

УДК 159.98

Овчинникова Галина Герольдовна

канд. психол. наук, доцент,
завкафедрой психологии личности
и психологического консультирования,
руководитель программы профессиональной
переподготовки по специализации
«Психологическое консультирование»
факультета социальной психологии,
НОУВПО Гуманитарный университет
(г. Екатеринбург)
E-mail: okgala@gmail.com

Ovchinnikova Galina Gerol'dovna

Candidate of Psychology,
Assistant Professor at Personality Psychology
and Counseling Chair,
Director of Professional Retraining Course on
Psychological Counseling, Department of Social
Psychology, Liberal Arts University – University
for Humanities (Ekaterinburg)

**ЭВОЛЮЦИЯ
СОЗНАНИЯ ЧЕЛОВЕКА
В БЕЗОПАСНОМ ПРОСТРАНСТВЕ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКИ**

**EVOLUTION OF CONSCIOUSNESS
IN THE SAFE SPACE
OF PSYCHOTHERAPEUTIC
PRACTICE**

Аннотация

Психологическое состояние безопасности рассмотрено как компромисс между ощущениями защищенности, новизны в неопределенности. Показано значение безопасного пространства психотерапевтической практики и сорезонирующего поля сознаний для эволюции современного человека в процессе перехода на новые уровни сознания и скорости принятия решений.

Ключевые слова: психотерапевтическая практика; безопасное пространство перехода в неопределенность; сорезонирующее поле сознания; эволюция сознания; скорость событийных потоков.

Abstract

Psychological safety is viewed as a compromise between the feelings of being protected and novelty in ambiguity. The article underlines the meaning of safety space created by psychotherapeutic practice and of resonating fields of consciousness for the evolution of modern men in the process of shifting to the new levels of consciousness and new speed of decision-making.

Key words: psychotherapeutic practice; safe space of entering ambiguity; resonant field of consciousness; evolution of consciousness; stream of events speed.

В современной психологии активно обсуждается процесс эволюции сознания человека. Мы можем видеть, с одной стороны, высокую зависимость человека от социальных отношений и влияния взрывообразно нарастающей информации. Другая сторона вопроса – воздействие на человека двух параллельно существующих устаревших систем психики, цель которых состоит в нахождении компромисса в выборе безопасного поведения. И с третьей стороны – высокая потребность человечества и каждого человека эволюционировать в новые уровни сознания и справляться с новыми скоростями современного мира.

Для того чтобы в этих условиях полноценно развиваться, своевременно адаптироваться к меняющимся социальным контекстам и организовывать свою жизнедеятельность, человек должен ощущать психологическую безопасность. Однако старые способы психологических и социально-психологических защит, которые обеспечивали безопасность человека в прежние времена, перестают действовать в

современных условиях. Поэтому особенно актуальными становятся исследования, способные осуществить теоретическую рефлексию способов создания безопасных пространств и процессов перехода на новый уровень сознания и эмпирическую фиксацию их функционирования. На наш взгляд, важнейшим пространством такого рода в современном мире является пространство психотерапевтической практики.

Каждый новый уровень сознания связан с различными возможностями биологического и социального функционирования, ценностей, целей и самосознания. Переход с одного уровня на другой – долгий процесс в эволюции человечества и каждого отдельного человека. Состоит он из многочисленных частных переходов от состояний стабильного функционирования психики с хорошо отлаженной системой защит к новому состоянию, неструктурированному и неопределенному. В этой статье мы хотим обсудить проблемы, связанные с переходами от одного состояния к другому и значение пространства безопасности для эволюционного перехода, создаваемого в психотерапевтической и психологической практике.

Одной из отличительных черт разных уровней сознания является скорость и объем обработки информации и принятия решений. За время своего существования человечество освоило, по крайней мере, три ступени бытия, каждая из которых имеет свою скорость реагирования и принятия решений [5. С. 149]: 1) низкие скорости проживания физических состояний и эмоционального восприятия мира прошлых веков. Тогда людям достаточно было ходить на церковные службы и исповедь, чтобы поддерживать свое психическое здоровье и развитие; 2) скорость интеллектуальной мысли. В прошлом столетии психологическое консультирование и психотерапия, стремясь удовлетворить потребности человека, предлагали линейные когнитивные схемы для расширения поведенческого репертуара и стабилизации эмоциональной сферы; 3) уровень событийных потоков, системного мышления и восприятия, когда несколько процессов осуществляются синхронно, а решения возникают как точное знание даже в ситуации стресса и отсутствия ментальной информации. Этот новый уровень мышления позволяет человеку (в частности, психологу) осознать себя как часть целостной системы и опираться на подсознательные символы.

