

НЕОІНТЕГРАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКОВО-ПРАКТИЧНА БАЗА ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Проблема психічного здоров'я сучасної людини загострюється в умовах глобалізації людських стосунків, яка проявляється у зміні критеріїв міжособистісного спілкування та у потребі кожної особистості бути конкурентноспроможною та ефективною у взаємопов'язаних процесах соціальної адаптації та самореалізації. Окрім того, збільшення обсягу інформації, яку не встигає охопити сучасна людина, стимулює її необхідність розвинути власні здібності, пам'ять, увагу, вміння швидко реагувати на зміни в інформаційному просторі, бути мобільною у вирішенні життєвих труднощів.

На жаль, практична психологія сьогодні перестає задовольняти об'єктивну потребу у всебічному розвитку сучасної людини як комплексної системи, що постійно оновлюється в стрімко змінюваних умовах. Проте, на нашу думку, прогрес наукової думки створив достатні умови для розробки та впровадження симбіотичного (інтегрального) напрямку практичної психології, який би узагальнив попередній досвід та запропонував альтернативні шляхи та засоби збереження психічного здоров'я особистості. Такий "симбіоз" варто розуміти як систему зі взаємозалежними елементами, що мають інтегровані зв'язки та доповнюють один одного. Даний науково-практичний напрямок ми пропонуємо називати неоінтегральною психологією, яку варто розуміти як новий концептуальний підхід до цілої низки прикладних завдань у психології.

Відомо, що традиційний підхід у практичній психології передбачає застосування технік однієї з психологічних шкіл, наприклад, психодинаміки, поведінкової психології, різних гуманістичних напрямків, тощо. Спираючись на традиційне навчання, більшість психологів-початківців застосовують теорії особистості у своїй клінічній роботі. Але з подальшим професійним розвитком, психолог-клініцист відчуває необхідність синтезувати різні психологічні напрямки, щоб ефективніше корегувати психічні, неврологічні та психосоматичні розлади клієнтів (пацієнтів). Б.Алфорд та А.Бек вважають, що більшість психотерапевтів, які представляють єдину школу (наприклад, когнітивну психологію) не вірять у ефективність тільки власних технік: вони більшою мірою намагаються довести істинність своїх теоретичних переконань шляхом практичного застосування відповідних практичних методів психологічного впливу [1].

Дослідження різних напрямків з метою їхньої інтеграції виступають зачатками інтеграції або симбіотичності в психології. За кордоном та в країнах СНД майже немає наукової літератури, у якій було б проаналізовано клінічне впровадження інтегральних підходів. Інколи інтегральну психологію називають додатковою або альтернативною психокорекцією. Такий підхід психологи Л.Басман та Г.Велендал розуміють як інтеграцію між розумом, фізіологією організму та трансперсональними стосунками [2].

Загалом тенденція до інтеграції різних напрямків у психології розвивалась протягом останніх двадцяти п'яти років і поступово виокремилась у сферу науково-практичного пошуку, яку назвали інтегральною психологією. Але ще у 1933 році на вісімдесят восьмому симпозиумі Американської психологічної асоціації Т. Френч проаналізував зв'язок між психоаналізом З. Фрейда та поведінковою психотерапією. Вчений доводив, що психоаналітичні техніки, спрямовані на трансформацію деяких елементів поведінки можуть бути близькими і доповнювати техніки згасання небажаних форм поведінки у поведінковій терапії [6]. Дана думка була сприйнята досить критично. У 1934 році ідею Т.Френча підтримав Л.Кюбі, який вважав, що деякі психоаналітичні техніки нагадують за своєю термінологією послідовні рефлекси (за І.Павловим). Л.Кюбі висловив припущення, що на основі гіпотези І.Павлова про асоціації, які існують поза свідомістю, та за допомогою психоаналітичної техніки вільних асоціацій можна вилікувати деякі особистісні комплекси [11]. Т. Голдфрайд та С.Ньюмен вважають, що дана техніка може бути ефективною у подоланні підсвідомих обмежень у пацієнта. В свою чергу Т. Голдфрайд запропонував порівняльний аналіз психологічних теорій та технік, який назвав "клінічною стратегією" [9].

Першу спробу науково обґрунтувати існування загальних елементів у різних напрямках психології здійснив С.Розенцвейг. Вчений запропонував три узагальнені чинники будь-якої психотерапії: особистісні характеристики терапевта, які завжди впливають на процес лікування; наявність інтерпретації, яка допомагає семантично описати проблему; зміни в одній сфері психічного функціонування, що завжди призводять до змін в іншій сфері [14].

