

Павел Владимирович Лушин



**ЭКОЛОГИЧНАЯ ПОМОЩЬ ЛИЧНОСТИ
В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД:
ЭКОФАСИЛИТАЦИЯ**

Серия «Живая книга»

Том 2

П. В. ЛУШИН

**ЭКОЛОГИЧНАЯ ПОМОЩЬ ЛИЧНОСТИ
В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД:
ЭКОФАСИЛИТАЦИЯ**

Серия «Живая книга»

Том 2

**Киев
2013**

УДК 159.9(075.8)+502/504

ББК 88.3+74.2+28.081

Л 87

Рекомендовано к печати ученым советом ГВУЗ «Университет менеджмента образования» НАПН Украины (протокол № 2 от 20.02.2013 г.)

Рецензенты:

*Бондаренко
Александр Федорович*

доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент НАПН Украины, заведующий кафедрой психологии Киевского национального лингвистического университета

*Татенко
Виталий Александрович*

доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент НАПН Украины, главный научный сотрудник лаборатории методологии психосоциальных исследований Института социальной и политической психологии НАПН Украины

Лушин П. В.

Л87 Экологичная помощь личности в переходный период: экофасилитация [Текст] : Монография / Лушин П. В. – Киев, 2013. – 296 с. – (Серия «Живая книга» ; Т. 2).

ISBN 978-966-8250-94-1

Монография является продолжением исследований автора по теме «Психология личности в переходный период» и посвящена проблематике экологичной помощи в период системных и личностных изменений. В ней рассмотрены теоретические и прикладные закономерности экоцентрированной фасилитации (сокращенно «экофасилитации») как инновационного направления в психологической и педагогической помощи, прослежены условия, при которых специалисту удастся содействовать самоорганизации и саморазвитию личности, не прибегая к наставлениям и инструкциям.

Книга адресована практикующим психологам, студентам в области психологии и образования, педагогам, а также другим интересующимся лицам, которые желают освоить возможности малоструктурированных, хаотических ситуаций в работе и повседневной жизни.

УДК 159.9(075.8)+502/504

ББК 88.3+74.2+28.081

ISBN 978-966-8250-94-1

© Лушин П. В., 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА.....	5
ВСТУПЛЕНИЕ	7
Происхождение экокентрированного подхода к оказанию помощи.....	7
Блицы об экокентрированной фасилитации	13
ГЛАВА I. ЭКОЛОГИЯ ПЕРЕХОДА.....	40
1.1. Психотерапевтическая проекция экологического кризиса ...	40
1.2. Экофасилитация в психотерапевтическом и образовательном контекстах: «буферная зона развития», коллективно генерируемый инсайт и неопределенность	44
1.3. Экологичность психологического воздействия	53
1.4. Толерирование неопределенности как способ экологичного управления.....	59
1.5. Два измерения принципа «не навреди» и кодекс экологичности	66
1.6. «Парадокс эквивалентности» и самоорганизация пространства психологической помощи: экофасилитация как направление психологической помощи ...	79
ГЛАВА II. ЭКОЛОГИЧНОСТЬ ТРАНСФОРМАЦИЙ В ОБРАЗОВАНИИ	94
2.1. Экология образовательного пространства: профицитарный подход	94
2.2. Так ли далека личностно-ориентированная перспектива в образовании?	106
2.3. Гуманистическая, авторитарная и эконсихологическая перспективы образования в условиях глобализации	117
2.4. Экофасилитативный подход к подготовке психологов	131
2.5. Толерантность и модели психологической службы в существующей образовательной системе	138
2.6. Психологическая служба как «провокация».....	143

