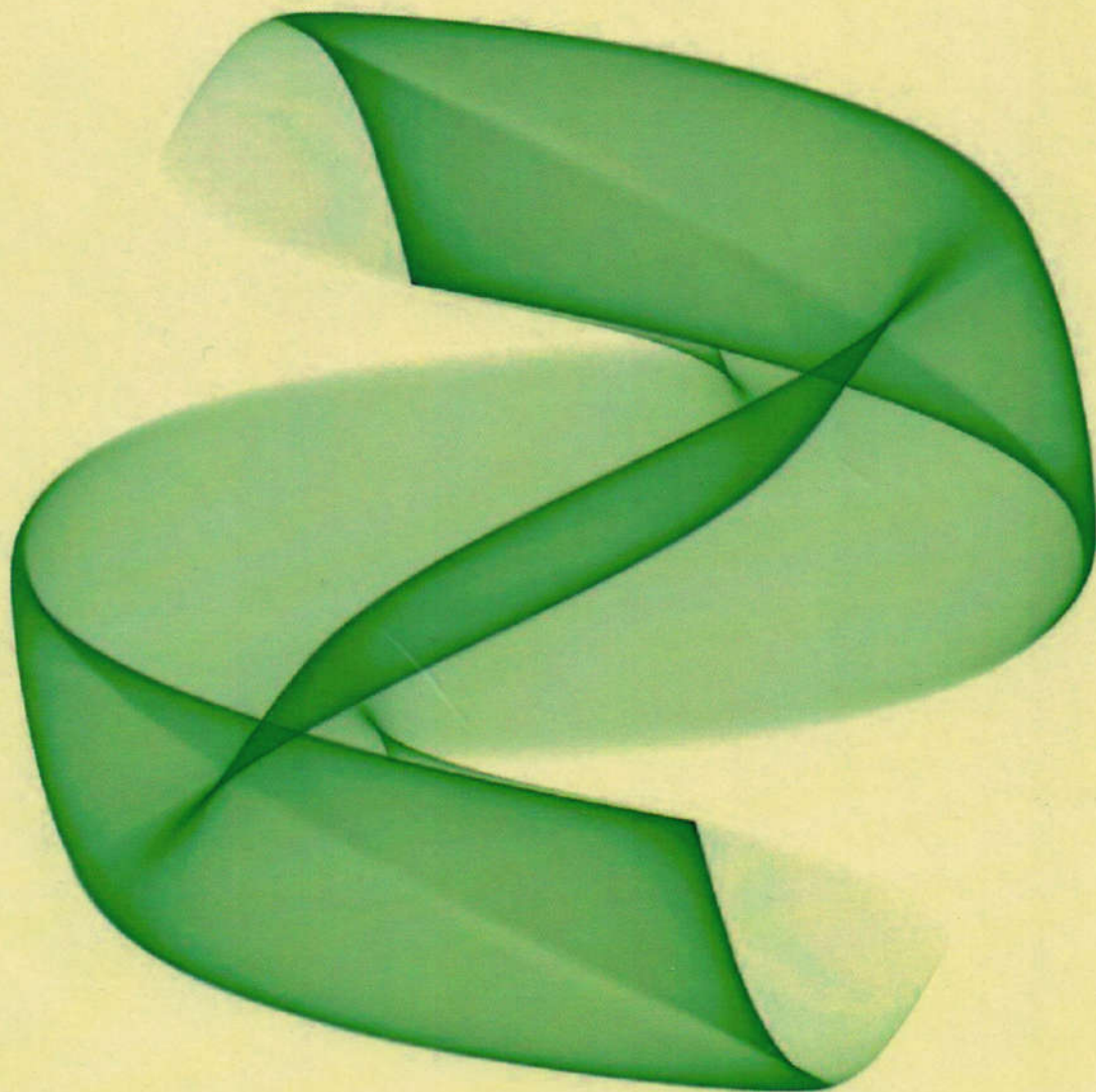


**Павел Владимирович Лушин**



**ВВЕДЕНИЕ В ЭКОПСИХОИММУНОЛОГИЮ:  
МАТЕРИАЛЫ К УЧЕБНОМУ КУРСУ**

**Серия «Живая книга»**

**Том 5**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ В ЭКОПСИХОИММУНОЛОГИЮ .....</b>                                      | <b>5</b>  |
| Протоколы письменной онлайн-экофасилитации<br>и «Экофасилитативные сказки» ..... | 8         |
| Методика подготовки онлайн-консультанта-экофасилитатора .....                    | 10        |
| Как работать с «вакциной»? .....                                                 | 12        |
| ЭкоПсихоИммунология как дисциплина .....                                         | 13        |
| <b>ПРОТОКОЛЫ ПИСЬМЕННОЙ ОНЛАЙН-ЭКОФАСИЛИТАЦИИ .....</b>                          | <b>15</b> |
| Протокол консультативной сессии №1.....                                          | 15        |
| Протокол консультативной сессии №2.....                                          | 26        |
| Протокол консультативной сессии №3.....                                          | 35        |
| Протокол консультативной сессии №4.....                                          | 42        |
| Протокол консультативной сессии №5.....                                          | 52        |
| Протокол консультативной сессии №6.....                                          | 59        |
| Протокол консультативной сессии №7.....                                          | 68        |
| Протокол консультативной сессии №8.....                                          | 75        |
| <b>ЭКОФАСИЛИТАТИВНЫЕ СКАЗКИ .....</b>                                            | <b>85</b> |
| Прививка #1.....                                                                 | 85        |
| Прививка #2.....                                                                 | 86        |
| Прививка #3.....                                                                 | 88        |
| Прививка #4.....                                                                 | 89        |
| Прививка #5.....                                                                 | 91        |
