

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Костромской государственной университет имени Н. А. Некрасова
Verlag des PIB Duisburg

Юрген Криз

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ.
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД
И ТЕОРИЯ СИСТЕМ

Кострома – Дуйсбург
2014

УДК 159.99
ББК 88
К 82

Печатается по решению редакционно-издательского совета
КГУ им. Н. А. Некрасова

Рецензент

А. Г. Кирпичник, кандидат психологических наук, профессор
КГУ им. Н. А. Некрасова

Криз, Юрген

К82 Самоактуализация. Личностно-ориентированный подход и теория систем / Юрген Криз ; пер. на рус. яз. Е. Плотниковой и П. Севастьянова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова ; Duisburg : Verlag des PIB, 2014. – 356 с.

ISBN 978-5-7591-1441-3 (КГУ им. Н. А. Некрасова)

ISBN 978-3-928524-75-9 (Verlag des PIB Duisburg)

Самоактуализация стоит в основе личностно-ориентированного подхода к психотерапии Карла Роджерса и современной теории систем. Самоактуализация подчеркивает связь между гуманистическим подходом, системным взглядом (семейная терапия), «устаревшим» целостным, динамичным мышлением в психологии (в частности гештальт-теорией) и «современным» системным мышлением в естественных науках. Цель этой книги заключается в том, чтобы донести читателю мысли, идеи, метафоры и знания, которые более адекватно помогут понять жизнь нашей души.

УДК 159.972
ББК 88.6

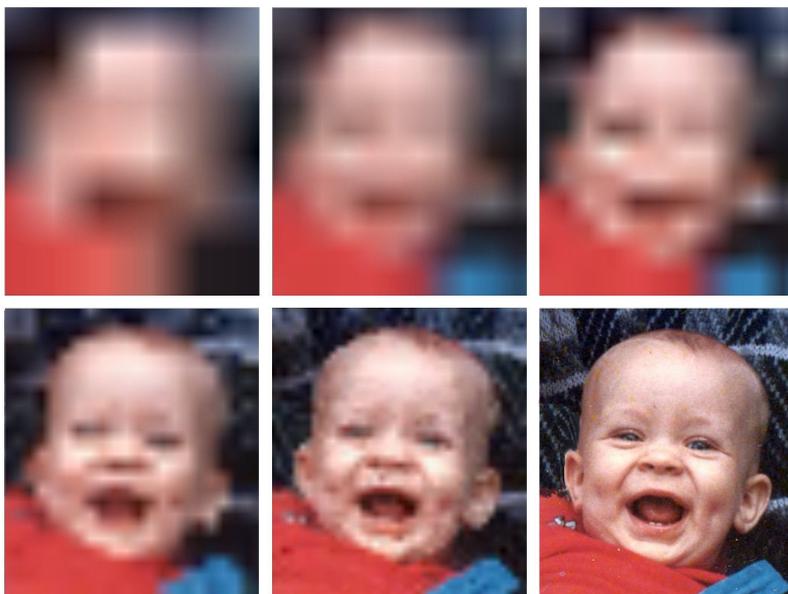
ISBN 978-5-7591-1441-3
ISBN 978-3-928524-75-9

© Юрген Криз, 2014
© КГУ им. Н. А. Некрасова, 2014
© Verlag des PIB Duisburg, 2014

КОСТРОМСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Н. А. НЕКРАСОВА

Криз Юрген

**САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ.
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ
ПОДХОД И ТЕОРИЯ СИСТЕМ**



Кострома
2014



*Verlag des
Psychotherapeutischen Instituts Bergerhausen - Duisburg*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Страница

Введение	13
Глава 1 Моя теоретическая ориентация и лежащая в ее основе дорога жизни	24
Глава 2 О хаосе и порядке	36
Глава 3 Потрясение нашего жизненного мира	71
Глава 4 Относительное очарование нашего мира	113
Глава 5 Интуиция в терапевтических процессах	158
Глава 6 Самоактуализация, смысл и значение структуры поля.....	191
Глава 7 Эффективность гуманистического подхода	223
Глава 8 Личностно-ориентированная теория систем.....	243
Глава 9 Основные вопросы личностно-ориентированной теории систем	295

ГЛАВА 9

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕОРИЯ СИСТЕМ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

ВВЕДЕНИЕ: ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕОРИИ СИСТЕМ

Личностно-ориентированная теория систем развивалась в течение последних 25 лет на основе потребности в получении возможности нахождения ответа на простые вопросы в рамках консультирования, психотерапии и коучинга, удовлетворивших бы автора как с содержательной, так и теоретической сторон, и которые были бы справедливыми для центральных феноменов (Kriz 1991, 2004a, 2010).

Начнем с трех фиктивных и в то же время первообразных виньеточных случаев, которые совершенно типичным образом могут быть найдены в комнате для консультаций:

А) Беттина, 7 лет, мать привела её в консультацию и рассказывает следующее: уже три месяца Беттина ходит в школу. Она чувствует себя все более некомфортно и начинает дрожать уже по дороге в школу, когда её сопровождает мать – и настолько сильно, что матери из-за этого приходится отводить её обратно.

Б) Супружеская пара приходит вместе со своим сыном Куртом, которому 12 лет. Причиной для этого, по словам отца, является поведенческое расстройство у Курта. Он постоянно что-то творит, неизменно раздражая при

этом сестру (9 лет); кроме того, классный руководитель жалуется, что Курт все больше становится «дежурным клоуном» в классе.

В) Анна, 28-летняя женщина, приходит на консультацию по причине «выгорания». Возможно, у неё, по её мнению, еще и депрессия – однако это не в коем случае не является причиной для терапии: возможно, только потому, что она опасается начать платить большие взносы в частной кассе медицинского страхования.

Возникает вопрос, который является одновременно простым и основополагающим: почему они пришли на консультацию и что мы можем с ними делать, будучи консультантами?

На эти вопросы у различных направлений – которые, грубо говоря, можно объединить в четыре группы: психодинамический, поведенческо-терапевтический, гуманистический и системный подходы – имеются ответы, сконцентрированные на различных аспектах (Kriz 2007). А именно, как на различном понимании тех или иных причин, так и на видах конкретных подходов к лечению или консультированию, причем консультирование, в отличие от психотерапии, имеет в Германии следующее преимущество: оно не настолько сильно регламентировано силами, далекими от этой области, и поэтому может интегрировать концепции различных подходов, как в свою образовательную деятельность, так и в практику.

Личностно-ориентированные специалисты-консультан-

ты, принадлежащие к гуманистической «ячейке», обратили бы свое главное внимание на то, где находится наибольшая инконгруэнтность между восприятием, потребностями организма и самооценкой консультируемого. В случае с Беттиной это могло бы быть – в качестве одного, очень кратко изображенного аспекта – потребностью быть окруженной заботой и находиться под защитой, при этом имея желание понравиться маме, будучи большой девочкой, которая совершенно самостоятельно может ходить в школу и решать проблемы, «стиснув зубы». В случае с Куртом речь бы шла о желании ребенка получать внимание, а также об идее получить что-то особенное, не показывая (или не имея на то возможности) соответствующих достижений. А у Анны – это, прежде всего, идея страданий: её будут любить, только если она будет жертвовать собой в профессиональном плане и для других – неважно, насколько она сама при этом обессилена – и поэтому она считает необходимым игнорировать растущую усталость или, как минимум, относиться к ней пренебрежительно.

Во время более детальной работе при определенных обстоятельствах могут выявиться те или иные другие дифференцированные аспекты, и лично-ориентированные консультанты стали бы вырабатывать у себя полезные компетенции в соответствии с представленными в данной книге концепциями.

В принципе, это хорошо. Однако если мы вернемся к вопросу, что приводит человека на консультацию, то у нас появится подозрение, что для этого существуют и другие причины и основания, кроме личности и инконгруэнтно-

сти, так как и «личность» не возникла не только на основе действующего и реагирующего в чистом виде ребенка в ходе социальных интеракций, напротив, личность со своими актуализированными структурами восприятия, переживаний и поведения всегда входит в структуры социальных интеракций, которые могут служить как изменению неподходящих личностных жизненных структур, так и их изменению.

А теперь посмотрим из этой перспективы на три виньеточных случая, то в проблеме Беттины – опять же, один ее аспект, притом весьма сокращенный – стабилизирующий эффект мог бы достигаться за счет того, что мать в некоторой степени поощряет её, поворачивая обратно по дороге, и Беттине не нужно будет подстраиваться под школьные требования. В случае с Куртом вполне возможно, что его странности часто являются темой разговора между родителями – и он воспринимает их как единое, в то время как они ведут незаметную супружескую «войну», и Курт боится, что семья в противном случае вообще распадется. Гнев родителей плох для Курта – но, тем не менее, намного легче им переносится, чем вынужденное беспомощное созерцание ссор между ними. Анна, несомненно, дождет-ся в итоге уважения, поощрений и симпатий со стороны многих людей: симпатичная, всегда готова прийти на помощь, без больших персональных требований – для многих она будет практичным человеком.

Существенным является то, что мы не можем разыграть одну перспективу, направив её против другой: неважно, что покажет более детальная информация: процессы на

обоих уровнях, психическом и интеракционном, постоянно взаимодействуют. Даже на примере отрывочной краткости виньеточных случаев становится ясно, что изменение внутриличностных процессов с помощью их стабилизации будет осложняться процессами межличностными. Верно и обратное утверждение: даже если люди перестанут поощрять Анну, мы можем предполагать, что она начнет прикладывать еще больше усилий, чтобы её, скажем, похвалили за особые достижения: ведь это единственный шаблон, который ей известен. И до настоящего момента он был настолько успешен, что она еще ни разу не переживала «ударов судьбы». И оставленный без внимания Курт, пожалуй, вкладывал бы больше энергии в своё «поведенческое расстройство»; а Беттина, вполне возможно, без мамы вовсе не ходила бы в школу.

При таком понимании связанных между собой процессов есть все основания учитывать как минимум еще два процессуальных уровня: во-первых, это физические процессы, во-вторых, это структуры, основывающиеся на непосредственных системах взаимодействия (семья, но также и фирма, школа, спортивная группа), и которые мы обычно называем культурой. Дрожание Беттины, гиперактивность Курта и подавленность Анны уже намекают на физиологический уровень. Помимо соматической уязвимости и предрасположенности, биографические переживания и события также конденсируются в нашем теле. И идея страданий Анны отнюдь не была выдумана ею впервые, наоборот, они играют роль в нашей современной культуре, основанной на производительности и эксплуатации, точно также и попытки Курта скорее бро-

саться в глаза, чем незаметно адаптироваться (что в азиатских культурах, возможно, было бы успешной манерой поведения). Тревога матери Беттины также могла бы быть связана с тем, что её родители (то есть бабушка и дедушка Беттины) как раз сообщили ей, как важно защищать своего ребенка: во время смутного военного времени, закончившейся бегством, они потеряли двоих детей и лишь третьего, то есть мать Беттины, они смогли сохранить. В этом отношении структурные ответы на условия военного времени, изгнания, господства нацистов и т.п., появляющиеся в историях выживших людей с целого континента (Европы), особым образом закрепились в смысловых структурах следующих поколений и оказывают влияние на процессы жизнедеятельности – например, с помощью историй, принципов воспитания, требований и запретов, ценностей и т.п.

