**У истоков интегральной психологии** .

"Мир един и единственен, и то, насколько в человеке уживается высшее и обыденное, на самом деле зависит лишь от его способности воспринимать мир с точки зрения вещей высшего порядка и одновременно во всей его обыденности."

Сегодня психологи практикуют различные, зачастую плохо стыкуемые подходы. Языки различных школ оперируют взаимонепереводимыми понятиями или, что еще хуже, используют одинаковые термины, но подразумевают различные их значения. Попытка обсуждать одно и то же явление с представителями различных  направлений занятие почти обреченное на провал. С другой стороны, развитие науки за последние годы идет по пути постепенного восхождения к общим принципам. Ведь законы, описывающие те или иные явления физики, психологии или химии, — по сути, частные проявления более общих законов природы.

В той или иной форме все направления психологии ставят перед собой задачу: привести личность к более целостному состоянию, то есть интегрировать те или иные «части», которые до этого были диссоциированы. Однако в настоящих моделях исследуются конфликты только между отдельными «частями»  личности и  не предлагается метод  общей интеграции.

К тому же , к сожалению ,большинство современных психологов не ставят перед собой задачу развития личности, они  озабочены практическими, прагматическими аспектами: укреплением силы эго, развитием и оптимизацией защитных механизмов личности. Они не считают, что психология должна вести человека к «высшему состоянию». А потому психологии обществом отводится роль повивальной бабки - она лишь способствует переходу от невротического страдания к решению обычных проблем повседневной жизни.

 Цель этой статьи - попытка представить интегральную психологию, как одну целостную модель, применимую на практике для  развития личности  и  построения будущих психологических методик.

**Пять этапов развития психологии**

Историческая перспектива здесь дана лишь для демонстрации фона на котором зарождается новая психология. В качестве основания для разделения этого процесса на этапы мной был выбран критерий цели жизни человека ,которую определяет или подразумевает психология. В истории психологии я различаю пять больших периодов:

Первый(VI в. до н.э. - XVI в н э) -- когда психологические знания развивались в недрах философии ,а также других наук;

Второй (XVII – нач. XIX вв). — когда  в психологии  формировался экспериментальный  метод ;

(Два первых  периода нас мало интересуют ,поскольку это были периоды рождения психологии как науки.)

Третий (10-е гг. – сер. 30-х гг. XX в) — Цель жизни - функционирование: бихевиоризм, психоанализ, аналитическая психология и т.д. ;

Четвертый (50-е гг. XX в. – конец XX в) — Цель жизни – рост и развитие: гуманистическая и трансперсональная психология.

Пятый (настоящее время)— Цель жизни – подъем к высшему состоянию :формирование интегральной психологии будущего.

Рассмотрим  подробно три последних периода.

**Цель жизни - функционирование**

Психоанализ, аналитическая, индивидуальная психология

Представления о развитии личности, личностном росте, разрабатывались в духе психофизиологических теорий о надстройке функциональных систем над физиологическими. Эта позиция видела в пациенте набор симптомов и течение синдромов, частный  случай, подкрепляющий ту или иную теорию. Психоаналитические школы рассматривали личностный рост в связи с проблемами преодоления тревоги, фиксаций, неврозов, комплексов.

Биохеовиризм

 Предполагалось, что путем правильного использования подкрепления при тотальном контроле из человека можно сделать все что угодно. Личность существует только как сумма паттернов поведения.

На этой стадии оказалось возможным рассматривать цель жизни человека как практическую  целесообразность. Подобным образом понимаемый смысл определял поведение человека приспособительными интересами, сводящим его жизнь к «функционированию».

**Цель жизни – рост и развитие**

Гуманистическая психология

В 40-х годах К.Левин выдвигает важнейший методологический принцип: ситуация должна рассматриваться не с точки зрения абстрактного наблюдателя, а с позиции самого вовлеченного в нее человека, как она дана в его переживании, как она дана для него.

