

В.В.Козлов, Ярославль

Интегративная психология не отличается от других направлений психологии как научная дисциплина. Она, как все парадигмы психологии, содержит теоретическое описание психического, исследование феноменологии психической реальности и воздействие на нее.

В отличие от многих других направлений, интегративная психология является попыткой нового, интегративного понимания теории и практики психологии, которая вбирает в себя не только классические представления, но и его духовное, философское, психотехническое осмысление.

В последние 20 лет мы посвятили поиску наиболее адекватной по отношению к накопленному в культуре опыту системы психологии. Постепенное формирование учения об этой системе, наши методологические изыскания нас привели к интегративной методологии и попытке целостного описания психической реальности.

Мы рассматриваем интегративную психологию в триединстве:

как способ теоретического исследования;

как систему способов и приемов эмпирического изучения;

как профессиональное психотехническое, практическое воздействия или взаимодействия с субъектом (индивидуальным или групповым).

Следует отметить, что в первых двух компонентах современная психология достаточно сильна, но практическая составляющая, даже на уровне личностного роста, разрешения внутренних проблем самого психолога, очень не развита. Именно поэтому в настоящий момент остро стоит проблема психотехнизации психологии и развития ее практической составляющей. Именно по этой причине на третьем аспекте интегративной психологии мы будем останавливаться более подробно. Но при этом проблему методов воздействия мы будем толковать более многомерно и расширенно. На наш взгляд, современная психология не может существовать без инструментов самоисследования, методов разрешения внутриличностных и межличностных проблем, инициации духовного опыта, каковыми и являются психотехники, разработанные внутри психодуховных, в том числе религиозных, мистических, эзотерических традиций человечества.

Теория психологии.

Когда я представляю теоретическое содержание современной психологии, то мое сердце наполняется грустью и отчаянием.

У меня возникает ощущение, что я хочу переплыть океан на маленькой лодочке и уже видя гребни волн, понимаю, что это невозможно: не превозмочь.

Не хватит даже сотен жизней и упорных сидений с утра до вечера перед текстами, чтобы даже конспективно ознакомиться со сотворенной человеческим умом психологией.

И, каждый психолог, умудренный с минимальным знакомством с теорией психологии, понимает, что психологию трудно объяснить не потому, что в ней существует недостаток интерпретаций и пониманий, а потому, что есть ужасающий разум множество пониманий и объяснений.

Мы не будем останавливаться на конкретных методах формирования психологических теорий и концепций типа анализа, синтеза, эмпирического обобщения и т.д. Нам важно выстроить минимальные требования к теоретическим построениям, которые для нас являются существенными.

Любое теоретическое построение психологии должно обладать тремя качествами, для того, чтобы адекватно отражать свой предмет:

1. Понятность и доступность. Вне сомнения, в современной психологии нет недостатка в теоретических построениях, описывающих территорию психического. Но в основном они написаны на таком языке, что человеку нужно очень долго заниматься внутри школы или направления психологии, чтобы приблизительно осознать контуры этой карты. Классическими образцами таких карт являются психоанализ, гештальт-психология, бихевиоризм.

К великому сожалению каждый достаточно крупный лидер психологии разрабатывает свой терминологический аппарат, мало созвучный языку нормального человеческого общения. В этом смысле получение современного психологического образования сводится к освоению смысловых пространств различных направлений психологии.

Огромное количество текстов в психологии явно не соблюдают требование понятности и доступности. Более того, многие психологи сознательно или бессознательно стремятся усложнить свой язык терминологически с тайной надеждой, что это им придаст «научной» весомости. Тексты, да сама психология при этом не только становятся малопонятными. Они становятся скучными и мертвыми.

Категориальный аппарат психологии должен иметь не-которую меру сложности.

Система понятий должна быть достаточной для описания и объяснения феноменов в пределах сферы охвата данной теории.

На мой взгляд, более простые и более четкие объяснения предпочтительнее более сложных. Многословие и многосложность понятий является больше показателем скудости мышления ученого. Чем меньше количество концепций и предположений требуется психологу для объяснения какого-либо феномена, тем лучше. Простота и доступность психологии открывает возможность знать как можно больше о себе и об окружающих нас людях не только «людям с улицы», но и самим психологам. Основная ценность многих классических текстов (Л.С. Выготский, З. Фрейд, А.Н. Леонтьев, К.Г. Юнг) заключается в их красоте и способности пролить свет на понимание себя, своей жизни, межличностных отношений. Классический язык отличается не только красотой и простотой, но и свободой от внутренних противоречий. Они состоят из положений и определений, которые последовательно согласуются друг с другом и формируют единую и логически стройную систему знания, что и составляет шарм хорошей теории. Все можно превратить в пустые слова с латинизированными или греческими или санскритскими корнями.

