

В.В. Колпачников
Феноменологический мир человека, определяющие его процессы и психологическая помощь

Феноменологически мир предстает человеку как целостная реальность его жизни, включающая в себя:

- 1) совокупность внешних объектов и событийных процессов, в которые включен и сам человек, и
- 2) внутренние процессы и явления его организма и психики.

Человек непосредственно погружен и живет в своем мире (таком, как он представлен феноменологически), подчиняясь логике своего опыта, реагируя на опасности, стараясь избегать неприятностей и боли, стремясь к приятному и влекущему, доставляющему удовольствие и радость.

Психология старается понять и объяснить, какие процессы «стоят за» феноменологической картиной мира человека и как они «творят» эту картину и как возможна психологическая помощь людям, нуждающимся в ней. Вкратце современные ответы на эти вопросы таковы.

1. Человек обладает сознанием как особым – высшим - уровнем развития психики. Отличительной чертой сознания в феноменологическом плане является «предстояние» мира человеку, восприятие объектов, явлений и процессов мира в своих устойчивых значениях. Возможность подобного восприятия коренится в структуре сознания, которое образуется *чувственной тканью, значением и личностным смыслом* (А.Н. Леонтьев, 1983).

2. Чувственная ткань сознания определяется, прежде всего, сложнейшей системной работой органов чувств и мозга. Следует признать, по-видимому, наличие врожденной способности к первичным чувствованиям и ощущениям, филогенетически наследуемой человеком (С.Л. Рубинштейн, 1948). Эта чувственная основа сознания человека необычайно богата и многообразна и потенциально может быть оформлена в самые различные предметные содержания. Чувственная ткань придает ощущение реальности феноменологическому миру.

3. Бесспорно, центральным в структуре сознания является значение. В соответствии с определением А.Н. Леонтьева(1983), значение концентрирует устойчивые, общественно выработанные характеристики предметов и явлений. Носителями значений является, прежде всего, понятия языка. Означивание (приписывание значений) чувственных впечатлений структурирует и предметно организует восприятие и определяет сознательный, «предстоящий» характер феноменологической картины мира человека.

С нашей точки зрения, означивание осуществляется на основе работы системы установок сознания, поддерживающих устойчивость феноменологической картины мира человека вследствие постоянной актуализации базовых представлений (значений) о мире. Тогда каждое новое чувственное впечатление «вписывается» в существующую картину мира человека.

4. Работа значений в творении феноменологической картины мира может быть представлена следующим образом. Значение выделяет из всей

богатейшей чувственной гаммы (подобно увеличительному стеклу) и оформляет чувственные впечатления в предметные образы и представления. В зависимости от содержания используемых значений возможно различное оформление одной и той же чувственной гаммы в самые различные предметно оформленные содержания, и соответственно, различная – в соответствии с его картиной мира - жизненная активность человека. А действия и жизнь, соответственно, придают еще большую реальность картине мира, ее дополнению, уточнению или изменению в случае несоответствия ей чувственных впечатлений (опыта). В таком случае происходит новое означивание чувственной гаммы.

Это краткое рассмотрение позволяет сделать вывод о том, что не сама по себе «объективная реальность», но система значений сознания является главной детерминантой картины мира и соответствующей активности человека. Изменяя систему значений сознания можно влиять на жизнь человека.

5. Личностный смысл воплощается в значении и отражает индивидуальный опыт и мотивационно-потребностную сферу человека. Именно личностные смыслы придают пристрастный, эмоционально окрашенный характер феноменальной картине мира человека, определяя ее побудительные свойства.

6. В подавляющем большинстве ситуаций жизни означивание чувственных впечатлений и приписывание личностного смысла (осмысление) происходит неосознанно для человека, на основе автоматической работы установок сознания. Однако человек способен и к сознательно-произвольному использованию значений и символов как психологических орудий для придания значения и осмысления ситуации и регуляции собственной активности.