Появление новых направлений в психологии – экзистенциального, трансперсонального, процессуального – явилось в некотором смысле ответом на появление новых скоростей и необходимость обработки многочисленных тонких сигналов сознания и соответственно проявлению новых свойств сознания самих психологов.

В 2011 году журнал института ИОНС (www.noetic.org) опубликовал статью «Трансформация мировоззрения и развитие социального сознания» [8. С. 22]. В этой работе описываются пять ступеней развития социального сознания. Рассказать о них здесь представляется важным, в силу того что психологи работают с сознанием людей через свое собственное сознание, создавая некое «пространство перехода» между предыдущим уровнем сознания человека и возможным (открывающимся) уровнем его сознания.

Авторы выделяют следующие пять уровней социального сознания:

1. Включенное социальное сознание без осознания влияния среды, общих ценностей, стереотипов и установок на свое мировоззрение. Уровень включенного сознания расширяется благодаря открытию творческих способностей и рефлексии.
2. Саморефлексирующее социальное сознание – благодаря наблюдению и размышлению люди обретают осознание того, что их опыт обусловлен социальным миром. Способность отсоединиться от опыта позволяет стимулировать процесс трансформации мировоззрения, способность видеть множественность точек зрения и представлений.
3. Вовлеченное социальное сознание, когда люди не только осознают социальную среду, но и мобилизуют намерение принести поль-

зу. Когда человек осознает свое индивидуальное Я и свои отношения с другими и с миром, пассивное осознание может смениться желанием участвовать в улучшении благополучия других и мира. 4. Сотрудничающее социальное сознание, когда люди видят себя частью сообщества и начинают сотрудничать с другими, совместно формируя социальную среду общими действиями. Ключевой механизм – это диалог. Возникает равенство, принятие друг друга, совместный поиск без оценок и заранее известных схем. 5. Резонантное социальное сознание, когда человек ощущает сущностную связанность с другими, входит в поле общего опыта, дающее жизнь новому уровню проживания. Здесь рассматривается наличие трех необходимых компонентов для возникновения резонантного сознания: разделенное внимание, положительные чувства и синхрония, или высокая степень соотнесенности. Находясь в таком состоянии сознания, люди ведут себя свободно и спонтанно отвечают на стимулы из окружения.

Переходя от одного уровня сознания к другому, человек превосходит предыдущий уровень и затем включает его; таким образом все виды социального сознания активно функционируют у зрелых и развитых личностей. Продвижение по уровням сознания можно осуществлять в процессе намеренной практики и обучения. Одной из наиболее перспективных в этом смысле нам видится психотерапевтическая и психологическая практика.

Идея развития через качественную трансформацию, т. е. изменение по вертикали и за пределы известного измерения, значима для процесса психологического консультирования.

Переход с одного уровня на другой – процесс достаточно долгий в эволюции человечества и каждого отдельного человека. Состоит он из многочисленных частных переходов от состояний стабильного функционирования психики с хорошо отлаженной системой защит к новому состоянию, не закрепленному структурно и, как людям представляется, в силу этого весьма опасному. Поэтому для человека, переживающего трансформацию и достигающего нового уровня сознания в процессе психотерапии и психологического консультирования, важно создание обстановки безопасности, некоего пространства, внутри которого он осмелится рискнуть на переход к новому измерению личности.

Безопасность – это и ощущение, и реальность. Реальность безопасности основана на вероятности возникновения рисков и способности человека эффективно справиться с ними. Безопасность – это компромисс. Мы идем на компромиссы в области безопасности интуитивно. Этот интуитивный выбор очень важен для жизни на нашей планете и эволюции человечества. Любое живое существо постоянно идет на компромиссы в безопасности и эволюционирует в одном направлении, а не в другом благодаря этому.