ГЛАВА III. ЭВОЛЮЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД.....	152
3.1. Что означает изменить кого-то (к теории вопроса)?	152
3.2. Благоприятность микроклимата и его формирование.....	156
3.3. Личностный контроль в условиях переходного периода ...	159
3.4. Психологическая защита: психоиммунологический и экофасилитативный контексты анализа	165
3.5. Парадокс толерантности и переход от критического к экологическому мышлению	171
3.6. Эволюция представлений о саморегуляции	177
ГЛАВА IV. ПЕРЕХОД В ПРОШЛОЕ (ИЗ ОПЫТА, КОТОРЫЙ НЕ УЧИТ) И ПРИБЛИЖЕНИЕ К БУДУЩЕМУ (КОТОРОЕ БУДЕТ ДРУГИМ)	184
4.1. О сущности экопсихологического кризиса (или о ежиках, которые «безразличны» к своей судьбе)....	184
4.2. Некоторые принципы выживания в условиях системного кризиса	192
4.3. Социальная психоиммунология	202
4.4. Одаренность как свойство «одаренных» образовательных систем.....	204
4.5. Технология краудсорсинга: перспектива развития в психологии.....	209
4.6. Деформация или деформализация последипломного образования: новая повседневность и экологичная перспектива	217
4.7. Деформализация пространства повышения квалификации взрослых в системе последипломного образования (на примере Университета менеджмента образования НАПН Украины).....	225
ГЛАВА V. ПРЕБЫВАНИЕ В НАСТОЯЩЕМ: ИЗ ПРАКТИКИ ЭКОЦЕНТРИРОВАННОГО ПОДХОДА ...	234
5.1. «Голографические» тексты для проблематизации.....	234
5.2. Стенограммы экофасилитативных сессий.....	250
5.3. «Экопсихологические» голограммы.....	277
5.4. Афористические выражения («Лушинизмы»).....	284
ЛИТЕРАТУРА	290

ОТ АВТОРА

Приступив к написанию данной книги, мы исходили из понимания о том, что переходный период – это уникальное явление в смысле того, что его свойства крайне изменчивы, неповторимы: научиться преодолевать кризисы, травмы, конфликты, переживать трагедии, жизненные испытания в принципе не возможно. Я имею в виду не преодолеть, а научиться это делать раз и навсегда, то есть стать «мастером» прохождения «ситуаций невозможности». Жизнь, состоящая из таких легко проходимых ситуаций, для «мастера» потеряет смысл, станет прочитанной книгой и, следовательно, не успев начаться, в известном смысле, закончится. В ней больше не будет места тайне, загадке, желания обращаться к другому, испытывать потребность в выработке того, чем не владеешь, то есть развиваться.

В связи с этим данная книга далека от того, чтобы предложить ее читателю алгоритм или стратегию для разрешения проблемных ситуаций, она – для другого: чтобы каждый раз, знакомясь с так называемыми «голографическими текстами», находить для себя их смысл, содержание которого автору заранее неизвестно. Вернее, когда автор его писал, в тексте был определенный смысл, но со временем он либо пропадал, либо обнаруживался как новый.

Первоначально нам представлялось, что данная книга написана для практикующих психологов, студентов в области психологии и образования, педагогов, потом – и для других профессионалов, тех, кто начинает входить или переходит в неосвоенные области профессиональной или другой деятельности. Теперь мы понимаем, что она рассчитана и на тех, кто пытается примириться с возможностями малоструктурированных, хаотических ситуаций в жизни. Кто-то бы это назвал развитием такой способности, как толерантность к неопределенности, качества или способности столь важной в эпоху

нестабильности, когда существующие концепции и взгляды на жизнь входят в противоречие с тем, что происходит вокруг нас.

При этом люди разных возрастов и родов занятия неуклонно проявляют новизну собственной внутренней природы. Рациональный интеллект все больше дополняется эмоциональным, ориентация на долгосрочную перспективу сменяется «здесь и теперь» реагированием, потребительское и манипулятивное отношение к другим и к себе изменяется на принимающее, экологичное, жизнеутверждающее.

Словом, это книга про одно: то, что кажется окончанием и тупиком, по своей сути – новое начало, богатство возможностей. Научить этому напрямую трудно, легче почувствовать, что вы уже там...

С искренней благодарностью Светлане Шевченко, Яне Сухенко и Вите Бричник за помощь в подготовке данного труда к изданию.

Павел Лушин

ВСТУПЛЕНИЕ

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЭКОЦЕНТРИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ

Итак, несколько слов о том, как появился экоцентрированный подход к оказанию психологической помощи (экофасилитация или экофасилитативный подход) в переходный период.

Я заметил такую закономерность: при ответе на вопрос об истоках экоцентрированного подхода я каждый раз вношу некоторые коррективы и изменения. Выходит, моя история и история того, чем я занимаюсь – очень субъективны. Эти истории меняют свои свойства в зависимости от внутренней ситуации ее автора и внешних обстоятельств, в которых я волею судеб оказался. Вот одна из историй об истоках экофасилитативного подхода.