7. В процессе жизни и развития в обществе в актах взаимодействия с другими людьми – непосредственных или в процессах целенаправленного обучения и воспитания -человек усваивает более или менее полно систему значений данного социума, оформляя тем самым свой образ мира. Это определяет сходство представлений о мире у членов данного общества. Метафорически этот процесс можно представить как введение нового члена общества в мир, когда другие люди-носители системы значений социума – в совместной, направленной на взаимодействие с миром деятельности с ребенком, дающей множество впечатлений и чувств, обозначают и означивают его чувственные впечатления. Позже человек начинает сам использовать усвоенную систему значений для поддержания своей картины мира. Складывается система установок, актуализирующих привычные значения в релевантных ситуациях. Феноменологический мир становится определенным и устойчивым, ориентируя человека в привычных ситуациях жизнедеятельности.

8. В этом процессе складывания феноменологического мира представляется необходимым специально выделить аспект индивидуального стремления понять и осмыслить мир на основе личного жизненного опыта. Именно эта активность переживания (Василюк Ф.Е., 1984) приводит к созданию индивидуальных представлений и смысловых образований, встроенных в культурально-обусловленную картину мира, которые придают ей индивидуальную специфичность и уникальность, определяя специфичность и уникальность активности каждого человека.

Человеческая природа устроена так, что он (человек) постоянно ищет, стремится к новым объяснениям, знаниям, пониманию. Экспериментирует, пробует, создает новые объяснительные схемы-системы, т.е. вводит новые системы знаково-символических средств для объяснения мира. Хотя, по сути, творит свой феноменологический мир по-новому.

В этой активности – величайший ресурс человеческого развития, дающий возможность все новых оптимальных пониманий, структурирований, «видений» мира.

9. Эти индивидуальные поиски могут привести к тупиково-неконструктивным результатам, и тогда сам человек страдает, т.к. его активность на основе индивидуального образа мира приносит разочарования и неудачи. В таких случаях сам человек стремится осознать, пересмотреть и скорректировать свои представления. Если это удастся, жизнь нормализуется. Если нет – возникает необходимость в оказании психологической помощи – психологическом консультировании или психотерапии.

10. В соответствии с развиваемыми здесь взглядами сутью психотерапии и консультирования выступает **формирование** у клиента (ученика – в образовательном процессе) **адекватного и позитивного мировоззрения и отношения к жизни (самому себе, людям, миру, работе и т.п.) и пробуждение и поддержка внутренних ресурсов и сил клиента к жизни в соответствии с этим мировоззрением**. Средствами и путем к достижению этого выступает, с одной стороны, чуткое выявление и привлечение внимания (с помощью ремарок и комментариев) и развитие задатков подобного мировоззрения у клиента (ободрение, воодушевление и т.п.), а, с другой стороны, коммуникация консультантом своего подобного мировоззрения-жизнеощущения клиенту посредством конгруэнтного адекватного самовыражения и – главное – **непосредственного реагирования** (это и есть живой символ-знак подобного мировоззрения для клиента, включенного в эту ситуацию!) по поводу складывающегося «здесь-и-теперь» в психотерапии. Так во взаимодействии и живом проживании процесса психотерапии и происходит процесс интимного обучения-выращивания у клиента нового адекватно-позитивного мировоззрения. Разрешение конкретного затруднения клиента становится лишь моделью/поводом для работы по развитию нового мировоззрения (по крайней мере в некоторых психологических подходах – экзистенциальном (Ялом И., 1999), человеко-центрированном подходе (Роджерс К., 1994), позитивной психотерапии Пезешкиана (1993) и др.)

Психолог, на основе понимания актуального состояния и, в целом, феноменологического мира, клиента, присоединяясь к клиенту, образуя психофизиологическое единство с ним, становится **действующим фактором** личности клиента (через психофизиологическое единство-слитность с ним). Через опыт подобного «единого» проживания – переживания, действия, решения актуальных затруднений – клиент не только получает поддержку, ободрение, усиление и дополнение к недостающим ему силам и умениям, не только находит лучшие для себя решения, но и получает феноменологический опыт новых состояний, чувствований, установок-отношений к различным жизненным обстоятельствам. Но он не только получает подобный опыт, но – через упомянутое выше единство и идентификацию с психологом – обучается вну-

тренне реагировать на жизненные обстоятельства по-новому, осмысляя и относясь к ним иначе чем раньше. Это определяет новые выборы и решения в подобных обстоятельствах. Внешние же действия и проявления – лишь логическое следствие внутренних изменений.

