

Сандомирский М.Е.

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ КОУЧИНГ

(В кн.: Психосоматическая антология. Текст 3.
Издательство Ridero, 2019)

Под психосоматическим коучингом в методе Ретри понимается психосоматически-ориентированная технология саморегуляции и принятия решений. Опорой для нее выступает не формальная, одномерная линейная логика, а гибкая, более адаптивная невербальная, телесно-опосредованная логика разрешения противоречий. Лежащая в ее основе психологическая экология и создает дополнительные, комплексные адаптивные ресурсы, которые утилизируются в описанном подходе. В широком контексте психозекологический подход к решению различных коучинговых задач находит приложение в форме психосоматического коучинга, создавая триггерный эффект: при минимуме воздействия – ощутимые изменения.

Психосоматический коучинг опирается на следующие принципы:

- холистический,
- экологический,
- онтогенетический,
- филогенетический,
- рефлекторный.

Задача психосоматического коучинга – не давая готовых ответов на вопросы клиента, помогать ему создавать состояния, в которых он приходит к конкретным решениям самостоятельно (авто-коучинг). При этом коучинг выступает как инструмент снятия внутренней неопределенности благодаря синхронистичности и проживанию одновременно нескольких альтернатив. Это кооперативные состояния, которые проживают одновременно клиент и коуч, при этом мозг коуча выступает как «мост» или посредник, объединяющий разные части мозга клиента (точнее, нейрональные конфигурации его активности), за счет чего и происходит их интеграция.

Еще один элемент психосоматического коучинга – систематическая релаксация, интегрируемая в повседневную жизнь и рассматриваемая как «возврат в детство», или кратковременное регрессионное переключение в онтогенетически раннее состояние. При этом «детское» состояние также связывается с повышенной способностью мозга к образованию новых связей (нейропластичностью, или в прежней парадигме, сензитивностью). Соответственно, при выходе из регрессии последующий «возврат к себе» ассоциируется с действительным личностным ростом, взрослением.

Подобное временное «детское» состояние также является и более эмпатичным. При этом эмпатия и регрессия оказываются не только индивидуальными, но и совместными для клиента и коуча, как общее состояние в детско-материнском синхронизме. Подобная синхронизация – один из инструментов повышения нейропластичности, причем инструмент, использующий эволюционно запрограммированный механизм совместности. С системной точки зрения, в используемой тетраде эволюционного коучинга можно выделить психологические компоненты (регрессия, эмпатия) и физиологические компоненты (синхронизация и нейропластичность).

В процессе коучинговой работы преодолевается вытеснение, благодаря использованию бесцензурного ассоциативного мышления – создавая возможность для раскрытия внутреннего конфликта, осознания его противоречий. Как правило, в этом процессе формулировки проблем вербальны, в то время как их решения – нет. Достижение решений связано со снятием противоречий, соответственно исходная задача переформулируется. И препятствовавшее ее адекватному осознанию (как следствие вытеснения) препятствие устраняется благодаря холистическому подходу (Касавин И. Т., 2009). При этом опираясь не на слова, а на ощущения и образы, которые

доходят прямым путем к осознанию, минуя цензуру сознания. Оптимизации результата способствует использование рефлекторных техник контроля функциональных состояний (психорефлекторный подход В. М. Бехтерева).

В результате систематической практики формируются устойчивые навыки саморегуляции. Благодаря этому и состояния ума из спонтанных становятся в определенной мере подконтрольными, при чем не только для себя, но также еще и для демонстрации примера тем, кто рядом. Подчеркнем, что имеются в виду не просто декларации, а практическая саморегуляция, или конкретные «состояния себя», повторение которых дает реальный эффект. Основную роль играет саморегуляция, при минимизации коучингового участия.

В целом сила описываемой системы – в ее экологичности, простоте, адаптивности и коллективности. Используется эволюционно-экологический подход к коучингу, опирающийся на естественные адаптационные механизмы мозга. На практике выстраивается система коллективной адаптации, где человек совместно с другими думает о них (чтобы они в ответ думали о нем), для решения задач, решить которые возможно коллективным действием.

Практические задачи психосоматического коучинга на первый взгляд просты: мотивация, совладание со стрессами, повышение уверенности и успешности в процессе деятельности. Но еще более интересна креативность, а также их интеграция – креативная уверенность и комплексная психологическая оптимизация деятельности. В общем случае можно описать подобный подход как интеграцию сознательных и подсознательных возможностей, лежащую в основе сложной простоты системности – Психосоматический Интегративный Коучинг (ПСИК). Самые серьезные задачи находят таким образом внешне простые решения, поскольку путь к ним пролегает через простоту сложности. Это снятие внутренних противоречий, способом достижения которого выступает регрессия, кратковременный возврат в состояние ребенка.

Коучинг, эмоциональный и психосоматический интеллект

Важно подчеркнуть, что данный подход – то, что человек способен научиться делать практически самостоятельно. Задача же консультанта состоит в утилизации собственных внутренних процессов клиента, активизации его подсознательных ресурсов. Первоочередную важность при этом приобретают технологии, которые опираются на эмоциональный интеллект, особенно психосоматический.

В этом процессе, очевидно, принимают участие различные составные части интеллекта. Пользуясь терминологией Г. Гарднера (2007), различают в составе множественного интеллекта такие составляющие, как лингвистический и логический, телесно-кинестетический, внутри- и межличностный интеллект (меньшую роль играют пространственный и музыкальный). Таким образом можно говорить про интеграцию качественно разнородных интеллектуальных метрик. Для человека, как носителя интеллекта естественного, биологического в отличие от ИИ, свойственна неразрывная связь ума (интеллекта), эмоций и телесного состояния. Эта комплексность, демонстрирующая целесообразность объединения рациональных и иррациональных метрик сознания (по Уилберу – Комбсу) постулируется также в интегральном подходе К. Уилбера (2013).

В коучинге, особенно психосоматическом, важен как поиск решений, так и их принятие с опорой на эмоциональный интеллект (ЭИ). Это нынче не просто известное, но и популярное понятие, хотя и далеко не строго академическое, а скорее практическое: ставшее широко известным представление Д. Гоулмана об ЭИ («Эмоциональный интеллект», 1995), которое было подготовлено работами Mayer J. D., Salovey P. и Caruso D. R.

(Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R., Sitarenios G., 2001).
Представляем ЭИ соответственно традиционному определению как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, дифференцировать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» (Salovey, Mayer, 1990).

