

*Симпозиум «Психология жизненного пространства»
(к 130-летию Курта Левина)
Санкт-Петербург, октябрь 2020*

ТРИ ИДЕИ КУРТА ЛЕВИНА, БЕЗ КОТОРЫХ НЕ БЫЛО БЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

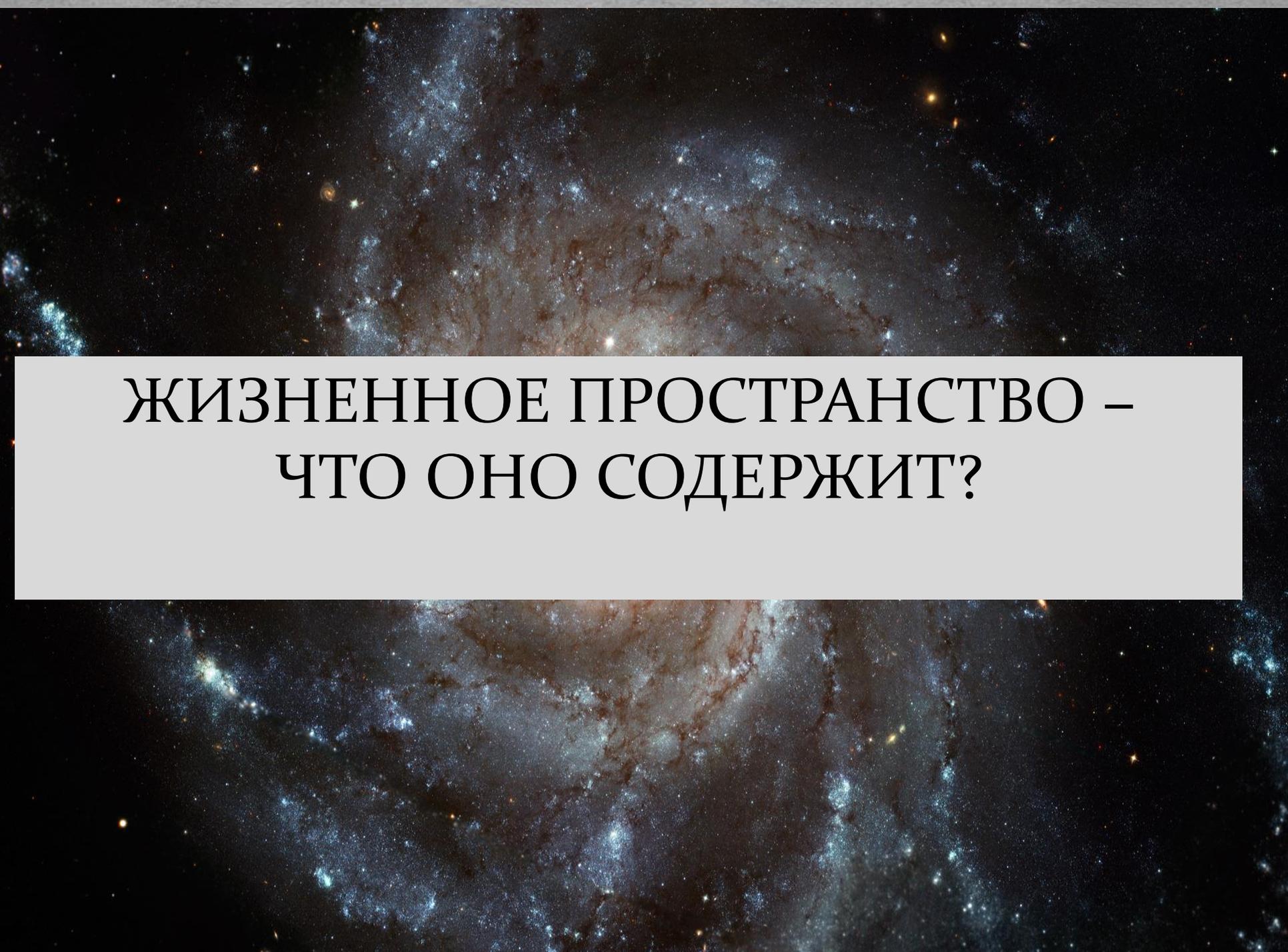
**Нартова-Бочавер Софья Кимовна, доктор психологических наук,
профессор НИУ ВШЭ**

Как проявляется научная память - преемственность научных идей?

- Буквальное продолжение, с использованием аутентичного понятийного аппарата
- Имплицитное (иногда без упоминания первоисточника) продолжение идей и включение в научные исследования
- Использование в практике

А также:

Способ мышления и коммуникации



ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО –
ЧТО ОНО СОДЕРЖИТ?

Жизненное пространство

Аналог поля; это человек и психологическая среда, как она *существует для него* (поле, включающее потребности, мотивы, настроения, цели, идеалы, состояния).

Что значит «существует»?

Существование фактов и явлений – это их способность оказывать *видимое воздействие* на индивида: человек избирателен к тем стимулам и факторам, которым он позволяет на себя воздействовать, и закрывается от тех, которые ему безразличны, которые, таким образом, для него не существуют.

=> Связь психологии личности и психологии среды=> изучение эмпирической личности => повседневные и психотерапевтические практики

«Одна из основных характеристик теории поля в психологии, как я ее понимаю, - это требование, чтобы поле, которое влияет на индивида, было описано не на «объективном физикалистском» языке, но так, как оно существует для этого человека в это время... Описать ситуацию «объективно» в психологии на самом деле означает описать ситуацию как совокупность тех фактов, и только тех фактов, которые составляют поле индивида» (Левин, 2000, с. 83).

