

Материал опубликован как: Лушин П.В. Экофасилитация в психотерапевтическом и образовательном контекстах: «буферная зона развития», коллективно генерируемый инсайт и неопределенность // Журнал практикующего психолога. – № 14. – 2008. – С. 95 – 104.

П.В.ЛУШИН

## ЭКОФАСИЛИТАЦИЯ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ КОНТЕКСТАХ: «БУФЕРНАЯ ЗОНА РАЗВИТИЯ», КОЛЛЕКТИВНО ГЕНЕРИРУЕМЫЙ ИНСАЙТ И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ.

В статье приводятся основания для описания феномена экопсихологической фасилитации (экофасилитации). Экофасилитация понимается как управление открытой динамической системой личности с целью поддержания ее в состоянии саморазвития. Автор анализирует содержание экопсихологического отношения к действительности, а также вносит различие между классической фасилитацией и экофасилитацией.

The paper deals with a description of the phenomenon of ecofacilitation viewed as a process of keeping the personality open system in the state of the ongoing self-organization and self-development. The author also analyzes the ecopsychological life attitude and the difference between the Rogerian facilitation and the ecofacilitation itself.

**Постановка проблемы.** В настоящее время глобальных перемен мы сталкиваемся с многообразием принципиально новых социальных и психологических явлений, за которыми стоят не только трагедии и испытания, но и неосвоенность новых возможностей и, следовательно, новых витков социального и индивидуального развития. В данной связи перспективы личностно-ориентированных и/или демократических стратегий общежития сталкиваются с авторитарными и директивными. Из их столкновения зарождаются новые подходы к восприятию действительности и

ее преобразованию. Среди них – сначала, экологическое и, позже, экопсихологическое отношение к действительности [12].

Рассмотрим содержание экопсихологического в отличие от экологического отношения к действительности. Экопсихологическое отношение к действительности рассматривается нами не столько в терминах сохранения *окружающей* природной среды в условиях ее кризиса, распада, сколько как сохранение самого субъекта или, точнее сказать, личности (открытой динамической и живой саморазвивающейся экосистемы). Как следствие: относясь к себе бережно и с уважением, человек аналогично относится и к окружающей среде. При этом мы убеждены, что и в противном случае, сохраняя свою окружающую среду, человек проявляет заботу и о себе. Последнее утверждение проливает свет на экологию как науку, которая, в конечном итоге, имеет и психологический смысл – научить человека бережно относиться не столько и, вероятно, не только к природе, но и к своей внутренней психической среде.

Однако, сохранение и забота о себе может рассматриваться по-разному. Например, в механистической логике, оно трактуется как циклическое или обратимое движение по типу принципа действия машины. Например, если «машина психики» не дает определенных (заранее обнаруженных или запланированных) результатов, то, в механистической логике – с ней что-то – не в порядке. Следовательно, ее следует «отремонтировать», внести определенные коррективы в определенную структуру ее элементов и способов их функционирования, которые хорошо известны профессионалам.

В терминах органицизма метафорой развития является спираль как образ необратимого движения в будущее. В связи с этим «отремонтировать» психику, невозможно, принципы дисфункции зачастую – свидетельство того, что психика перешла или точнее, сказать, переходит на новый уровень или – в контекст развития, когда прежние механизмы трансформировались и, естественным образом, не работают по-старому, а новые механизмы еще не освоены. В таком случае психике, как живой системе, можно помочь освоить

новый контекст развития, например, осмыслением способов его обновленного или принципиально нового функционирования.

В организмической логике саморазвития экосистемы психики сохранить себя означает, не столько возвратиться к почти или полностью утраченному, сколько продолжать двигаться или переходить к новому путем преодоления определенных противоречий в виде ограничений или экопсихологических кризисов. Отсюда, под экопсихологическим отношением к действительности мы понимаем процесс содействия или поддержания саморазвития определенной системы (на индивидуальном или социальном уровне). Данный процесс мы называем экофасилитацией, где фасилитация – это содействие, эко – экологическое или экопсихологическое, то есть означающее сохранение экосистемы личности или социума в состоянии открытой динамической и саморазвивающейся системы [2-5], [8-11].

В рамках классической (роджерсианской) фасилитации [13], равно как и экофасилитации, не возможно принудить экосистему личности саморазвиваться, ей можно помочь это сделать в соответствии с существующей у нее программой саморазвития. Проанализируем особенности экофасилитации в категориях психологической помощи и образовательного процесса, которые мы полагаем в качестве идентичных и соответствующих общему механизму личностного изменения как развития [2-4].