Конечно, нам точно также понятно, что все мы в большей или меньшей степени «нагружены» подобными структурами (и также получаем пользу от позитивных последствий от требований, или «ответов» на них – например, особая немецкая стабильность по отношению к различным фашистским течениям, или материальное богатство, появившееся как результат преодоления военных разрушений). И мы достаточно широко разбираемся в этом – и поэтому не все мы вынуждены обращаться за длительной консультативной помощью. Поэтому для того, чтобы люди искали эту помощь, с ними должно случиться что-то особенное.

Мы обобщенно назовем то, с чем люди приходят на кон-

сультацию, «проблемой (в широком смысле этого слова), таким образом, речь идет при этом – и это уже понятно из приведенных примеров – об образцах или порядках в когнитивных или интерактивных процессах, не подходящих к контексту ситуации или к предъявляемым требованиям. Поэтому мы вновь и вновь оказываемся в ситуациях, которые пугают, заставляют грустить или парализуют мысли. Или при известных обстоятельствах мы чувствуем себя поставленными в беспомощное положение перед «кознями» других, или сами взаимодействуем с ними, явно запутывая, пугая или оскорбляя их, даже если мы этого и не хотели.

Однако в большинстве случаев эти обременяющие мысли, чувства и действия могут быть уместными, если они будут соответствовать обстоятельствам: страх при реальной опасности, траур при пережитой потере, отдых от тяжелых мысленных требований, самозащита с помощью введения в заблуждения, запугивания и при необходимости оскорбления других для того, чтобы «спасти свою шкуру», находящуюся под реальной угрозой и т.п. – все это было бы в соответствующих ситуациях ресурсами в спектре восприятия и поведения. Но в проблемных случаях мы знаем, что эти реакции не соответствуют реальности – по крайней мере, тому, как её воспринимают другие и как мы сами ее позднее воспринимаем: поскольку не было реальной угрозы, актуальной потери и т.п. Таким образом, образцы и порядки поведения кажется, соответствуют другим реальностям – и поэтому часто повторяются, что означает проблемы, образцы и порядки. Можно также сказать, что эти образцы восприятия, переживания

и поведения недостаточно адаптированы к актуальным условиям действительности, однако они не могут просто так быть заменены новыми, подходящими образцами (в противном случае профессиональная помощь была бы не нужна).

Поэтому проблемы, приводящие человека на консультацию, связаны с переходами от порядка к порядку (Schiepek 1999): от порядков, которые подошли однажды, но в данный момент способны отражать лишь симптоматические или хотя бы проблемные процессуальные структуры, к порядкам, которые лучше подходят и которые причиняют меньшие страдания. То, насколько в жизни человека важны подобные отсутствующие переходы от порядка к порядку, легко становится понятным на уровне семейной динамики: так, сразу же становится понятным, что и весьма хороший образец интеракций между трехлетним ребенком и его родителями может быть оценен как «странный» или даже «в высокой степени патологичный» в случае, если более двадцати лет он оставался неизменным. Поскольку уже с 23-летним взрослым человеком будут обращаться как с трехлетним ребенком, а ему будет позволено вести себя с родителями соответствующим образом. Материальные (включая биологические) задачи развития – например, учитывать свою половозрелость, самостоятельно заботиться о себе, расширять радиус передвижения и т.п. – как и культурные задачи развития – например, получить профессию, брать на себя ответственность и т.п. – в данном случае не были бы решены или были бы решены неадекватно.

Таким образом, например, на маленького ребенка, школьника, работающего или пенсионера направлены разные ожидания; точно также и жизненные контексты повзрослевшего ребенка – живущего одного, с партнером, как родителя и в конце концов как партнера со взрослыми детьми – явно отличаются. То, насколько важны переходы между профилями требований и задачами развития, часто подчеркивается с помощью обрядов инициации или хотя бы праздничных ритуалов, «празднично» выделяющих новые задачи развития и профили требований: зачисление в первый класс, крещение/ причастие, выпускные и государственные экзамены, бракосочетание, выход на пенсию и т.п. Такое избавление от старых структур (или их частей) с целью установления новых в целом соответствует концепции «роста» в гуманистической психологии (в отличие от извращенного девиза «всё больше!», свойственного росту экономическому).

Однако не только отдельно взятый человек проходит свое развитие в условиях новых задач. Точно также и пара обычно, проходящая через стадии влюбленности, брака, возможно, воспитания детей, выхода на пенсию и смерть одного из партнеров, должна выполнять эти и многие другие задачи развития. При этом структуры и порядки в паре каждый раз должны адаптироваться к новым и изменившимся требованиям. Это утверждение справедливо и в отношении социальных систем.

Обычно такая динамическая адаптация к новым задачам развития функционирует очень (или, по крайней мере, достаточно) хорошо. На консультацию приходят именно те

люди, у которых такая ситуация, похоже, не получается. В определенных повторяющихся ситуациях происходит обращение к образцам восприятия, обработки, действия, то есть более обобщенно: к образцам решений, которые являются неподходящими. Возможно, ранее такие образцы и были эффективными и уместными для решения одной или нескольких задач, но в настоящий момент они стали неэффективными, неуместными и даже странными.

Таким образом, мы в основном выделили те аспекты, которые являются существенными при ответе на вопрос, почему люди приходят к нам на консультацию, и что мы можем для них сделать: речь, очевидно, идет, во-первых, об обобщении процессов между различными процессуальными уровнями, а во-вторых, о понимании того, почему они порой проявляют тенденцию превращения в сверхстабильные образцы и порядки. В конечном счете, речь идет также о следующем аспекте вопроса: каким образом можно поддержать повторное вырабатывание способности адаптации? Именно объяснение этого вопроса и является задачей личностно-ориентированной теорией систем.

Краткий экскурс в теорию систем

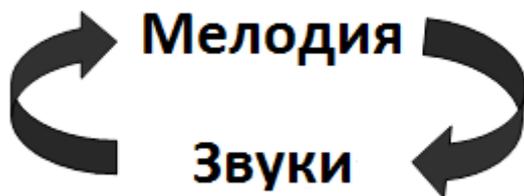
В качестве приложения трех рассмотренных виньеточных случаев разговоры о сверхстабильных образцах и порядках в процессах, пожалуй, могли бы быть убедительными. Тем не менее, в метафорах повседневной жизни отсутствуют «удобные» иллюстрации подобной стабильности или даже сверхстабильности – вопреки механистическим

принципам: если мы скажем, что процесс или развитие «застрял» или «заблокирован», и его нужно вновь «запустить», то у нас очень быстро возникнет внутренняя картина, например, тележки, как раз для дальнейшего которой подобные понятия будут адекватными.

Однако тенденция актуализации в личностно-ориентированном подходе К. Роджерса, соответствующая принципам современной междисциплинарной теории систем, не является тележкой, которая может застрять по пути. Наоборот, тенденция характеризуется тем, что процессы обратной связи создают порядки. С подобным эффектом тенденции упорядочивания в рамках психологии занималась классическая гештальтпсихология (особенно Берлинская школа: Макс Вертгеймер, Курт Коффка, Вольфганг Кёлер, Курт Левин, Курт Гольдштейн), приводя в качестве главного примера концепции «гештальт» динамическое упорядочивание звуков в мелодию:

Мелодия возникает благодаря тому, что в восприятии слушателя упорядочиваются отдельные звуки – речь идет о «восходящей» динамике, потому что отдельные элементы формируют образец. При этом важно, что действие протекает также и в обратном направлении – «по нисходящей» - при этом определенные звуки получают определенные качества только с помощью мелодии, которых без нее они бы не имели. Например, «основной» или «ведущий тон» существует только в рамках этой мелодии, без нее он немыслим.

Это типично для многих феноменов, рассматриваемых в естествознании, а также в когнитивных науках в рамках самоорганизованного построения порядка: взаимовлияние – в таких случаях говорится об обратной связи – элементов (в данном случае: звуков) ведет к тому, что в динамике элементов возникает порядок на микроуровне (восходящая динамика). Одновременно этот макроскопический порядок оказывает влияние на процессы, происходящие на микроуровне (нисходящая динамика). Эти циркулярные отношения изображены на Илл. 1.



Илл.1: Циркулярные отношения между мелодией и звуками

Еще один пример – ритмичные хлопки (аплодисменты), например, после концерта, когда из «шума» ритмов, скажем, тысячи человек самоорганизуется совместный ритм. Если бы кто-нибудь запрыгнул на сцену и задал ритм, последний, несомненно, был бы организован «извне» - но такого, как правило, не случается. Наоборот, некоторые подходящие ритмы случайным образом координируются (восходящая динамика), становясь благодаря этому громче, и дают импульс другим (нисходящая динамика) к присоединению. Все это делает ритм еще более громким, еще больше людей к нему присоединяется и т.д., пока весь зал не начинает аплодировать.

В теории систем (Haken 1984, Kriz 1999) такой самоорганизованный порядок называется **аттрактором** (понятие в большей степени является междисциплинарным, в отличие от «гештальта» в психологии). Для того, чтобы вообще иметь возможность говорить о «порядке» или «структуре» с точки зрения теории систем, нам необходимы как минимум два уровня: микроуровень, вокруг которого упорядочиваются феномены, и макроуровень самого этого порядка: множество звуков на микроуровне образуют мелодию на макроуровне, или множество ритмичных хлопков по образцу общего ритма упорядочиваются на макроуровне. При этом сразу же становится понятно, что «порядок», собственно, означает колоссальную **редукцию комплексности**: множество звуков образуют одну мелодию, или шум множества ритмов создает общий ритм. Эта колоссальная редукция комплексности, как мы увидим позднее, является, в том числе и в психологии, важным и полезным эффектом от порядка.

Последней центральной концепцией, необходимой нам для дальнейшей работы, является **дополняющая динамика**: под ней подразумевается феномен влияния упорядочивающих сил в аттрагирующей динамики на весь процесс «сверху вниз» таким образом, что еще не упорядоченные части (или динамические части) упорядочиваются. Таким образом, порядок дополняется. В примере с аплодисментами достаточно 20-30 человек, чтобы целый зал, где сидят тысячи людей, дополнил этот ритм.