На мой взгляд, психологические тексты должны быть живыми, как живо все многообразие предмета психологии. Именно такого рода тексты имеют эвристическую ценность и стимулируют психологов проводить дальнейшие теоретические и экспериментальные исследования. Живость психологического текста должна иметь характер, побуждающий творчество, давать толчок исследовательской активности. Другой крайностью является профанация психического, когда самые сложные механизмы человеческого поведения, мотивации, деятельности упрощаются, и за видимой простотой выхолащивается само содержание механизмов, свойств, явлений души

человеческой. Именно по этим причинам необходимо найти некоторую срединность изложения между псевдонаучной сложностью (птичьим языком психологии, как выражается известный психолог В.В.Новиков) и плоским упрощением психологии.

2. Точность и соответствие реальности. Нет ни в философии, ни в психологии, ни в духовных традициях абсолютно точной теории, описывающей психическое. Более того, в научных кругах несоответствие теории (карты психического) с самой психической реальностью (местностью), является основной движущей силой методологических и теоретических поисков психологии в течение последних 2,5 тысячелетий. Точность определяется объяснительными качествами карты, насколько она созвучна с реальной жизнью, поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной активностью людей. Более того, все универсальные карты психической реальности, которые разрабатывались внутри духовных традиций (особенно в буддизме и даосизме) обладали прагматической привлекательностью и помогали людям находить решения их повседневных проблем. Часто, анализируя психологические теории, мы приходим к выводу, что они мало соприкасаются с жизнью людей, существующих в обыденном мире. Они являются продуктом коллективного сознания психологов, объединенных в определенную парадигму психологии.

Если мы разберемся еще глубже, то впадаем в махровую ересь: нет психологии, а есть некие слегка диффузные представления о психологии самих психологов и при этом субъективный (личностный, биографический) компонент в этом собирательном образе психологии играет большую, если не решающую роль. Станным образом некоторые психологические теории являются больше способом саморефлексии, но никоим образом не обращены на помощь людям в понимании их повседневного опыта и поведения. Несмотря на то, что меня причисляют в лидеры поп-психологии, я уверен – психологическая теория должна помогать людям решать их жизненные проблемы. Знание внутренних и внешних закономерностей, полученное из теории психологии, должно обогащать понимание и оценку нюансов человеческих эмоций, отношений, поступков. Именно тогда, я думаю, 98% «научной» литературы не будет превращаться в макулатуру и профессорам не будет необходимости выпускать монографии тиражом 50 экземпляров слепым текстом.

Часто точные и подробные теории (карты) в психологии разрабатываются для определенных территорий психического, например, сенсорно-перцептивных процессов. При этом происходит явное предметное сужение «территории» психики. Так же существует соблазн закономерности, полученные на определенной территории, экстраполировать, перевести на все пространство психического. Это наблюдается повсеместно в психологической науке. С другой стороны, узкие территориальные теоретические и экспериментальные модели в основном имеют «сакральный» характер и доступны только для узких специалистов в психологии.

Одновременно существует реальная угроза формирования теорий несуществующих феноменов психики, основанных на фантазиях и вымыслах. В последнее время появилось огромное количество «психологий» с галлюцинаторной «территорией», которые больше похожи на шизофренический бред, но тиражируются под названием «популярная психология» в огромных количествах. Большую роль в этом направлении играют «популяризации» (профанации) психологии в различных телепрограммах. Когда читаешь эти книги или смотришь эти программы, часто задаешь себе вопрос: «Где же психологическая наука?» Ведь есть же, в конце концов, требование верифицируемости

теории. У любой теории должна быть эмпирическая основа, хорошая концепция должна вырабатывать проверяемые гипотезы и открыта для независимой экспертизы других исследователей

Для любого человека, осознающего и воспринимающего, без всякого специального психологического образования, существует потребность в целостном понимании себя не только как носителя материальных и социальных качеств, но и души, духа.

Именно в силу этого теория психологии должна быть достаточно универсальна, проста, читаема и адекватно применима в любой жизненной ситуации человека, но не терять при этом научной надежности и точности.

3. Достаточная подробность и широта. Это требование является особенно значимым для объяснения феноменов интерперсонального и трансперсонального характера. Монтень писал, что человек не живет, а собирается жить завтра. Насколько я понимаю, это не касалось той выборки людей, которые занимаются психологией. Многие психологи странным образом умудряются жить в тех методологических и смысловых пространствах, которые были существенно важны и адекватны 100-150 лет назад. И вправду, иногда психолог выглядит человеком, который не живет, а бродит среди теней давно ушедшего.

Вне сомнения, каждый достаточно образованный психолог понимает, что психическая реальность всегда более сложна и многомерна, чем любая теоретическая модель. Теория должна в идеале предметно охватывать всю психическую реальность и охватывать широкий круг и разнообразие феноменов. Чем более многосторонней является теория, тем на большую сферу эмоциональных, поведенческих, мотивационных, интеллектуальных, социальных и культурных проявлений она распространяется. Законы, принципы, механизмы, установленные в теории психологии, должны иметь всесторонний и универсальный характер, помогать обеспечить внутреннюю согласованность и такого рода теория всегда предпочтительнее узкой и ограниченной.