**Анализ основных принципов исследования.** Существующая или, точнее сказать, традиционная система образования (помощи) чаще всего исходит из принципа, что учащийся или студент, ребенок, клиент сам по себе лишен способности развиваться без взрослого, педагога, психолога, поэтому последний занимает место ведущего или эксперта, который напрямую или косвенно определяет перспективу развития ребенка, клиента.

Это зафиксировано Л.С. Выготским в понятии так называемых зон ближайшего и актуального развития. Первая обусловлена тем, что взрослый

задает перспективу развития ребенка. Зона актуального развития – это то, что ребенок сам может делать без помощи взрослого, выступая в качестве абсолютного субъекта собственного развития. (Аналогичное мы относим и к контексту психологической помощи.)

Из логики культурно-исторической теории Л.С. Выготского следует, что задать зону ближайшего развития, овладев зоной актуального развития ребенка. При этом мы исходим из того, что это сделать невозможно, не пройдя еще одной зоны, которую мы называем зоной *буферного или переходного развития* (Лушин П.В.[4]), в которой ни ребенок, ни взрослый не могут выступать в качестве самостоятельных ведущих этого развития.

В случае со взрослым это происходит тогда, когда развитие ребенка выступает за рамки репродуктивной педагогической (психологической) деятельности. А именно: педагог не уверен, что ребенок соответствует его ожиданиям или, по-другому, его актуальная модель воспитания ребенка выходит за пределы существующей у взрослого модели развития ребенка. В результате репродуктивная педагогическая ситуация превращается в творческую или развивающую для педагога. Ребенок не может без помощи взрослого овладеть трудным для себя материалом, а педагог не может ему помочь, без участия самого ребенка в этом процессе.

При соблюдении подобной логики мы приходим к тому, что, действительно, развитие – это неотъемлемое свойство субъекта или, точнее, личности, которая носит по своей природе социальный характер. У человека индивидуальное развитие невозможно без помощи и взаимодействия с другим. Таким образом, развитие личности – это действительно управление личностью, но опосредованное другим, а значит это ни что иное, как управление самоорганизацией социальной *экосистемы изнутри этой системы*.

Если же перейти на логику буферной зоны развития, то управление экосистемой начинается там и тогда, где и когда личность сталкивается с невозможностью самостоятельного движения вперед, то есть изживает

определенный контекст собственного развития. Личность переходит в новый контекст развития посредством *распределения* данного процесса с другим, то есть образует проблемно-ориентированную группу (экосистему). Аналогичное относится и к личности взрослого: его развитие начинается там и тогда, где и когда имеются признаки определенного *тупика* или коммуникативного барьера в его развитии, когда взрослый (профессионал) становится частью проблемно-ориентированной группы. Естественно: в случае отсутствия у него существенного напряжения или проблемы, его личность остается закрытой и не развивается, обходясь наличным уровнем актуального развития. Сторонники традиционной системы образования правы, что развитие ребенка невозможно без взрослого, но они и не правы в том, что оно представляется невозможным без опоры на *непреодолимые педагогические препятствия* в развитии ребенка. *В определенном смысле взрослого в таких ситуациях нет с ребенком, он сам требует помощи от своего подопечного.*

Мы имеем дело с ситуацией неопределенности развития развивающей и саморазвивающейся учебно-педагогической экосистемы, когда никто не может выступать в качестве эксперта развития. А процесс переживания этой ситуации ассоциируется нами с таким процессом как *толерантность к неопределенности* (ТН) (тенденция продолжать процесс перехода на новый виток или систему развития в условиях непредставленности в сознании субъекта оснований дальнейшего развития) [1], [4].

В связи с этим возникает вопрос, о возможности управления их обоюдным развитием в рамках не отдельных субъектов образовательной экосистемы, а ее коллективного субъекта. Мы имеем дело с *парадоксальным управлением* педагогической ситуацией, а именно с «управлением без управления» или с управлением проблемной социальной экосистемой личностей *изнутри*.

Возможность управления саморазвитием *извне* традиционно связывается с термином «фасилитация» как управления через оказание

помощи в самоорганизации и саморазвитии. В этом случае субъект, признает за собой право и возможность управления другим субъектом или точнее, процессом его самоорганизации и саморазвития путем *создания* для его реализации особых условий *абсолютного положительного принятия*.

Условием для экофасилитации является не создание, а *вхождение в зону буферного развития*. Эту зону нельзя создать заранее. Если субъект знает, как ее намеренно моделировать, значит, он теряет возможность собственного развития. (В ней можно очутиться).