Важнейшим фактором организации поведения взрослого человека Левин считал «наличие одной ведущей идеи, которая контролирует и управляет более частными видами деятельности. Этой ведущей идеей может быть основной замысел или достижение цели». Из теории Левина У. Томас вывел представление об «определяющей ситуации», а Р. Мертон о «самовыполняющемся пророчестве». В целом отсюда выросли почти все последующие теоретические представления психологии о том, что человек не только реагирует на ту или иную ситуацию, но, более того, сам создает тот мир, в котором живет.

К. Гольдштейн первым ввел в научный оборот понятия «самоактуализация» и «самореализация»: имеется в виду, что человек постоянно стремится реализовать свои врожденные потенции всеми доступными способами. Гольдштейн утверждает, что нормальный организм может временно отложить еду, сон, секс и т.д., если есть другие мотивы — любопытство или желание игры. Из этого делается вывод, что «способности организма определяют его потребности», а не наоборот.

В 1937 году  Оллпорт представил теорию, согласно которой личность представляет собой открытую психофизиологическую систему, особенностью которой является стремление к реализации своего жизненного потенциала.

 К .Роджерс постулирует тенденцию к самоактуализации как движение к конгруэнтности, адекватному восприятию мира  и себя в мире.

В «Дальних пределах человеческой психики» Маслоу пишет, что «критерием, по которому можно судить о продвижении в правильном направлении, являются пиковые переживания, они же являются и наградой самоактуализирующейся личности». С другой стороны, любой отказ от усилий по полной реализации потенциала чреват возникновениями патологий. Маслоу полагал, что человек, удовлетворивший свои дефициентные потребности, несомненно обратится к поиску более высоких потребностей, необходимо лишь указать ему направление поиска.

Таким образом , гуманистическая психология исходит из представления о том, что людям свойственно развиваться в «позитивном» направлении, которое характеризуется  движением к самоактуализации .Однако зададимся вопросом является ли достижение самоактуализации конечным пунктом развития личности? К чему еще может стремиться человек, достигший успеха, получивший в полной мере признание и в социуме, и в семье, и в мнении экспертов? Здесь мы приходим к порогу на котором гуманистическая психология спотыкается .

Трансперсональная психолоия

С. Гроф, К. Уилбер, Т. Маккен создали Трансперсональную психологию.Т.п. сделала шаг вперед выдвинув положение о том, что мир представляет собой параллельное и одномоментное существование множества самых различных реальностей, обладающих равным онтологическим статусом. Границы между этими реальностями – это навязанная дурным воспитанием культурно обусловленная фикция в сознании человека, пребывающего в неведении, и страдающего только вследствие неведения. С. Гроф ввел новую картографию человеческой психики ,  в которой он показал, что большинство классифицируемых традиционной психиатрией заболеваний таких как неврозы и психозы по сути дела являются кризисами роста, которые в определенных условиях возникают у всех людей, а не болезнями.

Однако отрицательным аспектом этой теории была проекция на  уход человека от реальной жизни в фантастическую «трансперсональную» реальность. Предназначение человека видится в наслаждении жизнью, как игрой. Для достижения этой «трансперсональной» реальности оправдывалось применение галлюциногенов, наркотиков, а так же медитативных и дыхательных техник йоги, вырванных из контекста йогического учения.

Появление новой, конкурирующей ветви психологии привели не к объединению, а, наоборот, к дальнейшему умножению психологических теорий. И. Яалом пишет, «В большом шатре гуманистической психологии приют находил каждый, и вскоре там образовался хаос различных школ и течений, которые даже на экзистенциальном эсперанто едва могли объясниться между собой. Гештальт-терапия, трансперсональная терапия, группы встреч, холистическая медицина, психосинтез, суфизм и многое другое — всё это оказалось под одной крышей. "

Не произошло слияния конкурирующих теорий в единую научную систему с единым понятийно-категориальным аппаратом и методологией. Складывалось впечатление, что психологи обнаружили принципиально новое деление живущих на земле людей на «человека психоаналитического», «человека бихевиорального», «гештальт-человека» и т.п., и что различия между этими «новыми видами» глубже, чем все ранее известное науке. В лучшем случае отдельные положения иной школы, другого автора заимствовались путем перевода на собственный язык; причем число таких языков отнюдь не сокращалось.