Интегративная установка в теории имеет позитивный смысл еще и потому, что позволяет сформировать как логический каркас для объединения разных парадигм, разных предметных областей психологии и новых, разрозненных фактов, установленных в психологическом исследовании.

Одновременно многие психологи модель, теорию психологии путают с самой психической реальностью и известный феномен «влияния установки на восприятие» срabатывает как «видение» (слово точное, т.к. точно отражает галлюцинаторный характер модели) самой психической реальности.

Есть феномены еще печальнее среди психологов, когда они перестают верить, что можно что-то получить из мира развития психологии, других, конкурирующих теорий и моделей, часто культурно и парадигмально построенных на других образах и идеях, моделях теории и практики науки. При этом безопасность субъективной модели психологии основывается на экономии интеллектуальных и эвристических способностей, а любая минимальная критика воспринимаются как угроза картины мира. Некоторых психологов отпугивает все новое и в своей маниакальной чистоплотности «соблюдения научных традиций» они готовы к «кострам очищения». И самое страшное – они плодят в вузах и в других системах такую же узколюбость и ограниченность, что не соответствует общему требованию к психологическому образованию и теории психологии – широте охвата.

И по этой причине особенно хочется сформировать установку открытости и понимания среди разных поколений психологов, да и между психологами одной эпохи, но принадлежащим к разным парадигмам понимания теории и практики психологии. Ведь суть уже не в том, что карта психического подроб-но не описана, а в том, что эти подробные карты никак не могут вписаться в мировоззренческие модели самих психологов.

Основные отличия теорий в психологии

Идея поиска адекватной теории психического была доминирующей не только в психологии, но и в психодуховных традициях большей части цивилизованного человечества на протяжении почти всей его истории, как в религиозных, так и в философских и культурологических системах.

Концептуальное осмысление психической реальности, каким бы неясным ни было его выражение в прошлом, является центральной для эволюции человечества и пронизывает культуры и эпохи, сохраняя общие существенные черты. Она сформировала не только экзистенцию мировых традиций – даосизма, буддизма, христианства, мусульманства, но и теорий величайших философов, ученых и психологов.

Реализация метода как способа теоретического исследования и понимания психического в различных подходах имеет следующие базовые различия:

- 1) в терминологическом аппарате;
- 2) в степени сложности структурно-функциональной дифференциации психического;
- 3) в специфике предмета, фокусировке исследовательских усилий на различных структурных компонентах, свойствах, уровнях, механизмах психического;

Остановимся на них подробнее, т.к. это нам позволит выделить главные особенности в теоретических построениях не только в психологии и философии, но и в других гуманитарных науках.

1) Различия в терминологическом аппарате.

При первом приближении мы можем установить тот факт, что рефлексия предмета психологии существовала в различных языковых средах и само понимание «тайны тайн» обусловлено культурно-исторически.

Наиболее далекими по семантическому содержанию являются те теоретические построения, которые принадлежат разным культурам по способу мышления – восточный и европейский. Таковыми же являются смысловые пространства психологии, которых разделяют исторические эпохи.

С другой стороны, все базовые парадигмы в понимании предмета, метода и содержания психологии – физиологическая, психоаналитическая, бихевиористическая, экзистенциально-гуманистическая и трансперсональная существуют в своем специфическом терминологическом аппарате, не говоря о более мелких школах и направлениях.

Любая психологическая теория является внешним проявлением многих аспектов человеческого существования и потенциально может отразить многие его сокровенные стороны. Теория как метод вербализует картины мира, в которых человек занимает центральное место, кодирует, хранит, распространяет в социальную среду и передает из поколения в поколение в материальной форме. Потенциально она способна описать все, что есть в культурной картине мира, хотя и не всё фиксирует.

При этом следует понимать, что психологическая теория отражает определенный

способ восприятия и устройства мира, человека, социальных сообществ. Совокупность представлений о психической реальности (от индивида до ноосферы и универсума), заключенных в терминологическом аппарате психологической теории, образует некую единую систему взглядов или предписаний и навязывается в качестве обязательной всем носителям данной парадигмы психологии (или любой другой гуманитарной дисциплины – начиная от эзотерических школ до глобальных мировоззренческих установок типа материализма) В этом заключается его чрезвычайно важная образовательная, социализирующая и культурно-воспроизводящая функция психологической теории.