| Прививка #6.....                                                                 | 92        |

## ВВЕДЕНИЕ В ЭКОПСИХОИММУНОЛОГИЮ

Психологическая помощь в наши времена претерпевает серьезные изменения. По данным известных исследователей психотерапии она эволюционирует в какие-то принципиально новые формы и даже иногда осмеливается конкурировать (например, по скорости достижения результата) с арсеналом медицинских и фармакологических средств. Все больше появляется психологов, которые переходят на консультирование в онлайн, активно распространяются всевозможные мобильные приложения, помогающие «страждущим» повышать свою психологическую компетенцию или получать скорую психологическую помощь онлайн не только от реального профессионала удаленно, но и посредством общения с компьютерной программой в лице психолога-аватара. В скором будущем подобный гаджет с невиданной ранее скоростью будет диагностировать невербальные реакции, анализировать речевые стимулы и мгновенно продуцировать своевременные и адекватные вопросы/реакции для оказания профессиональной помощи [12; 13].

Все эти и многие другие особенности современной психологической помощи находятся в соответствии с требованиями времени, которое называют «быстротечным» или текучим (З. Бауман) или VUCA-миром, то есть динамичным, мало-предсказуемым, многозначным и неопределенным [9; 11].

Аналогичное справедливо и в отношении к теории и практике создаваемой нами психологической помощи под названием «Экофасилитация». Традиционно данный психотерапевтический подход мы ассоциировали с недирективной или неназидательной психологической помощью. Так же, как Карл Роджерс, во главу угла мы ставили конструктивной личностной ориентированности, абсолютного положительного принятия. Добавляя к понятию фасилитации приставку «эко», мы не просто делали акцент на безвредности или на не привнесении в работу психолога «вредоносных» или «токсичных» элементов, мы утверждали, что негативные переживания – как со стороны клиента, так и психолога – могут содействовать стабилизации их совместной системы, ее переходу на этап появления новых возможностей.

