

Сизикова Татьяна Эдуардовна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики и психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, tai@ccru.ru, Новосибирск

Волошина Татьяна Викторовна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики и психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, fppd.voloshina@ngs.ru, Новосибирск

ПРИНЦИП ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ В ТИПОЛОГИИ ПРОБЛЕМ, РАЗРАБОТАННОЙ В РЕФЛЕКСИВНОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают рефлексивное психологическое консультирование, в котором предметом является рефлексия, а методом – метод прогрессивной рефлексии. Данное направление психологического консультирования позволяет психолог-консультанту применять многие адекватные для решения проблемной ситуации клиента приемы, разработанные в рамках других направлений, и создавать эффективную консультационную работу.

Ключевые слова: рефлексивное психологическое консультирование, рефлексия, виды рефлексии, метод прогрессивной рефлексии, самоопределение и саморазвитие, проблемы глубинного выбора, проблемы первого базового уровня, проблемы вторичного уровня.

Существенный вклад в изучение проблемы рефлексии внесли такие отечественные ученые, как С. Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский, В. П. Зинченко, И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов, Г. П. Щедровицкий, И. С. Ладенко и другие. Благодаря их исследованиям основные аспекты проблемы рефлексии, рассматриваемые в онтологии сознания, деятельности, мышления, в настоящее время достаточно разработаны. В социально-психологических исследованиях и в психологии управления изучается главным образом коммуникативный аспект рефлексии, выделяемый в связи с проблемами социальной перцепции, идентификации и эмпатии в общении, игрового и делового взаимодействия партнеров и т. п. В общей и патопсихологии исследуется в основном личностный аспект рефлексии в контексте проблем изучения развития самосознания и саморегуляции поведения личности, а также механизмов становления и распада «Я-образа» человека. В инженерной же и педагогической психологии акцентируется преимущественно интеллектуальный аспект рефлексии в связи с проблемами организации когнитивных процессов переработки информации и разработки средств обучения приемам решения учебных типовых задач через формирование способов осознания структуры мыслительной деятельности.

Структурно-содержательный аспект изучения рефлексии представлен рассмотрением ее функций, видов, форм, механизмов, средств и процедур (И. С. Ладенко, Г. П. Щедровицкий, И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов).

В настоящее время ведется поиск средств устойчивого развития в постоянно изменяющихся условиях. Оформился социальный заказ на разработку методов, стимулирующих развитие рефлексии. Все чаще в психологической практике используются рефлексивные методы (рефлексивный экспертный опрос, рефлексивный тренинг, организационно-деятельностные и инновационные игры, культивирующие рефлексивность и др.), направленные на понимание субъектом причинно-следственных связей проблемно-конфликтных ситуаций, мобилизацию сил в поиске путей их разрешения, переосмысление жизненного опыта, раскрытие внутренних резервов личности и т. п. [5].

Отношение отечественных психологов к предмету психологического консультирования полярно. Одни считают, что консультирование не имеет своего предмета и является только прикладной областью отдельных теоретических разработок в психологии. Другие отрицают какую-либо теоретическую основу консультирования и рассматривают его как набор практических методов и приемов работы с проблемой

клиента. В рамках культурно-исторического и деятельностного подходов в психологии предметом консультирования является или психическая реальность, или психическое здоровье, или проблема клиента, для решения которой надо дать правильный совет или рекомендацию. Г. С. Абрамова пишет: «В работе психолога предметом, который может и должен восприниматься как самим психологом, так и его клиентом, является психическая реальность» [1, с. 7]. О. В. Хухлаева считает, что предмет консультирования – процесс восстановления психологического здоровья, осуществляющийся в условиях направленной психологической помощи психолога-консультанта. Р. Кочунас ограничивается описанием имеющихся традиционных психотерапевтических подходов в консультировании, каждый из которых имеет свой предмет, но не рассматривает ни культурно-исторический, ни деятельностный подходы, а все практические рекомендации для консультативной работы психолога с теми или иными проблемами клиента выстраивает из концепции личностно ориентированной психотерапии, развиваемой в России. Р. С. Немов рассматривает консультирование в прикладном аспекте, не выделяя предмета и сводя консультирование к правильной рекомендации или совету [Приводится по: 5]. Таким образом, нет единства взглядов на предмет психологического консультирования и у представителей этих подходов в психологии. В данной статье мы рассматриваем один из видов психологического консультирования – рефлексивное консультирование – в качестве самостоятельного вида оказания психологической помощи и коррекции. Практический опыт и позитивные результаты, полученные в течение 15 лет, позволили выделить такой подход в консультировании, как самостоятельный вид консультирования, имеющий свой предмет, концепцию проблем клиента и методы работы с этими проблемами [6].