Было бы странно спрашивать психолога, почему он избрал своей специальностью психологическую помощь. В бывшем СССР такая специальность практически отсутствовала. Однако перспектива для овладения ею появились с наступлением перестройки в 1985 – 1991 годы. В то время в крупные города и столицы республик СССР буквально хлынул поток американских, западно-европейских психологов и психотерапевтов. Именно они открыли такую возможность для классически и исследовательски ориентированных отечественных психологов. До этого я, будучи уже состоявшимся исследователем и практиком в области обучения иностранному языку как специальности, фактически был готов к такому перевороту.

Для тех, кто не знает: педагогика и психология интенсивного обучения иностранным языкам, по сути, представляла собой сферу прикладной или даже практической психологии¹. Уже тогда

¹ А как иначе, если речь идет о том, как за весьма короткий промежуток времени, около 120 часов, трансформировать монопольное сознание студента в многоязычное. Результатом такого обучения является не столько знание, сколько овладение иностранным языком.

я задумался над тем, что существенные изменения в личности человека могут происходить за весьма короткий промежуток времени. Впоследствии оперирование субъективным временем клиента и студента стало областью не только моего теоретического, но и практического интереса, а также, как мне теперь представляется, – сущностью эоцентрированного подхода в консультировании, психотерапии и в сфере образования.

В 1987 году одним из первых практикующих и практических психологов СССР был доктор психологических наук Юрий Михайлович Орлов. Познакомившись с ним во время прохождения курсов в Институте повышения квалификации АПН СССР, я был поражен его энциклопедическими знаниями и умением не только рассказывать об оригинальном подходе в оказании психологической помощи, но и его практикой, элементы которой он демонстрировал на своих лекциях. В то время сначала мне казалось, что главным образом на слушателей производила впечатление харизматическая личность лектора. Позже – его искусное умение манипулировать сознанием слушателя и клиента. Одним из доказательств этого было то, что слушатели отдавали явное предпочтение лектору Орлову. Юрий Михайлович впервые поведал нам о когнитивно-бихевиоральных подходах к оказанию психологической помощи, в частности, в работе с гневом, обидой, завистью и т. п.

Вот, собственно, и всё, что касается моего более или менее систематического курса практической психологии. Далее были отдельные курсы немедицинской психотерапии и консультирования, на которых я, как правило, был переводчиком с английского языка и помощником приглашенного эксперта. Моим явным преимуществом было то, что я непосредственно и без ограничений имел возможность задавать вопросы мастерам психотерапии в области гештальт-терапии, клиент-центрированного подхода К. Роджерса, нейролингвистического программирования и т. п.

Как-то в 1992 году профессор Лондонского университета, специалист в области посттравм, Уильям Юл впервые оценил мою профессиональную позицию и отметил, что у меня есть заметная привилегия – я не был «испорчен» ни одной из психотерапевтических школ. Это позволило мне самостоятельно пробиваться через горы появляющихся в то время (правда, плохо переведенных) англоязычных книг по прикладной и практической психологии. Но самое

главное: судьба меня поставила перед необходимостью не только разбираться в хитросплетениях различных форм психотерапии и консультирования, но и начать обучать практических психологов на впервые появившихся тогда девятимесячных курсах подготовки школьных психологов. Будучи на тот период заведующим кафедрой психологии Кировоградского педагогического университета, я с моими коллегами одним из первых в Украине поставил перед собой задачу – не только прочесть стандартные курсы из области прикладной психологии, но и научить слушателей работать с клиентами в формате индивидуальной, групповой психотерапии и консультирования. И это был, конечно, вызов! Не только личностный, но и социальный.

Начало девяностых годов совпало с распадом СССР, с безработицей, огромными многомесячными задолженностями по зарплате. Я, как и все граждане того постсоветского пространства, столкнувшись с ситуацией тотальной «общественной патологии», должен был пережить ее и трансформировать в преимущества переходного периода. Эта тема, по сути, и явилась для меня ключевой в те годы.

Случилось так, что в 1994 году я начал писать свою докторскую диссертацию о переходных процессах личности и о процессе личностного изменения в этих условиях. В то время я стал осознавать, что критерием качества и достоверности получаемых мною фактов было не просто написание текста докторской диссертации и ее защита, а, скорее, стабильность моей собственной личности, моей семьи, первых десятков и сотен клиентов и, в конечном итоге, той страны, которая, казалось, застряла в непрекращающемся хаосе. Логично, что категории «хаоса» и «порядка через хаос» обратили на себя мое внимание, а ведущими трудами в этой области стали исследования И. Пригожина, физиков А. Эйнштейна, Н. Бора и В. Гейзенберга.