Вагомий внесок у розвиток інтегральної психології зробили Д.Долард і Н.Мілер, які довели, що такі психоаналітичні концепти як регресія, репресія та репроцесування можуть бути описані за допомогою теорії навчання. Вчені зробили висновок, що існують певні чинники, які є загальними для всіх психотерапевтичних підходів (наприклад, емпатія) [5]. Обидва психологи підтвердили висновки А.Хезберга про те, що для досягнення стабільності у лікуванні, техніки повинні "працювати" у реальному житті пацієнта, що й призведе до його якісних особистісних змін [10].

Значний доробок у розвиток інтегральної психології зробив А.Лазарус, який увів поняття мультимодальної терапії. Даний термін дозволив А.Лазарусу глибше розкрити сутність інших понять, таких як поведінка індивіда, відчуття, образи, розуміння, міжособистісні стосунки та фізіологічні стани. Вчений вважав, що психотерапевт може застосовувати техніки інших шкіл у своїй практичній діяльності без обов'язкового вивчення теорії цих шкіл [12].

У 1983 році було створено Спілку дослідження психотерапевтичної інтеграції (SEPI) з метою об'єднати професіоналів у сфері інтегральної психології. На сьогоднішній день SEPI є міжнародною організацією і видає такі публікації: "Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy" та "International Journal of Eclectic Psychotherapy". У даних наукових виданнях не тільки описані теоретичні концепти і програми вивчення інтегральної психології, але й проаналізовано нові терапевтичні моделі.

Наприкінці минулого століття в психології з'явилися нові теорії інтеграції, які знайшли своє вираження у таких практиках як гештальттерапія, когнітивно-поведінкова терапія, неофрейдизм, тощо. Дані теорії розглядалися як такі, що можуть у собі інтегрувати "три великі психологічні школи": психодинаміку, поведінкову та гуманістичну психологію. Це призвело до появи великого інтересу серед практиків, які почали співпрацювати на рівні неформально організованих

конференцій. Зокрема на одній з них було встановлено, що кожному типу клієнта відповідає певний вид психотерапії [6].

На початку 90-х років з'явилися емпіричні моделі психокорекції, відомі під загальною назвою "EVT". Американська психологічна асоціація підтримала цей рух, що сприяло створенню нових психотерапевтичних програм з підвищеним коефіцієнтом ефективності у лікуванні специфічних хвороб. Більшість цих програм були поведінковими або когнітивно-поведінковими з елементами міжособистісної та динамічної терапії. У зв'язку з цим інтегральні терапевти почали сперечатися один з одним, оскільки штучно підібране лікування суперечить інтегральному руху загалом, тобто у роботі тих терапевтів, які намагаються вирішити проблеми клієнта шляхом порівняння їх з певними техніками, не можуть відбуватися інноваційні зміни. Деякі психологи були схвильовані тим, що "EVT" взагалі уможливить впровадження інтегративних технік [7], [8].

Проведений нами теоретичний аналіз засвідчив, що на сьогоднішній день існують об'єктивні причини для уведення нового науково-практичного напрямку в психології – "неоінтегральна психологія". У контексті даного напрямку розглядаються всі проблеми інтегральної психології та пропонуються нові. Так, представники цієї школи досліджують комбіновані техніки з різних напрямків, особливості психотерапії, що базується на порівняльному аналізі типу клієнта з типом лікування, а також на інтегральних теоріях психопатологій та інтегральних терапевтичних моделях [8].

На сьогоднішній день інтегральна психологія розглядає такі проблемні напрямки досліджень: мета-теоретична інтеграція, клінічний досвід, загальні чинники ефективності психотерапії, асимілятивна інтеграція, доповнююча інтеграція, нейрофізіологічна інтеграція.

Мета-теоретичні моделі К.Вілбера, П.Кларксона та Р.Опазо є прикладами теорій, що узагальнюють всі психотерапевтичні підходи та особливу увагу приділяють загальним положенням різних психологічних шкіл. За даними теоріями передбачається, що психотерапевт суб'єктивно пропонує клієнту власний варіант симбіозу різних технік, які забезпечують найбільшу ефективність у кожному конкретному випадку [4, 13, 16]. Критики мета-теоретичного підходу вважають, що він досить ідеальний для практичного застосування.

Клінічний досвід підтримується через інтегративний досвід і сфокусований не на теорії особистості або психопатології, а на перевірених інтервенціях, які результативно працювали з конкретним клієнтом та його конкретною проблемою. Часто даний підхід передбачає діагностику клієнта, після якої відбувається систематичний вибір конкретних інтервенцій (до-намір, намір і дія).