Рассмотрим подробно проблемы клиентов, для разрешения которых необходимо применение рефлексивных методов. К глубинным проблемам мы относим проблему выбора. Мифологическую основу личности мы подробно рассмотрели в работе «Самоопределение педагога-психолога в социокультурных традициях» (2010). На наш

взгляд, нельзя выделить деструктивные и конструктивные личностные мифы. Любой личностный миф может быть эффективен в одних межличностных, социально-культурно-политических условиях и деструктивен в других.

Глубинный, экзистенциальный, мифологический уровень проблем менее всего поддается трансформации при кропотливой работе человека в целях развития и личностного изменения. Это постоянные возвраты и нивелирование достигнутого. Образно можно сказать, что это путь «два шага вперед и шаг назад». На основе собственного мифа человек легко осуществляет выбор и принимает решение, но когда возникает затруднение и это затруднение воспринимается и переживается как труднопреодолимое, почти неразрешимое, клиент переживает не выбор, а проблему выбора и только тогда встречается или, к сожалению, не встречается со своим мифом. Миф в новых условиях, в которых в настоящее время живет, действует или не действует клиент, явился причиной возникновения проблемы выбора, точнее, сам миф клиента для него предстал в виде проблемы. Глубинное противоречие как раз и заключается в противостоянии мифа клиента требованиям, предъявляемым окружающей средой: природными, социально-политико-экономическими условиями, окружающими людьми (семьей, друзьями, сотрудниками и т. п.). Разрешение этого противостояния и есть решение проблемы выбора – выбора человеком собственного изменения своей личности и, следовательно, отношений, поведения, деятельности.

Если клиент обращается к психологу за помощью в решении проблем вторичных уровней, то само обращение за помощью (неспособность решать данные проблемы самостоятельно) свидетельствует о встрече клиента со своей проблемой на глубинном уровне, базовых уровнях, поэтому у психолога и клиента есть возможность не пропустить момент личностного роста. Это обстоятельство приводит многих психологов к мысли, что все проблемы клиента можно свести к проблемам глубинного уровня, в данном случае – к проблемам базовых уровней. Это утверждение истинно для клиентов, но не во всех случаях обосновано для людей, не обращающихся за помощью

к психологу. Каждый человек в своей жизни переживает затруднения (проблемы) поверхностного уровня повседневной жизни, личностные, беспокоящие на протяжении длительного времени и экзистенциальные, глубинные проблемы переживания своего «ничто», он способен разрешать их средствами собственного опыта и творческого потенциала, соответствующими уровням проблем. И только клиенты психологов-консультантов именно при обращении за помощью в рефлексивном консультировании встречаются и переживают проблему глубинного уровня – проблему выбора в принятии решения, ответственности, свободы, жизни и смерти, смысла, собственной исключительности, принципов и правил жизни. С какой бы проблемой клиенты не обратились, какому бы уровню она не соответствовала, психолог помогает ее решению.

Проблема выбора не относится к данному уровню, но раскрыть ее можно на основе сравнения с проблемой принципа. По своим внешним проявлениям и иногда по некоторым внешним оттенкам содержания эти проблемы могут показаться схожими между собой. При работе с каждой проблемой существуют свои особенности как в методах, так и в позиции психолога. Акцент в работе с проблемой выбора ставится на поддержку состояния прорыва неадекватных личностному росту психологических защит, препятствующих творческой адаптации в окружающем мире. В работе с проблемой принципа внимание сосредотачивается на осмыслении (клиент осознает свой принцип и, принимая на себя ответственность, отстаивает его или меняет), переформировании (клиент замещает один принцип другим, качественно не изменяя направление своего жизненного пути), переводе на другой уровень, на углублении в проблему выбора (качественного изменения себя).

По нашему мнению, состояние выбора наполнено переживанием сферности, осмыслением (рефлексией), пониманием и принятием решения об изменении. В субъективном времени выбор может растянуться длиною не только в одно дискретное событие. В физическом времени он может быть либо очень коротким, либо протяженностью в жизнь. Как говорил О. Мандельштам, остановка (точка) может рассматриваться как на-