Основным средством абсолютно положительного принятия служит толерантность, что зачастую обеспечивается техниками активного, эмпатического (*empathic listening*) и продвинутого слушания (*advanced listening*). Суть их состоит в том, что профессионал помогает тем, что выступает в роли «живого зеркала». Он отражает скрытые от сознания, например студента, клиента, неосознаваемые элементы своего опыта. В результате клиент овладевает всей полнотой недостающей для принятия адекватного решения информации (например, эмоционального характера). В этом случае субъект традиционной фасилитации, изначально не владеет недостающей информацией о ребенке, а получает ее через моменты возникшей неконгруэнтности, когда вербализуемый рассказ о своих переживаниях противоречит, например, эмоциям или поведению клиента.

Основным средством в случае экофасилитации является признание невозможности дальнейшего движения вперед: ни один из участников экосистемы не может занять позицию наблюдения или «беспристрастного зеркала», ибо находятся внутри проблемной экосистемы. Признание невозможности или психологического (коммуникативного) барьера включает доступ субъектов проблемно-ориентированной экосистемы к пространству коллективного субъекта проблемно-ориентированной образовательной или психотерапевтической экосистемы.

Подобное действие предоставляет порой совершенно неожиданные возможности самоорганизации субъектов, что на личностном уровне может

проявляться в периодически возникающих переживаниях прорывов, подвижек, как завершения\й этапа/ов неопределенности.

Таким образом, у нас появляются основания ввести ряд различий между *фасилитацией* и *экофасилитацией* по нескольким критериям. Первый из них - *форма внутрисистемного и межсистемного развития*. Второй – техника управления. По первому критерию внутрисистемный переход связан с обогащением возможностей личности в рамках имеющегося у нее потенциала, вторая – с приобретением нового потенциала (или контекста развития) личности. В первом случае фасилитирует или помогает другая личность, экофасилитирует – виртуальный или коллективный субъект. Во втором – ведущей техникой управления являются формы активного слушания, экофасилитации – доступ к логике спонтанной коллективной самоорганизации. К такому можно отнести коллективно генерируемый инсайт, который по своим признакам соответствует завершению определенного этапа мало структурированной («хаотической») переработки информации, получения принципиально нового и эмоционально окрашенного осознания действительности, которое зачастую имеет социально важное значение [7].

При изучении процессов экофасилитации как формы управления в условиях межсистемного перехода или личностного изменения, мы пришли к исследованию феномена посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) как одной из наиболее радикальных форм переживания или толерирования субъектом неопределенности.

Анализируя формы его преодоления и терапии мы обратили внимание на одну из них, отличающуюся несколькими замечательными признаками. Это была «Десенсибилизация и проработка травмы движениями глаз» (EMDR), разработанная американским психотерапевтом Фрэнсин Шапиро в 80-х года прошлого столетия и в настоящее время получившая весьма широкое распространение среди специалистов. Одним из этих признаков было открытие ДПДГ (EMDR): его первооткрыватель сама находилась в

посттравматическом состоянии после перенесенной онкологической операции. Открытие ДПДГ явилось своеобразным психотерапевтическим средством реагирования на серьезный физический недуг. Другой особенностью ДПДГ – была поразительная эффективность и быстрота психотерапевтического сеанса. И, наконец, еще одной отличительной чертой техники ДПДГ было отсутствие объяснения того, как данный метод работал, и почему излечение происходило значительно эффективнее, чем с помощью других аналогичных форм психотерапии. Психотерапевт Ф. Шапиро пережила открытие данной формы как *озарение* со всеми его признаками указанными выше [14].

В нашем исследовании мы поставили перед собой задачу найти объяснение ключевому моменту ДПДГ – саккадическим движениям глаз, с помощью которых и происходила сама десенсибилизация крайне тяжелого психологического расстройства жертв пост-травм, а так же – излечение самого автора, Ф. Шапиро, от собственной пост-травмы в форме инсайта.

Столкнувшись с научными разработками отечественного профессора Б.И. Цуканова [6] о психологическом времени субъекта, мы выдвинули предположение о том, что саккады отражают психофизиологический ритм человека, своеобразный темп его саморазвития. Соответственно, ситуация посттравматической феноменологии отражает его потерю, «фибрилляцию» (наш термин - П.В. Лушин) или в терминах психологии времени – стадию «фазовой сингулярности». Для восстановления утерянного ритма предлагается восстановить ритм саккад «дефибрилляцию» (наш термин П.В. Лушин) произвольным, со стороны психолога, движением руки размещенной в поле зрения клиента. У профессора Б.И. Цуканова роль руки выполняет либо метроном, либо специальный электронный «ритмоводитель», настроенный на заранее диагностируемый и типичный для субъекта  $\tau$ -ритм.