В то же время представление об ЭИ является в определенной степени односторонним. Правильнее понимать интеллект как комплексное явление, в котором интеллектуальная сторона нашего сознания неразрывно связана и с аффективной (Выготский Л. С., 1968). В современном представлении ЭИ раскрывается с точки зрения единой концепции сознания и эмоций как разных, одновременно актуализируемых уровней системной организации поведения (Александров Ю. И., 2011). Интеллект, как формальный, так и эмоциональный в целом выступает инструментом взаимодействия людей, их объединения.

Следуя логике интеграции отдельных свойств личности, уместно также представить эмоционально-деятельностный интеллект, или для их объединения – интегративный интеллект. В коучинговом формате для описания структуры интегративного интеллекта удобной представляется ролевая типология И. Адизеса (2010), включающая 4 роли – «производитель», «администратор», «предприниматель», «интегратор» (producer, administrator, entrepreneur, integrator). Соответствующие представления могут быть утилизированы в русле ролевой саморегуляции.

К смежной области относится конечно и психосоматический эмоциональный интеллект, или сокращенно – психосоматический интеллект (ПСИ), который соединяет эмоциональную компетентность с телесной адаптацией и качеством жизни. Важное отличие ПСИ от обычных представлений об интеллекте: тренировать его вовсе не означает решение задач формальной логики. Развивать интеллект психосоматический возможно с помощью обучения техникам управления собственным телом (снятие мышечных зажимов, использование рефлексорной коррекции). Обучения сознательному управлению природными ресурсами, заложенными в организме.

Рефлексорные инструменты психосоматического коучинга

Основание психосоматического коучинга, обращение к рефлексорным техникам психокоррекции представляет глубинную тенденцию – стремление к объективной психокоррекции. Она связана с онтогенетическими механизмами психосоматических нарушений, патогенез которых представляется регрессионно ассоциированным. Ведь проблемы, с которыми работает коучинг, представляют собой лишь видимую верхушку айсберга, основание которой было заложено в событиях детства, в полном соответствии с онтогенетически-ориентированной концепцией Фрейда.

Исходя из этого принципа, работу с любыми коучинговыми задачами целесообразно начинать с «возврата в детство», поскольку именно там находится ключ к их решению. Соответственно воронка поиска решений выглядит унифицированно: решение любых задач целесообразно начинать с анализа телесных ощущений. Тем самым процесс уподобляется онтогенетическому, решение приходит, как бы в детском состоянии, как для ребенка, который думает без слов. Как для ребенка, который еще не умел говорить – и пока не было слов, не было и порождаемых ими противоречий.

Соответственно невербальная коррекция состояний с использованием психорефлексорных инструментов включает:

Диагностический этап

1.1. Дифференцированное самонаблюдение – Процедура Ревизии Ощущений (ПРО).

1.2. Аурикулярная Психосоматическая Диагностика (АПСД) – общая оценка состояния и выявление конкретных телесных симптомов с помощью аурикулярной рефлексодиагностики.

Коррекционный этап

2.1. Трансовый Аурикулярный Массаж (ТАМ) – рабочий психокоррекционный инструмент как коучинга, так и саморегуляции. Представляет собой экспресс-коррекцию психоэмоционального состояния с помощью рефлекторного воздействия на аурикулярные точки.

2.2. Аурикулярная Линия Эмоций (АЛЭ), соединяющая 7 зон аурикулярного воздействия с их сегментацией по В. Райху.

2.3. Подсознательно-ориентированная Меридианальная Ауторегуляция (ПМА) – техника саморегуляции / самопомощи с использованием техники психорефлекторной самопомощи по Callahan (Callahan R.J., 1996) в нашей эмпатийно-ориентированной модификации.

3. Рефлекторная работа с мышечными зажимами – техника Ауто-Мобилизации и ПостИзометрической Релаксации (АМПИР), сочетающая миофасциальный рилизинг с регрессионной психокоррекцией (Сандомирский М. Е., 2009).

4. Динамическая рефлекторная эмоциональная разрядка в формате Меридианальной Эмоциональной Разрядки (МЭР), объединяющая двигательную катартическую разрядку с рефлекторной саморегуляцией (Сандомирский М. Е., 2013).

5. Добавим техники рефлекторные техники внутреннего диалога, такие как невербальная коммуникация (редуцированная к динамике ощущений) и псевдовербальный диалог (регрессионная речь, имитирующая гуление, либо многократное повторение в ожидании иррациональных ассоциаций).

С помощью перечисленных инструментов, создается состояние внутренней трансформации, в котором именно и возможны изменения.

Коучинг противоречий

И опыт, сын ошибок трудных,

И гений, парадоксов друг

А. С. Пушкин

В представлении психосоматического коучинга, его общая цель – снятие внутренних противоречий, или известных парадоксов. Последние в классической фрейдовской схеме выступают основным механизмом внутриспсихического конфликта (Бреннер Ч., 2005). Противоречия внешние в этой карте являются отражением противоречий внутренних, неспособности с ними примириться или найти иной конструктивный выход. При этом холистический подход связан не с избеганием противоречий, а с их снятием.

Стремление жить в мире без противоречий ведет к их вытеснению и тем создает новые. Главное решение для выхода из «капкана» противоречия – найти холистический способ взаимно-оппонентным акторам (или частям собственной личности, в чем и состоит регрессионный диалог) уживаться друг с другом, именно таким образом динамическое противоречие находит конструктивный выход. В этом проявляется базовый закон мышления (от Аристотеля до Г. В. Гегеля): в процессе мышления противоречия разрешаются путем их интеграции, от тезиса и антитезиса – к синтезу (Сандомирский М. Е., 2019). Противоречие с точки зрения рациональных бинарных оппозиций, которое может быть снято путем интеграции, и рассматривается как развитие.

Для последнего важно субъекту научиться смотреть на себя со стороны, изначально с помощью других (как возможно в коучинговом формате). Это означает переход из детского противостояния инфантильных частей – к взрослому внутреннему равновесию. Для этого – принять осознанное решение «повзрослеть» и подкрепить его действием. Иными словами, относиться к жизни по-взрослому.

Техниками поддержания адаптивных состояний становятся при этом диссоциативно-экзистенциальное самонаблюдение и самоанализ. Сумма практических выводов сводится к известной античной максиме: «Помни о смерти» (*Memento mori*). Это и взрослое отношение к жизни, и способность ценить жизнь, ставить реальные практические цели и стремиться к их осуществлению. Соответственно происходит переоценка декларируемых человеком проблем, часто снижение их значимости и девальвация. Практическим инструментом оказывается поддержание психосоматического баланса, или баланса психологии и физиологии в процессе решения реальных коучинговых проблем. Поддержание баланса – инструмент, позволяющий не на словах, а на деле улучшить психосоматическое состояние, в процессе активной деятельности. с поддержанием «жажды жизни», наполняющим существование осознанным смыслом (Tanno K., Sakata K., Ohsawa M., 2009). Здесь также важен ресурс коллективной саморегуляции состояний в утилитарном психосоматическом аспекте (Бюттнер Д., 2014).