Одновременно смысловые компоненты, входящие в терминологический аппарат психологической теории в форме непосредственных утверждений, могут оспариваться разными носителями этой теории, т.е. находятся в противоречии с «канонами» теории, с общей системой представлений, которая формирует содержание и принципы теории. Это означает, что даже если и существует два психолога с идентичной моделью психологии (что крайне сомнительно), внутренняя, смысловая, концептуальная сторона этой модели будет различной. А это еще раз показывает, что даже если в концептуальном осмыслении психической реальности есть общие точки соприкосновения, они все равно носят индивидуальный, уникальный характер. Владея терминологическим аппаратом, психолог с помощью него концептуализирует феноменологию психического. При этом конфигурации идей, заключенных в значении терминологического аппарата парадигмы психологии, воспринимаются им как нечто само собой разумеющееся, и у него возникает иллюзия, что так вообще устроена сама психическая реальность. Но сопоставление разных индивидуальных «карт психической реальности» показывает значительные расхождения между ними. Это наблюдается как внутри школ психологии, так и (тем более) в различных научных моделях психологии. Содержательная сторона психологической теории тем или иным образом связана с концептуальной системой психолога. В свою очередь, реализуясь в теоретических представлениях, концептуальная картина психического преодолевает в некоторой степени свою абстрактность и становится более понятной для самого человека и для его собеседников и потомков. Теоретические модели психологии, хоть и несколько искаженно, но аккумулируют опыт отдельного индивида, языковой, стратовой, этнической, культурной и т.д. групп.

Так, роль теории психологии при образовании и отражении психической реальности не должна ни переоцениваться (в некоторых случаях он может дать только описание явлений, но не непосредственный опыт), ни недооцениваться (это высшая форма обобщения науки о человеке).

Теория это не зеркальное отражение феноменологии психического, а некоторая ее интерпретация, осуществляемая отдельными психологами, которые отличаются друг от друга. Поэтому можно сказать, что любая психологическая теория – это динамичное явление: она постоянно уточняется.

Одновременно следует помнить, что теория – это лишь один из методов, на которых «говорит» психология. Даже при изучении психологической теории познать категориальный строй – это не означает познать все компоненты реальности теории. За теорией стоят ощущения, эмоции, образы и символы, культурный и языковой опыт как среда, из которого родилась и формировалась теория.

Вне сомнения, теоретический метод самое сложное образование в психологии из-за

того, что оно вбирает в себя все аспекты других методов и имеет самый выраженный индивидуальный характер.

В формировании теории психологии, на наш взгляд, наиболее полно проявляется «принцип неопределенности Гейзенберга». Это ряд математических отношений, которые определяют, в какой мере классические понятия могут применяться к атомным феноменам, каким образом эти отношения кладут предел человеческому воображению в субатомном мире. Принцип неопределенности указывает меру влияния ученого на свойства наблюдаемых объектов в процессе изменения. В атомной физике ученый уже не может играть роль отстраненного объективного наблюдателя. Он вовлечен в мир, который он наблюдает, принцип неопределенности Гейзенберга измеряет эту вовлеченность.

Вернер Гейзенберг как никто иной исследовал границы человеческого воображения, пределы привычных понятий и степень нашей вовлеченности в мир. Он не только указал на эти различия и их глубокие философские следствия, но также сумел дать их точное и ясное математическое описание.

Нам трудно представить, насколько личность и опыт ученого влияет на создание психологической теории.

Любая психологическая теория включает множество смыслов, которые как бы остаются «за кадром»:

исходящие из основных мировоззренческих концептов создателя теории;

условий, в которых он рос, учился, жил, работал;

традиций и обычаев, которые соблюдал;

стратегию его жизни, идеалы, которым подражал и за которыми тянулся;

архетипическая идентификация, какие архетипы поведения он избрал для себя.

Вне сомнения, терминологическая разногласица часто является барьером для взаимопонимания между профессиональными сообществами различных направлений психологии. Это приводит к необходимости направить усилия на разработку единого научного аппарата, стройной категориальной системы, позволяющей реально соотносить различные концепции и, тем самым, способствовать установлению взаимопонимания в рамках научной психологии.

Но мы одновременно при этом должны учитывать те особенности и сложности на пути формирования понятийной однозначности в теориях психологии, которые мы указывали выше.

Конкретная задача, которую предстоит решить в первую очередь, состоит в разработке категориального аппарата психологической науки, направленной на улучшение реального взаимопонимания не только между различными направлениями в рамках научной психологии, но и между академической, научной психологией и практико-ориентированными концепциями, другими ветвями гуманитарных дисциплин, в том числе искусством, литературой, философией, религией и духовными традициями.

2) Степень сложности структурно-функциональной дифференциации психического.

Что касается степени сложности структурно-функциональной дифференциации психического, эта особенность является более противоречивым и разъединяющим.

Справедливости ради следует отметить, что любая сложившаяся традиция, будь то религиозная, философская или психологическая, предполагает определенную структурно-функциональную расчлененность психики и иерархически выстроенный путь к целостности высшего порядка. Более того, на мой взгляд, сама иерархия и выстроена

для того, чтобы простроить развитие человека и духовный рост.