Попав по приглашению американских коллег на стажировку в США, я прошел курс обучения у Френсис Шапиро (1 и 2 уровни). Эта женщина, теперь всемирно известный психотерапевт, на своем опыте прошла испытания борьбы с онкологическим заболеванием. Ее поистине героическая деятельность на поприще клинической психологии уже многим известна, а в то время, когда я проходил сертификацию в ее институте, это было чем-то подозрительным и крайне некомфортным для сознания любого клинического психолога и тем более для психологов-теоретиков.

Как ни странно, но меня это не смущало, ибо отклонения от стандарта были нормой жизни в разваливающемся СССР и моей профессиональной жизни. Я быстро овладел данным методом² и поставил перед собой весьма амбициозную задачу – объяснить механизм действия разработанного ею метода проработки посттравм. По мере реализации этой задачи я стал обнаруживать, что в своей практике все больше отдаляюсь от разработанной Ф. Шапиро процедуры и приближаюсь к чему-то похожему по эффективности, но по форме абсолютно не узнаваемому сторонниками ее направления.

Далее была еще одна стажировка в США, где я занимался изучением фасилитативных средств в образовании. Фасилитация привлекала меня тем, что создавала возможность для психолога очень осторожно и гуманно содействовать личности клиента или студента в достижении поставленных ими целей. В то время, работая с такими известными философами образования, как М. Липман, М. Вайнштейн, М. Грегори, Д. Кеннеди, я обратил внимание на некоторые ограничения личностно-ориентированных подходов к обучению взрослых и детей и стал определять свои теоретические основания для построения экологичной теории личностного изменения, отождествленной позже с термином «экопсихологическая фасилитация», «экоцентрированный подход» или сокращенно «экофасилитация».

В вышеприведенном описании источников появления экофасилитации можно выделить несколько признаков, очерчивающих ее пространство как способ оказания помощи в переходный период.

1. Экофасилитация связана с процессом реконструкции возможностей человека в условиях системных переходов или изменений.

2. Индивидуальное изменение носит системный и социальный характер. Изменение субъекта изменяет систему, и наоборот.

3. Кризисные явления – не патология, а переходная форма к развитию новых системных возможностей, как на уровне индивида, так и системы.

4. Время как определенная последовательность связанных между собой событий жизни субъекта является фактором, обуславливающим не только форму, но и содержание процесса изменения.

² Критериями моего владения ДПДГ могут служить не только отзывы клиентов, но и приглашение самой Ф. Шапиро поделиться с ней своими протоколами для ее тогда новой книги Shapiro F., Forrest, M. EMDR: breakthrough therapy for overcoming anxiety, stress, and trauma. – New York : Basic Books : A Division of Harper Collins Publisher, 1997. – 285 p.

Недаром: «время лечит», «стерпится – слюбится» или «утро вечера мудренее», то есть, «не суется – всё пройдет». Отсюда – время экологично, ни от чего не следует отказываться: наступление определенного события закономерно ведет к следующему.

5. Содержание этих событий подчиняется закону спонтанного саморазвития и самоорганизации, например, по Гегелю, ритм развития: тезис-антитезис-синтез.

6. Что значит помочь, если всё – закон спонтанного саморазвития? Помощь задана в запросе. Запрашивающий ответственен за то, кому он предоставил свой запрос и на что отзывался. Главное для помощника – соответствие программе запроса!

7. Соответствуешь – происходит ускорение развития, не соответствуешь – замедляешь процесс, что есть застой.

В этих обобщениях (пункты 1-7) наша логика вышла за рамки содержания источников экофасилитации (пункты 4-7). Возникла необходимость опять внести коррективы в вышеприведенное описание ее источников, например, в ту его часть, которая посвящена Ф. Шапиро и моей интерпретации ее метода десенсибилизации движениями глаз (ДПДГ или англ. – EMDR).

Если коротко, то оригинальный протокол проработки посттравмы выглядел так: сначала психолог давал инструкцию клиенту о том, что во время процедуры проработки он может заметить, что его травматические переживания на разных уровнях (физиологическом, психологическом, социальном и т. д.) могут изменяться: то исчезать, то появляться в той или иной форме. Далее психолог предлагал клиенту рассказать о беспокоящей его проблеме, предоставляя ему возможность обозначить в своем рассказе негативный аспект, то есть то, что мешает клиенту нормально жить, и позитивный – описание того, как бы ему хотелось себя чувствовать в идеальном варианте. Затем (я заведомо пропускаю технологические подробности измерения исходного и целевого состояния и степени их первоначальной соотнесенности – этим самым фиксировалась исходная система переживаний клиента) начинается проработка посредством произвольного (со стороны психолога) вызывания движений глаз клиента. Такие серии движений повторяются несколько раз. Они перемежаются определенными паузами, когда осуществляется проверка соответствия негативных переживаний позитивным. Предполагается, что в момент их наибольшего со-

ответствия состояние клиента не просто улучшается, но и происходит полная проработка травматического опыта.