Подчеркнем, что коучинг возникающих внутренних противоречий представляет собой не аналитический обзор проблем и путей их решения, а синтетический пост-рациональный подход, интегрирующий рациональный дискурс с пост-рациональным (пост-опозиционным, в духе сотканного из противоречий метамодерна). Соответственно виртуально-образным представлением проблемной ситуации и комплексным инсайт-ориентированным снятием противоречия: через противоречия – решение (*per pugna ad solutio*).

Таким образом в основе технологии практического решения коучинговых задач лежит комплексный подход, синтез рациональных и иррациональных механизмов поиска и принятия решений. Рациональные, вербальные компоненты в решении проблемы носят подготовительный (изначальная постановка задачи) и завершающий характер (итоговое осознание и утилизация). Невербальные интуитивные компоненты имеют довербальную и пост-вербальную природу (Libet B., 1993), находятся вне обычных рамок осознания. Тем не менее искомое решение парадоксальным образом приходит благодаря диалогу, в котором коуч помогает клиенту самому ответить на собственные вопросы последнего. Для решения этой задачи коуч солидаризируется с клиентом, вначале общаясь с разными частями его «Я» поочередно, а затем содействуя их интеграции друг с другом, как бы отходя в сторону.

С позиции клиента это коллективное принятие решений в диалоге внутренних частей собственной личности. Соответственно главная креативная задача коуча – выступить посредником во внутренних переговорах клиента с самим собой. Этот процесс в консалтинговом и коучинговом формате происходит трансактивным путем, через проживание совместных внутренних состояний по законам межличностной нейробиологии (Сигел Д., 2015). Поиск персональных

решений в пространстве противоречий обеспечивается адаптивной трансовой интеграцией, креативной мобилизацией ресурсов благодаря снятию внутренней цензуры, разрешению новых мыслей (вытесняемых ранее комбинаций прежних).

Определенность неопределенности

И тогда чего нельзя ожидать,
ожидает...

Н. С. Лесков. Очарованный странник.

С позиции рации, возникновение противоречий как объекта коучинговой работы тесно связано также с неопределенностью, общий социокультурный тренд возрастания которой, начиная с конца XX в., складывается из нескольких составляющих. Рост неопределенности с социальной и культурной стороны можно объяснять образом жизни, «текучестью» современности (Бауман З., 2008). С техногенной, политической, экономической стороны рассматривать комплексную неопределенность стало принято в 4 аспектах: волатильность, собственно неопределенность, сложность и двойственность (VUCA). С последней связаны точки бифуркации «или – или» (описанные в теории катастроф), в которых происходит радикальная смена сценариев (Сандомирский М. Е., 2017). Рост неопределенности при этом закономерно приводит к росту перманентной напряженности.

Важно представить соотношение определенности и неопределенности системно, в их диалектическом противоречивом соотношении «порядок из хаоса» (Пригожин И., Стенгерс И., 1986). Рост неопределенности в одних аспектах реальности может сопровождаться ее сокращением в других. Параллельно с расширением цифровой реальности, ее интеграцией в различные сферы жизни закономерно можно было бы ожидать и возрастания цифрового детерминизма. Предположим, что это могло бы нарушить глобальный закон сохранения неопределенности. Говоря последнем, подчеркнем, что хаос, в качестве проявления неопределенности, на объективном уровне представляется как необходимость (Harford T., 2016) и выступает в роли движущей силы развития.

С этой точки зрения может рассматриваться глобальная неопределенность (Вайно А. Э., Кобяков А. А., Сараев В. Н., 2011). На физическом уровне она проявляется как принцип неопределенности В. Гейзенберга (1927), заложенный в квантовом образе мира. На логическом уровне отсюда происходит неизбежность противоречий, сформулированная в теореме К. Геделя (1931) о неполноте логического описания. На уровне экономического и социально-психологического описания применимым оказывается принцип человеческой неопределенности Д. Сороса (2013), совмещающий теорию рефлексивности в соединении с «финансовой сенсорикой».

Рост неопределенности, описанный как хаотизация, включает углубление внутренних противоречий. Противоречие заключается также в том, что этот процесс рассматривается как сложно-организованный порядок. Отсюда же происходит и взгляд на «случай как непознанную закономерность» (К. Маркс). Еще один аспект случайности – предсказуемая непредсказуемость, не прогнозируемая рационально, так называемый «черный лебедь» Н. Талеба (2011). Наконец, сюда же примыкает «управляемый хаос», запланированный и утилизируемый рост дезорганизации.

Соответственно один из ведущих мотивов человеческого поведения – стремление к редукции неопределенности (СРН), поведенческий аналог негэнтропии в термодинамике и информатике. Отсюда и актуальное стремление к редукции базовой неопределенности разными способами – эмпирическим; концептуальным; имагинативным; добавим к ним и мифологический (Загвозкина Ю. М., 2005). В формате коучинга она может рассматриваться как формирование толерантности к неопределенности, не только как адаптация к

текущим ситуация, но и преадаптация на будущее, стратегическая. Преадаптация к неопределенности рассматривается как общая стратегия навигации развивающихся систем (Асмолов А. Г., Шехтер Е. Д., Черноризов А. М., 2017). В практическом аспекте это не только решение текущих проблем, но и профилактика возникновения новых.

Коучинг, осознанность и зрелость личности

Главную роль в психосоматическом коучинге играет не рационально-ориентированная работа с убеждениями или мотивацией, а более глубокий коучинг осознанности, дающий возможность принимать решения в ситуациях противоречивости и неопределенности. Его базовым положением выступает известная пресуппозиция самосовершенствования: «Познай самого себя», согласно которой ответы на все экзистенциально значимые вопросы человек может найти внутри собственного «Я».

Отсюда жизнь человека предстает как процесс непрерывного практического самообразования, в котором учебником выступает сама жизнь: «Век живи, век учись». Основное, что для этого самообучения необходимо – осознанность, умение непрерывно наблюдать за собой, особо отмечая моменты, выделяющиеся отчетливыми произвольными изменениями психофизического состояния. Именно в этих состояниях и становятся реальными действительные внутренние изменения, в том числе и в формате коучинга. Подобные моменты соответствуют перерывам постепенности, резким изменениям характера развития (Философская Энциклопедия, 1960–1970), в основе которых лежит снятие внутренних противоречий.

