

ДОСТИЖЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ИНТЕГРИРОВАННОСТИ: АВТОРСКАЯ ТЕХНИКА

Закревский Алексей Анатольевич
Директор, Институт Агхора коучинга
alexzagr@gmail.com

ACHIEVING PERSONAL INTEGRITY: THE AUTHOR'S TECHNIQUE

A. Zakrevskiy

Summary. The article is devoted to one of the discussed problems of modern time — personal integration and integrity of the individual. The analysis of concepts “integration”, “disintegration” is carried out, various approaches to interpretation of concepts in modern scientific discourse are presented.

The author of the article presents his own development of psychological technique “Paper third eye”, which is used to help them in resolving internal contradictions, value conflicts, getting rid of phobias, fears and other disturbances. The technique is based on the synthesis of various theories, concepts and methods of integrity psychology. The procedure for the use of technology is shown in a specific example.

Keywords: shadow of personality, integration of shadow parts, personal integration, integrity of personality, author's technique “paper third eye”.

Аннотация. Статья посвящена одной из обсуждаемых проблем современного времени — личностной интегрированности и целостности личности. Осуществлен анализ понятий «интегрированность», «дезинтегрированность», представлены различные подходы к трактовке понятий в современном научном дискурсе.

Автором статьи представлена своя разработка психологической техники «Бумажный третий глаз», использующаяся им для помощи в разрешении внутренних противоречий, ценностных конфликтов, избавления от фобий, страхов и других волнений. Техника построена на основе синтеза различных теорий, концепций и методов психологии целостности. Процедура применения техники показана на конкретном примере.

Ключевые слова: тень личности, интеграция теневых частей, личностная интегрированность, целостность личности, авторская методика «бумажный третий глаз».

Введение

Современный этап характеризуется противоречивыми процессами, выраженными, с одной стороны, в интенсивном развитии общества, технологизации, появлении новых возможностей для человека, с другой — в росте напряженности, усложнении жизнедеятельности, ломке стереотипов в сознании, деятельности и образе жизни. Вызовы нового столетия неизбежно ставят человека перед множеством выборов, проблем, ситуаций, в которых он должен принимать решения, гибко вписывающихся в систему запросов общества на эффективную личность и при этом согласующихся с собственными убеждениями, ценностями и представлениями о полноценной, благополучной жизни. В таких условиях неизбежно обостряются извечные проблемы человеческого бытия, его смысла, самореализации, обретения душевной гармонии и целостности внутреннего мира. Как верно отмечал А. Тойнби, «раскол в человеческой душе — это эпицентр раскола, который проявляется в общественной жизни, поэтому, если мы хотим иметь более детальное представление о глубинной реальности, следует подробно остановиться на расколе в человеческой душе» [6].

Необходимость ежедневно решать сложные задачи в различных сферах жизни и при этом организовать свою

жизнедеятельность как оптимальную и благополучную диктует обращение к образу интегрированной личности и требует поиска надежных и эффективных подходов для обретения ею состояния целостности и гармонии внутреннего мира. В связи с тем, что достижение такого состояния является не только одним из главных адаптационных механизмов преодоления внешних и внутренних конфликтов, но и фундаментальной экзистенциальной потребностью, анализ вопросов о его сущностных характеристиках, о возможностях, условиях и механизмах его обретения становится особенно актуальным.

Теоретический анализ литературы свидетельствует о неоднозначном толковании понятия личностной интегрированности. В психологических словарях отражены близкие по смыслу понятия: «Личности интеграция» — координация, организация или унификация различных черт, поведенческих диспозиций, мотивов, эмоций и т.д., составляющих личность человека» [3].

В современном научном дискурсе целостность и интегрированность личности связывается, прежде всего, с его уникальностью и неповторимостью. При этом условием неповторимости человека выступает его автономность, способность к самоуправлению и самоорганизации.

Один из первых теоретиков личности К. Г. Юнг доказывал, что для достижения здоровья разнонаправленные тенденции личности должны быть интегрированы в согласованное целое. Результатом такого единства становится «обретение самости». Сам процесс интеграции многих противодействующих внутриличностных сил и тенденций получил название «индивидуация». Когда достигнута интеграция всех аспектов души, человек ощущает единство, гармонию и целостность [12].