Таким образом, сущность ДПДГ для нас состояла именно в восстановлении ритма реконструктивной активности или саморазвития с

помощью специально продуманной процедуры с использованием внешней индукции ритма движений глаз.

В этом контексте структура ДПДГ и по аналогии инсайта его открытия самой Ф. Шапиро состояла в следующем [4].

1. Фиксация проблемного состояния (фазовой сингулярности или приостановки в развитии субъекта) в виде ситуации невозможности или тупика (коммуникативного или психологического барьера).

2. Запуск своеобразного маятника часов психического времени (дефибрилляция), который обуславливает восстановление ритма саморазвития. Средством запуска или дефибрилляции ритма являются аналоги саккад: ритмическая ходьба или дыхание, а также фиксация ритма сердцебиения и т.п. Последнее со стороны может оцениваться как уход в себя, то есть – во временное сосредоточение на внутренних переживаниях. (В случае с Ф. Шапиро, по ее высказыванию – это была прогулка в парке, в один из моментов которой, она заметила у себя движения глаз). По данным Б.Й. Цуканова ритмическая походка, ритм сердцебиения и т.д. равен периоду около 1 секунды. Аналогичную картину мы наблюдаем в протоколе ДПДГ у Ф. Шапиро, когда ритмические движения руки психотерапевта составляют период около одной секунды.

3. Отслеживание (оценка) происходящих изменений во внутреннем состоянии субъекта.

4. Повторение процедуры до полного разрешения исходной проблематики или преодоления чувства или признаков тупика.

Для проверки данной техники экофасилитации мы предприняли следующий эксперимент. При написании нашей книги «О психологии человека в переходный период: как выживать, когда все рушится? [2] мы обнаружили целый ряд неопределенностей и противоречивых моментов в собственном изложении. Далее мы сформулировали их в виде отдельного списка, а затем провели вышеуказанную процедуру, при которой использовали прием некоторого замирания, либо хождения по комнате, что

соответствует обновленному нами проколу ДПДГ. Далее мы стали фиксировать вполне ритмичное разрешение списка противоречий, один за одним. В течение нескольких десятков минут мы пережили целый ряд феноменов по типу «самогенерируемых инсайтов», облекших в результате форму следующих афоризмов. Их оказалось больше пятидесяти. Приведем несколько примеров.

1. Болезнь – есть способ осознать, что ты здоров в главном: твоя иммунная система - в норме. В случае фатальной болезни, надо менять принципы работы иммунной системы.
2. Главная проблема первооткрывателя – в его одиночестве!
3. Границы нужны для того, чтобы научиться жить вместе...
4. Единственный способ выжить – найти сферу своего несчастья и превратить ее в талант.
5. Если Вы бесконфликтный человек, любите ли Вы кого-то по настоящему?
6. Если Вы неспособны отыскать, в чем вы гениальны – вы уже гений скромности.
7. Если хочешь, чтобы тебя услышали и поняли, постарайся понять себя сам. Не можешь? Для тебя важно остаться загадкой! Тебе нужно общение...?
8. Лучше оптимиста, чем пессимист не сыскать: он верит в то, что его скепсис рано или поздно оправдается.
9. Под "инвалидностью" нужно понимать и неумение страдать.
10. Тяжелая работа – это большое счастье. Легкая работа – требует постоянного напряжения: "Чем же заняться?"
11. Человек никогда не получает того, что хотел, он получает не меньше и не больше – другое [2-4].

Таким образом, и в нашем случае самогенерируемых инсайтов экофасилитация явилась в качестве восстановления ритма реконструктивной активности личности в условиях его нарушения или фазовой сингулярности.

Случай с Ф. Шапиро и наша попытка толерирования неопределенности в форме психологических афоризмов отличаются от педагогической (равно как и психотерапевтической) ситуации только тем, что инсайт-событие носит индивидуальный характер, а разрешение учебно-педагогической ситуации – коллективный. Поэтому, когда речь идет о технологической стороне экофасилитации, мы имеем ввиду явления

творческого прорыва подобные генерированию инсайта в рамках коллективного субъекта.

При проверке гипотезы о технологическом содержании экофасилитации применительно к педагогическому процессу мы поставили перед собой следующую задачу: создать условия для генерирования коллективного инсайт-события в условиях неопределенности учебной группы. В настоящее время мы получили убедительный массив данных о системной возможности управления коллективно генерируемым инсайтом как в условиях образовательного, так и психотерапевтического пространства. В настоящее время данная возможность реализуется нами в апробации новых экопсихологических подходов по оказанию психологической помощи и подготовке профессиональных специалистов в области образования и психологической помощи. На их описании мы остановимся позже в наших последующих публикациях.