Соответственно оказывается возможной и целесообразной интеграция современной психологии и медитативных практик на базе техник осознанности. Стандартным вестернизированным подходом представляется Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), развиваемый Дж. Кабат-Зинн (Grossman P. и др., 2004). В качестве примера практического использования можно сослаться на рекомендации Национального института охраны здоровья и совершенствования медицинской помощи (NICE, Великобритания) по использованию осознанности в качестве первоочередной терапии при депрессии (Chiesa A., Serretti A., 2010). В коучинговом подходе используется как средство повышения стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта и общей результативности в различных организациях (Часкалсон М., 2014). В психосоматическом варианте медитация осознанности (наблюдение-понимание-чувствование) представляется как наблюдение взрослого «Я» за его детскими, регрессионными состояниями.

Осознанность как регрессионная психологическая защита

Наиболее общая коучинговая задача, она же главная психологическая проблема современного человека – недостаток осознанности, под которой понимается «готовность или умение присутствовать в собственной жизни и проживать ее... здесь и сейчас» (Пенман Д., Уильямс М., 2014). Ее психосоматический смысл – диссоциация, распараллеленное «детское» состояние сознания, протекающее параллельно со «взрослым». И это регрессионное «детское» состояние можно интегрировать со «взрослым», благодаря его отражению в «зеркале» функциональной асимметрии полушарий мозга.

Инструментом интеграции становится параллельное наблюдение телесных ощущений и иных сознательных процессов (вербальных, невербальных). С точки зрения регрессии, это диссоциированное наблюдение текущего состояния (себя-взрослого) и регрессионного (себя-ребенка). Подобное совмещенное самонаблюдение, вне вытеснения, рационализации и критики благодаря невербальности, по умолчанию сопровождается регрессией: «Тогда я был еще маленьким и доверял собственным ощущениям» (Гейман Н. После закрытия). Или в каноническом варианте: «Будьте, как дети...»

Технологией же интеграции становится релаксационное погружение и остранинное (по В. Шкловскому) медитативное наблюдение себя-за-собой, сопровождающее диссоциацию себя-взрослого и себя-ребенка (соответственно 4 элементам тетрады раннего онтогенеза). Таков действенный рецепт регрессионной диссоциативной саморегуляции (РДС). Применением становится не только сохранение психосоматического баланса и душевного равновесия, но и повышение эффективности деятельности, включая анализ и принятие решений в трансово-опосредованном диссоциативном состоянии. Интегративный взгляд на решение упомянутых задач приводит от частных проблем к общим решениям, и напротив, от общих – к частным. Тем самым предлагается утилизация естественной психологической защиты.

Психосоматический реперентинг

В психосоматическом коучинге различаются роли взрослого и детского «Я». В качестве двух противостоящих друг другу аспектов последнего, связанных с регрессионной подвижностью «Я», рассматриваются внутренние «Ребенок» (Оно) и «Родитель» (Супер-Эго). В описываемой картографии сознания неадаптивные состояния (неконструктивной агрессии, неэффективности, слабости, неуверенности и неверия в себя), связаны именно с эпизодами возрастной регрессии. При этом, согласно описанию К. Г. Юнга (1995), различаются:

- регрессия онтогенетическая (биографическая),
- регрессия филогенетическая (рекапитуляционная).

Соответственно способом противостояния неадаптивности выступает психосоматический реперентинг-1 («сам себе родитель»), или психокоррекционное повторение онтогенеза. Это регрессионная осознанность, диссоциированное наблюдение себя-взрослого за собой-ребенком. Так происходит совмещение взрослого и детского состояния себя, иными словами, синтез состояния, в котором они объединяются или воображаемым образом меняются ролями. И таким образом во внутреннем диалоге себя-взрослого с собой-ребенком формируется действительное умение быть собой, быть внутренне «взрослым», преодолевая моменты спонтанной или индуцированной неадаптивной регрессии, возникающие на протяжении всей жизни. В этом смысле у взрослых людей не бывает психологических проблем – они возникают, когда человек временно перестает быть взрослым в силу регрессии.

Для того, чтобы стать по-настоящему взрослым, человеку необходимо повторно побыть ребенком – осознанно, в уже зрелом возрасте. Можно сказать, что действительный, вневозрастной рецепт взросления – умение проживать детские проблемы по-взрослому. Вместе с подобным изменением отношения к себе и к окружающим людям, меняется в более взрослую сторону также отношение к жизни в целом. И напротив, проживать взрослые проблемы по-детски, освобождаясь от перфекционизма и гиперответственности – проще, что делает адаптацию более гибкой.

Еще один формат работы по саморазвитию может быть представлен как психосоматический реперентинг-2 («родитель собственным родителям»). То же символическое представление во взаимодействии с собственными родителями, поменяться с ними местами. В некоторой степени это применимо по отношению к реальным родителям, для проработки внешних противоречий в отношениях с ними. Но главным образом – по отношению к «внутренним родителям», виртуальное противостояние с которыми происходит вновь и вновь, в попытках доказать свою самостоятельность. Именно этот конфликт, как следствие переноса, для многих продолжается всю сознательную жизнь.

Проблемы истинные и ложные. Основное противоречие регрессии

Проблема как правило заключается в том, что человек хочет, но не может изменить – при этом доступные для изменения проблемные аспекты реальности не представляются для него достаточно значимыми. В основе проблемы таким образом находится базовое противоречие регрессии (БПР): в случае наличия действительной психологической проблемы, субъект осознает ее не в том виде, как она доподлинно существует. Это происходит в результате действия известных психологических защит, являющихся следствием вытеснения и регрессии (в форме разнообразных искажений субъективной реальности). Именно потому, что человек представляет реальность искаженно, возможные пути действительного решения проблемы им не осознаются, поскольку отвергаются, даже на уровне внутренней цензуры (кризис «снизу», иррационально-интуитивный), а осознаваемые оказываются нереалистичны (кризис «сверху», рационально-когнитивный).

Преодоление базового противоречия регрессии достигается благодаря ресурсу осознанности: способности человека думать о том, что он делает, наблюдая за собственным телесным состоянием в процессе действия. Подобная «распараллеленность» сознания изначально рассматривается как бикамеральность сознания (Jaunes J., 1976). Этот параллелизм внутренней диссоциации, представляемый как многослойность представления реальности, разделение ее внешнего, поверхностного и внутреннего, глубинного слоя связан с функциональной асимметрией полушарий мозга, очевидной разнополушарной принадлежностью лево- и правополушарного представления информации мозгом.