Третій напрямок інтегральної психології спрямований на пошук загальних чинників ефективної психотерапії. Серед них універсальними для майже всіх психологічних шкіл є емпатія, створення довірчих та відкритих стосунків з клієнтом, позитивне емоційне тло, тощо. Відомо, що названі стани є кінцевим результатом застосування будь-яких технік і будь-який терапевт досягає бажаного ефекту інтервенцій за умови досягнення цих станів. Критики цього підходу вважають, що якщо терапія буде базуватись тільки на загальних чинниках, то можна втратити можливості добре розвинених теорій та технік психотерапії.

Асимілятивна інтеграція полягає у поступовій асиміляції нових технік та концептів у вихідній професійній орієнтації психолога-терапевта. Роль нової концепції інтегрується в первинне розуміння психологом теорії й практики і, як наслідок, трансформуються обидві концепції – нова і попередня. Тобто психотерапевт застосовує у практиці нові техніки на основі попередньої теоретичної орієнтації. Критики асимілятивної інтеграції вважають, що у терапевта існує ризик втратити результативність вихідної орієнтації.

Напрямок доповнюючої інтеграції створює ситуацію, коли два чи більше відмінних напрямків у психології створюють нове поле діяльності. Якщо так підібрати елементи інтеграції, щоб кожен з них доповнював результативність та ефективність іншого, то кінцевий результат виявиться цілісним, оскільки буде орієнтований на цілісну особистість, а не тільки на корекцію певного симптому.

Нейрофізіологічна інтеграція передбачає дослідження першопричин психічних процесів, зокрема біологічно-психологічний зв'язок між немовлям та його матір'ю. Наприклад, А.Шор вважає, що невербальна демонстрація емпатії, за яку відповідає права півкуля головного мозку, створює дизрегуляцію фізіологічних процесів, яка може регулюватись в умовах сумісного та цілеспрямованого перебування разом [15]. Проте намагання пояснити всі психічні процеси без альтернативних чинників, а лише на основі фізіології мозку часто закінчуються саме на ниві фізіології, а не психології.

Сьогодні Міжнародна асоціація науково-практичної психології та екстремального аналізу (IASPP&EA) розробляє абсолютно нове бачення науково-прикладної психології, у якій чотири основні напрямки поєднані у цілісну систему. Така психологія називається неоінтегральною. Її мета – допомогти людям позбутись невротів та невротичних захворювань, розвинути особистісні здібності, змінити уявлення про цінності та тип мислення. Новий тип мислення більш результативний та ефективний, його ми називаємо глобально-системним.

Неоінтегральна психологія працює сьогодні в таких напрямках: коучінг на основі особистісного протоколу абстрактно-системної рефлексії (метод АРС); екстремальний аналіз та нові проективні методики; гештальтпсихологія на основі психорезонансної терапії; психотехнічне моделювання з елементами НЛП. Кожен з чотирьох напрямків обрано не випадково: вони представляють елементи закритої системи і являють собою інтеграцію (синтез) традиційних та нових спеціалізацій. Розглянемо їх детальніше.

Коучінг варто розуміти як спеціалізовану форму професійного спілкування, мета якого – допомогти клієнту у розвитку якостей його субособистостей шляхом створення можливостей для розвитку здібностей до саморозвитку. Тобто коучінг можна трактувати як психологічне наставництво. Комбінація процесу коучінгу з методом абстрактно-системної рефлексії створює новий тип ефективного інструментарію з найбільш результативним потенціалом репроцесування незавершених гештальтів.

Комбінація екстремального аналізу з проективними методиками уможливорює новий метод діагностики незавершених гештальтів. Завдяки такому синтезу психодіагностика та психоаналіз набувають абсолютно нового сучасного значення.

Синтез гештальттерапевтичних технологій з новою спеціалізацією психорезонансної терапії створює умови для терапії конкретних патологій на абсолютно новому рівні.

Коли незавершені гештальти скориговані і невротизми або ж інші патологічні стани еліміновано, постає питання про навчання клієнта тим навичкам, які він не зміг сформулювати у собі в зв'язку з патологічними обмеженнями. Наприклад, підліток, який заїкався, потребуватиме навичок спілкування, яких його ровесники набули природним шляхом в різних

аспектах соціалізації. Нова школа передбачає розробку спеціальних метапрограм щодо відповідної сфери діяльності (у нашому прикладі – в сфері ораторського мистецтва). Використовуючи принципи гештальтпсихології, спеціалісти неінтегральної психології створюють умови для підвищеного сприймання метапрограми соціального спілкування. За цих умов клієнт за короткий термін засвоює на рівні периферичної нервової системи навички ефективного спілкування з новими здібностями і, таким чином, стає на один рівень з іншими членами суспільства в конкретній сфері.