При этом каждый уровень имеет свою степень сложности языка и предполагает уровень тонкости восприятия, интеллектуальной развитости, образованности. Когнитивно сложные тексты и смыслы попросту отбрасываются людьми менее способными как невоспринимаемые.

Мы никогда не теряем высшие уровни понимания и традиционную мудрость в силу того, что всегда в человеческой общности существуют люди, способные понимать сложные структурно-функциональные дифференциации психического, обладающие необходимыми навыками понимания, созерцания, рефлексии.

Для большей ясности приведем классический пример, показывающий, как один объект может вызывать различные реакции и обнаруживать различные уровни смысла.

Животное может увидеть черно-белый объект причудливой формы.

Дикарь – гибкий прямоугольный объект с загадочными знаками.

Для западного ребенка это книга, тогда как для взрослого человека это может быть определенная книга, а еще точнее книга, полная непонятных, даже нелепых утверждений о реальности.

Наконец, для физика это может быть глубокий текст по квантовой физике.

Важно понять, что все представленные наблюдателями описания книги являются отчасти верными, но все эти наблюдатели, кроме образованного физика, не осознают, что объект гораздо многозначнее и осмысленнее, чем они могут себе это представить. И что важнее всего, для необразованного взрослого эта книга непонятна и даже нелепа. Из этого примера прекрасно видно, что, когда нам не удается понять высших уровней смысла, мы можем слепо верить, что полностью поняли нечто такое, чье истинное значение совершенно упустили.

Как отмечал Шумахер, «факты не несут в себе указатель уровня, на котором их можно было бы рассматривать. И выбор неверного уровня не ведет ум к фактической ошибке или логическому противоречию». Все уровни смысла вплоть до адекватного, то есть уровня значения в примере с книгой, одинаково соответствуют фактам, одинаково логичны, одинаково объективны, но не одинаково реальны...

Когда уровень познающего не соответствует уровню смысла познаваемого объекта, появляется не фактическая ошибка, а нечто гораздо более серьезное: неадекватное и обедненное представление о реальности, в нашем случае – о психической реальности. Так что вопрос состоит в том, какие высшие уровни смысла, какие глубинные значения и сообщения, существующие в описаниях психического, мы упускаем.

Говорят, что для мудреца листья на дереве подобны страницам сакрального текста, исполненного трансцендентного смысла.

Мы видим вещи не только такими, каковы они есть, но и такими, какими являемся мы.

Любое толковое образование психолога должно быть направлено на изменение тонкости восприятия глубинных смыслов бытия в мире, степени сложности предмета психологии.

Теория психологии должна открывать простор, инициировать движение своих адептов навстречу скрытой мудрости и высшим уровням смысла в сознании, личности, интерперсональном и трансперсональном.

Во всех традициях путь к самосовершенствованию представлен в виде иерархии в порядке возрастания их способности к целостности и интеграции. Каждый шаг вверх по пути означает увеличение единства и расширение идентичности – от изолированной

идентичности тела, через социальную и общественную идентичность разума, к высшей идентичности духа, идентичности буквально со всеми проявлениями многомерной реальности, идентичности с универсумом.

Не так важно, сколько мы выделяем уровней, три - ма-терию, разум, дух, пять: материя, тело, разум, душа и дух или 120 базовых состояний сознания в трех гунах как в теории дхарм в буддизме (360 состояний алфавита дхарм). Важно понимание неразрывной связи между этими шагами идентификации на духовном пути и важна идея роста и трансформации личности по иерархической лестнице вплоть до высших уровней. Что касается психологических теорий, то они предлагают свои модели структурно-функциональной дифференциации психического и свои ступени личностного роста. Иногда они соотносимы по сложности с духовными традициями, но в основном более примитивны. Все базовые парадигмы (кроме физиологической), предполагают свои цели в личностном росте и самопостижении, вычленяют свою иерархию достижения.

Любая психологическая традиция, школа, так же, как и религиозная, философская или мистическая, предполагает определенный способ структурно-функциональной дифференциации психического и иерархический путь к целостности высшего порядка.

3) Специфика предмета, фокусировка исследовательских усилий на различных структурных компонентах, свойствах, уровнях, механизмах психического.

Мы уже в некотором приближении описали основные характеристики предметной фокусировки теории психологии в предыдущем параграфе. Каждый структурно-функциональный компонент является предметом исследования не только различных отраслей знания, но и усилий адепта, который «встраивается» в ту или иную традицию (духовную, философскую или психологическую).

Мы с более обобщенных позиций и проанализировали «тело» современной психологии в 5 базовых парадигмах психологии, которые по своему понимают свой научный предмет в предыдущих статьях и монографиях.

В настоящее время существует широкий интерес к 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, цигун, 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 сознании, личности. На этом, однако, их сходство заканчивается.