### **Выводы.**

1. Экопсихологическая фасилитация (экофасилитация) – это процесс управления открытой динамической системой личности с целью поддержания ее в состоянии саморазвития. Данный процесс является продолжением в развитии представлений о роджерсианской фасилитации. Существенными отличиями данных форм управления являются следующие признаки.

2. Фасилитация имеет отношение к управлению ситуацией развития имеющегося потенциала личности. Экофасилитация – к управлению ситуацией неопределенности личности в условиях генерирования новой идентичности и принципиально иных возможностей (нового потенциала) последующего развития (что отражает закономерности феномена толерантности к неопределенности). Условием фасилитации является ситуация неконгруэнтности или противоречия в переживаниях клиента, условием экофасилитации – переживание коммуникативного барьера (тупика) в саморазвитии как клиента\студента, так и

психотерапевта\педагога. Отсюда, психотерапия и образование – процесс реконструкции оснований социальных экосистем. Результат фасилитации – улучшение состояния клиента, результат экофасилитации – появление новых возможностей саморегуляции социального субъекта или социальной экосистемы. Достижение подобного результата связано в первом случае с созданием условий абсолютно положительного отношения к клиенту\учащемуся, во втором – с переживанием зоны переходного развития, характеризующейся высокой степенью неопределенности со стороны всех участников саморегулирующейся образовательной или психотерапевтической экосистемы. Технически фасилитация имеет отношение в процедурам активного, эмпатического и продвинутого слушания, экофасилитация – к процессу коллективно генерируемого инсайта. Структура последнего соответствует природе поддержания ритма реконструктивной активности (протокол ДПДГ в интерпретации П.В. Лушина [8-11]).

3. В настоящее время проводятся активные исследования по практической апробации и кросс-культурной адаптации экофасилитативного подхода к оказанию психологической помощи и к подготовке специалистов психологов и педагогов в рамках школы профессора Лушина П.В. [8-11]

#### **Литература**

1. Гусев А. И. К вопросу о видах толерантности к неопределенности.// Наукові записки інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. академіка С. Д. Максименка. К.: Міленіум, 2006. - Вип 30. – С. 54 – 63.
2. Лушин П.В. О психологии человека в переходный период (Как выживать, когда все рушится). – Киев: «Науковий світ», 2007. – 207 с.
3. Лушин П.В. Экофасилитативный подход к подготовке психологов-консультантов // Вісник харківського університету, 2005. – №662. – С. 79-82.
4. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. –Одесса: Аспект, 2005.- 334 с.
5. Лушин П.В. Екологічна фасилітація // Психологія. Збірник наукових праць. – К.: КНПУ імені М.П. Драгоманова. – 2002. – Вип. 16. – С. 25-27.
6. Цуканов Б.И. Время в психике человека. – Одесса: АстроПринт, 2000. – 220 с.

7. Elliot, R. Shapiro, D.A., Firth-Cozen, J., Stiles, W.B., Hardy G.E., Llewelyn, S.P. Margison F.R. Comprehensive process analysis of insight events in cognitive-behavioral and psychodynamic-interpersonal psychotherapies // *Journal of Counselling Psychology*. – 1994. – Vol. 41. – № 4. – P. 449–463.
8. Lushyn P., Borelli S. Rediscovery of EMDR: in search of a rationale // [www.emdr-practitioner.net/](http://www.emdr-practitioner.net/) (September, 2003).
9. Lushyn, P. A few psychological projections into the Philosophy for Children // *Analytical Teaching*. – 2001. – Vol. 22, №1. – P. 39–44.
10. Lushyn, P. and Kennedy, D. The psychodynamics of community of inquiry and educational reform: A cross-cultural perspective // *Thinking*. – 2000. – Vol.15. – P. 9–16.
11. Lushyn P. The paradoxical nature of ecofacilitation in the community of inquiry// *Thinking*. – 2002. – Vol. 16. – № 1. – P. 12-17.
12. Gomes, M. Ecopsychology and social transformation: Introduction // *ReVision*. – 1998.– №20.– P.7–10.
13. Rogers C.R. *On becoming a person: A therapist view of psychotherapy*. – Boston: Houghton Mifflin Company, 1961. – 420 p.
14. Shapiro F. *Eye movement desensitization and reprocessing: basic principles, protocols, and procedures*. – New York: The Guilfred Press, 1995. – 398 p.