Упорядочивающее и при этом дополняющее свойство становится – на примере образования мелодии - понятным,

когда мы просим людей, «напеть дальше» незнакомую им мелодию (если, конечно, она следует «правилам» типичной мелодии в данном культурном сообществе), то есть угадать, какие звуки могут быть следующими: поле реализованных возможностей оказывается значительно меньше теоретического пространство возможных последующих звуков. Например, едва ли будут применяться звуки из «другой тональности», а не из узнаваемой; ритмика будет продолжена, повторена и лишь слегка изменена и т.п. Иными словами, теоретическое поле дальнейших звуковых событий моментально разделяется на нужные и ненужные (при этом первых в основном намного меньше) с помощью первых звуков и «возникновения мелодии».

Естественно, что этот эффект намного выше, когда слушатель «узнает» мелодию: если некоторые звуки в середине или конце такой мелодии отсутствуют, то она в большей или меньшей степени будет дополнена до полной мелодии. Однако что, собственно, значит – «узнавать»? – Как можно быть уверенным, что подразумевалась именно та (узнанная) мелодия? Может быть, представленная мелодия была лишь похожей; или предложенные части точно соответствовали «узнанной» мелодии; или то, что мы больше не услышали, было совсем другим?

Такие процессы важны и известны не только при узнавании мелодии, но и являются вполне типичными и для редукции сложных феноменов нашей повседневной жизни (часто лишь мнимых) до чего-либо знакомого. В первую очередь, это особенно наглядно в терапии пар, поскольку в ней часто возникают ситуации, когда один из партне-

ров считает, что знает, что хотел сказать второй. В любом случае типичному опыту психотерапевта, работающего с парами, соответствует ситуация, когда на вопрос: «Вы вообще слышали, что сказал Ваш партнер?» не менее типичным является ответ: «Ой, нет, но когда он начал говорить и посмотрел на меня, я все равно знала, что он скажет!» Благодаря этому становится понятно, что не только поле возможных интеракций, но и миры восприятия и описаний редуцируются в той же мере.

Подобная смысловая редукция комплексности до чего-либо, давно нам знакомого, имеет, конечно, и положительную сторону, поскольку «узнанное» - и поэтому знакомое – вызывает большее доверие и вполне предсказуемо. Кроме того, данный порядок обычно освобождает людей от вызывающей сложности постоянно новых вещей: совершенно непрактично каждое утро вместе с партнером вновь ставить под сомнения все правила совместной жизни, к тому же это требовало бы множество времени и изматывало бы нас. Помимо этого, часто вполне удобно, когда мы думаем, что знаем, что хочет сказать или сделать наш партнер, даже если он еще не высказался до конца. В таком случае дополнение отдельных воспринятых нами частей до известного целого является весьма практичным.

Конечно, точно та же способность человека всегда находить в воспринятых феноменах что-то давно знакомое мешает вступлению во что-либо новое. На уровне супружеских отношений это может оказать, скажем, такой эффект: один из них решит наконец-то вести себя по-другому и, например, не обвинять супруга(у). Но как только он от-

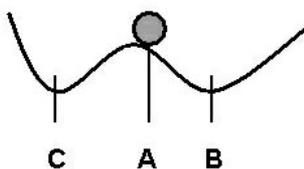
крывает рот, второй думает, что первый все равно будет его (её) обвинять – и совсем не слушает, или слушает, но невнимательно, и в результате реагирует на свои предположения и предчувствия, думая, что реагирует на происходящее на самом деле. Такие истории особенно хорошо известны в рамках парной терапии, где часто встречается подобное высказывание: «Почему я должен изменяться – мой партнер все равно этого не заметит, такое уже часто случалось».

Эти повсеместно известные в обыденной жизни феномены таких сверхстабильных порядков описаны психологией с помощью множества понятий и концепций. Например, понятие «функциональная привязанность» (Maier 1931) указывает на то, что предметы, применяющиеся ради определенной функции – допустим, с помощью имеющегося опыта или даже только с помощью имеющейся информации посредством «эскизов» или описаний – редко применяются ради других функций, даже если последние необходимы для решения имеющейся проблемы. «Ситуативной привязанностью» обозначают недостаточные способности переноса подходящих стратегий и решений в другую, новую сферу, в которой их применение «непривычно». Под «ригидностью» подразумевается склонность отказываться от однажды найденных и примененных путей решения проблемы – например, математических заданий, последовательность команд при обслуживании мобильного телефона или компьютера – только тогда, когда в рамках новой расстановки имеются более простые пути решения, либо существующие на настоящий момент уже совсем не функционируют (Luchins 1942). Во всех случа-

ях речь идет о семантических и синтаксических порядках, которые на протяжении определенного времени успешно редуцировали комплексность ситуации и делали жизнь эффективней. Однако в настоящий момент, при изменившихся условиях и новых задачах, мы оказываемся в плену у данных редуцированных толкований. Даже всю совокупность невротических расстройств можно понимать следующим образом: однажды найденные «решения» (обычно для обременяющих, травмирующих условий) сохраняются, несмотря на то, что жизнь уже создала совершенно новые условия и, соответственно, задачи.

Дополняющая динамика как эффект упорядочивающих сил аттрактора делает ясным, что аттрактор характеризуется переходом к стабильности: образно говоря, аттрактор «заботится» о том, чтобы даже самые малые нарушения порядка были вновь уравновешены. Таким образом, аттрактор, в отличие от окружающих условий, остается сверхстабильным. Даже если эти изменения стали настолько сильными, что «мешающие» и «отклоняющиеся» части динамики усиливаются автокаталитическим образом – например, появляется новый и, возможно, более сильный аттрактор, то именно он и будет дополняться. Иными словами, система переходит в другое состояние порядка – вышеназванный переход от порядка к порядку. Все это представлено – без возможности затронуть математических деталей или более точного системно-научного значения (ср.: Kriz 1999) - в виде схемы на Илл. 2: В и С в системе (представлена в виде «шарика») символизируют аттракторы в ландшафте («кривая»), представляющем собой условия окружающей среды. От состояния системы

А ведет путь к состоянию В – данный аттрактор, так сказать, притягивает «шарик»: порядок дополняется. И даже при небольших расстройстве («сдвиг» шарика) он всегда придет к положению В, чтобы там и остаться. И лишь большое расстройство (а также изменение ландшафта) может привести к тому, что шарик преодолет вершину неустойчивости А и придет к аттрактору С - и где он будет вновь стабильным по отношению к небольшим расстройствам.



Илл.2: Аттракторы (С и В) и неустойчивость (А).

Несмотря на приведенные примеры, эта модель может кому-то показаться чересчур абстрактной. Однако далее будет показано, что в данные модельные представления заключено чрезвычайно много смысла, и они действительно полезны для понимания процессов, в том числе и в психотерапии.

Мы рассмотрели лишь некоторые концепции теории систем, которые, тем не менее, являются центральными, и с этим концептуальным и понятийным вооружением можем теперь перейти к центральным уровням консультационных процессов: хотя личностно-ориентированная теория систем в целом соответствует структурно-научным представлениям междисциплинарной теории систем, получившими свое первичное развитие в области естествознания

(Haken 1984, Haken & Stadler 1992), в консультировании (а также в терапии и коучинге) речь, конечно, не идет о пространственно-временном порядке психических объектов, испытывающих на себе определенное энергетическое влияние. Наоборот, речь в первую очередь идет о **смысловых порядках** процессов человеческой жизнедеятельности и восприятия под влиянием материальных, соматических, социальных и культурных условий, что, в принципе, и показали виньеточные случаи и приведенная ранее аргументация. Ведь человек всегда является «животным символическим» («animal symbolicum», Cassirer, 1960). Для того, чтобы подчеркнуть эту разницу в постановках вопроса в более обобщенном виде, в личностно-ориентированной теории систем используется понятие **смыслового аттрактора** (Kriz 1987, 2011). При этом процессуальные уровни являются, прежде всего, психическими и интерактивными процессами, которые, в свою очередь, настолько сильно связаны, с одной стороны, с культурными процессами, и с физическими процессами – с другой, что весьма целесообразным было бы рассмотреть и их.

Именно к этим процессам мы и обратимся в следующих разделах.

Когнитивные, или индивидуальные, процессуальные уровни

Смысловые аттракторы на данном уровне относятся, прежде всего, к порядку, с помощью которого мы редуцируем невероятную комплексность смысловых впечатлений

в свете уже имеющегося у нас опыта и, таким образом, делаем «мир» понятным. Здесь вполне уместен пример, вписывающийся в рамки Илл.2:

Когда с дружбой «все в порядке», многое из того, что говорит, делает наш друг и все то, что мы узнаем о нем, мы редуцируем в сторону аттрактора (В) «я могу ему доверять, он говорит мне правду и не обманывает меня» (хотя существует множество значений, совершенно не связанных с этим вопросом). При этом может существовать нечто, заставляющее нас слегка удивиться и смущаться, или мы слышим об этом те или иные не совсем подходящие вещи. Однако мы очень быстро об этом забываем или интерпретируем его по-другому («он, конечно, имел в виду что-то хорошее»). Конечно, если такое нарушение слишком велико (существует слишком много неопровержимых доказательств того, что нам солгали или ввели нас в заблуждение), то данная картина может покатиться в сторону аттрактора (С): «он мне лжет». Интересно, что в этом свете интерпретируются не только новые действия, но и процесс воспоминания формируется под его влиянием: мы внезапно начнем вспоминать моменты, когда нам «нужно было не доверять», когда «давно было ясно», что все было неверно. «Как я мог быть таким слепым и глупым?» - часто говорим мы себе. Однако это не было ни слепотой, ни глупостью, а силой аттрактора В, который задавал многозначности практически всех слов, действий и информации как раз то самое значение, а в условиях аттрактора С все начало выглядеть по-другому. Конечно, теперь и аттрактор С характеризуется собственной сверхстабильностью: теперь просто пары «доказательств до-

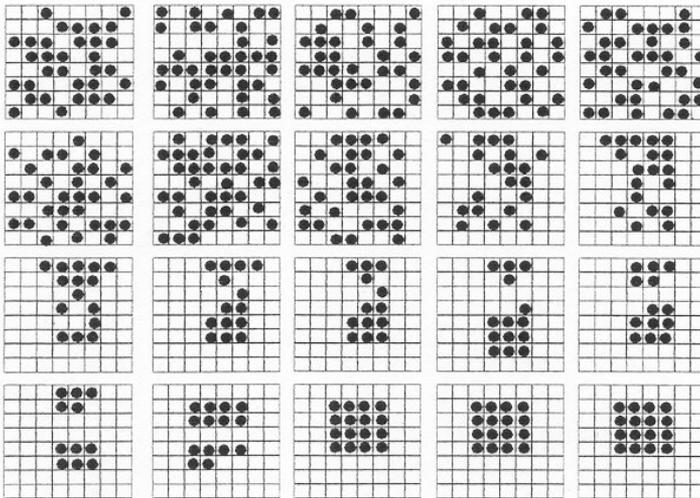
верия», которыми мы восхищались в состоянии В, недостаточно. Нет, в настоящий момент господствует влияние аттрактора С, который рассматривает «доказательства доверия» в качестве коварного маневра с целью обмана и введения в заблуждение.