Человек, искренне стремящийся к самопознанию, стал-кивается с огромным разнообразием психологических систем, крайне затрудняющих проблему выбора, так как эти школы, взятые в целом, явно противоречат друг другу. Например, дзен-буддизм предлагает забыть или превзойти «эго», а психоанализ – усилить и укрепить «эго». Кто прав? Эта проблема стоит одинаково остро как перед непрофессионалами, так и 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 распадается 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 психологии 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 психологии 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 психологии и психотерапии иная – устранить раскол между самим «эго» и телом, воссоединить психику и соматику для возрождения целостного организма. Вот почему о гуманистической психотерапии, называемой «третьей 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 среды 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 психологии и психотерапии, которые обращаются к этому уровню, заняты углубленным изучением «сверхиндивидуальных», «коллективных» или «трансперсональных» процессов в человеке. К числу школ, ориентированных на этот 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 психология, 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.

Многомерное понимание предмета психологии предполагает интегрированность и целостность предмета науки. В каждый раз, когда мы сужаем предмет, мы искажаем само знание. По этой причине психология должна принимать все уровни и измерения человека.

Система способов и приемов эмпирического изучения.

Слова Д.М. Кеттела «Психология не может стать прочной и точной, как физические науки, если не будет базироваться на эксперименте и измерении» (журнал «Mind», 1890), не теряют своей актуальности и через 125 лет развития психологии.

В предыдущем разделе при описании развития предмета психологии мы уже писали о

начале психологии как научной дисциплины со второй половины 19-го века.

Что касается метода психологии как способов и приемов эмпирического изучения, то их становление и развитие происходит в конце XIX в. Оно связано с зарождением дифференциально-психологического изучения человека, которое складывалось под влиянием запросов практики.

Именно в конце XIX века оформилась «индивидуальная психология», целью которой было изучение индивидуальных особенностей человека с помощью экспериментально-психологических методов. Общеизвестно, что первыми достижениями индивидуальной психологии были исследования учеников В. Вундта: Э. Крепелина, Д. Кеттела, а также других ученых - А. Бине, А. Лазурского. Тестология не являлась единственным направлением психологии дифференциальной психологии. А.Ф.

Лазурский (в 1912 г.) писал, что изучать индивидуальные различия с помощью одних только тестов недостаточно и выступал за естественный эксперимент, благодаря которому исследовались не отдельные психические процессы (как с помощью тестов), а психические функции и личность в целом. Примерно в эти же годы другим русским ученым Г.И. Россолимо был предложен метод целостной оценки личности с помощью «психологического профиля», показывающего уровни развития психических процессов. В начале 20-го столетия были заложены основные прототипы современных направлений метода психологии как способов и приемов эмпирического изучения.

В силу того, что отцы-основатели психологической науки были представителями точных наук, то они привнесли в психологию базовую позитивистскую идею о том, что основной характеристикой научного метода является объективность.

Психологическая наука на уровне исследовательских методов – это способ получения знаний на основе объективных наблюдений, которые проводятся таким образом, чтобы исследователи с нормальным восприятием при использовании одних и тех же методик достигают одних и тех же результатов.

Что касается нормы восприятия, то оно, к сожалению не может быть усреднено и это особенно это касается психологов, которые претендуют на уникальность своего восприятия и понимания мира. Следует отметить, что часто научная гипотеза, выдвигаемая исследователем, категориально-смысловой аппарат парадигмы или школы психологии создают предпосылки «влияния установки на восприятие». Собственно, объективность в науке не подразумевает независимость ученого от предмета его исследований, но предполагает, что если наблюдения проведены объективно и описаны достаточно точно, то они могут быть снова повторены другими исследователями, и, на наш взгляд, воспроизводимость является единственной характеристикой, которая отделяет то, что является наукой, от того, что таковой не является.

Мера научности метода определяется связью теоретических построений с исследуемыми психологическими явлениями. Категориальный аппарат должен быть тщательно определен, чтобы значение терминов было понятным относительно феноменов психического, наблюдаемых объективно, а также относительно теорий, разработанных для объяснений этих феноменов.

Современный психологический рынок стран СНГ и России наводнен множеством способов и приемов эмпирического изучения различных сфер функционирования личности и групп, которые используются на практике как профессионалами, так и людьми далекими от психологии.

С другой стороны, многие из этих исследовательских методов не имеют достаточного

научного осмысления. Часто малоизвестно, на каких методологических позициях разработана та или иная экспериментальная процедура, тест, каким образом результаты и выводы воздействуют на испытуемого или на группу клиентов, каковы ожидаемые результаты и соответствует ли именно эта методика поставленной цели... Использование методов превращается в игру со многими неизвестными. Особенно это касается тех методик, которые переведены с других языков и не прошли научную апробацию в России.

Если мы будем фиксировать свое исследовательское внимание на интерперсоне (групповое сознание и бессознательное), то обнаружим, что в современной практической психологии и психотерапии разработано колоссальное количество методов и техник для групповой работы с населением.