Материалы и методы исследования

В исследованиях проблем эффективности личности используются множества различных понятий, например: *интегрированная организация личности*, которая определяется через гармоничную и связанную композицию поведенческих тенденций (Д. Беркли); *интеграция дихотомий*, как целостный подход личности к антиномиям, полярностям или оппозициям, способность одновременно совмещать множество противоположностей в своей психической жизни (Ф. Баррон). *Интегральную индивидуальность*, т.е. взаимосвязи свойств, относящихся к нескольким иерархическим уровням, подчиненным различным закономерностям (В. С. Мерлин) и др. [10]

В работах Э. Эриксона процесс достижения личностной интегрированности рассматривается как процесс развития и достижения личностной идентичности, то есть конфигурации, объединяющей конституциональные задатки, базовые потребности, способности, значимые идентификации, эффективные защиты, успешные сублимации и постоянные роли» [11]

В большинстве современных зарубежных исследованиях понятие «интегрированность» применяется в контексте адаптации личности либо иного встраивания элемента в новую среду, соединения отдельных элементов в единое целое, (Lenzenweger, Clarkin; Хапперн Д., Андерсон Н. Г., 2013; Ричерс А., и др.).

Таким образом, можно зафиксировать ключевой признак, объединяющий различные подходы к определению — согласованность между собой различных элементов. В качестве элементов могут выступать: различные черты, поведенческие паттерны и диспозиции, мотивы, эмоции, структурные компоненты психики личности, и личность в целом с ее окружающей средой, множество противоположностей, внутренние инстанции и пр.

Дефиниция понятия осложнена и тем, что представители различных школ и направлений психологии для обозначения похожих конструктов используют в своих работах разные термины: «самость» по К. Юнгу, и «творческая сила Я» по А. Адлеру, и «интеграция личности»

по Ф. Перлзу, и «интегрированная личность» по К. Роджерсу, и «консолидация личности» по В. А. Ананьеву, и «целостная личность» по Б. С. Братусю. В описании внеличностной инстанции, с которой интегрируется личность, авторы также расходятся в терминологии и содержательной интерпретации: согласно А. Б. Орлову, это «сущность», в литературе по современной психотерапии М. Эриксона, С. Гиллигена — «глубинное Я», К. и Т. Андреас — «сущность», или «внутренний источник», Р. Ассаджиоли — «духовный центр», у В. В. Козлова — «духовное Я» [2].

Целостность личности обеспечивает человеку возможность преодолевать возникающие противоречия, в то время как личность, не умеющая разрешать противоречия или уходящая от таких решений, начинает подвергаться деформации, деградации, фрустрации и постепенно теряет подлинность. В этой связи в ряде исследований представление об интегрированности дается через противоположное понятие *дезинтегрированности*: дезинтегрированность когнитивных процессов в психологии агрессивности (Лоренц К), интегрированность как слияние дезинтегрированных внутренних инстанций в одно целое (К. Роджерс). Состояние дезинтегрированности по единодушному мнению психологов ведет к внутренней несогласованности, внутриличностному конфликту, равно как и к дезадаптации в обществе, обуславливая спектр проблем со здоровьем. [2]

Можно отметить, что проблема личностной интегрированности нередко возникает в контексте рассмотрения личностной зрелости, для выявления функциональной роли которой обращаются к тем формам активности человека, которые описываются как интегральные способы самовыражения зрелой личности: способность к саморегуляции, саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации, самовыражению, самоопределению, самодетерминации, самодвижению, самотрансценденции и т.д. Перечисленные способности можно являются интегральными свойствами личности, которые возникают в результате интеграции отдельных свойств, способностей, качеств и обеспечивают реализацию человека как личности [9].

К сожалению, приходится признать, что в последнее время из-за частого повторения и нещадной эксплуатации в конъюнктурном пространстве идеи целостности и интегрированности стали подвергаться некоторой девальвации, утрачивая прежний свой высокий смысл, однако, сущность и функциональная роль указанных феноменов от этого не изменилась. И, поскольку методы и инструменты, разработанные в рамках психологии целостности, ведут человека к единству с миром и самим собой, меньшей конфликтности, раздробленности сознания, переживаний, поведения, и, как следствие,

к гармоничной полноценной жизни и успешной самореализации, то понимание особенностей процессов личностной интегрированности, путей и способов ее достижения, умение успешно действовать в ее контексте — концептуальное ядро и необходимое условие работы психологов, психотерапевтов, коучей. Именно целостность и интегрированность рассматриваются как ключевые критерии психологического здоровья и основные показатели эффективности психологической помощи.