При этом вследствие билатеральности устройства сознания в нем изначально заложена двойственность. Реальность левополушарная, додуманная и правополушарная «по гамбургскому счету» накладываются друг на друга. В результате их суперпозиции человек живет одновременно в двух жизнях, реальной и придуманной. Временами путается, и тогда сам себе придумывает проблемы, создавая противоречия – то, чего нет, воспринимая, как будто бы это есть, и наоборот. Таким образом, происходит подмена реальных проблем иллюзорными – нередко основные силы человек направляет на достижение ложных целей.

В позитивном же аспекте отсюда проистекает и диссоциативное, объемное «биографическое» восприятие себя. И способность посмотреть на себя со стороны, диссоциативность и многослойность самосовершенствования. В отношении подобного представления важно использовать диссоциативность сознания, его параллелизм на разных уровнях. Как будто бы все это лишь игра – на одном слое реальности, глубоком. Хотя и всерьез – на другом, относительно поверхностном. Думая о рассматриваемой в формате коучинга проблеме, уместно представить последнюю в формате «театрализации», тем самым маскируя лежащий в ее основе драматический конфликт.

Подобная «игра» в проблему и её имитационно-игровое решение позволяет утилизировать поисковую активность как на рациональном уровне, так и на иррациональном: то, что представляется в регрессионном формате игры, дает возможность решения серьезных задач. Разделение диалога внутренних «Я», создающая своего рода внутренний «театр», позволяет представить ситуацию диссоциированно.

Именно подобная способность посмотреть на ситуацию с разных сторон рождает комплексность в реальном мышлении, приводящую к эффективному решению психологических проблем. Таким образом, обращаясь к интуиции, тем самым использовать в дополнение к обычным возможностям еще и резерв адаптации, подсознательные резервы мозга.

Психосоматический коучинг как форсированное взросление

1. То, что затрудняет адаптацию, в рамках коучинга может рассматриваться как выученная беспомощность, являющаяся основой неуспешности. И создается она комбинацией негативного опыта детства с переживанием тревоги либо депрессии в состояниях регрессии. Неуспешность же в осуществлении определенных жизненных действий предопределена их регрессионной беспомощностью, представляющей собой не взрослое, а «детское» состояние, неадаптивное по определению.

Соответственно быстрый выход из такого негативного состояния, «бегство из детства» возможен всегда, благодаря выходу из регрессии. Например в формате психосоматического реперентинга, напоминания себе о собственной фактической, биографической взрослости. А также благодаря участию в коллективном действии, во взрослом коллективе.

2. Другой формат, стратегический – терапевтическое взросление. Глядя на окружающих, ощутить собственную взрослость как ответственность и осознанность. Элементы детскости, регрессии используются как коучинговый инструмент. Иначе говоря, для решения проблем взрослой жизни решение оказывается ресурсом повторение онтогенеза. Это метафоризация решения проблем, когда проблемы взрослого возраста представляются изначально детскими и ассоциируются с успешным опытом решения.

В подобном подходе результат создается по умолчанию всегда, благодаря тому, что он опирается на «возврат в детство», уже прожитый детский опыт. Это то, что человек уже умел в детстве. По умолчанию вспомнить уже осознанно освоенное ранее проще, чем учиться с нуля.

3. В психосоматическом коучинговом подходе используются манипуляции с воображаемой реальностью благодаря регрессии, «детскому» восприятию действительности. И тогда проблемы представляются также «детскими», а выход из них достигается с использованием креативности. Удобной формой их представления служит акторно-сетевая теория (Писарев А., Астахов С., Гавриленко С., 2017) или системный взгляд на мир, в котором все связано со всем. Подобная всеобщая субъектность связана с детским мировосприятием, в основе которого лежит регрессивная экстернализация аффекта и виртуальное присутствие объекта (М. Минский).

4. Решение не предлагается в готовом виде, здесь лишь создается его предпосылка, ресурсное регрессионное состояние, в котором стимулируется поисковая активность и самостоятельный поиск решения. В этом смысле психосоматический коучинг опирается на преформированные онтогенетические ресурсы, до-сознательные и до-рациональные. При этом задача коуча не высказывать собственное мнение, а присоединиться к дуализму (или полифонии) внутреннего диалога клиента, при этом помогая ему принять собственные решения благодаря снятию прежних противоречий.

5. В процессе коучинга используется двойная коммуникация: вербальная коммуникация протекает параллельно невербальной, как отражение диссоциативных состояний. Для этого необходимо альтернативное видение ситуации и системное разрешение противоречий, как внутри себя, так и вовне.

Слова при этом оказываются не важны, как на уровне внешней, так и отчасти внутренней речи. Индикатор динамики для клиента – ощутить внутренние изменения, как предпосылку последующих изменений внешних. В значительной части данный формат коучинга может протекать невербально, при этом клиент не рассказывает о конфиденциальной информации, достаточно описания телесной и образной динамики.

6. Коучинг как преодоление базовой зависимости. Главная проблема существования человека в общем случае – то, что ему нужны другие люди. В наибольшей степени эта зависимость была выражена в детстве. Если мы обозначаем данный аспект отношений как (взаимо) зависимость, то можем констатировать, что и в зрелом возрасте способы ее реализации остаются по существу теми же, что были освоены в раннем онтогенезе. Этот феномен (attachment) описывается теорией привязанности Боулби (J. Bowlby). Преодоление проблем, рождаемых «пережитками детства», по сути детских способов взаимодействия со взрослой действительностью, и составляет содержание коучинга.

7. Главным инструментом для решения любых внутренних проблем оказывается ресурс большей зрелости. Все коучинговые задачи можно привести к базовым проблемам, изначально сводимым к экзистенциальным и берущим истоки в детстве. И соответственно для эффективного преодоления этих проблем целесообразно относиться к ним как к «детским». Собственное состояние важно эмоционально расценивать как «взрослое», для чего необходимо иметь субъективную способность справиться с возникающими задачами собственными силами, даже при кажущейся недостаточности ресурсов.

Трансовая интеграция в процессе коучинговой сессии

Некая, еще не вполне оформившаяся мысль
тенью мелькнула где-то глубоко в сознании.
Тармашев С. С.