**Цель жизни – подъем к высшему состоянию**

Попытки интеграции

В последние десятилетия в  психологии и социальной работе появились направления, так или иначе рассматривающие психику человека как сложную многоуровневую саморегулирующуюся систему.

По Франклу, человек похож на скульптора, который из камня ваяет свою жизнь. И поступать следует так, как поступает скульптор. Он старается уже в камне увидеть то, что из него можно сделать так, чтобы было меньше отходов. Франкл считает, что у человека всегда есть возможность выбора, и он должен нести ответственность за свой выбор. Психологически незрелый человек не дает сам себе реализовывать собственные возможности, он сам себе мешает стать таким, каким он может быть. В результате он искажает свою жизнь. Быть человеком, по Франклу, — это значит не только осознавать свое отличие от других, но также уметь становиться непохожим на себя, т.е. уметь изменяться.

В числе революционных тезисов, провозглашенных Яаломом — тезис о том, что для каждого нового клиента надо изобретать новую психотерапию, тезис, что наиболее ценным инструментом психотерапевта является он сам, а также тезис, что критерием успешности психотерапии является изменение самого терапевта.

В 1977 К.Уилбер представил "интегральный подход", согласно которому различные школы философии, психологии, антропологии, психотерапии понимаются не как конкурентные, взаимно исключающие дисциплины, а как подходы, справедливые лишь в определенных частях полного "спектра сознания". Это была смелая попытка координирования, разъяснения и концептуального обобщения разнообразных форм познания.Однако автор в основании своей концепции поставил восточную философию , оперируя такими понятиями как "мандала", "холон" , "Великое Гнездо" , "интерсубъективность" и т.д., ушел в теоретизирование оторванное от научного подхода.

 Российские психологи значительно продвинули интегральную психологию выдвинув принципы целостности и единства человеческой психики и предлагая интегративный подход в психологической практике.

Известны работы Ананьева и Бодалева о феномене акме - вершине развития человека, Вахромова о самоактуализации и Щербакова , представившего оригинальную кластерную теорию интегации .

 В. Козлов пишет :"Мы считаем, что психология в процессе своего исторического развития дошла до такой стадии, когда ее объединение не только возможно и желательно, но и неизбежно. Психология миновала стадии детства и юности и вступила в стадию зрелости. Это предполагает коренные качественные изменения и самой психологии в целом, и ее носителей - психологов. Развитие психологии достигло того уровня, когда стремление к единству совпадает с способностями для достижения этого."

 Однако современная  психология , справедливо выдвигая интегративные принципы , пока еще остается в рамках трансперсональной практики , не предлагая существенно новых методов работы .

**Наука Каббала как основа Интегральной психологии**

Каббала не является ни мистикой, ни религией, ни философией, ни наукой в том смысле, что ее нельзя полностью свести к этим феноменам. Она представляет собой современную систему описания и познания мира, с соответствующим предметом изучения, языком и понятиями. Глубочайшие знания основ мироздания, его законов, специфическую методику достижение цели творения каббала хранила на протяжении сотен лет в ожидании времени, когда человечество разовьется настолько, что сможет принять каббалистические знания и правильно использовать их.

Михаил Лайтман проанализировал, систематизировал и обобщил открытую систему мировосприятия основанную на многовековых исследованиях  ученых каббалистов. Эти материалы им были впервые переведены на современный научный язык. Мы являемся свидетелями интеграции этих знаний в мировую науку, которые содержат в себе анализ открытой системы мировосприятия и  сопоставление ее с современными научными данными самого широкого круга дисциплин, социальных, религиозных и философских аспектов **.**

На протяжении многих столетий каббала оставалась метафорическим изложением принципов управления высшего информационного слоя нашим миром. Все каббалистические книги, по сути, представляют собой методику внутренней работы и ее описание. Это аналогично описанию опытов ученого физика, химика и т.п., хотя те опираются на данные приборов восприятия , а  каббалисты  на постижение человека его органами восприятия. Такой подход выходит за рамки нашего классического понимания науки, но факт остается фактом: любой исследователь может воспроизвести опыт и получить те же результаты, которые описывает ученый-каббалист.