После такого наглядного примера из повседневной жизни рассмотрим не менее наглядный эксперимент, в котором станут более понятными отдельные аспекты:

Уже приблизительно 80 лет назад Ф. Бартлетт (1932) применил подход, который, в свою очередь, использует повторное выполнение операций. Один из классических экспериментов Бартлетта был похож на то, что мы в шутку и в несколько измененной форме называем «испорченным телефоном»: человек получает сложную информацию, скажем, длинное предложение, шепчет его на ухо соседу, который, в свою очередь, передает то, что слышал, следующему соседу, и так далее. Речь (в данном случае) идет о серийной репродукции услышанного. Бартлетт смог показать, что сложная информация – например, истории чужого культурного сообщества – сначала сильно упрощается и изменяется, пока не сложится достаточно стабильный образец. Иными словами, эти измененные и сокращенные пересказы в итоге остаются неизменными.

Естественно, что выработка стабильных образцов при когнитивных процессах действует не только в случае с репродукцией историй. Особенно наглядна в этом отношении тенденция к прегнантности посредством серийной репродукции в сфере визуального восприятия, пример к

которой приведен на Илл.3: сложный образец, состоящий из точек (1-я картинка слева в верхнем ряду) показывается человеку, который должен её запомнить и воспроизвести (2-я картинка слева в верхнем ряду). Затем последняя картинка показывается следующему человеку, который также должен её запомнить и воспроизвести (3-я картинка), и так далее. Во время этой серийной репродукции картинки со временем меняются до тех пор, пока результат не станет настолько простым и чётким, что прекрасно поддается воспроизведению (при этом, конечно, необязательно, что из первой слева фигуры в верхнем ряду в итоге получится «квадрат», наоборот, в качестве аттрактора возможны и другие простые формы – ромб, крест и т.п.).



Илл.3: Серийная репродукция комплексного рисунка из точек, предпринятая 19 исследуемыми по очереди (Stadler & Kruse 1990)

В данном эксперименте репродукция проводилась несколькими участниками, но это – скорее его техническая

деталь, которая не должна отвлекать нас от главного: , например, из исследований свидетельских показаний известно, что при частом пересказе даже отдельно взятый человек изменяет и стабилизирует сложную информацию – или даже при припоминании: ведь для этого необходимо перенести информацию из долговременной памяти в кратковременную –налицо внутренний итеративный процесс.

В данной взаимосвязи важна связь между уже рассмотренными восходящей и нисходящей динамиками: мы уже заострили внимание на том, что аттрактор генерируется посредством эффекта поля, даже если только часть подсистем или элементов является уже упорядоченной, и что он в дальнейшем влияет на оставшуюся часть системы так, что порядок дополняется. Этот значимый циркулярный эффект еще раз схематично показан в левой части Илл.4.

В этом контексте можно дать новую интерпретацию, например, классическому для гештальтпсихологии эксперименту С. Аша (1946): в соответствии со своей ориентацией на гештальтпсихологию, С. Аш подчеркивал, что общее впечатление от ситуации или от чужого человека является не только суммой различных отдельно взятых информаций, наоборот, эта информация рассматривается в контексте и создает таким образом организованное целое. Работа С. Аша начинается со слов: «Мы смотрим на человека, и внутри нас сразу же появляется определенное впечатление о его характере» (Asch, 1946, с. 258). Все это соответствует принципам дополняющей динамики. В одном из многочисленных экспериментов С. Аша школьники в рамках описания человека по очереди медленно чи-

тали вслух 6 типичных качеств. Первой группе был представлен список «умный – старательный – импульсивный – критичный – упрямый – завистливый». Вторая группа получила тот же список, но составленный в обратной последовательности, то есть: «завистливый – упрямый – критичный – импульсивный – старательный – умный». Выяснилось, что первая группа в итоге имела позитивное впечатление от описанного человека, в то время как вторая группа оценила его однозначно негативно.

Это состояние, часто описываемое в литературе как «эффект первичности» («Primacy-Effekt») можно понять и в свете циркулярной каузальности или дополняющей динамики, что представлено на Илл.4 (естественно, что стрелки при этом изображают лишь возможные основные направления эффекта):



Илл.4. Эксперимент С. Аша как дополняющая динамика в когнитивном поле

В свете рассмотренной выше динамики при образовании смысловых аттракторов следует сказать, что услышанные в начале качества получают еще и диффузное, однако более широкое, чем качество в чистом виде, представление

об оцениваемом человеке, причем уже имеющийся опыт играет в этом немаловажную роль. В свою очередь, это представление оказывает нисходящее влияние на понимание следующих качеств, которые – как и большинство ситуаций и информации из повседневной жизни – являются полисемантическими. Например, понятие «критичный» имеет скорее позитивную окраску, если оно относится к умному и старательному студенту; в отношении к завистливому и упрямому студенту мы понимаем «критичный» скорее негативно, что является типичным примером «дополняющей динамики» при понимании: первые элементы определяют параметр порядка динамики, которая в дальнейшем дополняет построение порядка, то есть понимание, до состояния целого (Kriz 2004a).

Естественно, что такие избирательные и интерпретирующие процессы создания и стабилизации когнитивного порядка протекают не только тогда, когда – как бы «извне» - дается новая информация. Наоборот, эти упорядочивающие динамики также играют значительную роль, когда мы – как бы «изнутри» - обращаемся к уже имеющемуся в памяти знанию. При этом оба процесса обычно взаимодействуют. Для клинической психологии и психотерапии это крайне важно: ведь столь важная для нас всех редукция комплексно-хаотичных потоков раздражителей, характеризующихся необъятной многозначностью, в определенных частях динамики и структурах толерантности «сдвинута» именно у тех людей, которые ищут у нас профессиональной помощи. В таких случаях человек замечает в себе (или на это ему указывают другие), что в некоторых ситуациях для него типична «странная» ре-

дукция заданной многозначности: он понимает «мир» в соответствии со своими (скажем больше: неосознанно протекающими) принципами структурирования, и/ или он реагирует на это не только абсолютно неуместным, но и даже мучительным (= «Парфянские войны») способом.

Как умеренные, так и «сдвинутые» принципы структурирования, образующие динамическую основу реальности этого человека, изначально появляются в раннем детстве, ведь именно тогда хаос мира необходимо было упорядочить в первый раз. А для этого было необходимо создать основополагающие принципы структурирования в соответствии со специфическими условиями окружающего мира (в рамках врожденной возможности создавать такие структуры в принципе). «Привязанность» (Bowlby 1988) или «грамматика» являются примерами концепций, которые рассматривают образование таких принципов структурирования – как «рабочую модель» или языковую компетентность.

Понятно, что именно ближайшее окружение этого человека (супруг, члены семьи, друзья и т.д.) не может не оказаться под влиянием этих «сдвинутых» принципов структурирования. Конечно, таким высказыванием – если бы мы считали его абсолютной «истиной» - мы бы могли приписать одному элементу всю «власть» над системой, то есть приписать одному члену семьи власть над структурами межличностного взаимодействия и понимания во всей семье. Однако мы только что подчеркнули взаимозависимость между индивидуальными и межличностными смысловыми процессами. То есть вопрос, влияет ли

человек своими «сдвинутыми принципами структурирования», скажем, на отношения со своим супругом, или сами отношения являются «сдвинутыми принципами структурирования», остается вопросом перспективы. Однако можно вполне уверенно сказать, что взаимовлияние между ними существует:

Межличностный процессуальный уровень

Границы умеренности «классического» способа консультирования – с его концентрацией на ввод/ вывод, или реакцию на раздражитель либо зависимые и независимые переменные – на уровне взаимодействий видны особенно наглядно: во многих книгах, посвященных коммуникации, мы можем найти эту входную-выходную схему мышления в виде «адресанта» и «адресата», которые обмениваются «новостями». Так, мы можем представить себе, что мать – в качестве «адресанта» - передает «новость» в виде вопроса своей 16-летней дочке – как «адресату»: «Откуда ты пришла?», поскольку дочь приходит домой в 4 утра. В данном случае легко узнать вводную-выводную схему: поскольку мать не может напрямую заглянуть своей дочери в мозг, она дает «черному ящику» мозга дочери стимул, который в этом ящике перерабатывается и выходит в виде информации. На основе взаимосвязи между входом и выходом можно кое-что узнать о состоянии «черного ящика».

Однако мать и дочь не являются частями механизма, они состоят в ориентированных на смысл, динамических и адаптивных отношениях. Они, в свою очередь, находятся

под влиянием многочисленные имеющиеся обратные связи (ср.: Илл.5) и создают определенные порядки в зависимости от имеющихся условий. Поэтому дочь знает: если она просто скажет то, что видит внутри себя (насколько она вообще имеет к этому доступ), то мать может начать беспокоиться и/ или злиться. В соответствии с актуализированным порядком она будет учитывать имеющийся опыт матери и её ожидания.

С другой стороны, мать, разумеется, тоже знает, что ей совсем не следует задавать дочери такие наивные вопросы, поскольку последняя не функционирует подобно её собственному автомобилю, от которого мать при определенном входе может всегда ожидать определенных реакций. Поэтому, задавая вопрос, она разумным образом будет учитывать уже имеющиеся отношения, опыт и ожидания. Именно эти структуры ожиданий составляют «отношение» - в отличие от двух совершенно незнакомых друг другу людей, между которыми существует лишь деловой обмен, и где простая модель «адресат-адресант», возможно, будет вполне достаточной.

Таким образом, огромная разница между классической механистической и системной точками зрения состоит, как уже было сказано выше, в учете обратной связи. Таким образом, взаимодействие в рамках выбранной модели «мать-дочь» характеризуется образцом (= динамическим порядком), который в данном случае могут выглядеть следующим образом: А (мать): «Не избегай меня!» и Б (дочь): «Не контролируй меня так сильно!». Таким образом, мать и дочь рассматриваются как «парт» (от англ. «part», часть)

этой диады, реагируя как «парт»-неры, что и изображено на Илл. 5:



Илл.5: Отношение и его интерпретация в стабилизированной аттрагирующей динамике

Оба способа поведения, А и Б, стабилизируют друг друга в рамках этой простой системы взаимодействия. Каждый вносит свой вклад в данный образец с помощью своего поведения (восходящая динамика) и одновременно находится под влиянием этого образца (нисходящая динамика), если вообще не попадает к нему в «плен».