В этой связи современный экофасилитатор не беспристрастен: он, как правило, особо сензитивен к неконгруэнтностям, неоднозначностям, противоречиям и парадоксам как к признакам развития. Если для Карла Роджерса [15] и его последователей – это признаки нарушения здоровья личности клиента (а также профессиональных действий фасилитатора), то для экофасилитаторов – это, напротив, моменты роста.

М. Чиксентмихай строит позитивную психологию на изучении состояния «потока», то есть лучшего или наиболее оптимального функционирования личности [10]. Данный автор разрабатывает условия, при которых состояние потока не только возможно, но и осознанно моделируется. Для теперешнего экофасилитатора данное состояние и его противоположность являются логичными составляющими одного процесса саморазвития по типу «тезис» и «антитезис». Они оба являются условием зарождения нового «синтеза» как разрешения противоречия в системе. Отсюда зафиксировать личность клиента или самого себя на одной из двух

стадий (тезиса или антитезиса, например, в состоянии потока или его отсутствия) в логике развития представляется нам невозможным. Здесь экофасилитатор не является нейтральным наблюдателем, он поддерживает признаки развития в работе с клиентом. В этом контексте мы относим экофасилитацию к области позитивной психологии только в том смысле, что она изучает и практикует не предотвращение или лечение болезней, а моделирует здоровье в терминах самоорганизации и саморазвития. В нашей трактовке экофасилитация – это, скорее, экопсихология, однако в том ее аспекте, что она изучает и является практикой *проживания* личностью спектра переживаний личности в его многоаспектности и многообразии.

В терминах временной перспективы это может означать, что экосистема стремится к *ритмичному* функционированию на различных своих уровнях: когнитивном, эмоциональном, поведенческом, социальном. Уже в более ранних наших работах, тем более теперь, мы ассоциируем психологическую помощь в терминах восстановления ритма реконструктивной активности и связываем ее с медицинским понятием «дефибрилляция» как восстановление нарушенного ритма сердечных сокращений. В случае с экофасилитацией «индуктором ритма» могут выступать так называемые нами афористические выражения или «психологические голограммы», «голографические тексты» или эссе, побуждающие клиента к размышлениям над своей позицией в тех или иных вопросах [2-6]. К таким «прививкам от застоя» или «дефибрилляторам» мы можем отнести недавно созданные нами на основе тридцатилетнего опыта практической психологической помощи экопсихологические карты [1]. Содержащиеся в них вопросы стимулируют будущего психолога-практика задуматься над стилем и индивидуальной траекторией своей профессиональной деятельности и привнести в нее

соответствующие коррективы. Ниже мы обратимся к опыту разработки еще нескольких психотехнических средств для поддержания ритма ре/конструктивной активности как клиента, так и экофасилитатора. Одно из средств – *протоколы письменной онлайн-экофасилитации (ППОЭ)*, другое – «*Экофасилитативные сказки*» (ЭС).

### **Протоколы письменной онлайн-экофасилитации и «Экофасилитативные сказки»**

Если исходить из того, что вакцина/прививка представляет собой искусственно созданный и обезвреженный, то есть «экологично» препарированный вред/вирус, который, будучи пересаженным в организм, придаст ему импульс к развитию (когда иммунная система организма или личности вынуждена будет трансформировать его в антитело, то есть признак реального развития или подвижки к новому «порядку через хаос» [7], то и экофасилитативное сопровождение представляет собой некую «провокативную» деятельность, которая приводит клиента к укреплению его общего социально-психологического иммунитета (СПИ). В качестве таких психотехнических средств («вакцин» или «прививок») в экофасилитации могут выступать прожитые и тем самым «обезвреженные» реальные ситуации серьезного затруднения в жизни.

Ниже мы приведем такие психологические «прививки». Во-первых, тексты письменных онлайн-экофасилитаций или протоколы нашей работы с реальными клиентами и, во-вторых, так называемые нами «Экофасилитативные сказки». Оба эти способа выступают в качестве «психоиммунологических средств», например, в процессе а) подготовки навыков экофасилитатора, б) скоротечного, иногда мгновенного

«привития» профессиональных ценностей экофасилитатора или особенностей мышления в форме незатейливых, легких для усвоения «сказочных повествований».