копленное движение, благодаря чему образ получает своего рода энергетический заряд, становится напряженным, готовым к реализации, но вектор времени в этой точке неизвестен. Смысл жизни, стремление к смерти, свобода, переживание потери, защита уникальности, ригидность категоричности и многие другие проблемы являются производными проблемы выбора. История жизни обществ, сообществ, государств, человека – это история приостанавливающегося, перестраивающегося, очищающегося, расширяющегося со-знания. Чем более выражена организованность, структурированность, четкость границ занимаемых пространств, тем более жестка, тотальна и ригидна защита того, что является, казалось бы, основанием выбора: принципов, норм, правил, которые сами по себе призваны вытеснять указанную проблему или подменять ее. В ситуации выбора отсутствует предопределенность принципом, т. к. принцип – это знаемая направленность, отрабатываемая в опыте, а в выборе – сфера, движение во всех направлениях, где есть только центр – основа всего. Сделав выбор себя самого, уже в ходе движения в выбранном направлении появляются нормы, правила, установки. Выбор не совершается в каждый момент жизни, но в ее течении есть либо пропущенные, либо прожитые и проживаемые моменты выбора. Почему же тогда мы можем подменять выбор принципом, это же две разные формы? Потому что всечеловеческая потребность каждого в самоактуализации (А. Маслоу), полноценном функционировании (К. Роджерс), саморазвитии (фундаментальная идея российской психологии) реализуется в выборе и, осуществляясь в определенном направлении жизненного пути, обрастает нормами, правилами. Принцип, порожденный выбором, становится условием, причиной нашего существования. Структуры проблемы принципа и проблемы выбора одни и те же при решении задач изменения ценностно-смысловых личностных основ и задач моторного действия.

Проблема принципа, развиваясь, охватывая все более широкий спектр жизнедеятельности человека, глубоко встраивается в проблему категоричности, которая пронизывает личностное пространство человека в пределах двух своих крайних проявлений –

конформизм (как исключение категоричности, беспринципность) и ригидность (как жесткая фиксация нормирования личности). Категоричность («третьего не дано»), является неотъемлемой составляющей нашей жизни и проявляет себя как способность принимать решения – отказываться от возможностей, осознанно или неосознанно, мужественно или потакая своим прихотям, на волевом усилии или импульсивно. У Джеймса размышлял о том, как принимаются решения, и выделил пять подходов: разумное решение, волевое решение, дрейфующее решение, импульсивное решение, решение, основанное на изменении точки зрения [Приводится по: 3]. Как бы ни принимались решения, само решение категорично в силу выбора одного из множества альтернатив. Влюбленный ждет немедленного ответа возлюбленной – «да» или «нет», руководитель фирмы требует от подчиненных срочного исполнения его решения, принятого без учета интересов сотрудников, другой согласен со всем, что ему говорят, третий медлит, мучительно топчется перед «дверью» решения, а кто-то в нужное время и нужном месте принимает результативное исполнимое решение. Мы различны в своей категоричности, и для некоторых категоричность является проблемой, нарушает адаптацию и самотворение. Причины этой проблемы кроются в самой категоричности как таковой и способности личности быть категоричной не во вред себе и другим.

Истоки проблемы категоричности как раз в том, что человек когда-то, на любом возрастном отрезке времени совершил свой выбор по пути наименьшего труда жизни, не наименьшего сопротивления, т. к. конформизм и ригидность – это явная форма сильного сопротивления полноте жизни, а именно наименьшего испытания себя, а значит, неизвлечения опыта. В самой сущности конформизма и ригидности заложена невозможность извлечения опыта, поэтому все, что происходит в этом направлении жизни, обратимо и может повторяться много раз. Именно эта невозможность является основой зависимости, на которой выращивается аддиктивное поведение. Проблема исключительности глубоко изучена психологами экзистенциального направления в психологии. Мы отличны друг от друга, но между нами есть коллективные, всеобщие

связи. Психология еще с момента своего существования не пыталась изучать индивидуальные различия, а обратилась к выявлению всеобщего в поведении, сознании, психике. К. Юнг посвятил много работ изучению коллективного бессознательного, З. Фрейд и неофрейдисты – побудительным силам, экзистенциалисты – экзистенциальной изоляции и т. д.

Гармоничность наших отношений заключается в согласованности различия и общности, с детства впитываемой ребенком в семейных отношениях и позже проявляемой в осознанной регуляции потребностей индивидуального «Я» и коллективного «Мы». Проблема появляется тогда, когда осознаваемая и неосознаваемая регуляция общего и особенного нарушается в силу устройства семейных отношений и индивидуальных особенностей переработки информации у ребенка, его избирательной впечатлительности.

Проблема исключительности обнаруживает себя между двумя крайними проявлениями – с одной стороны, нарциссизм как открытая форма и аутизм как скрытая форма, с другой стороны, нарушение идентичности, растворение «Я».