Помимо этого, важность данного аспекта состоит в том, что участники в большинстве случаев не просто «принесут» с собой в отношения такие манеры поведения, а этот образец постепенно и самоорганизованно развивается таким образом: сначала А и Б имеют место лишь ограниченно или только «здесь и сейчас», причем скорее случайно – также, как и во множестве других отношений, в рамках которых подобный образец не появляется. Однако

когда мать на уровне А начинает усиленно реагировать на Б, а дочь – на уровень А, находясь на уровне Б, то образец дифференцируется – и происходит такая его радикализация, насколько это позволяют предельные условия. Так, дочь, например, не может отсутствовать вечно, и контролируемые вопросы имеют место лишь во время присутствия дочери дома. Ни этот образец, ни конкретная частота не заданы «извне» или «биологическими причинами», или чем-то другим, и не направлены на одно из них (как правило), они именно самоорганизуются. Именно это и подразумевает концепция «аттрактора».

То, что сейчас было изображено на простом примере двух человек, действует и в отношении большего количества людей – например, семьи, группы, организации – и на более сложные образцы – «симптомы», «расстройства», «проблемы». Конечно, при этом необходимо тщательно учитывать те или иные типовые условия и собственные динамики (Kriz 1999, 2008).

Следует подчеркнуть, что вследствие концентрации на самоорганизацию ни в коем случае не игнорируются организованные (извне) влияния биологического или общественного характера. Однако то, что составляет специфическую динамику и отличает её от других, как раз не детерминировано общественно или соматически и даже не является только организованным (например, с помощью законов), наоборот, оно «разыгрывается» как правила (правильность) между этими людьми, и, таким образом, организует само себя.

Общественно-культурный процессуальный уровень

Оба уровня – когнитивный и интерактивный – уже находятся во взаимодействии. Поскольку для людей важно, чтобы все взаимодействия между личностями не просто следовали друг за другом, а проходили через «игольное ушко» индивидуального понимания, то есть когнитивно-аффективные процессы переработки в участниках интеракций. Однако: как понимание вообще может быть «индивидуальным»? Мы все-таки используем язык, концепции, принципы действия, представления о ценностях и т.п., которые мы не изобрели самостоятельно – и которые часто не образованы в рамках даже одной семьи – которые, наоборот, возникли в рамках обширных культурных процессов, имевших место на протяжении многих поколений.

Например, значение слова «критичный» из рассмотренного на Илл. 4 эксперимента определено не только условиями эксперимента – даже если эффект смыслового аттрактора «позитивная личность»/ «негативная личность» является достаточно впечатляющим. «Критичный» - это слово, не означающее строго одно и то же для разных людей по причине, например, их индивидуальной социализации в семье. А в нашей культуре и её субкультурах или культурных группах те или иные нюансы значений преобладают над другими.

Интерактивный смысловой аттрактор, схематизированный на Илл. 5 – и который можно было бы весьма грубо обозначить как «Автономия против контроля в подростко-

вом возрасте» - появляется не только между этой матерью и этой дочерью (даже если – более точная форма – лишь эти два человека построили интерактивный порядок так, а не иначе). Но проблематика в целом является слишком уж первообразной, и её можно приписать и нашим героиням: «автономия против контроля» все равно является общей темой развития и давно уже существует в нашей культуре, в том числе и в данной специфичной форме, опирающейся на подростковый возраст.

Именно для типичных проблематик, из-за которых люди ищут консультативной помощи, существует целый ряд злокачественных смысловых аттракторов, сокращающих возможности (взаимо-)действий; например, это могут быть дихотомии вроде «хороший» - «плохой», «истинный» - «ложный», «больной» - «здоровый», «виновный» - «невиновный», «правильный» - «неправильный» и т.п. В данном случае речь идет о чрезвычайно больших и важных темах человеческого ориентирования, которые, однако, проявляют злокачественную силу тогда, когда их понимание является тоталитарным. Под этим подразумевается (если необходимы дальнейшие разъяснения), тот, кто злится в семье, или то, что в любых обстоятельствах мы вынуждены считать неправильным. Следовательно, в языке, культуре и обществе существуют многочисленные семантические поля, которые отдельно взятый человек едва ли сможет изменить за короткий промежуток времени.

И в трех виньеточных случаях, рассмотренных в начале главы, культурные смысловые аттракторы также оказывают влияние на всю динамику: «выгорание» и «депрессия»

вносят определенные образцы как вклад в описание и понимание Анны самой себя. В случае и Беттиной и её матерью речь также идет о культурных смысловых аттракторах, определяющие значение «школы» (и её значение для образования) или «самостоятельно» для понимания имеющих место феноменов. В третьем же случае становится понятно, насколько сильно закрепившаяся редукция «у Курта поведенческое расстройство» может взять и сделать способы действия бесполезными. Мы ведь можем исходить из того, что существует огромное количество ситуаций с всегда различными возможностями их толкования, при условии, что мы изобразим все точно, а вот родители узнают в этом «поведенческое расстройство» и остаются в нем уверенными. Это разнообразие возможностей понимания (и вместе с ним реакции) сокращается в данном случае до единственной описательной категории – так и сужается пространство возможных действий.

Чтобы сэкономить объем данной главы, мы остановимся на изображенных взаимосвязях и влияниях, сославшись на многочисленные ранние публикации о взаимосвязи между этими культурными процессами и смысловыми аттракторами других уровней (в т.ч.: Kriz 2008, 2010, 2011).

Физический процессуальный уровень

По вышеупомянутой причине в данном разделе рассмотрение физического уровня в свете аттрагирующих процессуальных динамик должно быть сокращено. Их значимость уже понятна за счет сделанных выше выводов, что

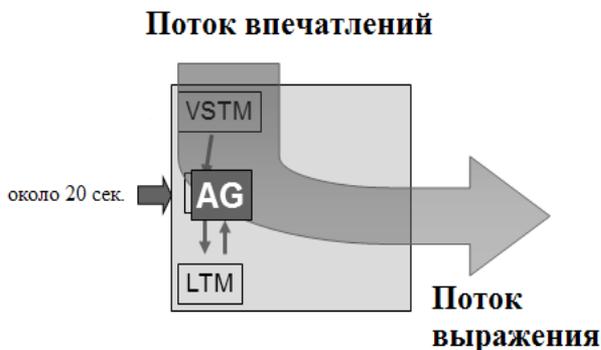
все взаимодействия между личностями не просто должны друг за другом, а проходить через «игольное ушко» индивидуального понимания, то есть когнитивно-аффективные процессы переработки в участниках интеракций, так как вполне понятно, что эти «психические» процессы определяются не только межличностными, но и соматическими процессами. Так, потребление наркотиков в настоящее время – как и имевшее место ранее - будет сильно влиять на когнитивно-аффективные процессы. Однако мы рассматриваем повседневные, а не менее значимые взаимосвязи.

Для этого мы будем опираться на «классическую модель» обработки информации, разработанную Р. Аткинсоном и Р. Шиффрином (1968), а также Д. Мерчем и Р. Вудвортсом (1978), и предусматривающие три разных последовательных процесса – т.н. «склад» памяти (ср.: Илл. 6а):

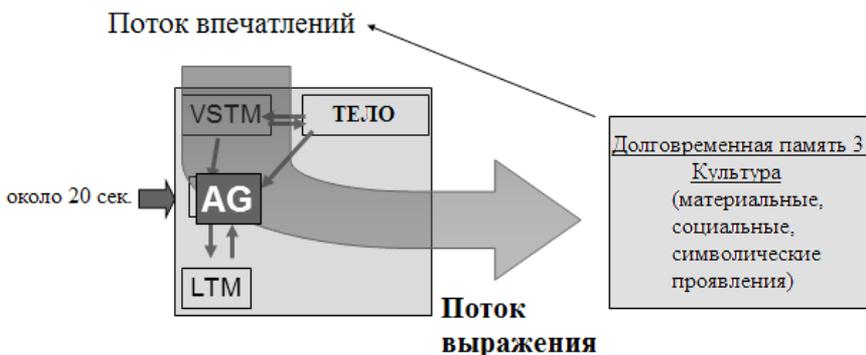
- а) VSTM (very short term memory), или сверхкратковременная память, или сенсорный «склад»/ «склад» раздражителей, связанный с длительностью менее 5 секунд (типична даже длительность менее 1 секунды) и с процессами, происходящими в органах чувств);
- б) STM (short term memory), или «кратковременная память», куда направляется отбракованная («забытая»/ «отобранная») информация из VSTM и LTM (см. ниже); в некоторых похожих моделях она называется «рабочей памятью» (AG, нем. Arbeitsgedächtnis), что нам также кажется более предпочтительным. В ней информация может также сохраняться лишь на краткий

промежуток времени, приблизительно на 20 секунд (а объем содержания составляет 7 ± 2 элемента);

- в) LTM (long term memory), или «долговременная память», способная на очень длительный срок вмещать большие объемы информации.



Илл. 6а



Илл. 6б

Человек принимает участие в жизни окружающей его среды, постоянно согласуя поток своих впечатлений (воспри-

ятия) с потоком своего выражения (действия/ поведение). Данные процессы структурирования достаточно широко происходят в (или при участии) рабочей памяти. Но поскольку рабочая память может поддерживать информацию лишь приблизительно в течение 20 секунд, необходимо постоянно переносить что-либо из долговременной памяти в рабочую для сохранения информации.

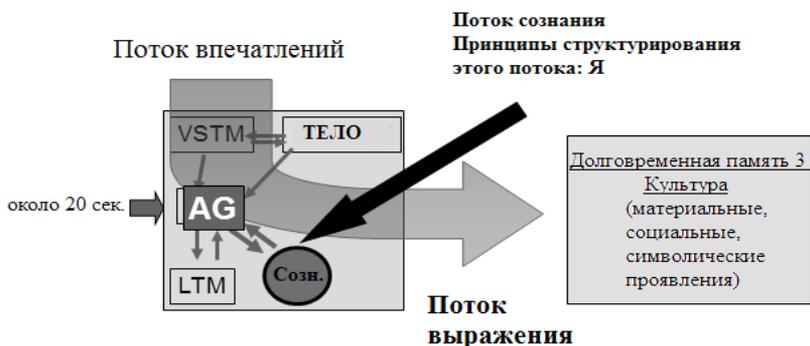
Конечно, основную модель (Илл. 6а) необходимо расширить на два важных аспекта для того, чтобы она могла служить в качестве полезной модели для понимания порядка процессов жизнедеятельности и познания (ср.: Илл. 6б):

1. Долговременная память – обычно под этим понимается (части) мозг(а) – не единственная память, которая придает долгосрочную стабильность кратковременному процессу в рабочей памяти. Наоборот, биографическая (и, возможно, унаследованная) информация сохраняется и в других частях тела. Наряду с гормональной системой, особое значение при этом имеют мышечные структуры – что всегда подчеркивали телесные терапевты. Вполне типична следующая последовательность реакций: сильные эмоции могут быть подавлены посредством выравнивания дыхания. Если это должно происходить хронически – например, при неблагоприятных эмоциональных условиях со стороны родителей – то соответствующие мышцы будут хронически напрягаться. Как и все мышцы, вследствие подобной «тренировки» они будут увеличиваться. Это, в свою очередь, может привести к формированию мышечного панциря (Reich 1933), который, возможно, будет выравнивать дыхание

даже тогда, когда человек уже вырос и давно отделился от родителей. Через интероцепторы в рабочую память попадает не только информация из долговременной памяти, но и из рассмотренной и других систем тела.