Т.о., опыт «совместного» проживания и реагирования позволяет клиенту интериоризировать ощущаемое и воспринимаемое им психологически здоровое «содержание» внутреннего мира (отношения, стиль эмоционального реагирования и т.п.) консультанта, что является важнейшей основой успешной жизни.

Обучение клиента лишь внешним умениям и навыкам без усвоения адекватного, психологически здорового внутреннего отношения и реагирования малоэффективно: выполнение их будет в значительной мере нарушаться и даже блокироваться неадекватными внутренними установками и позициями человека.

Роль этой «невидимой» работы психолога (присоединение, обнаружение и ободрение к проявлению и развитию ростков позитивного отношения/реагирования клиента, воодушевление, укрепление его веры и сил, вплоть до физической поддержки, адекватное конгруэнтное самораскрытие и др.) и клиента (прочувствование нового стиля внутреннего реагирования и отношения, впечатленность ими, стремление подражать в подобном реагировании с постепенным развитием этой способности, что связано с перестройкой – подчас кардинальной! - всего психологического строя личности клиента) во время их взаимодействия является решающей для успеха всей психологической помощи.

В этой невидимой работе лежит разгадка того «необъяснимого» феномена, когда из «простого» внимательного выслушивания и понимания с минимальными – но конгруэнтными! - вставками-реакциями психолога (или подобных внешне простых и незамысловатых процедур психологической работы) «вдруг» рождается чудо психологического изменения, трансформации человека (Роджерс К., 1994, . Бюдженталь Д., 1998 и др.).

Принципиально важно еще раз подчеркнуть, что эта внутренняя работа всегда осуществляется с опорой на внешние проявления действенного (интерактивного) и речевого (вербальные и невербальные - жесты, действия поступки) плана: ободрение, сочувствие, воодушевление, выражение собственного опыта, переживаний и мнений и т.п. Эти внешние «опоры», по видимому, являются «живыми», непосредственно включенными в ткань «здесь-и-теперь» взаимодействия и, в то же время, символическими знаками намного более сложных сущностных жизненных отношений и процессов, таких как: «мы – вместе» (идея человеческой взаимосвязанности, единства, взаимопомощи), «проблемы – решаемы», «ты – справишься, ты – способен, у тебя – есть возможности и способности для успешной и счастливой жизни»(позитивное мировоззрение) и т.п. Эти знаки и стоящие за ними значения , с одной стороны, привлекают внимание к этим мировоззренческим процессам и явлениям, превращая их в содержание феноменологического жизненного мира клиента, и, с другой стороны, интериоризуясь в процессе терапевтического взаимодействия, становятся психологическими орудиями-средствами актуализации, саморегуляции этих аспектов и процессов в жизни клиента.

Умения психолога делать всю эту работу – осознанно или на основе «разумных» автоматизмов собственного внутреннего и внешнего реагирования,- «завязаны» на всю его личностную организацию. И это то, что не принесешь в консультирование или социально-психологический тренинг только через лишь усвоение и понимание внешнего «содержания» (методик, упражнений, игр и т. п.) консультирования или тренинга (обучения). Способность психолога к такой работе является главным критерием его профессиональной компетентности.

Все изложенное позволяет утверждать, что для успеха психологической помощи решающими являются личностные характеристики и мировоззрение психолога, неизбежно привносимые в процесс взаимодействия с клиентом и становящиеся решающим фактором воздействия: его отношение к людям, самоотношение, личностная свобода и ответственность и т. п.,- в общем, психологическое здоровье и успешность в жизни, столь по-разному описываемые в разных психологических теориях.

Компенсировано ли отсутствие здорового мировоззрения и отношения к жизни у психолога владением техниками? Нет, т.к. неизбежно проявление противоречия между “правильными” техниками и непосредственным реагированием психолога. В случае же соответствия хороших технических умений психолога (присоединение и понимание клиента, ободрение и оказание эмоциональной поддержки, самораскрытие и т.п.) можно ожидать эффективных результатов психологической помощи.

Библиография

1. Бьюдженталь Д. Наука быть живым. М., 1998
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984
3. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. М., 1983
4. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия. М., 1993
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию Становление человека. М., 1994
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1948
7. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999