В работе по формированию личностной интегрированности можно выделить следующие аспекты: 1) изучение факторов, создающих угрозы личностной интегрированности; 2) поиск способов достижения личностной интегрированности; 3) целостность как средство решения других психологических проблем.

В данной статье представим авторскую технику, которая в определенной степени имеет отношение ко всем из перечисленных аспектов и создана на основе синтеза различных теорий и концепций: психоаналитической теории Г. Юнга и его последователей, теории метафорических концептов Д. Лакоффа, теории коммуникативной компетентности Фридемана Шульца фон Туна, элементов теории образно-телесной терапии и др. [13, с. 256].

Психологическая техника, названная «Бумажный третий глаз», направлена на обретение эмоционального равновесия путем разрешения внутренних противоречий, ценностных конфликтов, избавления от фобий, страхов и других волнений. Существенным достоинством техники является то, что проведение глубокой психологической работы проводится мягким, не директивным способом, без нанесения психологических травм, интеграция расщепленных частей осуществляется в свободной форме с элементами творчества, а поэтому воспринимается клиентом легко и с большим интересом.

В основу техники легли главные постулаты и положения известных теоретических концепций, а именно:

1. Противоречия, вызывающие дисбаланс и психологический дискомфорт человека, в конечном счете коренятся в поляризации сил внутри самих людей и в то же время вызывают ее. Демонические разнополярные энергии есть проявления изначальной двойственности всего мироздания, однако вытесненные, они проявляются как стремления человека к деструктивности. Согласно К. Юнгу, каждого человека сопровождает тень, и чем менее она присутствует в сознательной жизни индивида, тем больше эта тень, выступая как ментальная предпосылка бытия индивидов. Она обозначает конкретный архетип и связана не только с индивидуальным, но и коллективным бессознательным [7]. По убеждению

К. Г. Юнга, Тень включает в себя и все то, что представляет собой примитивное, инфантильное, неприспособленное, которое не получило своего зрелого, позитивного развития. С одной стороны, тень задействована в компенсаторных функциях сознания, с другой, делает сознание и мышление человека в значительной степени иллюзорным, насыщенным смесью из различных предрассудков, социальных мечтаний и фантазий, предвзятой информации и стереотипов, затрудняющих путь к истине. Вытесненные и отвергаемые теневые части прорываются назад с той силой, которая была пропорциональна степени их вытеснения. Энергия архетипа тени не бывает нейтральной, и если ее не обратить к созиданию, она с той же силой ринется к разрушению [12]. Но, будучи интегрированными, они могут быть обращены к благу, и целостность личности будет тем сильнее, чем больше негативных аспектов преодолено и ассимилировано психикой.

2. Для облегчения процесса обнаружения своей «Тени» можно использовать понятие проекции. Обычно всё негативное проецируется на других, на внешний мир. Согласно закону проекции, все качества, которые нас раздражают в других (особенно в близких людях), есть в нас самих. По утверждению Ф. Перлза, «проекция — это тенденция сделать среду ответственной за то, что исходит от самого человека. Невротик использует механизм проекции не только по отношению к внешнему миру; он пользуется им и по отношению к себе самому. Он отчуждает от себя не только собственные импульсы, но и части себя, в которых возникают эти импульсы. Он наделяет их объективным, так сказать, существованием, что может сделать их ответственными за его трудности и помочь ему игнорировать тот факт, что это части его самого». [7]

В конфликтных ситуациях срабатывает проекция Тени, включается неосознанный, неконтролируемый механизм, который позволяет активизироваться бессознательным чертам характера. Вместо активного отношения к событиям собственной жизни, проецирующий субъект становится пассивным объектом, жертвой обстоятельств.

Согласно А. Грюну, возможные пути интеграции силы, заключенной в архетипе тени:

- ◆ полюбить свою теневую сторону (принять подавленные стремления, не забывая при этом позитивные цели и идеалы, к которым стремится сознание);
- ◆ усилить симптомы (развернуть все негативные утверждения, довести их до логического завершения) и с помощью этой процедуры избавиться от власти архетипа тени, т.к. осознанное зло — наполовину преодоленное;

- ◆ вести диалог с тенью;
- ◆ сыграть свой антиобраз и его раскритиковать; Иными словами, для того, чтобы понять, насколько человек может быть добр, продуктивен в любой деятельности, ему необходимо понять, насколько он же может быть зол, деструктивен, чтобы в свете сознания и воли трансформировать разрушительные энергии в творческую силу. Таким образом, в психической жизни индивида воспроизводится диалектическая модель, и в результате синтеза противоположностей образуется новое состояние целостности психики;
- ◆ «проглотить свою тень» (максимально использовать разрушительные энергии бессознательного, преобразуя их в позитивные [5].