Благодаря сознательно-подсознательной трансовой интеграции во время сессии в некоторые моменты коуч может как будто бы исчезать как отдельная личность, он становится «зеркалом» клиента, в котором тот может увидеть себя «объемно». В подобной функциональной интеграции можно выделить два уровня совместности:

1-й уровень совместности – механизм зеркальных нейронов (Дж. Риццолатти),

2-й уровень совместности – «виртуальный мозг» (О. И. Коекина).

Эти механизмы позволяют человеку, благодаря взаимодействию с окружающими, совместить противоречивые картины реальности в один образ, увидеть ранее скрытые ее фрагменты, обходя вытеснение. И в итоге помогает ему лучше понять как других, так и самого себя, достигая объединения с разнородными частями собственного «Я».

Механизмы интеграции во взаимодействии коуча с клиентом создают «мостики» между разными частями личности последнего, не только метафорический, но и физиологический. Образно говоря, клиент получает «в аренду» часть мозга консультанта. Именно поэтому для него становятся доступными новые, ранее недоступные ресурсы.

При этом функционирует общий механизм обучения – синаптогенез, образование новых нейронных связей (D. Hebb). Образование новых связей представляется как главный способ решения человеческих проблем – и синаптических, и социальных. Иными словами, так происходит решение проблем и внутри человека (инсайт и синаптогенез), и вовне (социогенез в его взаимодействии с окружающими). Новое качество, снятие противоречий достигается через интеграцию, функциональную и морфологическую. Либо системную интеграцию, объединение в духе ингрессии А. А. Богданова (1982).

Наиболее интенсивно процесс формирования внутренних связей протекает в трансе, как в формально бодрствующем состоянии, так и при глубоких

трансвых погружениях. Подобное трансвое объединение создается совместно коучем и его клиентом, причем первый является индуктором трансa, вовлекая также второго в общее, трансвое состояние, «одно на двоих». В процессе трансa кинестетическим индикатором его протекания может служить верифицируемый словесно дистанционный синхронизм телесных ощущений клиента и коуча, визуальным – синхронизм спонтанных образов. Опережающее описание возможного синхронизма коучем служит подтверждением раппорта для клиента, что углубляет доверие последнего и углубляет трансвой процесс. Таким образом уменьшается сопротивление клиента внутренним изменениям, по сути сопротивление самому себе, что и является важнейшей задачей коучинговой работы.

Межличностная интеграция как основа внутриличностной целостности

В психотерапии и коучинге обычно подразумевается интеграция как процесс объединения ресурсов для решения конкретной задачи, включающее мотивацию и мобилизацию, переработку сопротивления и переноса, а также адаптивную и креативную утилизацию регрессии. Интеграция может происходить как в физиологическом смысле – на внутриличностном уровне, так и в психологическом – на межличностном уровне. Она осуществляется за счет синхронизации мозговой активности и соответственно координации деятельности мозга на разных уровнях, соответственно можно говорить о межличностной нейробиологии (Сигел Д., 2015) и виртуальном мозге (Коекина О. И., 1999).

Отсюда же проистекают представления сформулированной М. М. Решетниковым (2018) нематериальной теории психики, или созвучный эмерджентный взгляд на природу психического (Налимов В. В., 2011). Подчеркнем, что внутри мозга процессы материальны, нематериальное же взаимодействие происходит между мозгом двух или более людей за счет синхронизации их активности. Отсюда и кооперативный эффект в процессе деятельности, когда последняя протекает совместно и приводит к большим результатам, чем поодиночке. Благодаря процессам синхронизации, эффективным образом функционируют процессы групповой мотивации, включая коучинг. Через синхронизацию состояний, пытаясь управлять другими, на самом деле человек учится управлять собой. Он договаривается с самим собой и находит внутри себя все необходимые эффективные решения. Синергизм действий субличностей внутри каждого человека и его синергизм с другими людьми предусматривает вовлечение окружающих и раскрытие собственных внутренних ресурсов за счет активизации подсознательных возможностей либо снятия внутреннего запрета.

Технологией коучинговой переработки и снятия противоречий является внутренне-внешняя синхронизация, как ключ преодоления внутренних противоречий:

1. Подумать о проблемах, включая их невербальное представление, при этом зафиксировать когнитивно противоречия и соматически – ощущения.
2. Наблюдение за ощущениями в диссоциированном состоянии, в динамике ассоциаций. Благодаря диссоциации внимания параллельно протекает два потока осознания: поверхностное и глубинное, ассоциативное.
3. Расслабление путем наблюдения ощущений и спонтанных образов, как способ диссоциативной регрессии. Осознанной становится часть ранее вытесняемого материала.
4. Поиск решения путем расслабления. Используя как индикатор привычные телесные ощущения, отмечая моменты эмоциональной напряженности. В момент

обнаружения решения возникает снятие внутреннего противоречия, соответственно кратковременная релаксация, сброс напряжения – это становится подтверждением адекватности принимаемых решений.

В формате групповой, коучинговой работы мы работаем с коллективным осознанием: внутреннее наблюдение человека за собой протекает совместно с другими. И релаксационное погружение протекает глубже, когда происходит в совместном варианте. Ресурс решения проблем в полной мере раскрывается в коллективном действии, в общем состоянии, благодаря которому каждый участник решает свои проблемы и может всесторонне раскрыть их благодаря другим людям.

Социально-психологические аспекты: взросление и выживание

Сегодня мы живем в обществе индивидуализма, где вследствие исчезновения традиционной семьи люди часто воспринимают друг друга как «чужих». Смысло-жизненные ориентации редуцированы часто до инфантильных. Произошла своеобразная психолого-демографическая «революция одиночества», в которой человек оказывается «лишним» – как для окружающих, так порой и для себя самого. Это вполне наглядно, когда он выступает мишенью техногенной дегуманизации. Менее очевидно, когда происходит социомедийная псевдогуманизация, где прямая коммуникация заменяется виртуальной. И социальная жизнь все больше протекает по известной формуле: «и скучно, и грустно, и некому руку подать».

Очевидно, это противоречит психобиологическим и социально-психологическим механизмам изначального выживания человека. Скорее всего, человеческое в человеке изначально было коллективным, предназначенным для группового выживания. В современном же обществе многие подсознательные, коллективные возможности человека дремлют за ненадобностью, реальной или вынужденной. Проявляющиеся в этой ситуации противоречия могут быть описаны известными экологическими принципами Б. Коммонера (1974) применительно к психологической и организационной экологии.

1. Всё связано со всем (в человеческих системах принцип целостности), всё откуда-то берется и должно куда-то деваться (круговорот ресурсов, к числу которых мы причисляем и эмоциональные).
2. Природа оптимально целесообразна и в ней ничто не дается даром (так же устроен и эмоциональный обмен).

