

РЕЗЮМЕ МОДАЛЬНОСТИ

«ЦЕННОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ»

1. Определение

Ценностно-ориентированная психология и психотерапия (ЦОП) является новейшим психологическим направлением, которое обобщает достижения психологической науки и формулирует универсальные принципы психологической практики. Методология ЦОП основывается на новой парадигме психологической практики, основы которой заложили в середине XX века создатели гуманистической психологии: Маслоу, Роджерс и Франкл. Данная парадигма вводит новое понимание природы человека, в которой выделяется как сущностное светлое, духовно-нравственное начало, а низменные и разрушительные побуждения рассматриваются как вторичные и временные факторы. Также в рамках данной парадигмы закладываются основы нового взгляда на роль психотерапевта и характер психотерапевтического процесса. Методология ЦОП конкретизирует и уточняет различные принципы, предложенные Маслоу, Роджерсом и Франклом, а также объясняет их в форме целостной научной концепции.

2. Сущность метода

Методология ЦОП представляет собой концептуально новый подход к решению психологических проблем. Психологическая проблема рассматривается не как помеха, требующая устранения, а как позитивная обратная связь от жизни. В философии ЦОП жизнь рассматривается как разумная, поддерживающая существование человека сила, а человек – как частичка целого, связанная с реальностью посредством множества физических, психических и духовных связей. В естественном состоянии, когда отношения человека с реальностью гармонизированы, он находится в состоянии внутренней целостности, проявляющейся также и на внешнем плане в виде определенных гармоничных обстоятельств, создающих благоприятные условия для его существования. Но в том случае, когда человек своими действиями нарушает гармонию в отношениях с реальностью, он тут же получает сигнал об этом в виде различных проблемных обстоятельств и психологических трудностей. Последние являются позитивным сигналом, помогающим человеку обратить внимание на какие-то свои неверные и разрушительные действия.

Подобный взгляд на причины трудностей, приходящих в жизнь человека, позволяет выработать принципиально иной подход в психологической практике. Прежде всего человек должен с благодарностью принять пришедшие в его жизнь трудности, которые могут проявляться на внешнем плане в виде тех или иных проблемных обстоятельств, а также на внутреннем плане в виде разнообразных проблемных эмоций. В психотерапевтическом процессе, который организует терапевт, и те и другие трудности должны быть глубоко приняты и прожиты как определенные необходимые для его личностного развития условия.

На этом этапе терапевт работает над изменением привычной эгоистической мировоззренческой позиции человека, ориентированной на утверждение своей власти над жизнью и извлечение из нее удовольствия. Подобное умонастроение отчуждает человека от жизни и усугубляет ситуацию возникших трудностей. Вместо данной позиции должна появиться позиция ученичества, в которой человек принимает с доверием пришедшие в его жизнь испытания и воспринимает их как определенные задачи в сфере его личностного развития.

После того, как в мировоззрении человека утверждается новая ценностная позиция,

он может задуматься над уроком, который посылается ему жизнью. В соответствии с представлениями, которые есть в различных духовных традициях природа человека двойственная. В ней присутствует низшее (греховное) начало, олицетворяемое такими качествами как жадность, зависть, ложный престиж, грубость, гневливость и прочие, а также в ней находится высшее начало, представленное такими качествами как доброта, милосердие, способность думать о благе других, способность замечать лучшие качества в другом человеке, решительность при достижении возвышенных целей, простота, терпение и прочие. Первые качества олицетворяют материальную природу, а вторые являются проявлением души.

В связи с таким пониманием природы человека мы можем отчетливо наблюдать, что урок, который дается человеку в виде разнообразных трудностей, всегда будет состоять из двух частей. Первая его часть связана с качествами низшей природы. Подобно зеркалу возникшие трудности показывают человеку, что внутри него есть определенные качества низшей природы, разрушительные как для него самого, так и для окружающего мира. Это те качества, от которых нужно избавиться. Вторая часть урока обращает внимание на качества высшей природы, которых человеку недостает. Их необходимо развивать.

Важной деталью работы над уроком является то, что он должен быть глубоко прожит. Одно ментальное понимание, в чем именно он состоит, недостаточно. Требуется глубокая внутренняя трансформация, в которой человек осознанно отказывается от своих качеств низшей природы и осознанно открывается к принятию в себе качеств высшей природы.