Подробно нарциссический селф-объект и механизм его развития изучены Х. Кохут. Он считает, что трансформация нарциссизма – это нормальное направление развития личности. В первые месяцы, когда окружающая действительность, родители не воспринимаются как самостоятельные сущности, ребенок переживает состояние первичного (инфантильного) нарциссизма, что поддерживает развитие целостности ребенка. Но уже к 18 месяцам самость становится организующим центром личности и при неблагоприятных условиях подвержена фрагментации. Развитие селф-объекта по Кохуту – это трансформация нарциссизма, рост частей личности, стремящихся к самовыражению. Нарушения самости вызываются хронической или травматической фрустрацией потребностей ребенка в величии и идеализации. Соответственно, формируются компенсаторные механизмы и чем раньше произошло нарушение, тем сильнее дефект в зрелом возрасте.

Проблема аутизма как скрытая сильная форма проявлений проблемы исключитель-

ности получила свое название как производное от «аутизма» – понятия, введенного швейцарским психиатром Э. Блейлером. Э. Блейлер обозначил «аутизм» как психическое состояние, характеризующееся отсутствием приспособления к реальной действительности, к требованиям повседневной жизни. Как считает Ц. П. Короленко, аутизм, встречающийся при психических заболеваниях, например при шизофрении, можно встретить и при отсутствии синдромов психической патологии, в характерологических особенностях и поведении. Им введено понятие «аутистическое поведение», нами – «проблема аутистизма». Проблема аутистизма заключается в том, что в потребностной сфере человека как трудноразрешимое противоречие встречаются две противоположные потребности: потребность быть принятым и понятым другими и потребность быть не понимаемым и тем самым особым.

Конструктивное разрешение проблемы аутистизма находит выражение в интуитивно интровертированном или интровертированном типе развития личности, когда предпочтение глубоким переживаниям не умаляет значения объективной реальности в восприятии и принятии решений. Повышенное погружение во внутренний мир не приводит к деструктивному варианту социальных контактов, хотя и порождает определенную неадекватность в действиях.

Проблема идентичности явилась центром внимания эго-психологии, направленной на изучение условий не защиты Эго (как психоанализ), а его защищенности, т. е. развития, «укрепления», хотя сам Э. Эриксон неизменно подчеркивал, что его идеи являются дальнейшим систематическим развитием идей З. Фрейда. Идентичность Эго Э. Эриксон определял как внутреннюю тождественность самому себе. Сформированность идентичности наблюдается в период юности, но и после отрочества встречается возвращение некоторых форм кризиса идентичности. В целом проблема идентичности – это миф не ищущего себя, преодолевающего трудности, героя, а миф не находящего себя. Получаемые дивиденды столь высоки, что человек, переживающий проблему идентичности, обладает достаточно сильным желанием ее сохранять, подтверждая свою инфантильность, зависимость и безответ-

ственность. Чаще всего такие люди играют в «игру без правил», с одним единственным правилом – сохранить себя таковыми, какие они есть сейчас, даже если они уже в течение длительного времени приходят на прием к психологу или психотерапевту или жалуются окружающим на бессмысленность существования и одиночество, на то, что никто не может им помочь. Конструктивное решение проблемы идентичности – кардинальная перестройка человека, его второе рождение.

Перечисленные базовые проблемы – проблема принципа, проблема категоричности, проблема исключительности – пронизаны решением базовых, экзистенциальных вопросов-проблем: проблемы ответственности, проблемы свободы, проблемы жизни и смерти. И то целое, которое образуется при пронизывающем характере связи всех проблем, является «тканью» смысла и бессмысленности жизни человека.

Проблемы вторичного уровня – это проблемы уровня отношений. Они проявляются в отношениях любви. М. Мамардашвили писал о том, что набор наших потенциалов гораздо шире тех, которые мы реализуем, согласно складывающимся ситуациям. Настаивая на реализации своего желания, мы можем кого-то обидеть, потому что другой человек вовсе не созрел для понимания того, чего мы хотим [2].

Часто в любви мы любим не самого человека, а то, что нами ищется и находится посредством него или через него.

М. Мамардашвили отмечал, что единственная реальность – та, которую мы думаем. Потому что то, что мы думаем, есть то, что придает смысл... Реальность не может быть плохой или хорошей, она есть то, что есть, если мы не инфантильны [2]. Поэтому надо иметь большое мужество, чтобы признать – мир так устроен, и я принял то, что не доказуемо. Чаще всего человек психологически сопротивляется такой ситуации, потому что должен больше верить больше тому, чего нет, чем тому, что есть и что он видит. Существует психологический закон о том, что самый эффективный способ врать – это говорить правду, но в такой ситуации, в которой почти исключается возможность того, чтобы в нее поверили.