Определенное внимание уделяется времени проработки. Вся процедура разворачивается строго пошагово, а сами движения глаз, вызываемые у клиента движением руки психолога, составляют около двух двенадцатисекундных серий движений. Подчеркиваю, что данный протокол разработан ее автором интуитивно во время одной из прогулок по парку в форме некоторого инсайта, когда спонтанные движения глаз Ф. Шапиро совпали с разрешением ее проблемного состояния. Только в последующем она перенесла данный субъективный опыт на своих клиентов, что и составило основное содержание EMDR – метода проработки посттравм.

Это интуитивное прозрение Ф. Шапиро, лишенное каких-либо теоретических оснований, дало мне возможность отнести к ее протоколу весьма творчески. В результате я попытался осмыслить протокол ДПДГ в терминах тех теоретических представлений, которые были в то время мне доступны.

Случайно я встретился с одним из наиболее искушенных в психологии времени отечественных психологов – Б. И. Цукановым. Как-то в разговоре он упомянул о зафиксированном всемирно известным советским психологом Б. Ф. Зейгарник феномене связи глазных саккад с психическим временем индивида. По мнению профессора Цуканова, ритм саккад, равно как дыхания, сердцебиения и ходьбы человека, соответствует периоду около 1 секунды. Нарушение этого ритма является приостановкой субъективных часов индивида (период «фазовой сингулярности») и, следовательно, спонтанного развития. В то время я экстраполировал данный факт на процесс формирования травмы и ее спонтанной проработки.

Последнее является (в случае травм) продолжительным процессом. Тогда я впервые пришел к выводу о том, что протокол Ф. Шапиро является способом его ускорить посредством восстановления ритма реконструктивной активности или саморазвития. Если же придерживаться всё более распространяющегося в теории практической психологии убеждения, что по существу все формы оказания психологической помощи – эквивалентны, то психотерапия и консультирование есть не что иное, как ускорение процесса саморазвития личности вообще. Это позволило мне отнести исследовательски к моей собственной психотерапевтической и

консультативной практике и найти в ней «протокол Ф. Шапиро» как обобщенную модель психологической помощи. Теперь она называется «экоцентрированная помощь» или «экологичная фасилитация/помощь», или «экопсихологическая фасилитация» или сокращенно «экофасилитация».

БЛИЦЫ ОБ ЭКОЦЕНТРИРОВАННОЙ ФАСИЛИТАЦИИ

О месте экофасилитации в психологии

Вита Бричник: Можно ли определить место экоцентрированной фасилитации или экофасилитативного подхода в психологии как науке? Это альтернатива классическим методам психотерапии и консультирования? В чем различие?³

Павел Лушин: Не уверен, что у меня есть желание определять метод экофасилитации в психологии как науке, имеется в виду в науке о психологической помощи, то есть в области исследования психологической и психотерапевтической помощи. Он еще слишком молод. Метод экофасилитации не создавался как альтернатива чему-то, он появился и оформился как результат, с одной стороны, многолетней практики ее создателя, с другой, как результат теоретического изучения процесса личностного изменения. Более того, согласно убеждению ряда исследователей в области психотерапии и консультирования, таких как Стайлз, Шапиро, Эллиот (W. Stiles, D. Shapiro, R. Elliott), все известные психотерапевтические направления эквивалентны (теперь – «парадокс эквивалентности») [96, с. 165–180]. В них есть общий, так сказать, родовой процесс. Поэтому все вновь появляющиеся «новинки» в области оказания психологической помощи – это моменты развития и поддержания общего или родового процесса психологической помощи. Общеизвестно, что со временем определенные методы чего-либо (будь это медицинского лечения или психологической помощи) становятся менее эффективными. Хотим мы этого или нет, но то в одной, то в другой стране спонтанно появляются непривычные для кого-то и очень полезные для других

³ В блиц-беседах об экофасилитации участвовала Вита Бричник, заместитель президента Всеукраинской общественной организации «Ассоциация экологичной помощи», координатор официального сайта «Экофасилитация» (режим доступа: <http://ecofacilitation.ucoz.com/>).