Человек поставлен перед выбором из двух вариантов эволюции: в новое состояние сознания или в горизонтальную вариативность, обеспечивающую социально-психологическую адаптацию и выживание. Важно и то и другое. Проблема состоит в нахождении баланса между стабильностью и трансформацией в неопределенное новое состояние. Как отмечают авторы современных исследований в области психологической устойчивости, которая лежит в основе состояния и ощущения безопасности, следует рассматривать соразмерность, равновесие постоянства и изменчивости личности. «Речь идет о постоянстве главных жизненных принципов и целей, доминирующих мотивов, способах поведения, реагирования в типичных ситуациях. Изменчивость проявляется в динамике мотивов, появлении новых способов поведения, поиске новых способов деятельности, выработке новых форм реагирования на ситуации. При таком рассмотрении в основе психологической устойчивости личности лежит гармоническое (соразмерное) единство постоянства личности и динамичности, которые дополняют друг друга. На фундаменте

постоянства выстраивается жизненный путь личности, без него невозможно достижение целей жизни. Оно поддерживает и укрепляет самооценку, способствует принятию себя как личности и индивидуальности. Динамичность и приспособляемость личности теснейшим образом связаны с самим развитием и существованием личности. Развитие невозможно без изменений, которые происходят в отдельных сферах личности и в личности в целом, они обусловлены как внутренней динамикой, так и средствами воздействия» [9. С. 89].

Чтобы достичь состояния и ощущения безопасности, человек сотрудничает с другими людьми. Он объединяется для защиты от угроз своей жизни, для обеспечения безопасного существования – эта задача формирует потребности в постоянных связях с окружающим миром и, как их следствие, – потребность идентификации себя с определенной общностью, потребность избежать одиночества. «Чувство полного одиночества, – отмечает Э. Фромм, – ведет к психическому разрушению. Эта связанность с другими не идентична физическому контакту. Индивид может быть физически одинок, но при этом связан с какими-то идеями, моральными ценностями или хотя бы социальными стандартами – и это дает ему чувство общности и принадлежности» [7. С. 23].

Эти эволюционные переживания и постоянные компромиссы в выборе поведения, определяющего состояние безопасности, приводят к психологической зависимости человека от социальных сообществ и высокой подверженности информационно-психологическому воздействию. Одной из основных причин повышения психической напряженности и неадаптивного социального поведения является блокирование удовлетворения потребности в безопасности, которое возникает в отсутствие достаточных возможностей для социальной ориентировки человека в окружающей ситуации и направлениях ее развития. В исследованиях проблем безопасности отмечается, что «явление безопасности не только входит в число глобальных проблем человечества, но и выступает основой сохранения и развития любого социального организма. В общественной организации и человеческих отношениях безопасность имеет существенное значение» [1. С. 104].

Невозможность получения социально значимых данных в обрушившемся информационном потоке усугубляется тем, что нередко информация используется для манипулирования людьми и их поведением. Это приводит к тому, что большинство людей стремится удержаться в старых моделях поведения, на привычном уровне сознания и в системе привычных психологических защит.

Изучение вопросов социально-психологической безопасности показывает, что «с позиции рефлексивного статуса безопасность личности – это не столько действительное положение человека, сколько отражение его субъективных представлений о безопасности. Установление личностью своей безопасности определяется в большей мере субъективными психологическими критериями, чем объективным, реальным положением» [6. С. 113].

Если человек считает, что риск гораздо серьезнее, чем он есть на самом деле, то на уменьшение риска он тратит больше энергии, чем нужно. Если он думает, что риск существует, но он касается только других людей, то затраты будут недостаточными. Если неточно определена суть компромисса, то человек не сможет правильно сбалансировать затраты.

В сегодняшнем мире причины неправильного восприятия рисков состоят в том, что новые ситуации возникают с опережением скорости эволюционного процесса. Живое существо постоянно оценивает риск и реагирует на него, и это важнейшие действия, которые совершает человек повсеместно в своей жизни, и за это отвечает примитивная часть его мозга. Именно эта часть является источником выброса адреналина и других гормонов в кровь и активизирует реакцию борьбы или бегства. Человек овладел эволюционным преимуществом – возможностью при-

держат рефлективную реакцию борьбы или бегства, чтобы произвести точный анализ ситуации и способов выхода из нее.

У людей многоуровневый анализ риска. Рассуждающая часть головного мозга, которая развилась не так давно, присутствует только у млекопитающих. Она отвечает за интеллект и аналитику и может тонко выбирать компромиссы. Но ей сложно сопротивляться миндалевидному телу. Эвристика нашего мозга, которая имеет дело с безопасностью, очень древняя, а миндалевидное тело еще старше. Но и аналитическая часть стремительно устаревает. Новым в эволюционном процессе является огромное человеческое сообщество, в среде которого появилась необходимость для новых компромиссов в области безопасности.

