффектами, потерявший жизненные силы и смилившийся со своим состоянием, представляет резкий контраст с теми редкими счастливыми, которые пережили трансформирующий кризис в обстановке, когда он был распознан, поддержан и смог достичь своего завершения.

Психодуховный кризис могут вызвать следующие факторы:

1. Углубленное участие в различных формах медитации и духовной практики, предназначенные для активизации духовных переживаний (методики дзэн, буддийские медитации Випассаны, упражнения Кундалини-йоги, суфийские упражнения, чтение христианских молитв и монашеские размышления).
2. Сильные эмоциональные переживания и крупные неудачи (потеря важных родственных связей, смерть ребенка, родственника, конец значимых любовных отношений, развод).
3. Физический фактор (болезнь, несчастный случай, операция, рождение ребенка, выкидыш, аборт, чрезвычайное физическое напряжение, длительное лишение пищи, чрезмерный сексуальный опыт).

Спектр переживаний при эволюционном кризисе чрезвычайно богат: в него вовлечены интенсивные эмоции, видения и другие изменения в восприятии, необыкновенные мыслительные процессы, а также физические симптомы - от дрожи до чувства удушья. Можно выделить три основные группы этих переживаний- биографическую, перинатальную и трансперсональную.

Биографическая категория включает в себя повторное переживание травматических событий в жизни индивида и излечение от них. Восстановление важных воспоминаний детства, таких как сексуальные или физические обиды, потеря родителя или любимого человека, близкое соприкосновение со смертью, болезнью или хирургической операцией и другие тяжелые впечатления иногда могут сыграть значительную роль в трансформирующем кризисе.

Перинатальный аспект духовного кризиса концентрируется вокруг тем умирания и

вторичного рождения, при этом открывается такая тесная связь с периодами биологического рождения, что кажется, у клиента всплыли воспоминания собственного появления на свет.

Оживление воспоминаний о рождении часто происходит в результате того, что индивид чрезмерно поглощен темой смерти и связанными с ней образами. Он размышляет о том, что рождение было тяжелым и угрожающим жизни событием и само стало "смертью" перинатального периода существования, единственного способа жизни, уже известного зародышу. Люди, у которых пробудилась память о травме рождения, чувствуют биологическую угрозу своей жизни. И в то же время это чувство чередуется или совпадает с переживанием борьбы за рождение, то есть за высвобождение из чего-то очень неудобного и похожего на гроб. Страх наступающего безумия, потери контроля и даже внезапной смерти может проявиться в формах, напоминающих психозы.

В добавление к биографическим и перинатальным элементам многие духовные кризисы содержат компонент переживаний, принадлежащих к третьей категории -трансперсональные. Слово "трансперсональный" относится к трансцендентности обычных границ личности и включает многие переживания, которые называют духовными, мистическими, религиозными, оккультными, магическими и паранормальными. Войдя в трансперсональную зону, человек может переживать события исторически и географически удаленные, участвовать в эпизодах, в которых действовали наши предки, предшественники - животные, а также люди других столетий и культур. В этой зоне исчезают личностные границы, индивид получает возможность идентифицировать себя с другими людьми, с группами или даже со всем человечеством, ощутить себя предметами, которые находятся внутри нас, идентифицировать себя с различными формами жизни, и даже с неорганическими явлениями. Он может встретиться с богами, демонами, духовными пророками, обитателями других вселенных и мифологическими персонажами. Таким образом, в трансперсональном состоянии нет различия между повседневной жизнью и мифологическими архетипами.

Информация, получаемая в трансперсональном состоянии несет в себе замечательный терапевтический и трансформирующий потенциал, равно как и позитивные и освобождающие переживания перинатального и биографического происхождения, что еще раз показывает важность правильного отношения к психодуховному кризису.

Проявления эволюционного кризиса очень индивидуальны, двух одинаковых кризисов не существует, однако практика показывает, что можно дать определение некоторым основным формам духовного кризиса, хотя их границы некоторым образом размыты, и часто у клиентов наблюдается наложение одной формы на другую. Можно выделить следующие формы духовного кризиса в психологии трансперсональной ориентации.

1. Шаманский кризис, который включает в себя элементы физических и эмоциональных мучений, смерти и вторичного рождения, человек чувствует свою связь с животными, растениями, отдельными силами природы. После успешного завершения данного кризиса наступает глубокое исцеление, укрепляется физическое и эмоциональное здоровье.