Впровадження та реалізація даних напрямків неінтегральної психології забезпечить суспільну потребу у гуманістично-орієнтованих цінностях сучасної людини (напротивагу матеріально-орієнтованим) та у новому типі мислення (глобально-системному), допоможе клієнтам позбутися своїх комплексів (незавершених гештальтів) та використовувати нові здібності на власне благо. Кожен із напрямків неінтегральної психології є компонентом цілісної системи розвитку особистості клієнта, який водночас можна розглядати і як окрему цільову програму.

Згідно з поглядами IASPP&EA, основна мета нової школи більшою мірою відповідає потребам сучасної людини і є базою для розробки нового психологічного інструментарію, який створює ефект неінтегральності. Саме даний ефект, на нашу думку, може забезпечити психічне здоров'я сучасної людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Alford B., Beck A.* The relation of psychotherapy integration to the established systems of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration.* – 7(4). – 1997. – P. 275-289.
2. *Bassman L., Uellendahl G.* Complementary/ alternative medicine: Ethical, professional, and practical challenges for psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice.* – № 34 (3). – 2003 – P. 264 – 270.
3. *Beutler L.* Eclectic psychotherapy: A systematic approach. Elmsford, NY: Pergamon. – 1983.
4. *Clarkson P.* A multiplicity of psychotherapeutic relationships. *British Journal of Psychotherapy.* – № 7(2). – 1990 – P.148–163.
5. *Dollard, J., Miller, N.* (1950). *Personality and Psychotherapy.* NY: McGraw-Hill. – 1950.
6. *French T.* Interrations between psychoanalysis and the experimental work of Pavlov. *American Journal of Psychiatry.* – № 89. – 1933. – P. 1165 – 1203.
7. *Garfield S.* Some comments on empirically supported treatments. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* – № 66. – 1998. – P. 121–125.
8. *Glass C., Arnkoff D., Rodriguez B.* An overview of directions in psychotherapy integration research. *Journal of Psychotherapy Integration.* – № 8(4). – 1998. – P.187–209.
9. *Goldfried M.* Toward the delineation of therapeutic change principles. *American Psychologist.* – № 35. – 1980 – P. 991-999.
10. *Herzberg A.* *Active psychotherapy.* New York: Grune & Stratton. – 1945.
11. *Kubie L.* Relation of the conditioned reflex to psychoanalytic technique. *Archives of Neurology and Psychiatry.* – № 32. – 1934. – P. 1137-1142.
12. *Lazarus A.* *Multimodal behavior therapy.* New York: McGraw-Hill. – 1976.
13. *Opazo R.* In the hurricane's eye: A superparadigmatic integrative model. *Journal of Psychotherapy Integration.* – № 7(1). – 1997. – P. 17 – 54.
14. *Rosenweig S.* Some implicit common factors in diverse methods in psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry.* – № 6. – 1936. – P. 412 –415.
15. *Schore A.* *Affect regulation and the origin of the self.* Hillside, NJ: The Analytic Press. – 1994.
16. *Wilber K.* *The atman project.* Illinois: Quest. – 1980.

Подано до редакції 08.02.2010

РЕЗЮМЕ

У статті проаналізовані теоретичні основи неінтегральної психології як нової наукової і практичної бази для збереження психічного здоров'я сучасної особистості. Також визначені передумови, об'єкт і предмет неінтегральної психології.

Ключові слова: неінтегральна психологія, мета-теоретична інтеграція, асимілятивна інтеграція, доповнююча інтеграція, нейрофізіологічна інтеграція, коучінг.

Ю.О. Медвін, Т.В. Мелліна, Е.В. Кучеренко

НЕИНТЕГРАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

РЕЗЮМЕ

В статье проанализированы теоретические основы неинтегральной психологии как новой научной и практической базы для сохранения психического здоровья современной личности. Также определены предпосылки, объект и предмет неинтегральной психологии.

Ключевые слова: неинтегральная психология, мета-теоретическая интеграция, ассимилятивная интеграция, дополняющая интеграция, нейрофизиологическая интеграция, коучинг.

Yu.O. Medvin, T.V. Mellina, E.V. Kucherenko

NEOINTEGRAL PSYCHOLOGY AS A SCIENTIFIC AND PRACTICAL BASIS FOR PRESERVING PSYCHIC HEALTH OF A MODERN PERSONALITY

SUMMARY

The article analyzes some theoretical foundation of neointegral psychology as a new scientific and practical basis for preserving psychic health of a modern personality. It also covers the prerequisites, subject and object of neointegral psychology.

Keywords: neointegral psychology, meta-theoretical integration, assimilative integration, complementing integration, neuro-physiological integration, coaching.