Психологическая безопасность обычно рассматривается во взаимосвязи с психологической защитой человека и обеспечивающими ее механизмами. Ощущение психологической безопасности возникает, когда человек осознает возможность удовлетворения своих потребностей и реализацию прав и испытывает положительные эмоциональные переживания по поводу этого, даже если ситуация неблагоприятна, а возникающие обстоятельства могут блокировать или затруднять их удовлетворение или реализацию. Основным механизмом, обеспечивающим психологическую безопасность, выступает психологическая защита. Это одна из ведущих регулятивных систем, стабилизирующих личность. Ее задача – устранить или свести к минимуму чувство тревоги, связанное с осознанием конфликта.

К основным показателям нарушения психологической безопасности на уровне личности можно отнести потерю ощущения ценности жизни, потерю смысла жизни, дезинтегрированность образа «Я» и картины мира, неадекватные способы удовлетворения потребностей, снижение волевого потенциала, отсутствие автономности личности, негативный эмоциональный фон, особенности социальных связей, нарушающие социальную адаптацию. Именно эти показатели имеют значение в процессе психотерапии и психологического консультирования в моменты, когда вызов к эволюционному переходу на новый уровень личности для человека блокируется ощущением опасности и активизацией системы защит.

Очевидно, что поддержка эволюционирующей части в этом контексте может быть оказана как создание безопасного пространства взаимодействия между психотерапевтом и клиентом, сорезонирующего поля сознаний (включая все уровни бессознательного), в котором процесс перехода осуществляется совместно. Как пишет Дж. Бьюдженталь, «нужно быть открытым для интуитивного ощущения того, что происходит внутри клиента, что лежит за его словами и за пределами его осознания» [2. С. 21].

Сейчас, как мы уже обсуждали выше, человечество осваивает третью ступень существования системы психики, обеспечивающей компромисс в выборе поведения и принадлежности новым уровням сознания и социально-психологической адаптации. В наше время человек живет в событийных потоках. Это похоже скоростью на решения водителя в потоке машин: каждое решение должно быть принято мгновенно и окончательно. Такие решения не обдумываются; они являются в виде точного знания. Кроме того, современный человек постоянно перемещается между уровнями социального сознания.

В этой ситуации от любого человека требуется высокий уровень внутренней скорости и силы, который в былые времена достигался лишь немногими людьми; решения и знание приходили к ним во время молитвы или медитации. Наши современники, не склонные опираться на эти методы, говорят об озарении или интуиции.

Поэтому старые способы психологических и социально-психологических защит, которые обеспечивали безопасность человека в прежние времена, перестают действовать в современных условиях. Обучение человека новым блокам инфор-

мации и чувственного опыта в современном мире выглядит бесперспективно, а на первый план выдвигаются задачи развития социально-психологического потенциала человека и его системного мышления и способности спокойно продвигаться в зонах неопределенности.

В контексте вышесказанного становится важным понять роль психотерапии и позицию психологов в этом процессе. Современная жизнь с ее постоянно меняющимися ценностями и отсутствием традиционных, а значит, готовых решений для нравственного выбора часто ставит человека в экзистенциальную ситуацию, когда этот выбор необходимо совершать, не располагая необходимой информацией. Обратившись за помощью к психологу-консультанту или психотерапевту, человек надеется на сопровождение в процессе выбора и на создание защищенного поля сознания, аналогом которого раньше (да, впрочем, и сейчас) выступали молитвы и медитации.

Наши исследования [4. С. 127] показали, что более 50 % психологов и психотерапевтов критерием эффективности терапии считают «нахождение в поле взаимодействия». Значение для них имеет открытие точки роста и расширения во всех направлениях. Изменения у клиента ожидаются как в горизонтальном (расширение диапазона поведенческих стратегий и развитие социально-психологических навыков), так и в вертикальном и трансформационном (личностный рост, увеличение самоосознания, познание себя на границе неизвестного) векторах. Можно предположить, что попавшие в эту группу респонденты обладают сотрудничающим и резонантным социальным сознанием.

Таким образом, психолог-консультант постоянно находится в двойственной ситуации: он помогает переживать опыт, смысл которого находится для человека за пределами его личностной традиции. Практически он создает новое поле опыта для клиента и разделяет с ним, договариваясь, этот опыт, как имеющий право на существование. Он проживает вместе с человеком его выбор, побуждая к большей свободе и большей ответственности, и становится человеком, ассистирующим выбор другого и принимающим на себя часть ответственности за сам процесс выбора.