3. То, как человек воспринимает ситуацию, не является объективной реальностью. Любой объект, оцененный личностью, может стать субъективно значимым в силу активности, смысловых воззрений индивидуума, личной свободы. Добро и зло актуализируются через человека и его оценки. Любые ценности могут быть как добрыми, так и злыми, в зависимости от внутреннего мира человека, от того, какие приоритетные ценности доминируют в его душе. Ценности всегда имеют амбивалентность, они не могут рассматриваться линейно: только как простое добро или однозначно трактуемое зло. Если смотреть на мир с позиций сложного социума, все явления имеют латентный компонент зла, верно и обратное: в каждом зле имеется оборотная сторона добра[4].

Оперируя привычными концептами в раздробленном субъектно-объектном мире, индивид склонен стереотипно воспринимать происходящее, упаковывая процессы в привычные конструкции. Авторская позиция в том, когда внимание сконцентрировано на отдельном фрагменте, отвергаемая часть — это проявление некой важной ценности, скрытой за ярлыками ментальных конструкций, невидимая, а поэтому неосознаваемая в целостной картине мира. Однако, психика способна к более широкому восприятию и индивид, как существо, вечно находящееся в процессе становления, может выйти за пределы установленных норм, правил, привычных концептов, преодолевая рамки и условности существующей ситуации, увидеть более широкую картину мира, открыть новые грани своего мировосприятия, новые возможности для развития, а также приобрести свободу более высокого порядка.

4. У любого эмоционального состояния и оценки ситуации есть своя текстура, включающая в себя взаимосвязанные и взаимовлияющие элементы: и концептуальный язык для их описания, и характерные эмоции, и соматические ощущения и бытийное позиционирование

относительно окружающего мира и смыслов собственного существования. Эту систему можно рассматривать как нейролингвосемантическую программу, служащую адаптации личности в социальной жизни человека. Но достаточно изменить в программе один из элементов, например, концептуальный язык, как естественным образом меняются остальные элементы, и соответственно, действие программы. Об исключительной роли метафорических концептов в трансформации картины мира мы упоминали в предыдущей публикации [1].

Результаты исследования

С учетом представленных положений, технологическое исполнение техники «Бумажный третий глаз» выглядит следующим образом:

1. Фиксируем негативную эмоцию и причину ее возникновения, записываем то отрицательное, что вызывает сильные негативные эмоции
2. Записываем, что является противоположностью такому отрицательному
3. Записываем, что является предельной гиперболой этого положительного
4. Записываем, что является положительной противоположностью гиперболы
5. Анализируем результаты процесса в аспекте ответов на вопросы: Что ценного открылось? Как это можно привнести в свою жизнь? Какими действиями?

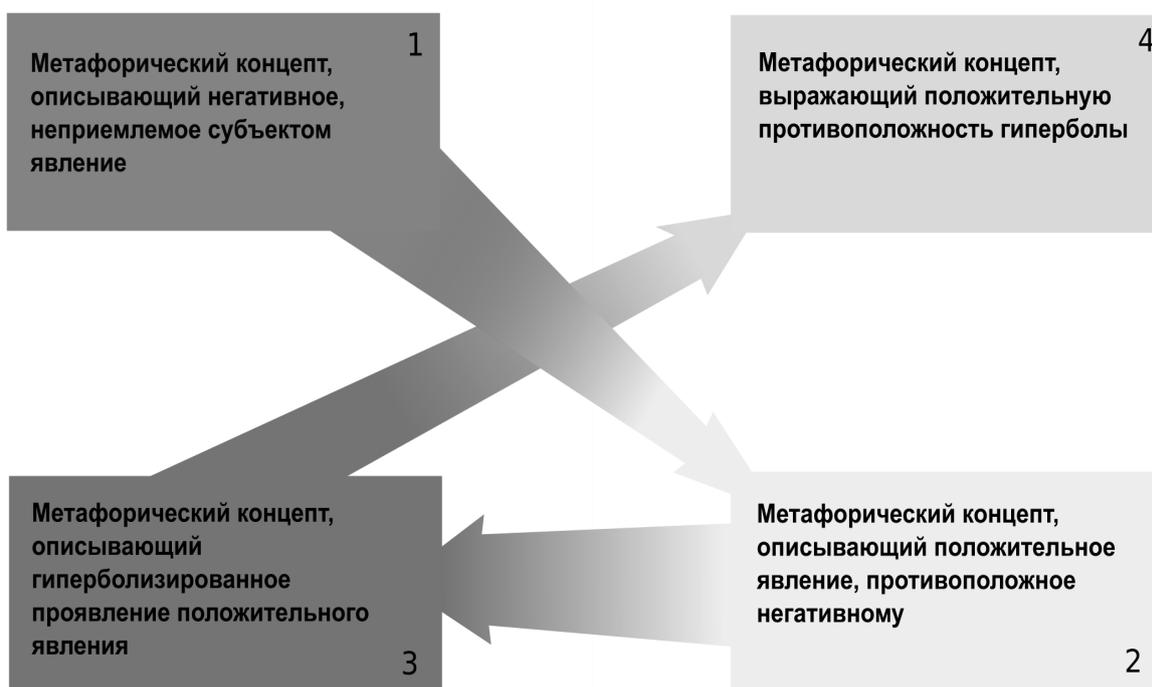
Каждый шаг техники сопровождается рефлексией, созданием образа и эмоциональным, телесным проживанием.