После того, как человек осознал свой личностный урок в проблемной ситуации и глубоко его прожил, он должен составить план, каким образом новый опыт будет реализован в жизни. План состоит из поступков, которые необходимо совершать, чтобы проявлять в жизни свой новый опыт.

3. Теоретические основы

Современная цивилизация переживает глубокий кризис. Последний проявляется в виде разного рода глобальных катастроф: экологической, экономической, нарастание военной напряженности, конфликты на национальной и религиозной почве, разрушение института семьи, рост заболеваний и так далее. Помимо своих масштабных форм глобальный цивилизационный кризис присутствует очень ярко и в судьбе каждого человека в виде разнообразных жизненных трудностей как внутреннего, так и внешнего плана. Стресс, депрессия, внутренняя агрессивность, одиночество, потеря смысла жизни, разного рода невротические расстройства стали неотъемлемыми характеристиками опыта современного человека, а трудности в социальной реализации, в материальном поддержании себя, в формировании близких доверительных отношений как при создании семьи, так и в сфере дружбы и партнерства давно считаются естественными атрибутами жизни.

Станислав Гроф, подробно исследуя данную ситуацию в своей книге «За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии» (1988), обнаруживает, что в основе ее находится материалистическая парадигма мышления. Именно она формирует атеистическую науку, оказывающую огромное влияние практически на все процессы, протекающие в современном обществе. Однако само время показывает ограниченность данной парадигмы и заставляет искать новые подходы в понимании реальности.

Подобный поиск уже достаточно давно (с начала XX века) ведется в главной среди естественно-научных дисциплин – физике. И он позволил получить серьезные результаты: была создана новая парадигма научного объяснения законов мира, которая, с одной стороны, вывела физику на новый уровень, определив появление такой ее области, как

квантовая физика, а с другой стороны, позволила сделать некие фундаментальные выводы относительно свойств реальности:

- 1) реальность имеет вероятностную природу, то есть ведет себя непредсказуемо;
- 2) она не может быть расщеплена на отдельные элементы, так как представляет собой органическое целое;
- 3) сознание человека оказывает влияние на свойства, которые проявляет окружающий мир.

Каждый из этих выводов имеет концептуальный характер и разрушает один из незыблемых постулатов классической науки, и одновременно инициирует поле нового мышления, согласно которому ***человек должен отказаться от желания подчинить себе реальность, а вместо этого искать способы гармоничного взаимодействия с ней.*** В то же время открытия, сделанные в физике, несмотря на огромное влияние, которое они оказали на развитие цивилизации (использование ядерной энергии непосредственно связано с ними), тем не менее существенно не повлияли на базисные культурные ценности.

В этом плане *потенциал психологической науки представляется более значительным* в силу того, что психология изучает внутренний мир человека и оказывает непосредственное влияние на формирование его ценностных установок.

Изучая историю психологии, мы обнаружили, что в ее недрах также происходило формирование новой парадигмы мышления. Самый существенный вклад в этот процесс внесла гуманистическая психология в лице таких авторов, как Маслоу, Франкл и Роджерс. Благодаря их трудам возник принципиально иной взгляд на *природу человека*. Этот взгляд внес существенные изменения и в понимание *методов психологической практики*.

В отличие от традиционного, принятого в психологической науке со времен Фрейда взгляда на природу человека как опасную и хаотичную силу бессознательных инстинктов, Маслоу впервые начинает говорить о ее светлой и разумной основе. Он утверждает, что помимо «нездорового бессознательного», которого так опасался Фрейд, существует также и «здоровое бессознательное», являющееся источником всех лучших качеств человека: доброты, человеческой этики и нравственности, творчества, радости, счастья. При этом именно «здоровое бессознательное» является сутью природы человека, а «нездоровое» – лишь реактивным, вторичным образованием.¹ Говоря о качествах «здорового бессознательного», Маслоу объяснял, что в нем действуют силы внутренней самоорганизации. В связи с таким пониманием природы человека *должен быть принципиально изменен подход к психологической практике*: вместо управления, влияния и навязывания неких «правильных схем» нужно помочь человеку открыть то, что находится внутри него.²

Формулируя иначе *задачи психологической практики*, Маслоу опровергает так называемую *классическую концепцию объективности*. Нейтральное, беспристрастное восприятие, свойственное ей, может быть применено лишь для познания безжизненных предметов, однако для постижения явлений жизни необходимо восприятие, насыщенное эмоциями принятия и любви, или, как его называет Маслоу, – «*любящее восприятие*». Именно оно дает возможность познавать другого, который, встречаясь с подобным отношением к себе, начинает наиболее полно проявлять присущие ему качества.