Так создается безопасное пространство эволюции личности, в котором клиент начинает проявлять интерес ко всему уникальному, к пустотам, к тому, чего еще нет, разрушает норму, включает в сюжет своего Я различные точки зрения, играет с ним. Он создает, в конце концов, разветвленное, открытое, поливариативное описание новых возможностей своей жизни и переходит в новые пространства сознания, осваивая системный способ восприятия реальности.

Психолог, психотерапевт в этом процессе постоянно пребывают в пространстве за пределами нормы, они порождает смысл (или принимают его) там, где его еще нет, пребывая в неопределенности пустоты.

В проведенных нами исследованиях [3. С. 27] мы выявили, что практикующие психологи и психотерапевты, совершив выбор в пользу ценностей самостоятельности и веры (в этой статье мы не обсуждаем мотивы этого выбора), обозначают его в понятных для клиентов категориях: «повысить ответственность за выбор», «расширить поле выборов», «взять ответственность за свою жизнь на себя», «стать толерантным к неопределенности», т. е., по существу, верить в неведомое. Мы считаем, что благодаря именно этой внутренней работе происходит создание смыслового поля, в котором ценности порождают выборы и становятся жизненными историями людей.

Современный человек сейчас должен позаботиться о собственном развитии, научиться новому (системному) способу взаимодействия с миром и осознанной самотрансформации. Формирование личной ответственности за результат своих выборов и свою безопасность, самообразование и свою жизнь в дальнейшем является важной задачей общего развития человека. При таком понимании решение проблемы, связанной с безопасностью, возникает спонтанно, как естественная ре-

акция на проблемный контекст, а поиск необходимой информации и овладение навыками любого дела осуществляется постоянно в процессе самообразования и контакта с общим информационным пространством.

В своей работе мы показали значение безопасного пространства, создаваемого в процессе психотерапевтической практики для эволюции современного человека. Переход на новый уровень сознания и освоение скорости обработки информации на уровне событийных потоков предполагает переживание опыта, смысл и содержание которого находятся за пределами личной традиции человека, способов его социально-психологической адаптации и психологических защит. Поддержка эволюционирующей части со стороны психотерапевта может быть оказана как создание безопасного пространства взаимодействия между психотерапевтом и клиентом, сорезонирующего поля сознаний (включая все уровни бессознательного), в котором процесс перехода осуществляется совместно.

В современном мире на первый план выдвигаются задачи развития социально-психологического потенциала человека, его системного (событийного) мышления и способности спокойно продвигаться в зонах неопределенности. В психотерапевтической практике клиент и психолог создают пространство перехода в новое поле опыта и разделяют, договариваясь, этот опыт, как имеющий право на существование, через сорезонирующее сознание. Психотерапевт в этом процессе помогает людям взять ответственность за свою жизнь на себя, стать толерантными к неопределенности и научиться верить в неведомое.

Литература

1. Бусыгина И. С. Международная корпоративная безопасность в условиях глобализации // Прикладная юридическая психология. – 2010. – № 3.
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – М., 2008.
3. Овчинникова Г. Г. Смыслообразующий выбор психологов-консультантов и психотерапевтов в процессе жизненного пути // Человеческий капитал. – 2011. – № 8(32).
4. Овчинникова Г. Г. Создание безопасного пространства в психотерапевтической практике как необходимое условие эволюции личности // Феномен безопасности: от социальной психологии до макропсихологии : материалы III Международного симпозиума. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2012.
5. Пальчик М. Квантовая модель эволюции личности. – Новосибирск, 2007.
6. Психологическое состояние современной России // Макропсихологические аспекты безопасности России / Ю. П. Зинченко и др. – М., 2012. – Гл. 2.
7. Фромм Э. Бегство от свободы. – М., 2009.
8. Schlitz M. M., Vieten C., Miller E. M. Worldview Transformation and the Development of Social Consciousness // Journal of Consciousness Studies. – 2010. – 17 (7-8). – Pp. 18-36. – URL: http://media.noetic.org/uploads/files/JCS_17_7-8_018-036.pdf
9. Sekach M. F., Perelygina E. B., Zotova O. Y. Intensity of Psychological Health and Personality Psychological Resistance // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2013. – October. – V. 86.