В этой статье я попытался сформулировать только основные принципы итегрального подхода, основываясь на известных работах М.Лайтмана.([5](http://www.kabbalahscience.com/))

**Концепция высшего Я**

1.Человек изначально существует в  своем высшем состоянии .Это состояние дано ему от природы. По определенным причинам на протяжении истории это состояние было утеряно, сокрыто от человека. Каббала как наука предлагает свой способ возвращение к этому состоянию. Он заключается в развитии у человека способности вновь его ощутить. 2.Продвижение зависит от меры тождественности свойств исследователя свойствам изучаемого объекта.   
3.Человек обретает противодействующую природному эгоизму силу, называемую экраном, и становится подобным свойству высших сил. В мере подобия восприятие расширяется.

**Принцип целостности**

Человек сегодня оторван от своего высшего состояния. Ощущение проблем приходят, как производная от потери  изначальной цельности. Именно отличие наших свойств от высших вызывает в нас ощущение страданий. Депрессии , семейные конфликты ,проблемы на работе, ощущение пустоты ,наркотики – все это проекция нашей "раздробленности", разъединения , несостыковки. Эту оторванность ,проявляющиеся в крайних состояниях, и полярных ощущениях мы должны пройти, чтобы обрести опыт и возможность ощутить всю полноту мироздания. Недостатки, раскрывающиеся в настоящем состоянии, они же и есть силы, разрушающие его. Именно из осознания всех недостатков и рождается следующее состояние. Раскрывающиеся недостатки в ощущении человека - подталкивают его к более исправленному состоянию.

**Принцип движения**

Хью Эверетт в его теории квантовой механики показал ,что наблюдение за любым объектом является взаимодействием наблюдателя с объектом наблюдения. Причем, наблюдение немедленно меняет внутреннее состояние и объекта и наблюдателя.

Все изменения происходят только в самом наблюдателе, в его "Я" относительно высшего "Я". Движение по-вектору к высшему "Я" изменяет в сознании ощущение себя, своего существования, окружающего мира.

Вся наша работа – соединение своего сегодняшнего "Я" со своим высшим "Я". Эту работу можно разделить на два этапа : первое – осознание несовпадения, несостыковки, второе- выбор возвращения к единству: собрать все знания , впечатления ,соединить и сопоставить картину единства.

Депрессия – ощущение оторванности от своей цели ,от себя и будущего.   
Лечение – развить в себе ощущение окружающего мира до такой остроты ,чтобы вернуться к единству с миром.   
Возвращение к единству – уподобление по свойствам нашей высшей ступени.

Если человек возвращается к единству с высшей ступенью он ощущает себя вне своих желаний, независимым от жизни и смерти тела, от пространства и времени .

**Принцип самостоятельной работы**

Цель развития личности – в самостоятельном подъеме: если человек желает достичь совершенного существования, он должен стремиться к высшему Я, чтобы внешний и внутренний законы стали тождественны. Отождествление, сравнение свойств происходит постепенно, ступень за ступенью. Раскрытие недостатков существующего приводит к движению вперед со ступени на ступень, к более совершенному состоянию, лишенному каких бы то ни было недостатков. Поэтапное, ступенчатое сравнение свойств человека со свойством высшего Я называется подъемом по ступеням его миров , где мы приходим к полному соединению с настоящим собой. И в той мере, в которой человек меняет свои свойства на свойства мироздания, его общего закона управления, в той мере он становится руководителем себя самого. В этой мере его личность - эта система  саморазвивающаяся и открытая.

**Принцип групповой работы**

Как мы уже определили человек изначально является частью общей высшей системы. Группа, стремящаяся сообща к высшему состоянию – это модель такой системы, это единственная лаборатория , где человек меняет себя. Работа заключается в стремлении человека стать по-настоящему интегральной частью такой группы .