Так изначально запрограммировано природой, однако в последние десятилетия извращено социумом, когда технические и порой социальные механизмы адаптации стали противоречить биологическим. Соответственно природные механизмы обмена эмоций и целостности возможно использовать для преодоления внутренних противоречий, активизируя заложенные в них саногенетические ресурсы на основе совместности. Пробудить их возможно разными способами: либо в ситуации выживания (мотиваторы), либо эмпатии (обычно «спасения»), либо социальной интеграции и взаимопомощи (одни помогают другим), либо коллективного творчества с утилизацией. С социально-эволюционной точки зрения, в той изначальной среде, в которой когда-то появились первые люди, не было разделения на личную жизнь и коллективную, сейчас же это разделение присутствует. С одной стороны, смешивание индивидуального и социального создает проблемы. С другой стороны, способно резко повышать степень совместности в процессе деятельности, и в итоге – эффективность коллективной деятельности. Подобный результат возникает вследствие мотивации не «по приказу», а по

велению души и по примеру окружающих, благодаря взаимной групповой поддержке и эмоциональной индукции.

Описывая эти процессы, мы обращаемся к механизмам эволюционного коучинга, от индивидуального существования /выживания – к коллективному, предпосылкой которого выступает зрелость личности. Уточним, что настоящая зрелость включает в себя совместность. Это означает добиваться успеха для себя, думая и об интересах других, не абстрактное благо для всех людей, а для лично близких, объединенных общим выживанием. Именно тогда пробуждаются дополнительные, инстинктивные ресурсы, что значительно повышает эффективность совместной деятельности. Таким образом, коллективность коучингового действия лежит в основе филогенетического механизма адаптивной совместности. Сюда добавляются безусловно-рефлекторные механизмы взаимопомощи (Кропоткин П. А., 2007), социальные аспекты сострадания (Далай-лама XIV, Стрил-Ревер С., 2019) и сопереживания «душой способной вмещать души других людей» (И. Павлов).

Тетрада раннего онтогенеза

Они почувствовали себя маленькими
И. Ильф, Е. Петров

Пути кооперативной мобилизации инстинктивных ресурсов становятся 4 основных экзистенциальных механизма, перечисляемые здесь в порядке их онтогенетического формирования: страх смерти\ продолжение рода\ ответственность\ жизненный смысл. Можно представить стратегическую жизненную цель в широкой формулировке, в коучинговом формате как возвращение радости жизни – с биологической, психозэкологической и инстинктивной стороны, подразделяемую на 4 уровня: радость выживания – семья – лидерство – формулирование смысла жизни. Это осознание включает одновременно 4 зоны внимания: собственное «Я» (включая тело) – семья в узком смысле – семья в широком смысле, включающем работу – смыслы жизни.

В возрастном аспекте описанная последовательность представляет тетраду раннего онтогенеза: (1) до года – (2) до 2 лет – (3) от 2 до 5 лет – от 5 до 7 лет (4), повторяемую многократно на протяжении жизни. С точки зрения психологии возрастного развития, можно сделать вывод, что остатки детства, могут сохраняться в личности взрослого человека всю жизнь и активизироваться как «по расписанию», в определенные возрастные периоды, так и ситуационно, в моменты очередных эпизодов возрастной регрессии. Среди последних до года шизоидно-параноидная диспозиция (М. Кляйн) и диссоциация; до 2 лет – депрессивная диспозиция (М. Кляйн) и присоединение (Д. Боулби), ранее ребенок не отделяет себя от матери; от 2 до 5 лет – эдипальный механизм (М. Кляйн) и комплекс неполноценности (А. Адлер); от 5 до 7 лет – механизм сепарации-индивидуации (М. Малер). Уточним, что изначально ребенок представляет себя нераздельно с матерью, в дальнейшем объединяется со старшими в моменты регрессии. И в дальнейшем нередко, представляя себя, человек визуализирует именно детское состояние, эпизоды регрессии в разных аспектах – неизбежность регрессии, адаптивность регрессии, регрессия как «убегание от проблем» и регрессия как креативность.

Для ребенка состояния регрессии связаны с наиболее запоминающимися для него моментами успеха в глазах старших. Впоследствии, в процессе взросления они становятся опорами преодоления последствий детского комплекса неполноценности (гиперкомпенсация А. Адлера). И соответственно мотиваторами все новых и новых достижений уже во взрослой реальности, мотиваторами успешности. Здесь, в сочетании регрессионной мотивации и ее

пост-регрессионной утилизации, находится для человека способ добиваться большего, почувствовать взрослость в себе благодаря временному возврату в детство. В последнем заключается рецепт многих сверх-эффективных достижений, на протяжении новейшей истории человечества, когда люди стали стремиться к индивидуальной успешности. Соответственно проживание и запоминание подобных состояний могут быть положены в основу коучинговой технологии успешности, как индивидуальной, так и групповой. Главные технологические рецепты успешности – поддержка, принятие, креативность.

Креативность, совместность и ее утилизация

Составляю слова, которые не понимаю и все-таки странным образом понимаю.

Рэй Бредбери. Тот, кто ждет

В информационном обществе, на фоне возрастания глобального объема информации, ценность креативности возрастает, включая и творчество, и мета-творчество. Эта закономерность постиндустриального сектора экономики была описана Р. Флоридой как движитель деятельности «креативного класса» (Флорида Р., 2007), стремящегося массово конвертировать свой творческий потенциал в экономические ресурсы. Подобным способом, создавая ценности своими мыслями и эмоциями, креаторы создают «новую нефть» – это не только BIGDATA или искусственный интеллект, но и в еще большей степени подсознательные ресурсы человеческого мозга, когда люди обучаются их действительно творчески использовать.

Практическое использование креативности связано с новизной, оригинальностью, нешаблонностью, нестандартностью решений вкуче с их утилитарностью, эффективностью (включая экономическую, т.е. доходность). А значит, связано с поиском статистически более редких решений, которые являются более ценными согласно теории информации (К. Шеннон).

В нашем представлении, в этом вопросе есть регрессионный аспект: новое образуется в процессе творчества благодаря синтезу (1) интеллекта и (2) эмоций на основе (3) интуиции и (4) других ресурсов мозга (как осознаваемых, так и неосознанных) при соединении (5) опыта и (6) новых инсайтов. Это креативная регрессия, происходящая в моменты интеграции, или внутренней сборки:

а) каждый раз, переживая состояние креативности как внутреннее открытие – и открытие мира, и открытие себя – благодаря подсознательно индуцированным ярким ранне-возрастным переживаниям, связанным с регрессией;

б) при столкновении взаимного несоответствия рациональной и иррациональной картины мира, в сложно-организованном мире противоречий, происходит их снятие по тому же принципу ранне-возрастной регрессии.