Опираясь на концепцию Маслоу, Роджерс сформулировал метод человеко-центрированного подхода. В нем полностью исчезает модель «воздействия на клиента». Вместо нее остаются две личности – терапевта и клиента, каждому из которых дается своя

¹Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. Москва: Альпина нон-фикшн, 2011. С. 115.

²Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. Москва : Альпина нон-фикшн, 2011. С. 16–17.

собственная задача внутреннего роста. Помощь клиенту при этом должна прийти не извне, со стороны «знающего терапевта», а родиться в процессе их искренних взаимоотношений.

Таким образом, мы наблюдаем, как в трудах Маслоу и Роджерса разрушается принятый в науке механистический взгляд на внутренний мир человека. *Психика человека* больше не воспринимается как мертвая, бездушная материя, к тому же еще и опасная в силу своих бессознательно-разрушительных инстинктов. Вместо нее появляется наделенная высшими качествами природа, стремящаяся активно проявить себя через процессы внутреннего роста и самоорганизации.

И также меняется взгляд на *позицию психотерапевта*. Отныне он не должен быть эмоционально отстраненным специалистом, который, используя профессиональные знания, исправляет присущие человеку несовершенства. Чтобы по-настоящему помочь другому необходимо отказаться от позиции признания своего превосходства как обладающему некими «верными знаниями» и начать искать пути построения любящих, доверительных отношений. Совершая подобные усилия, терапевт, также как и клиент, становится учеником, стремящимся преодолеть внутри себя силу бессознательных инстинктов, и ровно настолько насколько ему удастся это сделать, а также суметь открыться к своей высшей природе, ровно настолько он сможет помочь своему подопечному. Не терапевт теперь знает истину или открывает ее благодаря силе своего рационального, аналитического ума, а они вдвоем, вместе с клиентом, ищут путь к истине.

Учение Франкла было концептуальным в плане объяснения *духовного начала* человека, отличного от его биологической и психической природы. Согласно Франклу, человек должен обрести свободу от влияния и ограничений своей биологической и психической природы. Это происходит через открытие *ценностей и смыслов* происходящего. Последние вкладываются самой жизнью в события судьбы человека. Человек в этом смысле не одинок на своем жизненном пути, его ведет и сопровождает сама жизнь.

Данное обстоятельство, являющееся очень важным в учении Франкла, нанесло самый серьезный удар по используемой в материалистической науке парадигме мышления. Внутренним настроением данной парадигмы является *позиция независимого человека, который желает властвовать над жизнью*. Франкл наносит удар в самое ядро этой позиции. Он начинает говорить о *подчиненном положении человека по отношению к жизни*. Это жизнь требует от него принять те или иные смыслы и реализовать их своими поступками. Причем в этом требовании скрывается не насилие жизни над человеком, а ее *руководство, поддержка и помощь*. Благодаря им человек раскрывает свою индивидуальную природу и обретает собственное бытие.

Маслоу, Франкл и Роджерс своими трудами заложили основы новой парадигмы мышления в психологической науке. Однако сегодня она по-прежнему еще не сформулирована. Понятия, которые они ввели, не объединены четко выстроенной концептуальной схемой, они скорее интуитивно взаимодействуют друг с другом некими своими «похожими свойствами». В условиях глобального мировоззренческого кризиса, который переживает в настоящий момент человечество, ***существует настоятельная задача создания подобной парадигмы.***

В соответствии с *историческими задачами, которые должна выполнить данная парадигма*, к ней предъявляются следующие требования:

- 1) должна быть сформулирована научным образом;
- 2) обладать способностью помогать человеку находить экологичные с точки зрения законов мироздания модели поведения;
- 3) ее теоретический и практический инструментарий должен быть основан на духовно-нравственных ценностях;
- 4) интуитивно понятна и описана простым языком.