В свернутом виде данный процесс можно представить следующим образом (см. рисунок).

Продемонстрируем применение техники на примере кейса, взятого из психологической практики.

Клиент С., 32 г., предмет обсуждения — ситуации, выводящие из эмоционального равновесия, которые клиент квалифицирует как хамство.

1. На первом этапе работы фиксируется название концепта — хамство.
2. Далее просим описать действия, которыми проявляется хамство. Для этого клиента таким проявлениями были: «съесть все пирожные», «первым зайти в автобус, отталкивая других людей».
3. Вслед за этим просим назвать противоположность хамства. Для клиента такой противоположностью оказалась вежливость.
4. Уточняем, какими действиями будет проявляться вежливость в контексте тех самых ситуаций, названных клиентом в описании хамства. Для него



это было: “угостить других пирожными”, “пропустить людей в автобус».

5. Далее просим описать, что будет происходить, если действия вежливости осуществлять слишком интенсивно, чрезмерно. Тогда: “раздадут все пирожные и себе не оставят», “пропустят в автобус всех и не смогут в него войти, и так со следующим автобусом и далее, пока не наступит поздняя ночь, и останутся на остановке, поскольку последний автобус уже ушел».
6. Просим дать название такому явлению. Для клиента этим оказалось самовредительство.
7. Затем, предлагаем назвать противоположность самовредительства. Для клиента такая противоположность — любовь к себе (ценность).
8. Теперь с точки зрения любви к себе просим описать действия, которые будут наблюдаться в случаях с пирожными и автобусом. Для него это: “съесть пирожное самому”, “войти в автобус».
9. Контрольный вопрос. Если действия, описанные как любовь к себе станут проявляться слишком интенсивно и чрезмерно, то будет ли это выглядеть как хамство? Как себя чувствует человек, который воспринимает поведение других как хамство? А как воспринимается проявление любви к себе?

Как результат работы, раскрылось ценностное содержание концепта «хамство». Под ним для клиента скрывалась любовь к себе. Поскольку проявления любви к себе распознавались клиентом как хамство, то эти проявления

он запрещал себе как социально неприемлемые. В результате он стремился в большей степени проявлять противоположные действия — вежливость. Ее проявления в типичном поведении клиента носили чрезмерный характер. И чем меньше проявлялась ценность любовь к себе, тем больший эмоциональный заряд получали проявления другими людьми этой ценности. Любовь к себе в действиях других людей клиент воспринимал как хамство.

Из алгоритма следует, что:

- ♦ вся работа по трансформации происходит в языке клиента. Это значит, что кроме поддержания самого алгоритма, консультант не привносит ни слова от себя. Это делает результат сессии личным результатом и достижением самого клиента.
- ♦ работа осуществляется со «словарем» самого клиента. История, опыт, вспоминание болезненного опыта совершенно не привлекаются. Тем самым инструмент работает бережно, без риска ретравматизации.
- ♦ клиент видит после сессии, что пара ценность-антиценность проявлена в его событийном плане перекосом в сторону интегрированной ценности (которую он противопоставляет антиценности) в ее гиперболизированном виде.
- ♦ клиент самостоятельно открывает то ценное, что скрывается под ярлыком отторгаемой в начале сессии антиценности. Он получает возможность сбалансировать одну ценность второй, ранее скрытой под ярлыком антиценности.