2. Пробуждение Кундалини. Согласно йоге, это пробуждение торм - творческой космической энергии, которая находится в основании позвоночника. Поднимаясь, Кундалини очищает следы старых травм и открывает центры психической энергии - чакры. Человек испытывает жар, дрожь, судороги, на него накатывают волны ничем не вызванных эмоций, часто к этому прибавляется видение яркого света, различных существ-архетипов, переживание прошлых жизней. Картину дополняет непроизвольное и неконтролируемое поведение: речь на неизвестных языках, пение незнакомых песен, воспроизведение позций йоги, подражание животным.
3. Эпизоды объединяющего сознания ("пик переживаний") - человек переживает растворение границ личности, появляется чувство единства с другими людьми, с природой, со вселенной. Появляется ощущение вечности и бесконечности, слияния с Богом или с творческой космической энергией, которые сопровождаются мирными и чистыми эмоциями, взрывами экстатической радости или восторга.
4. Психологическое возрождение через возвращение к центру - человек чувствует себя центром фантастических событий, имеющих отношение к космосу и важных для Вселенной. Психика представляет собой гигантское поле боя между силами Добра и Зла, Света и Тьмы. После периода смятения и замешательства переживания становятся все более приятными и движутся к разрешению. Кульминация процесса- "сакральное соитие" с воображаемым партнером - архетипом или спроецированным лицом из жизни. Мужские и женские аспекты личности достигают нового баланса. В период завершения кризиса и интеграции человек видит обычно идеальное будущее; когда интенсивность процесса снижается, он понимает, что внутренняя драма была просто психологической трансформацией.
5. Кризис психических открытий - характеризуется огромным притоком информации из таких источников, как телепатия и ясновидение. Появляется повторяющееся состояние "отделения от тела", сознание человека словно отделяется и независимо путешествует во времени и пространстве, ощущается способность проникать во внутренние процессы других людей и воспроизводить вслух их мысли. В медиумистических состояниях у человека возникает чувство, что он теряет свою идентичность и принимает облик другого индивида.
6. Перенесение в прошлую жизнь - перенесение в другие исторические периоды и другие страны, которое сопровождается мощными эмоциями и физическими ощущениями и с поразительной точностью рисует людей, обстоятельства и реалии периода и страны. Эти переживания воспринимаются индивидом как личные воспоминания и впечатления.
7. Связь с духовными пастырями и "передача вести". Иногда у человека бывают встречи с "сущностью", которая обладает трансперсональным опытом и проявляет интерес к личным отношениям, занимая в них роль учителя, пастыря, защитника или играя роль достоверного источника информации. Индивид передает послания источника, который находится вне его сознания. В состоянии транса он высказывает мысли, полученные телепатическим путем.

8. Предсмертные переживания - индивид как бы становится свидетелем собственной внутренней жизни, за секунды промелькнувшей перед ним в цветной сконденсированной форме. Он проходит через темные туннели к свету сверхъестественной яркости и красоты, к божественному существу, излучающему любовь, прощение и приятие. В общении с ним он получают урок универсальных законов существования. Затем он выбирает возвращение к обычной реальности, где может жить по-новому в согласии с этими законами.

9. Опыт близких встреч с НЛО. Встречи и похищения теми, кто кажется инопланетянином, т.е. существом, прибывшим из других миров, также вызывают эмоциональный и интеллектуальный кризис, имеющий много общего с духовным кризисом. Все описания НЛО содержат в себе упоминание о свете сверхъестественного свойства. Этот свет очень похож на тот, который появляется в экстраординарных состояниях сознания как видение, также было отмечено, что инопланетянам можно найти параллели в мифологии и религии, корни которых в коллективном бессознательном.

10. Состояния одержимости - у человека возникает сильное чувство что его психика и тело захвачены и контролируются неким существом или энергией с такими свойствами, которые "одержимый" воспринимает как идущие извне, враждебные и тревожные.

Подводя итог, можно сказать, что многие формы эволюционного кризиса представляют фундаментальное противоречие с принятыми в современной науке взглядами на мир. Наблюдения показывают, что данные состояния вовсе не обязательно погружают человека в безумие, и если относиться к духовному кризису с поддержкой и уважением, то он приводит к замечательному и более позитивному и духовному взгляду на мир, к более высокому уровню будничной деятельности. Поэтому духовный кризис следует воспринимать серьезно, как бы причудливы ни были его проявления с точки зрения нашей традиционной системы верований.

К трансперсональному подходу можно отнести и понимание Роберто Ассаджиоли психодуховного кризиса.

Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным. Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни Франкл рассматривает как врожденную мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности.

Духовное развитие человека предполагает радикальное преобразование "нормальных" черт личности, пробуждение скрытых прежде возможностей, вознесение сознания в новые для него сферы, а также новую внутреннюю направленность деятельности. Не удивительно, что такая великая перемена, такая фундаментальная трансформация проходит несколько критических стадий, которые нередко сопровождаются разными нервными и психическими расстройствами.