Онлайн-протоколы были созданы при сотрудничестве с психологом-экофасилитатором, куратором содержания в области интернет-технологий Витой Бричник и с психологом-экофасилитатором, координатором и главным менеджером ряда бизнес-проектов Еленой Бахтигузиной. Среди уважаемых клиентов, чьи имена мы не разглашаем, – представители разных профессий и возрастов, которые выбрали для себя в качестве наиболее приемлемого – письменное онлайн-консультирование с помощью одного из наиболее безопасных интернет-мессенджеров. В экспериментальном процессе приняли участие члены группы школы экофасилитации продвинутого уровня. Их задача состояла не только в том, чтобы осваивать онлайн-консультирование в письменном режиме, но и обсуждать процесс конструирования психотехнических или психоиммунологических средств для последующего их использования в ситуациях психологической помощи и подготовки специалистов-экофасилитаторов. Последние имеют возможность самостоятельно анализировать текст консультаций в абсолютной подлинности, притом в любое для себя удобное время (кто-то из слушателей, возможно, иронично назвал эти протоколы «консервами»). В этих текстах есть много ответов на вопросы, которые мы задаем себе повседневно. В протоколах представлены вариативные способы разрешения многих жизненных проблемных ситуаций, особенно актуальных в нынешние динамичные и малопредсказуемые времена.

«Экофасилитативные сказки» впервые появились как психотехническое и педагогическое средство в одной из наших публикаций, посвященных овладению школьниками критическим мышлением по программе «Философия для детей»

М. Липмана в 2002-2003 гг. [4]. Они вновь напомнили о себе при написании данного пособия для будущих экофасилитаторов. Экосказки задуманы в качестве средства с высоким суггестивным потенциалом. Это легко усваиваемые истории, построенные на основе тридцатилетнего опыта работы их автора с реальными клиентами. Согласно нашим представлениям о «вакцине» они антитезисно, то есть в весьма непривычной, иногда в юмористической или провоцирующей форме, транслируют определенное содержание принципов экофасилитации, особенностей мышления экофасилитатора. Это своего рода «обеззараженные вирусы», которые сразу после их презентации заставляют субъекта задуматься и извлечь свои микро-уроки (выработать «антитела»).

### **Методика подготовки онлайн-консультанта-экофасилитатора**

Для читателя может быть интересным методический аспект овладения экофасилитацией с помощью ит-технологий и подготовки психоиммунологического средства («вакцины»). В частности, процесс подготовки онлайн-специалиста-экофасилитатора осуществлялся одновременно в нескольких плоскостях. Одна из них – предоставление образца консультативной психологической помощи Павлом Лушиным. Клиент заранее регистрировался на консультацию и добровольно соглашался поделиться протоколом оказанной ему психологической помощи в учебных и научных целях в форме их последующей публикации в соответствующих изданиях. Через три дня после консультации ему высылался протокол о проделанной работе с просьбой о предоставлении им обратной связи. Другая плоскость – рабочая группа в фэйсбук для слушателей учебной группы, которые имели возможность в реальном времени наблюдать,

обсуждать текущую консультацию профессионала и проектировать свои возможные реакции на реплики клиента, и соотносить их с реализованными. При этом никто из участников учебной группы не имел возможности вмешиваться в процесс консультирования, знакомиться с клиентом лично. Третья плоскость методической работы с учебной группой состояла в возможности многократного дебрифинга, то есть последующего обсуждения, а также эмоционального отреагирования на содержание психологической помощи (как непосредственно после консультации, так и впоследствии с помощью имеющегося протокола).