Принципиальной особенностью техники заключается в том, что как только мы определили негативно заряженный для клиента ярлык, мы просим клиента описать процесс в действиях, которые бы мог наблюдать не только он, но и другие люди. Это позволяет перейти от объектного (понятия и стереотипные суждения) перейти к процессному описанию явлений. Крайне важно удерживать внимание клиента именно на процессе, исследуя в ходе сессии разные интенсивности процесса. Проще говоря, мы находим те концепты, которыми клиент называет разные по интенсивности части одного процесса (вежливость — самовердительство — разные «концы» одно и того же процесса, одних и тех же действий). Почему это так важно: в тот момент, когда клиент открывает ценность под отвергаемым ярлыком он ясно видит наличие одних и тех же действий. Отличие лишь в их интенсивности. И когда он видит, что любовь к себе и хамство является одним и тем же процессом, то это служит важнейшим доказательством его личного открытия: то, что выглядит как хамство, фактически, той же природы, что и любовь к себе. Консультанту не требуется никаких убедительных аргументов. Клиент видит все сам.

Выводы

Таким образом, применение техники способствует не только достижению интегрированности индивида, но и реорганизации его жизненного контекста, ценност-

ных ориентаций, обеспечивающих адекватную реализацию личности в социуме. Работа, направленная на интеграцию человека, его гармоничное соединение с собой и миром, непременно активизирует его личностные ресурсы, расширяет границы восприятия мира, свободы, развивает креативность в поиске нетривиальных решений.

Необходимо подчеркнуть, что при кажущейся полноте и универсальности предлагаемой техники, сценарий процесса достижения целостности уникален и специфичен для каждого конкретного случая. Целевая аудитория этой работы также в некоторой степени избирательна — это в достаточной мере развитые и образованные люди, имеющие возможность или столкнувшиеся с необходимостью приступить к поискам самих себя, духовного фундамента своего бытия и психики.

Техника, опробованная на более, чем 200 клиентах, убеждает в своей эффективности. Личность, продвигающаяся к целостности, успешно осуществляет себя, исполняет свою социальную миссию и действует в единстве с собой и миром. Такая личность не только свободно ориентируется в пространстве жизни, но и создаёт это пространство в соответствии со своими стремлениями, намерениями и представлениями, выстраивает продуктивные и комфортные взаимоотношения с партнёрами, управляет ходом событий, способствует развитию и самореализации окружающих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Закревский А. А. Метафорические модели как инструмент работы с внутриличностными ценностными конфликтами // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60 ч. 4 С. 421–424.
2. Абросимова Ю. А. Образ интегрированной личности в контексте коммуникативной компетентности психолога и клиента // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2011. № 7. С. 35–59.
3. Авдеева Н. Н., Микадзе Ю. В., (всего 160 человек) и.д. Большой психологический словарь. Под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — ОЛМА-ПРЕСС СПб, 2003. — 672 с.
4. Вавилова Е. Ю. Трансформация тени (коллективное бессознательное как сфера диалектики добра и зла) // Вестник КГУ. 2008. № 3.
5. Грюн А. Раздирание от раздвоения к целостности. Перевод Евгении Рерих. — М., Фазенда — Дом надежды, 2003.
6. Жукова О. И. Проблема сохранения личности в условиях современного социума // Вестник ТГУ. 2009. № 2. С. 114–120.
7. Коркунова О. В., Бушуева Т. И. Роль тени как структурного компонента личности // Logos et Praxis. 2017. № 2.
8. Саушева Е. В. Роль языковой картины мира в процессе коммуникации // Вестник КГУ. 2017. № 3.
9. Солдатова Е. Л., Шляпникова И. А. Эго-идентичность как системообразующий фактор формирования личностной зрелости // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2010. № 27 (203).
10. Старцева А. В. Зрелость поступков как условие достижения личностной интегрированности / В. А. Старцева // Современные проблемы науки и образования (электронный журнал). — 2014 — № 2. — С. 116–124.
11. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; пер с англ. А. Д. Андреевой, А. М. Прихожан, под ред. А. В. Толстых. — М.: Прогресс, 1996. — 334 с.
12. Юнг К. Г. Структура психики и проблема индивидуации. — М.: 1996.
13. Фридемман Шульц фон Тун. Говорить друг с другом: анатомия общения. / «FBK-Coaching» — М.: 2015–256 с.

© Закревский Алексей Анатольевич (alexzakr@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»