Прежде чем перейти к их рассмотрению необходимо представить концепцию устройства личности в рамках психосинтеза:

1 - низшее бессознательное, которое включает первичные инстинкты, координацию телесных функций,

многие комплексы, сны и фантазии низшего ряда, а также проявления низшего психизма.

2 - среднее бессознательное, содержание которого связано с содержанием нашего бодрствующего сознания и легко ему доступно. Здесь происходит ассимиляция и переработка повседневного опыта.

3 - высшее бессознательное, источник гениальности вдохновения и высшей интуиции художественного, философского, научного, этического рода, а также высших чувств, таких как, альтруистическая любовь.

4 - бодрствующее сознание, т.е. непосредственно осознаваемая часть личности.

5 - личностное "я", центр индивидуального сознания, который можно уподобить источнику света для экрана, на который проецируется содержание сознания.

6 - высшее, или трансперсональное "Я".

7 - коллективное бессознательное, это все, что находится за овальной границей диаграммы. Граница рассматривается не как "отделяющая", а как "организующая" - нечто подобное клеточной мембране, которая обеспечивает непрерывную активную взаимосвязь между клеткой и организмом, включающим ее.

Критические стадии духовного развития:

I. Кризис, предшествующий духовному развитию.

II. Кризис, обусловленный духовным пробуждением.

III. Реакции на духовное пробуждение.

IV. Фазы процесса преобразования.

I. Чтобы вполне понять те странные переживания, которые зачастую предшествуют пробуждению, следует рассмотреть некоторые психологические особенности "обычного" человека. О нем можно сказать, что он не столько живет, сколько "проживает" жизнь. Его не волнуют проблемы целей, смысла и ценности жизни; он посвящает себя своим собственным желаниям или покорно выполняет возложенные на него обязанности. Короче говоря, он прочно привязан к земным благам и приписывает им безусловную ценность. Но однажды этот "обычный" человек может с тревогой и удивлением

обнаружить, что в нем что-то изменилось. Перемена может быть внезапной или постепенной. У человека возникает ощущение, что ему чего-то "недостает", но он не может сказать, чего именно. К этому постепенно добавляется ощущение ненормальности и пустоты повседневной жизни. Индивид начинает искать истоки и назначение жизни. Состояние тревоги и беспокойства становится все более мучительным, а ощущение внутренней пустоты - невыносимым. Человек чувствует, что сходит с ума: то, что составляло его жизнь, теперь большей частью исчезло для него как сон, тогда как новый свет еще не явился. Нередко состояние такого внутреннего расстройства сопровождается нравственным кризисом. Просыпается или обостряется совесть; возникает новое чувство ответственности, а вместе с ним тяжкое чувство вины и муки, раскаяние. Человек судит себя по всей строгости и впадает в глубокую депрессию. На этой острой стадии нередко приходят мысли о самоубийстве. Человеку кажется, что единственным логическим завершением его внутреннего кризиса и распада может быть физическое уничтожение.

Вызванные кризисом стресс и переутомление порождают в некоторых случаях и физические симптомы, такие как нервное напряжение, бессонница и многие другие расстройства.

Описанные экзистенциальные проблемы порождаются пробуждением новых помыслов, стремлений и интересов нравственного, религиозного или духовного свойства. Их можно рассматривать как следствие кризиса в ходе развития, и кризиса роста личности индивида.

II. Раскрытие канала, связывающего "Я" и эго, и последующий прилив радости, энергии и света нередко приносит чудесное облегчение. Предшествующие конфликты и страдания, а также вызванные ими психические и физические симптомы исчезают иногда с поразительной быстротой, подтверждая тем самым тот факт, что они были непосредственным проявлением внутренней борьбы, а не следствием какой-то физической причины. В таких случаях духовное пробуждение равнозначно исцелению. Но иногда, личность в тех или иных отношениях не соответствует требованиям момента и оказывается не в состоянии правильно усвоить нисходящие в нее свет и силу. Это случается, например, когда ум неуравновешен, когда эмоции и воображение бесконтрольны, когда нервная система чересчур чувствительна или когда прилив духовной энергии слишком силен и внезапен. Если ум не способен вынести озарения или если человек в душе самовлюблен и тщеславен, он может неверно проинтерпретировать испытанное, вследствие чего происходит, так сказать, "смещение уровней", стирается различие между абсолютной и относительной истиной, между "я" и "Я". В этих обстоятельствах прилив духовных энергий может вызвать отрицательный эффект - усиление и разрастание эго.