Тем самым мы впервые создали возможность для себя и обучающихся выразить, задокументировать и в последующем обсудить не только работу клиента и педагога-консультанта, но и свой собственный процесс прохождения/проживания учебного процесса. В результате каждый из участников учебной группы мог оценить адекватность своего и чужого хода мысли, сравнить их с действиями клиента и консультанта-экофасилитатора. Впоследствии слушатели, участники учебной группы, получали возможность реальной консультации, в то время как педагог-консультант занимал место среди участников учебной группы. При наступлении особых затруднений во время работы практиканта с клиентом педагог мог совместно с другими участниками предоставлять необходимую онлайн-поддержку. (Заметим, что консультант-практикант имел возможность активного доступа не только к рабочей, но и учебной группе в разных мессенджерах, он мог комментировать свои действия, просить о помощи у группы). Результатом освоения пространства онлайн-консультирования явилось не только овладение приемами консультирования, но и формирование коллективного субъекта учебной группы, взаимоподдержка, обмен опытом и стилевыми особенностями консультирова-

ния. В качестве особого критерия успешности в овладении учебной программой явилась согласованность профессиональных действий слушателей в сложных ситуациях их выбора и конструирования. Так, если отдельные члены группы существенно расходились в своих оценках с оценками других ее членов, то это могло свидетельствовать о нарушении принципов экофасилитации или – о зарождении новых и, соответственно, о необходимости их коллективного рассмотрения и определения.

### **Как работать с «вакциной»?**

Мы все, так или иначе, знакомы с процессом принятия определенного «прививаемого» материала, когда объект, явление или процесс, попадая в сферу нашей значимости, вызывает реакцию организма/личности. В этой связи важно отметить, что онлайн-протоколы экофасилитативных сессий знаменательны тем, что могут вызывать неожиданные и даже отторгающие реакции. Мы заметили, что «вакцина» или ее составляющие (места в тексте протокола) со временем могут либо терять свою актуальность, эмоциональное напряжение, либо каким-то, не всегда понятным образом, трансформировать поведение, действия личности, то есть произвольно интегрироваться в ее основания. (Воистину, мир многоаспектен и голографичен, иногда для того, чтобы измениться, важно подождать очередного поворота... Изменения могут быть неожиданными и часто не в том месте, где ожидалось.) В этой связи схема работы с «вакциной» протокола или экосказки крайне проста: 1) ознакомиться с текстом, 2) обратить внимание на те места или весь текст, который вызывает неоднозначную реакцию или отторжение, 3) если подобная реакция не проходит, то, вероятнее всего, это имеет отношение к зоне вашего ближайшего развития и тре-

бует распределения усилий с коллегами или с наставником. В последующем вы сможете заметить значимые изменения в особенностях вашей деятельности, расширение спектра ваших, например, профессиональных возможностей.

## ЭкоПсихоИммунология как дисциплина

Протоколы письменных онлайн-экофасилитации и эко-сказки дают нам возможность относиться к случаям травматического или другого проблемного содержания не только как к страданию, но и как к источникам роста и развития, то есть как к экологичным и имеющим возможность укреплять социально-психологический иммунитет личности как открытой динамической экосистемы.

Экофасилитация как инновационное направление психологической помощи сама претерпевает конструктивные изменения в направлении развития принципа экологичности и различных направлений ее реализации, но и формирования новой научно-практической области, которую мы склонны назвать «ЭкоПсихоИммунологией», полагающей в качестве своего предмета изучение особенностей и механизмов сохранения экосистемы личности в постоянно меняющейся среде или, другими словами, укрепления ее социального психоиммунитета по механизму саморазвития. Фактически речь идет также об актуальной в нынешние времена теории и практике посттравматического роста и развития, когда экстремальное событие выступает в качестве основы для формирования новых возможностей. Терминологически, а не по сути она сопоставима с экопсихологией [8], которая занимается изучением взаимоотношений личности и окружающей среды, и психонейроиммунологией как медицинской дисциплиной, рассматривающей особенности преобразований организма под влиянием психической самоорганизации субъекта [14].