Несмотря на это множество, точных и адекватных исследований эффективности такой работы единицы и, как правило, они мало отражают необходимости многомерности исследования трансформации как личности, так и группы.

Разорванность и фрагментарность, научная некорректность этих исследований, их огромная зависимость от научных парадигм и гипотез самих исследователей являются уже патологией не роста, а жизни тех странных многоформных безжизненных призраков, фантомов, которые принято называть психологическим исследованием групповой работы.

Автор этой статьи в течение 20 лет занимается практической групповой работой в русле интенсивных интегративных психотехнологий с применением различных методов, индуцирующих измененные состояния сознания (ИСС) и провел 540 групповых тренингов с участием более 16000 человек. По этой причине автор из своего опыта представляет, насколько сложно организовать сколь-либо достоверные экспериментальные исследования в групповом пространстве. Наверно сама интегративная теория групповой работы должна пройти ту фазу, когда преобладает постепенное накопление эмпирических, экспериментальных данных и доминируют описательные схемы исследования.

На этой стадии научные исследования экстенсивный характер и сами исследователи проявляют больше экспансивную тенденцию, интроецируя в свое концептуальное пространство все большее и большее количество фактов.

Можно со всей уверенностью утверждать, что исследования групповой работы проходят эту эмпирическую фазу своего развития. И, может быть, в силу этого наблюдается незрелый характер самих научных представлений, раздробленность и фрагментарность рефлексии предмета, эклектизм, противоречивость, бессистемность и др.

В российской психологии существуют следующие требования к эмпирическому научному методу:

достоверность, которая сводится к минимализации влияния случайных факторов на измерение и постоянство получаемых результатов;

объективность, которую мы можем интерпретировать как воспроизводимость, стабильную повторяемость данных и минимализацию влияния личности исследователя.

валидность, которая отражает соответствие метода предмету исследования и оценивает, измеряется ли рассматриваемая характеристика или, напротив, измерение отражает влияние других факторов.

В психологии мало методик, которые удовлетворяют всем этим требованиям. Есть,

конечно, малоутешительный аргумент, что психология является молодой наукой и может пока экспериментировать с методами исследования и еще на некоторое время оставаться на описательном уровне. Тем более, если возвращаться к анализу парадигм психологии, можно утверждать, что существует большое количество противоположных подходов к описанию предмета науки. Вне сомнения, хотя это и печально, данный факт демонстрирует примитивное состояние психологической науки.

К концу двадцатого столетия выявился тот факт, что психология, по праву претендовавшая на роль лидера человекознания, не обладала должной методологией интегративного познания человека, включая все уровни функционирования психического – персоны, интерперсонального и трансперсонального.

Психологическая практика.

Мы должны признать, что современная российская психология теоретична, но не психотехнична. Собственно, это касается не только российской, но и ортодоксальной психологии Европы и Америки.

Российские и западные психологи, философы обычно предполагают, что интеллектуальное обучение и анализ — «кратчайший путь» к пониманию. К сожалению, часто понимания и анализа недостаточно даже в простых жизненных ситуациях, не говоря об иерархических ступенях интеграции.

Практические методы психологической работы с использованием интегративного подхода включают в себя широкий спектр психологических техник, общим для которых является использование личностного ресурсного потенциала. Современный этап развития психологии выдвигает ряд кардинальных задач по научному и методологическому осмыслению сформировавшихся подходов и поиску новых принципиальных идей, интегрирующих различные научные направления.

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

Интенсивность психотехнологий вызвана следующими причинами:

- огромным массивом кризисных состояний личности, высокой репрезентацией кризисной личности в социуме;
- сжатием времени, убыстрением и уплотнением энергоинформационных процессов в обществе и индивидуальном сознании;
- проявленной потребностью быстрого и эффективно-го, точного и безопасного разрешения проблем личности за счет расширения ресурсов самоосознания и рефлексии.

Интенсивные интегративные психотехнологии (ИИПТ) появились в начале 90-х годов в России в соответствии с теми проблемами, которые возникли перед социумом и личностью.

Интенсивные интегративные психотехнологии работают на следующих уровнях психики как живой, открытой системы:

- а) физическом и психофизиологическом (работа с физическими, соматическими последствиями стрессов и стрессогенных ситуаций, психофизиологическая саморегуляция и др.);
- б) психологическом (самоисследование, разрешение внутриличностных проблем,

личностная транс-формация, психотерапия, достижение интеграции личности, ресурсная самореализация и др.);

в) разрешение социально-психологических проблем личности (проблемы коммуникации и социальной интe-ракции, социальной адаптации, реализации в общественных связях и отношениях);

г) разрешение проблем самоактуализации (расширение личностной свободы выбора; открытие внутренних, витальных, интеллектуальных, эмоциональных ресурсов; нахождение глубинной мотивации человека и приобрете-ние права личностью проявить свою индивидуальность);

д) удовлетворение потребности личности в трансцендировании (нахождение психодуховных измерений личности, определение ответов на основные вопросы человеческого бытия и принятие права на «воплощенное» существование, «примирение человека с Богом», «просветление» и «второе» рождение).