Роковая ошибка людей, которые становятся жертвами подобных иллюзий, заключается в том, что они наделяют свое личное "я", именуемое эго, качествами и возможностями "Я". С философской точки зрения при этом происходит смешение абсолютной и относительной истины, метафизического и эмпирического уровней реальности; с религиозной точки зрения - смешение бога и души.

III. Реакции этой фазы многообразны и наступают нередко через некоторое время после пробуждения. Как уже говорилось, отличительным признаком гармоничного духовного пробуждения является чувство радости и интеллектуальное прозрение, а вместе с ним - осознание цели и смысла жизни. Продолжительность такого приподнятого состояния может быть различной, но ему суждено прекратиться. Личное "я" преодолено лишь на время, и человек, сколько ни старается, он не может вернуться к своему прежнему состоянию.

Человек не может ни принять повседневную жизнь, ни удовлетвориться ею как прежде. Это состояние очень напоминает психотическую депрессию или "меланхолию", для которой характерны острое чувство собственной недостойности, постоянное самоуничтожение и самообвинение. Надлежащее лечение кризиса данного типа состоит в том, чтобы разъяснить пациенту, что испытанное им приподнятое состояние по самой природе своей не могло продолжаться вечно и что реакция, возврат к прежнему состоянию был неизбежен. Сознание того, что этот спуск или "падение" представляет собой вполне нормальное явление, приносит пациенту эмоциональное и интеллектуальное облегчение.

IV. Это долгий и многосторонний процесс, где есть фазы активного устранения препятствий притоку и действию сверхсознательных энергий; фазы развития высших физических функций, прежде дремавших или неразвитых; фазы, на которых эго должно предоставить действовать высшему "Я", перенося неизбежно связанные с этим трудности и страдания.

В нашем понимании основу работы с кризисными состояниями личности с использованием целостного подхода заложены пять основных условий, соблюдение которых обеспечивает положительный выход из кризиса и переход личности на новый уровень целостности.

В кризисном состоянии человек особенно чувствителен к помощи, поскольку привычные защитные механизмы ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными, т.е. индивид становится более открытым для внешних влияний. Минимальное усилие в этот период может дать максимальный эффект, и соответствующим образом направленная небольшая помощь может улучшить ситуацию более, чем интенсивная помощь в периоды меньшей эмоциональной восприимчивости, поэтому необходимо:

1) выбрать оптимальную степень свободы для индивида, которая позволит ему выйти из кризисной ситуации в наименее продолжительный период с наибольшими результатами, отказ от лишних степеней свободы, что позволяет упорядочить структуру взаимодействия компонентов психики в процессе ее самоорганизации. Наблюдения показывают, что люди, испытывающие психодуховный или возрастной кризис, часто дезориентированы в целях в связи или с увеличением степеней свободы, или с их тотальным сокращением. И в том, и в другом случае личность как сложная система может быть дезорганизована:

- в первом случае личность теряет жизненную энергию в связи с высокой энтропией целей - сила намерения и направленности активности личности рассеивается вне четкости, определенности, ограниченности поставленных целей;

- во втором случае энергия растрачивается в связи с невозможностью выбрать привычные цели и ценности, жизненная энергия угасает без проявления.

Во время личностного кризиса, будь это психодуховный или возрастной кризис, человек нуждается в группе поддержки, в которую входят семья, партнеры, близкие друзья или люди, испытывающие сходные состояния. В случае духовного кризиса, если человек окружен людьми, понимающими основную динамику процесса, то это уже великая помощь. Также есть много примеров, свидетельствующих о пользе хорошего духовного учителя, наставника, знающего "внутренние территории" по собственному опыту, или местной группы духовной практики.

2) Человек как система должен быть открыт для обмена энергией, информацией, веществом. Подводимые к человеку энергия, информация, вещество создают неравноценную ситуацию, необходимую для возникновения процессов позитивной дезинтеграции. Управление самоорганизацией кризисных процессов ведется путем изменения подводимой энергии, информации, вещества, изменением свойств кризисных процессов и изменением взаимодействия между компонентами данного процесса: сжатия или ослабления - расширения связей между компонентами, участвующими в самоорганизации. Сжатие связей отвечает состоянию в будущем, расширение - в прошлом, что позволяет разработать процедуру перевода из старого к новому, более предпочтительному. В этом состоянии как раз и заложена полярность дальнейшего протекания кризисного процесса: либо в сторону вырождения и деградации, либо переход на более высокий уровень упорядоченности. Один из вариантов управления кризисом - введение в его структуру новых единиц влияния на процессы взаимодействия между компонентами (через их внешнее присоединение или формирования внутри самой системы).