Еще одним способом стабилизации кратковременной рабочей памяти является опора на внешние процессы – материальные, символические или социальные структуры, которые мы потом сможем заново воспринять. Для нас проще всего записать что-либо на бумаге, чтобы позднее еще раз прочитать. Кроме того, выше уже обсуждались интерактивные и культурные социальные «сохраняющие» процессы: так, именно партнер, семья и культура со своими смысловыми аттракторами придают стабильность. Кроме того, смысл может сохраняться и на материальном уровне: практически всё вокруг нас является смыслом, накопленным многими поколениями – эта книга, одежда, квартиры, инструменты, автомобили и т.п.

2. Существует еще один процесс, связанный с процессами в рабочей памяти: это сознание, которое изображено на Илл. 7. За исключением слишком ярко выраженной «Долговременной памяти 3», мы можем обнаружить похожую долговременную память, а также тело с функцией долговременного сохранения информации и у млекопитающих. Однако сознания мы у них не найдем. Таким образом, этот процесс добавляется эксплицитно.



Илл. 7. Процесс, протекающий в организме и включающий в себя поток сознания, или Я

Именно в личностно-ориентированном подходе К. Роджерса этот аспект является существенным: Илл. 6 изображает лишь процессы обработки на уровне организма, и только в Илл. 7 к этой символизации добавляется сознание; при этом принципы структурирования данного потока обозначаются как «Я» (как и содержания, в т.ч. и картина собственного Я). Как известно, под понятием «инконгруэнтность» понимается то, что процессы на уровне организма (способные стать осознанными) не символизированы в нашем «Я», то есть не могут стать осознанными. В личностно-ориентированном подходе это в основном соответствует теории о расстройствах.

Например, факт мучительной смерти отца может быть сохранен в долговременной памяти, данная информация может поступить в рабочую память или часто может быть затребована ею, и затем, при определенных обстоятельствах, очень сильно повлиять на поток впечатлений и поведение

или структурировать их. И для всего этого осознание не является необходимым. Нечто подобное относится и к информации, которая сохранена (не в нейронном) теле. Это значит, что не все воспоминания, способные существенно повлиять на наше восприятие и/ или поведение, должны быть обязательно осознанными. Наоборот: сознание может модерировать «жизненный поток» и «поток переживаний», равно как и быть модерировано ими – но это не в коем случае не должно быть типичным.

Существенная для личностно-ориентированного подхода К. Роджерса дифференциация на (чисто) органическими процессами, с которыми человек живет «в мире», и на процессы осознанной символизации данного опыта, имеет, следовательно, центральное значение и для личностно-ориентированной теории систем как одно из пересечений процессуальных уровней (конечно, наиболее сильно учитываются межличностные – по Роджерсу: отношения между матерью и ребенком, а также между терапевтом и клиентом – и межкультурные процессы структурирования смысла). Там, где можно найти значимые инконгруэнтности – в соответствии с бессознательным З. Фрейда – видится одно из ядер проблематичных и симптоматичных динамик: при определенных обстоятельствах человек удивляется своему поведению или своим постоянно проявляющимся чувствам и/ или мыслям, но не понимает их причин (поскольку они не могут быть осознанно символизированы). В рамках личностно-ориентированного подхода для этого была создана специальная концепция того, как психолог-консультант может оказывать только конкретную помощь, чтобы установить или улучшить

отношение между сознательными процессами символизации и значимыми процессами в организме: фокусинг (Gendlin 1998, Wiltschko 2008).

Личностно-ориентированная теория систем и тенденция актуализации

Как известно, тенденция актуализации в личностно-ориентированном подходе К. Роджерса является центральной объясняющей концепцией (Rogers 1976, 1981). Она подразумевает именно то, что в контексте личностно-ориентированной теории систем обозначается как аттрактор – при этом, конечно, в ней прорабатываются различные процессуальные уровни и их взаимные динамические пересечения, в то время как у Роджерса различается лишь органическая и само-актуализация (поскольку он почти не фокусировался на межличностных процессах и совсем - на межкультурных).

«Аттрактор», как уже было показано, на самом деле является простым понятием, которое просто рассматривает то, что затем система, если не создаются препятствия для обратной связи между ее частями, создает самоорганизованные порядки. Все это, конечно, происходит всегда в адаптации к условиям окружающей среды – при этом по отношению к небольшим изменениям система является сверхстабильной до тех пор, пока они не становятся настолько большими, что система реагирует на них переходом от порядка к порядку.

Такое простое понимание позитивно и для тенденции актуализации в личностно-ориентированном подходе – которая, к слову, часто недопонимается.

Однако «тенденция актуализации», подобно «аттрагирующей динамике», имеет для феноменов биологического и человеческого развития точно такое же значение, как «сила тяжести» для физики: движение двух тел по мировой кривой в пространственно-временном континууме в рамках теории относительности А. Эйнштейна может быть описано и названо по-другому, чем «сила тяжести» - однако речь не идет о вопросе «веры» или о «допущении», а о простом описании феномена с помощью определенных общих теоретических условий.

К условиям окружающей среды, к которым система всегда адаптируется при своей тенденцией актуализации, при известных обстоятельствах принадлежат в том числе и существующие процессы развития, а также их стабильность на других процессуальных уровнях. Хотя при благоприятных окружающих условиях могут поддерживаться удивительные для механистически мыслящих людей направления развития, это не означает, что все мучительные, то есть, собственно, все ошибочные направления развития будут реверсивными (то есть обратимыми), если мы создадим «хорошие» условия. Это является классическим примером недопонимания, которого, однако, до сих пор упорно придерживаются как сторонники, так и противники принципа актуализации.

Однако при более детальном рассмотрении тенденция актуализации теряет любой мистический или магический налет «живущей внутри нас» силы, которая «подгоняет» развитие живых существ до совершенного состояния. Наоборот, она, как уже было сказано, является просто описанием адаптации процессуальных структур на все имеющиеся в данный момент условия. К счастью, люди не должны развиваться в условиях ограниченного пространства «деревянного ящика». Но генетические, пренатальные, или постнатальные и травмирующие повреждения в организме могут быть эквивалентны таким психическим «ящикам». Однако, к сожалению, что и на пути психического развития в сторону человеческого сознания нередко возникают условия-ограничения, про которые мы не можем сказать, что на «ящик» они не похожи.

Следует оговориться, что части процесса на различных уровнях могут, несмотря на взаимодействие, развивать различные собственные динамики, адаптируясь при этом к части различных условий. Типичным примером этого является уже рассмотренная центральная концепция инконгруэнтности. Она подразумевает, что актуализация психических структур (особенно «Я») не совпадает с актуализацией структур организма (прежде всего, его потребностей). Поскольку на некоторые потребности клиента не уделяется внимания и/ или они неправильно понимаются, они не могут быть интегрированы в его «Я». В таком случае человек и сам не понимает некоторых своих потребностей, чувств и действий.

Консультирование как помощь при переходе от порядка к порядку

Благодаря концепции смысловых аттракторов личностно-ориентированной теории систем становится хорошо понятной динамическая стабильность на различных процессуальных уровнях – это должны были показать рассмотренные ранее примеры и дискуссии. С помощью восходящей и нисходящей динамики на каждом уровне образуются самоорганизованные порядки, при этом каждый новый уровень следует понимать как условия окружающей среды. Их взаимность указывает на комплексную целостную динамику. При этом, вследствие самоорганизации, актуализуются только те возможности, которые являются потенциалом, присущим системе либо тому или иному её уровню – но все это происходит только в рамках адаптации к окружающим условиям. И когда последние значительно изменяются, система осуществит переход от порядка к порядку (фазовый переход) и заново адаптируется.

Следует отметить, что эти процессы на уровне когнитивных порядков при приспособлении к «миру» уже были рассмотрены швейцарским психологом Жаном Пиаже в концепциях «ассимиляции» и «аккомодации»: под ассимиляцией подразумеваются попытки человека приспособить окружающий мир в соответствии со своими когнитивными порядками. Такой принцип упорядочивания Ж. Пиаже обозначал «схема», позаимствовав понятие из концепции Бартлетта (1932). Смыслообразующая сила схемы ведет к тому, что человек сокращает свой опыт до знакомых и доверенных аспектов, позволяя, таким образом,

проявляться соответствующим понятию и до настоящего момента успешным действиям. После того, как какой-то момент это в перестает получаться, и неудача ассимиляции становится слишком большой, как правило, следует аккомодация. Под этим подразумевается, что теперь человек должен приспособлять уже свою схему – то есть когнитивные порядки и образцы действий – к реалиям мира вследствие необходимости. Таким образом, ассимиляция включает в себя удерживание и использование имеющихся принципов упорядочивания, аккомодация подразумевает переход от порядка к порядку (см. ниже). И эта смена «приспособления мира» (ассимиляция) и «приспособления к миру» (аккомодация) вполне типична для процессов развития, которые, в свою очередь, типичны для жизни (ср.: Piaget 1976).

Если просто следовать этому, то сверхстабильность симптомов покажется на первый взгляд еще более непонятной. Уже кое-где мы, напрямую или косвенно, указали на то, что симптомы следует понимать как (когда-то) достаточно хорошие решения, принятые в очень тяжелых условиях, которые, возможно, обеспечили психическое – а иногда и физическое – выживание. Как симптомы, эти решения становятся заметными лишь тогда, когда изменились окружающие условия, но человек продолжает придерживаться «старых решений» - которые становятся дисфункциональными. Например, при сверхстабильной семейной структуре «жалобный плач» 3-летнего ребенка может помочь ему получить внимание со стороны своих обычно нечувствительных и переутомленных родителей. А 23-летний молодой человек, напротив, таким пу-

тем скорее вызовет трудности в отношениях с партнером. Так почему же структура процессов жизнедеятельности 23-летнего молодого человека не адаптировалась к условиям окружающей среды, хотя выше мы утверждали, что самоорганизация всегда подразумевает адаптацию к этим условиям?