Методология ЦОП формулирует данную парадигму. Она представлена научной

концепцией ценностно-ориентированно (духовно-ориентированной) психологии. При этом в самой психотерапевтической практике выделяются следующие универсальные принципы:

Первый принцип

Проблемная ситуация вместе с сопровождающими ее проблемными чувствами присутствует в жизни человека как обратная связь от жизни, которая показывает наличие в характере человека тех или иных качеств низшей (эгоистичной) природы, и, соответственно, отсутствие или неразвитость качеств высшей (духовной) природы. Поэтому осознание этого глубинного личностного урока, заключающегося в необходимости внутренней ценностной трансформации, является главным элементом психологической практики. Данное осознание является ядром всей психологической работы, именно оно вскрывает корень проблемной ситуации.

Второй принцип

Человек сможет осознать свой личностный урок лишь в случае, когда он принимает настроение ученика. Данное настроение основано на доверии к высшей силе, действующей в обстоятельствах жизни. Чтобы его практически реализовать, необходимо принять проблемные обстоятельства такими, какие они есть, и также принять в себе проблемные чувства. После того, как этих два процесса происходят, позиция ученика реально утверждается во внутреннем мире человека.

Третий принцип

Осознание личностного урока должно обязательно привести к осознанной работе человека над собой, в процессе которой он осваивает качества высшей природы. Данная работа происходит через отказ от качеств низшей природы и принятие в себе качеств высшей природы. В полной мере подобная трансформация может произойти лишь через реальные поступки, которые человек начинает регулярно совершать в жизни.

Данные универсальные принципы психологической практики могут быть реализованы самыми разными психологическими инструментами. Метод ЦОП реализует эти принципы, так сказать, напрямую, но они могут быть осуществлены и многими другими способами. В этом смысле поле технического мастерства очень обширное. По большому счету самые разные методики, существующие в профессиональной психологии и психотерапии, могут быть применены, чтобы осуществить данные принципы. В этой связи мы должны говорить не только о *методе ценностно-ориентированной психологии*, но также и о *ценностно-ориентированном походе в психологии и психотерапии*.

Ценностно-ориентированный подход в психологической практике строится исходя из объективных законов бытия человека. Какими бы профессиональными инструментами не работал психолог-практик, он должен глубоко понимать законы бытия человека и стремиться их реализовать как в своей жизни, так и оказывая профессиональную помощь своим клиентам.

4. Применение

Метод ЦОП эффективно и глубоко работает в особом ценностно-ориентированном терапевтическом пространстве, которое создается тренером или консультантом. В самом общем случае законы этого терапевтического пространства были сформулированы Карлом Роджерсом при создании им клиент-центрированного подхода. В тоже время методология ЦОП уточняет различные детали и более систематическим образом формулирует данные законы. Главный элемент этой методологии - позиция ученика,

благодаря которой человек формирует позитивное отношение к своим жизненным обстоятельствам и таким образом получает возможность для осмысления пришедшим к нему урокам.

Практика метода ЦОП показывает, что в результате ее применения у человека не только разрешается та или иная трудность, но и раскрываются благоприятные возможности практически во всех сферах его жизни. Данные факты доказывают, что методология ЦОП позволяет человеку всесторонне гармонизировать свои отношения с реальностью и таким образом обрести подлинную внутреннюю целостность, а также сформировать наиболее благоприятные условия для своей реализации во внешнем мире. Метод ЦОП интуитивно понятен и прост в применении. Он может применяться как инструмент самопомощи, так и как инструмент помощи другому человеку. Подробное пошаговое описание технологии метода ЦОП позволяет легко обучаться ему.

5. Практические результаты

Метод ЦОП может применяться для разрешения самого широкого круга психологических трудностей. Помимо них он успешно действует также и для разрешения широкого круга внешних проблемных обстоятельств, присутствующих в жизни человека (финансовые неурядицы, трудности в отношениях, невозможность найти работу и прочее). Ограничением для его применения является устойчивое обвинительное отношение человека к жизни и его неготовность принять позицию ученика. Другим ограничением являются различные формы психопатологии, лишаящие человека способности к осознанному выбору.

Литература:

1. Франкл, В. Э. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ, Москва: Альпина нон-фикшн, 2017.
2. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы, Москва: Альпина нон-фикшн, 2011.
3. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва: Прогресс, 1994.
4. Гроф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии, Москва: АСТ, 2004.
5. Капра, Ф. Дао физики: общие корни современной физики и восточного мистицизма, Москва: София, 2008.