В описанном контексте представлены внутренние, индивидуальные аспекты регрессионных переживаний, повторяющие описанные ранее элементы тетрады раннего онтогенеза. В дополнение к этому креативность может быть и совместной, проживаемой одновременно несколькими людьми. Подобное состояние групповой креативности также опирается на эволюционную основу. Это состояние коллективной адаптации, каким оно должно было быть изначально, соответствует описанному Т. Бернерсом-Ли, как совместность мышления, или трансактивность (Berners-Lee T.J., 1999).

Экзистенциальные проблемы как избегание необязательной неизбежности

Так же, как трансактивность выступает ресурсом в решении определенных проблем, так же и с другой стороны, ее недостаточность порождает проблемы, которые по умолчанию подразумеваются как облигатные. К примеру, экзистенциальные проблемы человека имеют естественную психобиологическую основу. Их существование изначально «запрограммировано» в мозге, как следствие автономного существования отдельно взятого человеческого «Я», его неэкологичности, недостаточной естественности. Соответственно способом их избегания представляется регрессия как к экологическому объединению отдельных «Я» (внешне опосредованная интеграция), так и сознательно контролируемый возврат к онтогенетически ранним, до-проблемным состояниям (внутренне индуцированная интеграция).

Для экзистенциальных проблем характерно, что большую часть времени человек их вытесняет, вспоминает же на сознательном уровне только во время внутренних кризисов: бояться экзистенциальных проблем бессмысленно, пытаться от них прятаться – бесполезно. Проверенные многовековой практикой рецепты как решения, так и профилактики возникновения подобных трудностей – близость к природе и следование античной максиме: «Делай, что должен и пусть будет, что будет». Можно сказать, что изначальная естественная организация семьи (в родовой, патриархальной, клановой форме) смягчает или даже предотвращает возникновение экзистенциальных сегодняшних проблем за счет ее до-индивидуалистического функционирования. Однако несмотря на постоянство извечных, базовых психобиологических проблем человека, предполагающих постоянство обращения с ними, на социальном и информационном уровне требуются все новые подходы к их решению, как традиционная проблемно-ориентированная инновационность: «Времена меняются, и мы меняемся вместе с ними».

Главные проблемы нового времени – социальная разобщенность и информационная избыточность, которые сплетаются в одно целое: противоречивое одиночество – одновременное и стремление к нему, и его отрицание (как регрессионное переживание перинатального состояния). Таково социально-психологическое следствие инфантильности, представляемой закономерным результатом современного образа жизни (Сандомирский М. Е., 2019). И таковы корни инфантильности: восхождение от «человека массы» (Э. А. По) через стадность «восстания масс» (Х. Ортега-и-Гассет), от конформизма «одномерного человека» (Г. Маркузе) к «обществу переживаний» (Г. Шульце).

Противоречие одиночества в том, что оно не соответствует изначальной природе человека, предназначенной для групповой адаптации. Как писал об этом еще Н. Ф. Федоров (1982), «причину отделения от жизни» и бесплодности современного знания «нужно искать в изначальном нарушении целостности человеческого рода, т.е. в забвении своего долга». Соответственно восстановление чувства единства с жизнью возможно благодаря объединению на основе общих целей, деятельности и ощущения жизненного единства, опирающихся на традиционные этические правила близости и зеркальности: «Поступай с другими так, как хотел бы, что бы поступали с тобой». Конечно, подобное поведение в действительности требует достаточной зрелости.

Избегание неизбежности и совместность

Избегание неизбежности, как способ преодоления противоречий, бывает совместным. Например, когда выступает отражением противоречий возрастных и мировоззренческих, на примере межпоколенческих различий.

В процессе решения важны возрастные разрывы, рождающие «пробелы» между представлениями представителей разных поколений. Как часто выясняется, они имеют комплементарный характер: ответы на вопросы, нерешенные для одних поколений, есть у других. Однако межпоколенческий диалог затрудняется переносом\сопротивлением, традиционным противостоянием «отцов» и «детей» вследствие их разобщенности. Сегодня взаимодействие поколений представляется иначе. Это «новые молодые», у которых и новая психология, и новая идеология. Для них возрастает роль взаимной поддержки (связки), в том числе дистанционной (социомедийной) как способ коллективного, взаимо-поддерживающего самоутверждения (продуктивной сепарации) и креативного продвижения.

1) Новопоколенческое явление последних десятилетий – феномен «поколения жесть» (Сандомирский М. Е., 2011), что на молодежном сленге означает «замечательно», включает тех, кто родился в период советской «перестройки» и последовавшего распада СССР. По мере вхождения в самостоятельную жизнь они сформировали «первые свободные поколения», параллельно исчезновению прежнего социального стереотипа «простой советский человек» (Голов А. А. и др., 1993). Эти «первопроходцы» далее транслировали соответствующие модели поведения новым возрастным группам, перенимавшим их благодаря социальному наследованию. При этом происходил переход от миллениалов (поколения X) к центиниалам, или поколению Z (Радаев В. В., 2019).

Для части новой молодежи, обостренное стремление к социальной успешности трансформирует в реальный карьерный и финансовый успех, который ассоциируется с социальной включенностью. При этом еще и усиливается социальное расслоение, феномен «inclusion/exclusion», нарастающий разрыв между растущим благосостоянием одних и «никому не нужными» другими (Погам С., 1999). По Н. Луману, общество принимает «метакод включения/исключения», означающий, «что некоторые люди будут личностями, а другие – только индивидами, что некоторые будут включены в функциональные системы, а другие исключены из них, оставаясь существами, которые пытаются дожить до завтра» (Луман Н., 1998).

Однако даже для достаточно успешных молодых «ахиллесовой пятой» оказываются трудности в установлении и поддержании неформальных, близких отношений. Причина в дефиците эмоциональной поддержки, испытанной в раннем возрасте и трансформируемой в синдром дефицита эмпатии (D. LaBier) в зрелости.

2) Еще одно новопоколенческое явление – первое в истории префигуративное поколение, в котором не родители учат детей, а уже дети учатся у родителей (префигуративная культура по М. Мид). Этому поколению несомненно принадлежит первенство в отношении овладения новыми информационными технологиями, в то время как старшее является неоспоримо более компетентным в сфере межличностных отношений.

(Бесплатный фрагмент)