Как показывает опыт масштабных экспериментов и практической работы, интенсивные интегративные психотехнологии удовлетворяют качествам системности, многомерности, целостности.

Высокая адаптивность интенсивных интегративных психотехнологий (ИИПТ) обеспечивается следующими факторами:

- огромной предысторией использования (40 тысячелетий) методов и техник трансформации и интеграции личности;
- тесной связью с эмпирическими техниками самоинтеграции, которые используются людьми в обыденной жизни без теоретического осмысления;
- высокой мерой научности.

В интегративной психологии существует огромное концептуальное поле, а также выверенные психофизиологические, социально-психологические, психологические исследования внутри картезианской парадигмы науки, что отвечает принципу научности. Теоретический пласт седьмой волны психологии обладает следующими качествами:

- высокий динамизм;
- открытость;
- губчатость;
- тесная связь с практикой.

Теоретические представления при всем многообразии подходов и направлений имеют ряд общих свойств:

- нелинейность и многомерность пространства, времени и человеческого сознания;
- голографическая, холономная интерпретация психики;
- расширенные карты идентификации сознания;
- технологическое разрешение проблем с опорой на эмпирические практики;
- холистическая ориентированность трансформации.

Теория интегративной психологии имеет следующие истоки:

- духовные и философские (даосизм, буддизм, чань-буддизм, эзотерические направления мировых религий, философский и религиозный мистицизм);
- холономная парадигма науки, сформированная в атомной физике и теории систем (теория относительно-сти А. Эйнштейна, исследования Дэвида Бома и Карла Прибрама - голографическая модель мозга, теория шнурка Джеффри Чью, теория диссипативных структур И. Пригожина).

- психолого-философские теории трансперсональной ориентации (Ст.Гроф, К.Уилбер, Ч.Тарт, Р.Дасс, Т.Маккена и др.)
- личностно-ориентированные психологические теории (У.Джеймс, З.Фрейд, В.Райх, О.Ранк, К.Г.Юнг, К.Роджерс, А.Маслоу, Ф. С. Пёрлз и др.).
- теории и методы 5 волн психологии.

Психотехнологии мы можем рассматривать на следующих уровнях:

- работа с телом (шаманские психотехники, ориентированные на тело; телесно-ориентированные психотехники, направленные на расширение осознания тела и телесности; фокусированная работа с телом в стилях: массаж (китайские, японские, европейские техники); райхианские техники; рольфинг; различные статические позы; динамические движения; цигун; тайцзыцюань; телесные медитативные практики; синтетический массаж; сегментарный массаж; биоэнергетика Боаделла; суфийские техники балансировки энергии; трансовые танцы; ритуальные практики; холистический палсинг; система рейки; випассана; пранаяма и др.).

- индивидуально-психологический уровень (трансактный анализ; психосинтез; юнгианский анализ; суггестив-ные техники; аутотренинг; тренинги релаксации; техники переформулировки; игротехники; регрессия возраста; реинкарнационная терапия; различные дыхательные техники погружения; направленная визуализация; биографический метод; ребефинг; вайвейшн; холотропное дыхание; свободное дыхание; ДМД: медитация; работа со снами; мандалотехника; терапия искусством и др.).

- социально-психологический уровень (коммуникатив-ные тренинги; тренинги сензитивности; тренинги встреч; психодрама; ролевые игры; тренинг любящих взаимоотношений; гештальт-практики; различные форматы работы: процессы «глаза в глаза»; суфийские ритуальные игротехники; обряды; групповые песнопения; тан-цевально-двигательные психотехники, групповые ритуальные взаимодействия и т.д.).

- психодуховный аспект (буддистские и даосские техники самоисследования; трансцендентальные медитации; дзогчен; психотехники дзень; глубинный опыт различных сессий гипер, гипоситумляции и погружений в расширен-ные состояния сознания; молитвенные практики; практики аскезы; ритуальные практики; депривационные практики; направленные визуализа-ции и идентификации; различные инициации и др.).

Интегративная психология в практическом отношении использует различные пласты психотехнической культуры, накопленной в процессе развития человечества.

Интегративная психология реализуется в триединстве - как способ теоретического исследования, как система способов и приемов эмпирического изучения, как профессиональное психологическое, психотехническое, практическое воздействие или взаимодействие с субъектом (индивидуальным или групповым).

Таким образом, психологическая наука - это не только система принципов, приемов и средств теоретического и эмпирического познания действительности, но также и практического воздействия на нее. Знание является «реализованной силой» в той мере, насколько оно может служить потребностям общества и личности. Психология должна быть «соизмерена» обыденностью человеческого существования и инструментально адаптирована к его проблемам жизни в обществе. Именно это является условием ее эффективности и востребованности.