Кажущиеся противоречия заложены в том, что мы, собственно, понимаем под «условиями окружающей среды». Поскольку в описании «условий окружений 23-летнего молодого человека» мы подразумеваем, что наше описание и основополагающие способы восприятия отражают окружающий мир объективно и единственно правильным образом. Но – чтобы выразиться точнее – 23-летний молодой человек в своей динамике, конечно, адаптируется не на те условия окружающей среды, которые мы, будучи наблюдателями, считаем релевантными, а на те, которые являются важными для него как для целостной системы. И это уже не мир нашего восприятия и способов понимания, а мир его восприятий и способов понимания. К нему может относиться, например, то, что он не «воспринимает» (то есть у него не появляется идея, он не видит намеков и т.д.) существование других возможностей, получить, как минимум, столько же внимания, сколько ему удавалось привлечь с помощью плача. Вместо этого неотъемлемой составной частью его мира является опасение, уверенность (чему, возможно, он ранее убедился на собственном опыте), что без плача он как раз получит еще меньше внимания. Во всяком случае: в то время, как мы удивляемся, что этот человек не адаптируется к окружающим его условиям, это, собственно, значит лишь то, что

мы все еще слишком сильно подчинены нашему взгляду на окружающий мир и слишком мало понимаем, какие условия окружают именно его.

Для «способа нашего бытия в мире» (Kriz 2010b) – то есть для смысловых структур, с помощью которых мы взаимодействуем с миром и людьми – важную роль играют лишь интеракции между различными уровнями, определенными выше. Некоторые основные структуры уже унаследованы нами эволюционным путем, являясь, таким образом, врожденными (например, различение фигуры и фона). В других сферах основные предпосылки являются врожденными в форме общих, но все еще открытых структур, «вакансии» которых уравнивают специфические структуры из окружения, которые их и занимают (например, образцы, овладение языком, образцы привязанности и т.п.).

Однако пластичность человеческого организма, то есть поиск в мире таких последовательностей и нахождение подобных правил, образцов и порядков для редукции комплексности, крайне велика в других сферах, ведь человеку как раз необходимо редуцировать невообразимую сложность физических и химических раздражителей до вполне когнитивно представимого окружающего мира, в котором он живет. Однако при этом человек не может, подобно животному, довериться инстинктивному структурированию. Наоборот, он, как вид «человек»,

невероятно свободен в структурировании и нахождении смысла и порядка. Конечно, у конкретного человека эта свобода ограничена тем, что он выходит на сцену жизни,

где уже на протяжении многих поколений разыгрываются социальные действия, роли являются предписанными, кроме того, материальные кулисы значительно сужают игровое пространство, либо, наоборот, поддерживают его. Иными словами, не только человек структурирует мир, скорее, мир относится к нему уже с самого детства как нечто структурированное и «рациональное» - при этом «рациональное» изначально полностью определяется смыслов уже существующих актеров - что мы и называем «культурой». При этом существует не только множество сцен, на которых разыгрываются различные действия и правила (как человек в большинстве случаев узнает позднее), но и на больших сценах находится немало игровых площадок, принимающих форму субкультур.

Помощь консультантов в итоге сводится к созданию условий окружающей среды, в которых возможен переход от порядка к порядку, поскольку очевидно, что необходим отказ от неподходящих принципов структурирования и развитие новых, более подходящих реальности, принципов. Говоря в рамках предложенной здесь терминологии: при этом некоторые имеющиеся смысловые аттракторы заменяются новыми. При определенных обстоятельствах все это охватывает и изменение аттракторов в поведенческих и интерактивных процессах – в вышеназванном примере это случится, когда 23-летний молодой человек перестанет вести себя как 3-летний ребенок, а также прекратит позволять другим относиться к себе как к 3-летнему.

Конечно, такой переход от порядка к порядку не является прямолинейным в том смысле этого слова, как с помощью

пищи мы переходим от состояния голода к состоянию насыщения, причем зависимость между наполнением желудка и каждой съеденной единицей объема пищи линейна. Как междисциплинарная теория систем уже утверждала относительно многочисленных системных процессов в различных сферах, новый аттрактор может появиться только в так называемом «фазовом переходе»: при этом возникающая в аттракторе редукция комплексности (как существовавший до того момента гарант стабильности) вследствие увеличения сложности толкается в сторону нестабильности. Комплексность молниеносно увеличивается.

Данный необходимый отказ от старых процессуальных структур, (временный) допуск бо́льших сложности и хаоса – и опасной нестабильности ранее таких стабильных толкований и решений вместе с ними – благодаря чему вообще становятся возможными новые точки зрения, способы мышления, решений, поведения и, в итоге, жизнедеятельности, в междисциплинарной теории систем обычно называют фазовым переходом: он соответствует «умри и возродись!» переходов между различными структурами требований как в личной, так и межличностной жизни (например, значимость часто подчеркивается с помощью ритуалов и торжеств. А это, как правило, соответствует концепции «роста» в гуманистической психологии (в отличие от извращенного «все больше!» более часто встречаемого роста экономического), что, в свою очередь, представляет собой своеобразную метафору лиственного дерева, которое весьма наглядно меняет свои структуры осенью, оставляя погибать множество листьев, чтобы весной быть в состоянии вырастить новые.

Однако, в итоге все психотерапевтические техники служат раскрытию, постановке под вопрос, изменению перспективы, переоцениванию, рефлексии и т.д. того, что раньше считалось «самим собой разумеющимся» - то есть накоплению сложности. Существовавшая до настоящего момента, но злокачественная уверенность в разматывании когнитивных хитросплетений становится таким образом нестабильной, количество возможных толкований (частей) мира и оценок возрастает. Таким образом, увеличивается и пространство новых толкований и значений, а также связанных с ними возможностей решения – даже если они не одинаково приняты или реализованы, а лишь восприняты. Конечно, позднее пространство возможностей еще более сужается с помощью конкретно апробированных новых решений, которым мы начинаем следовать: возникает новый смысловой аттрактор, то есть новый динамично-стабильный порядок жизненного пространства, лучше адаптированный к новым условиям.

Релевантность терапевтических отношений

Из предложенного здесь понимания проблемы и связанным с ним пониманием её преодоления точно также просто следует требования к рабочим отношениям, а именно, как они должны быть выстроены профессионалами, оказывающими помощь.

Ведь даже если «Умри и стань!» опирается лишь на единичные, неуместные и поэтому мучительные структуры, и нестабильность не охватывает весь жизненный мир че-

ловека, а остается ограниченной, допустим, при невротических расстройствах или типичных проблемах консультирования или коучинга в явно ограниченных сферах, это, тем не менее, беспокоит. Ведь структуры, посредством которых упорядочивается жизненное пространство, могут быть такими же мучительными и поодиночке: они пользовались доверием на протяжении многих лет или десятилетий, и мы использовали их в большей или меньшей степени. Однако теперь нужно вступить на абсолютно новую, неизведанную почву, соответственно, для этого необходимо учитывать и нестабильность. Как и при обычной ходьбе, типичным случаем является следующее: для того, чтобы сделать шаг, нам необходимо покинуть безопасную площадку и начать движение вперед – доверяя тому, что там будет твердая почва под ногами и мы сможем там встать (или, споткнувшись, найдем опору). Без такого доверия мы не отважимся ни на один, даже самый маленький шаг.

И в переносном смысле это истинно: обычное предположение или рациональная уверенность в том, что после предпринятого шага мы, возможно, будем находиться в лучшем состоянии, чем сейчас, предполагает очень много доверия. Поэтому центральным требованием будут, как правило, доверительные и уверенные терапевтические отношения. При этом терапевтам следует понимать себя как проводника через такие фазы нестабильности – не подталкивать к еще одному шагу, равно как и сдерживать, преследуя свой интерес, а приспособливаться к возможностям и темпу того, кто ему доверился.

Осознание изменений как переход от порядка к порядку через фазу нестабильности (и даже больше – ведь, как правило, необходимо пройти через несколько таких фаз), заставляет, однако, обратить взор также и на обращение, характеризующееся злоупотреблением. Ведь чем нестабильнее кто-либо, тем более доступным он становится для «советов», «предложений насчет структурирования» и т.п., которые помогают ему структурировать эту неудобную неуверенность. Однако, вследствие этого дается «зеленый свет» для влияния – будь то хоть собственные интересы, хоть неререфлексируемая «помощь». Последняя может оказываться из лучших побуждений, но здесь абсолютно верна поговорка «Хотелось как лучше, а получилось как всегда». Ведь пока смысловые аттракторы оказывают сильное влияние – например, в начале терапии – терапевты могут бесконечно что-то предлагать, и все время будут слышать: «Да, я хочу, но...» или «Я уже пытался, но...», или «У меня этого не получится, потому что...». Однако, чем сильнее становится нестабильность, тем неуверенней чувствует себя пациент, теряя ориентацию, тем скорее он «ухватится» за полученные советы относительно ориентации, подобно утопающему, хватающемуся за соломинку. Не случайно «промывание мозгов» работает над дестабилизацией центральных принципов структурирования и последующим насаждением желаемыми содержанием и идеологией. И именно тогда терапевтам особенно не следует вмешиваться, давая сожержательные советы или задавая определенные направления, следует предложить крепкие, доверительные и безопасные отношения, оставляющие человеку пространство, чтобы тот почувствовал и выяснил, чего он сам хочет и может.

Впрочем, то же самое относится и к работе с дестабилизирующим влиянием в актуальной биографии пациента. Х. Петцольд (Petzold, 2003) указал с помощью своей модели пяти столпов идентичности на типичные сегменты жизненного мира человека, которые могут сообщить стабильность («столпы»), но могут внести вклад и в нестабильность. Например, если пациент недавно пострадал в автомобильной аварии, потеряв физическое здоровье, лишился вследствие этого работы, от него ушла жена, в итоге он потерял дом и материальное благополучие, то в таком случае, конечно, дальнейшая поддержка нестабильности противопоказана. Конечно, именно такой случай нормальным не является: во всех перечисленных сферах люди, которые приходят на сеанс терапии или консультирования, скорее стабильны (а иногда даже сверхстабильны), так что в жизненном пространстве это составляет достаточную основу для того, чтобы конструктивно пройти сквозь связанную с фазовым переходом нестабильность, будучи уверенным в отношениях, построенных вместе с проводником, то есть терапевтом.

Резюме

Если задаться простым, но в тоже время основополагающим вопросом, что приводит людей на профессиональные консультации и что для них может быть сделано, то очень быстро становится ясно, что при всех релевантных феноменах всегда оказывают совместное влияние следующие процессуальные уровни: при постановке вопроса центральное место вначале занимают оба уровня психи-

ческих и межличностных процессов. Однако они, с одной стороны, включены в физические процессы, и в культурные – с другой. Все четыре процессуальных уровня сложным образом переплетаются (при этом на каждом уровне можно различить дальнейшие процессы-части – например, культурные – влияния СМИ, социальных структур, профессиональной сферы, исторического развития и т.п.).

На всех этих уровнях формируются порядки (образцы, структуры, закономерности, схемы), значительно редуцирующие немалую комплексность процессов и уместным образом стабилизируют их хаотичную динамику. Помимо порядков процессов в организме и порядков процессов взаимодействия особое значение имеют такие порядки в психических, межличностных и культурных процессах, упорядочивающих комплексные динамики познаваемых феноменов, придавая им смысл. Мы называем эти смысловые структуры «смысловыми аттракторами»: притягивающие силы редуцируют и стабилизируют необъятный хаотичный мир физических раздражителей до понятного и логичного повседневного окружения.