**О методах работы**

В бихевиористских подходах, проводится длительное воздействие на самый поверхностный поведенческий слой. В религиозной среде особое внимание уделяется формированию внешнего воздействия : выстроенное ритуалов, моления при стечении массы, пение, многочисленные аудиовизуальные эффекты. Кроме того, в религии практикуется подход вытеснения "низких" желаний. С другой стороны ,психоаналитики пытаются вскрыть вытесненные желания ,заглянув чуть глубже в подсознание. Гуманистический подход старается повлиять на человека через его внешние структуры: социальные желания и роли. Трансперсональные методы, основанные на использовании измененных состояний сознания— директивный и недирективный гипноз, медитативные и дыхательные техники направлены на получение непосредственного доступа к более глубоких слоям психики.

Следует отметить, что такие процессы оказывают некоторое положительное воздействие ,однако требуют постоянной, сильной и длительной энергетической подкачки терапевта ,который к тому же не знает как будет проходить метод реабилитации. Щербаков приводит очень оригинальное сравнение:" Работа психолога чем-то напоминает работу на компьютере оператора, имеющего очень слабое представление о том, что происходит внутри корпуса. Если на мониторе что-то не так, оператор нажимает на разные кнопки, исходя из соображений, что в прошлый раз, в похожем случае, это сработало. Иногда это помогает, иногда — нет. " (13) По этим причинам некоторые виды терапии рассчитаны на годы, многие виды отклонений психики вообще плохо поддаются воздействию.

Методика продвижения к высшему Я предусматривает работу с самым высшим уровнем сознания .Он же является и самым глубинным слоем .Именно он оказывает постоянное влияние на всю структуру личности. Все остальные структуры: сознательные ,подсознательные, архетипы, ,перинатальные и трансперсональные - как в модели матрешки насаживаются на него. Поэтому нет необходимости работать с низшими внешними уровнями как это делают различные психологические школы.

**Резюме**

Целью интегральной психотерапии и методик развития личности является поэтапное, ступенчатое сравнение свойств человека со свойством высшего Я. Эта работа выстраивает все остальные структуры его личности в интегральное целое . В этом продвижении ему не обойтись без квалифицированного инструктора и группы единомышленников ,стремящихся к той же цели. Эта работа заключается в постоянном внутреннем изменении, когда, несмотря на внешние и внутренние метаморфозы, человек оценивает и потому ощущает происходящее с ним, как единство с мирозданием. Вплоть до того, что человек обнаруживает, что вообще ничего не меняется, кроме его отношения к постоянному, неизменному его состоянию, в котором он создан и находится изначально и всегда.

**Заключение**

Эта статья является кратким вступлением в беседу об интегральной психологии. Я попытался включить в нее и обобщить наиболее глубокие открытия различных психологических школ, а также основные принципы нового подхода. Статья представляет собой лишь приглашение других присоединиться к этому обсуждению, продвигая вперед наше общее предприятие – психологию будущего.

**Библиография:**

1. *Бодалев А.* Вершина в развитии взрослого человека.( <http://hpsy.ru/linka/> )
2. *Вахромов Е.* Психологические концепции развития человека:теория самоактуализации. М., 2001
3. *Гроф С*. "Путешествие в поисках себя: измерения сознания и новые перспективы психотерапии и внутреннего исследования". М., 1995
4. *Козлов В*. ,Сивицкий В. Интегативная психология. Минск 2003 . (<http://82.116.12.40/book/book7/book7_t.html> )
5. *Лайтман М* .Статьи . 2004 (<http://www.kabbalahscience.com/>)
6. *Майков В*. Становление трансперсональной психологии. 2004
7. *Майков В*. Интегральная философия Кена Уилбера.( <http://transpersonal.ru/wilber.htm>)
8. *Маслоу А*. Психология бытия . М., 1997
9. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики . СПб., 1997
10. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека . М.: Прогресс, 1998
11. *Франкл В.* Человек в поисках смысла.( <http://hpsy.ru/link/250> )
12. *Уилбер К.* Интегральная психология.М.2004
13. *Щербаков М.* Кластерная теория интеграции.( <http://www.ipd.ru/articles/kti.shtml> )
14. *Яалом И.* Краткосрочная позитивная психотерапия.( <http://hpsy.ru/link/300> )