Клиент на консультации воспитывает в себе мужество принять правду и быть

готовым к изменениям. Часто в своем воображении клиенты представляют, что любимого человека с ними нет, иногда присутствие близкого является препятствием для осуществления каких-то замыслов. В таких случаях клиенты легко представляют свою жизнь без любимого человека. Но возможность отличается от реальности. И если то, что люди представляли, случается, то это оказывается совсем другим, чем им представлялось. Психологу об этом различии необходимо помнить во время консультации, когда он применяет методы прогнозирования будущего или переформирования.

Эмоции и чувства пронизывают поле проблем. Радость – критерий очевидности. И если по окончании консультации клиент испытывает радость, то консультация завершена. Крепкая душа – это душа, которая, по словам М. Мамардашвили, может все переварить – царящую вокруг несправедливость, несчастья, беды и т. д. М. Пруст назвал это мужеством невозможного [2]. Вот главный неявный, но необходимый результат встречи психолога и клиента. Никто никогда до конца не раскрывается другому. Всегда есть что-то, что человек оставляет для себя, и это «оставленное» он как раз не знает о себе. С помощью психолога-консультанта клиенту предстоит «распечатать» в себе скрытое знание, «вытащить» опыт. Это не относится к тому, что человек скрывает, это относится к его незавершенности, его несовершенному, неделанному, тому, что предстоит сделать.

Таким образом, мы описали модель типологии проблем для рефлексивного психологического консультирования. Одни виды проблем рассмотрели подробно, другие только обозначили. Принцип динамического равновесия исследования проблемы позволяет по-новому, под другим фокусом

выделить, изучить, понять привычные и изученные в психологии состояния человека, психологию его жизни и жизни им самим созданной психологической проблемы, подлежащей разрешению в работе с психологом-консультантом, ориентированным на применение методов рефлексивного психологического консультирования.

Библиографический список

1. *Абрамова Г. С.* Психологическое консультирование. Теория и опыт. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
2. *Мамардашвили М. К.* Психологическая топология пути: М. Пруст «В поисках утраченного времени» [Электронный ресурс]. – URL: <http://yanko.lib.ru/books/philosoph/mamardashvili-topology.htm> (дата обращения: 24.04.2015).
3. *Сизикова Т. Э.* Рефлексивное психологическое консультирование // Рефлексивные процессы и управление: сборник материалов VIII Международного симпозиума «Рефлексивные процессы и управление», 18–19 октября 2011 г., г. Москва. – М.: Когито-центр, 2011. – С. 224–226.
4. *Сизикова Т. Э.* Самоопределение педагога-психолога в социокультурных традициях: монография. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2010. – 152 с.
5. *Сизикова Т. Э., Волошина Т. В.* Рефлексивное психологическое консультирование как новое направление оказания психологической помощи // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 3. – С. 183–188.
6. *Сизикова Т. Э., Волошина Т. В.* Типология проблем для рефлексивного психологического консультирования // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – № 1. – С. 74–79.
7. *Стюарт В.* Работа с образами и символами в психологическом консультировании. – М.: Независимая фирма Класс, 2003. – 384 с.
8. *Blaser A.* Problem-oriented psychotherapy. – An independent firm Class, 2008. – 320 p.
9. *Kohut H.* The Analysis of the Self. – New York, International Universities Press, 2001. – 308 p.

Sizikova Tatyana Eduardovna

Cand. Sci. (Psychol.), Assoc. Prof., Department of the Correctional Pedagogics and Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, tat@ccru.ru, Novosibirsk

Voloshina Tatyana Victorovna

Cand. Sci. (Psychol.), Assoc. Prof., Department of the Correctional Pedagogics and Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, fppd.voloshina@ngs.ru, Novosibirsk

**THE PRINCIPLE OF DYNAMIC EQUILIBRIUM
IN THE TYPOLOGY OF PROBLEMS DEVELOPED
IN REFLEXIVE PSYCHOLOGICAL COUNSELING**

Abstract. In this article the authors examine the reflexive psychological counseling, which is the subject of reflection, and the method – a method of progressive reflection. This area allows you to counseling psychologist and consultant to apply adequate for many problem solving techniques client developed in other directions and create an effective consulting work.

Keywords: reflexive counseling , reflection, reflection types , progressive method of reflection , self-determination and self-development , problems of deep selection problems of the first base layer, the problem of the secondary level.

Поступила в редакцию 25.04.2015