Благодаря интроспекции, наблюдению и теории мы знаем, что процессы развития, как правило, нелинейны, наоборот, они протекают в скачкообразных фазах (части) нового порядка – прерываемых стабильными фазами консолидации или дифференциации существующих порядков или схем. Люди обращаются за профессиональной помощью тогда, когда образцы порядка не адаптированы к новым требованиям развития, выраженными новыми условиями окружающего мира – то есть существует (частичная)

сверхстабильность, при которой новые задачи не могут быть (удовлетворительно) решены с помощью применения старых принципов действий. Вследствие взаимных ограничений процессуальных уровней они еще и подготавливают взаимные «окружающие условия»: например, физическая зрелость в пубертатный период является значимым окружающим условием для адаптации как к психическим, так и межличностным структурам в подростковом возрасте. А новое место работы (культурный уровень) при определенных условиях ставит требования к процессам в теле, психике и межличностной компетенции. Если где-то такие переходы от порядка к порядку терпят неудачу, необходима консультация. При этом сверхстабильные процессуальные образцы отношений к эмпатическому, уважительному и конгруэнтному консультанту дестабилизируются в их абстрактной редукции и вновь привязываются к комплексности процессов восприятия.

Задачей «лично-ориентированной теории систем» является более подробное описание процессуальных уровней. Она связывает системно-теоретический принцип развития, тематизированный в т.ч. К. Роджерсом в «тенденции актуализации», которая выступает основанием для центральных аспектов консультирования, связывая их с современными междисциплинарными знаниями и концепциями теории систем. И хотя все четыре названных уровня равноценны в своих ограничениях, центром внимания было выбрано именно прилагательное «лично-ориентированный», поскольку особенную роль играют не только принципы гуманистической психотерапии в том ключе, как она была основана К. Роджерсом, но и так как

понятие «личность» уже таит в себе ограничение уровней и их требований через задачи развития: личностью мы становимся не с рождения, а когда человеческий организм особым образом актуализирует свою способность развивать самосознание – что, в свою очередь, возможно лишь во взаимодействии с другими людьми, которые действуют в рамках культурных смысловых контекстов и общих семантических полей.

Лумепамыпа

- Asch, S (1946):** Forming impressions of personality. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 41, 258-290
- Atkinson, RC & Shiffrin, RM (1968):** «Chapter: Human memory: A proposed system and its control processes». In Spence, K.W. & Spence, J.T. (eds.): *The psychology of learning and motivation* (Volume 2). New York: Academic Press. pp. 89–195.
- Bartlett, FC (1932):** *Remembering*. Cambridge Univ. Press, Cambridge
- Bowlby, J. (1988):** *A secure base. Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Cassirer, E (1960):** *Was ist der Mensch? Versuch einer Philosophie der menschlichen Kultur*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Gendlin, ET (1998):** *Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. München: Pfeiffer.
- Haken, H (1984):** *Erfolgsgeheimnisse der Natur. Synergetik: Die Lehre vom Zusammenwirken*. Frankfurt/M: Ullstein.
- Haken, H & Stadler, M (1990):** *Synergetics of cognition*. Berlin: Springer
- Kriz, J (1987):** *Systemebenen in der Psychotherapie. Zur Frage des Interventionskontextes in der Familientherapie*. In: Schlippe, A.v. & Kriz, J. (Eds.): *Familientherapie. Kontroverses - Gemeinsames*. Wildberg: Bögner-Kaufmann, 76 – 87
- Kriz, J (1991):** *Mental Health: Its Conception in Systems Theory. An Outline of the Person-Centered System Approach*. In: Pelaez, M.J. (Ed.): *Comparative Sociology of Family, Health & Education*, XX, Malaga: Universidad de Malaga, Espania, 6061 - 6083
- Kriz, J (1999):** *Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner. Eine Einführung*. 3. Aufl., Wien: UTB/ Facultas.
- Kriz, J (2004a):** *Personzentrierte Systemtheorie. Grundfragen und Kernaspekte*. In: Schlippe, A.v. & Kriz, W. (Hrsg.): *Personzentrierung und Systemtheorie. Perspektiven für psychotherapeutisches Handeln*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S.13 – 67
- Kriz, J (2004b):** *Lebenswelten im Umbruch. Zwischen Chaos und Ordnung*. Wien: Picus.
- Kriz, J (2007):** *Grundkonzepte der Psychotherapie. Eine Einführung*. 6.

- neu bearbeitete Auflage (mit Fall-CD), Weinheim: Beltz/PVU
- Kriz, J (2008):** Self-Actualization: Person-Centred Approach and Systems Theory. PCCS-books. Ross-on-Wye, UK
- Kriz, J (2010a):** Personzentrierte Systemtheorie. PERSON, 14, 2, S. 99-112
- Kriz, J (2010b):** Weisen in der Welt zu sein - Die Teilhabe des Menschen an der Mitwelt auf körperlicher, psychischer, psychosozialer und kultureller Ebene. systeme, 24, 2, S. 130-153
- Kriz, J (2011a):** Synlogisation: Über das Glück, verstanden zu werden und andere zu verstehen. Wolfgang Loth zum 60. Geburtstag gewidmet. systema, 25, 2, S. 118 – 131
- Kriz, J (2011b):** Chaos, Angst und Ordnung. Wie wir unsere Lebenswelt gestalten. 3. Aufl., Göttingen/Zürich: Vandenhoeck & Ruprecht
- Luchins, A (1942):** Mechanization in problem solving. Psychol. Monogr. 54, Nr. 248.
- Maier, NRF (1931):** Reasoning in humans II. The solution of a problem and its appearance in consciousness. J.comp.psychol, 12,181-194
- Murch, GM & Woodworth, GL (1978):** Wahrnehmung. Stuttgart: Kohlhammer.
- Piaget, J (1976):** Die Äquilibration der kognitiven Strukturen. Stuttgart: Klett.
- Petzold, HG (1993):** Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulübergreifende Psychotherapie (3 Bände). Paderborn: Junfermann.
- Reich, W (1933):** Charakteranalyse. (Erweiterte Fassung: Köln: Kiepenheuer & Witsch, 1970)
- Rogers, CR (1976):** Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten. Stuttgart: Klett-Cotta
- Rogers, CR (1981):** Der neue Mensch. Stuttgart: Klett-Cotta
- Wiltschko, J. (Hrsg.) (2008). Focusing. Eugene T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens. Wien: Facultas.
- Schiepek, G (1999):** Die Grundlagen der Systemischen Therapie. Theorie – Praxis – Forschung Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Stadler, M & Kruse, P (1990):** The Self-Organisation Perspective in Cognition Research: Historical Remarks and New Experimental Approaches. In: Haken, H. & Stadler, M. (Eds.). Synergetics of cognition. Berlin: Springer, 32-52

Научно-популярное издание

Криз Юрген

**САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ.
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ
ПОДХОД И ТЕОРИЯ СИСТЕМ**

Подписано в печать 10.06.2014.

Формат 60х90/16.

Тираж 500 экз.

Уч.-изд. л. 22,1.

Усл. печ. л. 21,6.

Изд. № 57.

Костромской государственной университет

имени Н. А. Некрасова

156961, Кострома, ул. 1 Мая, 14

Verlag des PIB - D-47198 Duisburg, Rheinstrasse 24

www.iccpp.org/ru/publikacii/knigi-mckpp.html



order the book in Russia via

Юрген Криз - Самоактуализация

Самоактуализация

Личностно-ориентированный подход и теория систем

Название этой книги отражает ключевую тему как личностно-ориентированного подхода Карла Роджерса так и современной теории систем. Проблема самореализации создает напряжение между левым гуманистическим подходом в терапии семейных

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ



Юрген Криц, род. в 1944 г., доктор философии, заслуженный профессор психотерапии и клинической психологии в Институте психологии Университета Оснабрюк; ранее занимал должности профессора статистики, методов исследования и преподавания. Основатель «личностно-ориентированной теории систем», интегративного подхода в психотерапии. Сотрудник многих образовательных программ для психотерапевтов, почетный член многих психотерапевтических объединений. Работа в качестве приглашенного профессора в Вене, Цюрихе, Риге, Москве и США. 21 книга, около 300 статей о клинико-терапевтических, исторических и статистических вопросах. 2004 – Премия Виктора Франкла, Вена, 2014 – премия Объединения Гуманистической Психотерапии за научные достижения в области гуманистической психотерапии.



Елена Сергеевна Плотникова – ассистент кафедры психологии Приморского государственного университета имени Шолом-Алейхема (г. Биробиджан), аспирант специальности Педагогическая психология. Имеет более 10 печатных работ. Сфера научных интересов – психология саморазвития личности.



Павел Севастьянов - В 2013 году получил диплом «с отличием» Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова по специальности «Иностранный язык с дополнительной специальностью» (приоритетная квалификация «Учитель немецкого и английского языков»). В 2013 году поступил в аспирантуру на кафедру общей психологии и анимологии в КГУ им. Н.А. Некрасова. Научный руководитель – проф. д-р. Ханс-Вернер Гессманн.

ISBN 978-3-928524-72-8

ISBN 978-5-7591-1429-1

Юрген Криз

Самоактуализация

Личностно-ориентированный подход и теория систем



Самоактуализация
Личностно-ориентированный подход и теория систем

Юрген Криз



Серия изданий Международного центра клинической психологии и психотерапии Института педагогики и психологии Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова
Ответственный редактор: проф. д-р. Ханс-Вернер Гессманн

систем и гештальт-психологией, а также лежит в основе «современного» системного мышления в области естественных наук. Большинство людей верят в существенное различие между двигателем и человеком, но по-прежнему используют когнитивные инструменты механистической науки. Цель этой книги заключается в предоставлении читателю мысли, идеи, метафоры, развивающей более адекватное понимание процессов жизни и нашей души.

Юрген Криз является одним из самых семенных мыслителей в области гуманистической личностно-ориентированной психологии. Эта книга объединяет несколько работ чудесно представленных даже в переводе. Она как прожектор светит на процесс видения нашего мира, будь то его чудесная сложность или упрощение, сводящееся к порядку. Godfrey Barrett-Lennard

Эта книга смело объединяет научную теорию самоорганизации и личностно-ориентированный подход, предлагая современную альтернативу механистического объяснения нашего мира с точки зрения междисциплинарных исследований систем. Jeffrey HD Cornelius-White

Юрген Криз, профессор клинической психологии и психотерапии Оснабрюкского университета и приглашенный профессор нескольких университетов Европы и Соединенных Штатов. Он является практикующим психотерапевтом, руководителем и председателем научного совета личностно-ориентированного общества в Германии (GwG). Среди многих наград, Криз получил Гранд Виктора Франкла, премию города Вены за труд всей его жизни, которая получила международное признание в области гуманистической психотерапии.