## Литература

1. Лушин П. В. 100 запитань для оцінювання та проектування індивідуальних траєкторій психолога-консультанта в його навчальній та професійній діяльності: екофасилітативні картки [Карткове видання] / П. В. Лушин, Я. В. Сухенко. – К. ; 2017. – 108 с.
2. Лушин П. В. Об экологичности психологического воздействия: экофасилитативный подход / П. Лушин // Практическая психология и социальная работа. – №6. – 2010. – С. 7-9.
3. Лушин П. В. О психологии человека в переходный период (Как выживать, когда все рушится). – Киев : «Науковий світ», 2007. – 207 с.
4. Лушин П. В. Психологія педагогічної зміни (екофасилітація) : Науково-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Кіровоград : ІмексЛТД, 2002. – 76 с.
5. Лушин П. В. Хаос и неопределенность: от страдания – к росту и развитию [Текст] : Монография / Лушин П. В. – Киев, 2017. – 144 с. – (Серия «Живая книга» ; Т. 4).
6. Лушин П. В. Экопсихологические голограммы и «лушинизмы» / П. Лушин. – Киев : Мелосвіт, 2011. – 48 с.
7. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой. – М. : Прогресс, 1986. – 432 с.
8. Шайгородський Ю. Ж. Екологічна психологія // Екологічна енциклопедія: У 3 т. / Редкол. А. Толстоухов (голов. ред.) та ін. – К. : ТОВ «Центр екологічної освіти та інформації», 2006. – Т. 1. – С. 319-320.
9. Bauman, Z. (2010). 44 Letters from the Liquid Modern World. Cambridge, UK ; Malden, MA: Polity Press.
10. Csikszentmihalyi, Mihaly (2012). FLOW: The Psychology of Optimal Experience, by. Harper & Row, 303 p.
11. Mack, O., Khare, A., Kramer, A., Burgartz, T. (Eds.) (2015). Managing in a VUCA World. Springer.
12. Miller S. D., Hubble M. A., Chow D. L., Seidel J. A. (2013). The Outcome of Psychotherapy: Yesterday, Today, and Tomorrow. Psychotherapy 50(1), pp. 88-97.
13. Miller S. D. & Hubble M. A. (2011). The road to mastery. The psychotherapy networker, 15(2), pp. 22-31, 60.
14. Michael Irwin, Kavita Vedhara (2005). Human Psychoneuroimmunology. Oxford University Press.
15. Rogers, C.R. (1980). A way of being. Boston: Mifflin Houghton Company, 395 p.
16. Shapiro, F., & Forrest, M. S. (1997). EMDR: The breakthrough therapy for overcoming anxiety, stress, and trauma. New York, NY, US: Basic Books.

# ПРОТОКОЛЫ ПИСЬМЕННОЙ ОНЛАЙН-ЭКОФАСИЛИТАЦИИ

## Протокол консультативной сессии №1

*Консультант:*

доктор психологических наук, профессор П.В. Лушин

*Ассистенты:*

Е.А. Бахтигузина, В.А. Бричник

*Запись консультации была проведена 29 января 2018 года с 17:56 до 19:14 (75 минут) в специальной группе Телеграм с разрешения клиентки.*

Консультант (далее – Конс.) [17:56] Добрый вечер, готовы ли вы начать? Если у вас есть какие-то вопросы по организации, спрашивайте. Вам удобно работать с этим приложением?

Клиент (далее – Кл.) [18:01] Добрый вечер. Все хорошо!!!

Конс. [18:01] Ну и отлично, были когда-то у психолога?

Кл. [18:02] Да.

Конс. [18:02] Значит, в общем ориентируетесь. Тогда изложите суть вопроса, пожалуйста. Вам нужно какое-то время написать о проблеме?

Кл. [18:03] Суть вопроса: поднять самооценку, прекратить обнулять себя, ставить границы с родными и клиентами.