3) Согласно исследованиям И. Пригожина, состояния систем можно разбить на два класса: равновесная (линейная) область, в которой все предсказуемо, неравновесная (нелинейная), в которой все движения системы являются сложными функциями внутренних и внешних сил. В жизни человека стабильные периоды перемежаются с нестабильными, кризисными. Именно в области сильного неравновесия человек имеет способность эволюционизировать к некоторому стационарному состоянию, причем качественно новому, через некие флуктуации, возникающие сначала в определенной области, а затем распространяющиеся на все пространство существования системы. Кризисные состояния личности (как духовного, так и возрастного характера) существуют именно в области сильного неравновесия.

4) Для поддержания процесса самоорганизации и преодоления затухания и рассеивания энергии должен быть осуществлен непрерывный приток энергии, достаточный для установления новой глобальной структуры. Причем внешние силы, действующие на человека должны включаться в его внутренний мир (путем замыкания

через обратные связи) в качестве внутренних сил - в этом и есть смысл перехода от внешней организации к самоорганизации. Смысл и сущность психологической и психотерапевтической помощи людям, находящимся в кризисном состоянии, заключается в своевременной и качественно структурированной энергетической и информационной поддержке. При этом поддержка должна быть прекращена с появлением новых адаптационных качеств в системе. Если направлять на человека энергию и не прекращать поток при приобретении им новых качеств, то он может потерять автономность и способность к самоорганизации, т.е. возникает явление иждивенчества.

5) Процесс позитивной дезинтеграции, приводящий к образованию в психике новых упорядоченных структур с принципиально новыми свойствами, основан на возникновении сонастройки новых структур с остальными переменными системы, установлении новых связей и взаимодействий внутри всей системы. В тех ситуациях, когда внешние силы не обладают достаточной энергией для образования и энергетической поддержки новых внутрисистемных структур, следует направить фокус активности на внутренние ресурсные состояния системы.

Перед практическим психологом стоят следующие задачи:

- помочь клиенту пережить конфликты и иные психотравмирующие ситуации;
- помочь клиенту актуализировать творческие, интеллектуальные, личностные, духовные и физические ресурсы для выхода из кризисного состояния;
- способствовать укреплению самоуважения клиентов и их уверенности в себе;
- содействовать расширению у клиентов диапазона социально и личностно приемлемых средств для самостоятельного решения возникающих проблем и преодоления имеющихся трудностей.

В то время как клиент полностью дезорганизован, не знает что делать, как, зачем, работа с ним должна включать структурирование или реструктурирование жизненных целей.

Помощь психолога в кризисной ситуации должна основываться на принципе позитивности. Принцип позитивности обозначает центрированность специалиста и клиента на положительном опыте. Многолетняя работа с клиентом показывает, что применение этого принципа приносит большой трансформационный эффект. Люди, приходящие к специалисту - практическому психологу или социальному работнику, находятся в дисбалансированном состоянии, которое они оценивают как "плохое" или "проблемное". Иногда нахождение позитивных элементов в ситуации уже является шагом к трансформации, когда система из неравновесного состояния за счет позитивного отношения и поддержки приходит к равновесному состоянию более высокого порядка, на следующую ступень интеграции.

Цель психологической работы в условиях психодуховного кризиса - приведение личности к большей целостности, к меньшей конфликтности, раздробленности сознания, деятельности, поведения.

Литература

1. Ассаджопи Р. Самореализация и психологические потрясения/ Духовный кризис. Ред. Ст. Грофа - М., 1995-С. 40-61.
2. Гроф С., Граф К. Духовный кризис: понимание эволюционного кризиса/ Духовный кризис. Ред. Ст. Грофа -М., 1995 -С. 13-39.
3. Гроф С., Гроф К. Помощь при духовном кризисе/ Духовный кризис. Ред. Ст. Грофа-М., 1995-С. 201-208.
4. Козлов В.В., БубеевЮ.А. "Измененные состояния сознания: психология и физиология" гл. 1-2, С.5-26. -М, 1997.-197с.
5. КозловВ.В. Духовное сердце трансформации/ Творчество воли. Подред. В.В.Козлова-М.1997-С.8-18.
6. Козлов В.В. Интегративные психотехнологии в социальной работе/ Психотехнологии в социальной работе. Выпуск 1. Подред. В.В. Козлова.-Кострома, 1996-С.20-29.
7. Козлов В.В. Три аспекта психотехнологий в социальной работе/Психотехнологии в социальной работе. Выпуск2. Под ред. В.В. Козлова.-Ярославль, 1997-С.9-20.