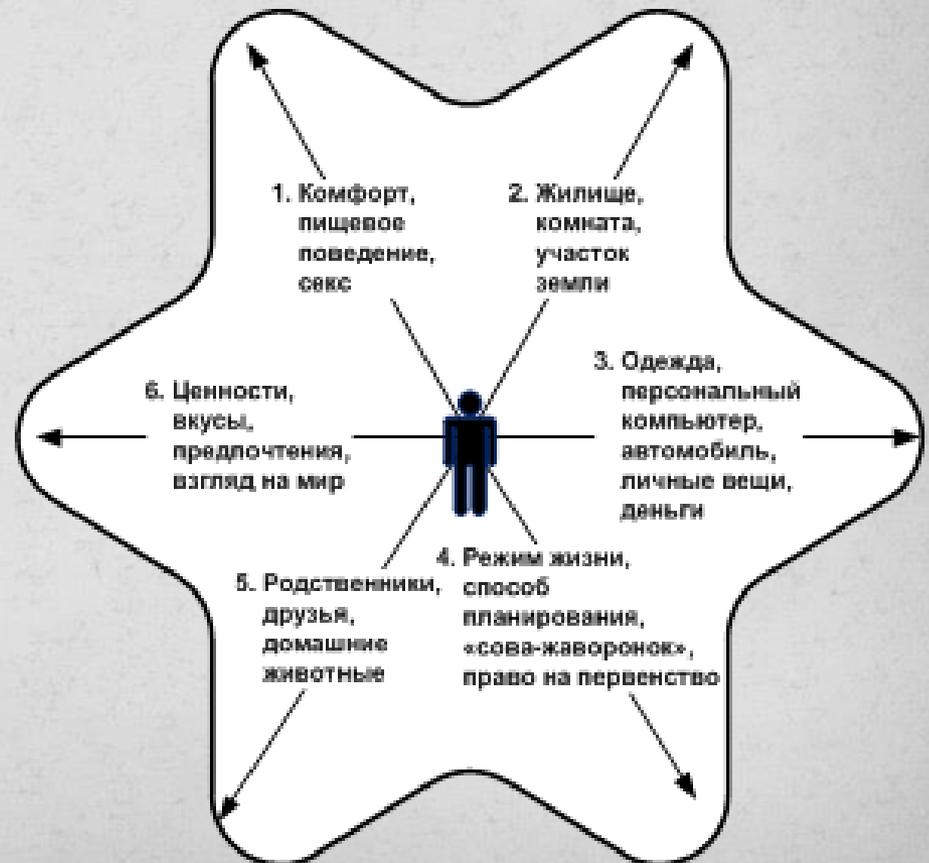
Как понять, что именно воздействует на личность?

То, что обладает *валентностью* (ценностью) – вызывает чувство привязанности и травму при отсутствии объекта привязанности.

Эта ценность всегда субъективна и не может быть сведена к объективной стоимости объекта.

Привязанность может возникать к любому внешнему и внутреннему объекту.

Две эмпирические концепции жизненного пространства: Cookman, 1996; Нартова-Бочавер, 2005



Csikszentmihalyi, Halton, 1981

Влияние личных принадлежностей и собственности на представление людей о себе

Номо – это не только sapiens (разумный) или ludens (играющий) человек; это также faber – творящий практик, производящий и потребляющий разные предметы.

«С нашей точки зрения, самый главный факт о людях заключается в том, что они не только осознают свое собственное существование, но и могут предполагать контроль над этим существованием, направляя его к определенным целям... Это... будет нашей отправной точкой для модели Я» (Csikszentmihalyi, Halton, 1981, с. 17).

Вещи отражают человеческие интенции, это знаки идентичности, и потому внутренний мир человека и внешний, его окружающий, тесно связаны интенциями, значениями и опытами.

Предпочтения объектов привязанностей (Csikszentmihalyi, Halton, 1981)

Дети упоминали домашних питомцев, а родители и прародители – комнатные растения. Для детей упоминаемые объекты были связаны с развитием Я, для прародителей – рода и семьи в целом; для детей они ассоциировались с настоящим и будущим, для прародителей – с прошлым.

Предпочтения в зависимости от пола: мужчины среди любимых и значимых вещей значительно чаще упоминали телевизоры, стереосистемы, спортивный инвентарь, машины и разного рода трофеи, а женщины - фотографии, скульптуры, растения, посуду, стекло и текстиль (любимые покрывала, скатерти, одежду и пр.).

=> конструирование Я происходит по-разному в зависимости от направленности внимания и текущей активности.

История о токарном станке (Csikszentmihalyi, Halton, 1981, с. 109).

«Я завел его для своей работы. Но потом я понял, что он мне нравится, потому что ты ...можешь создавать точные вещи, в пределах одной тысячной дюйма. Это очень хороший инструмент... Он делает с моими руками что-то такое, что мне нравится... Это определенно не та вещь, которая необходима для выживания. Но, конечно, он очень важен для меня.

Мне приснилось, что дом горит. А я не знаю, вышли моя жена и дети или нет, но я внизу, в подвале, как одержимый пытаюсь разобрать токарный станок и вытащить его, кусок за куском. Это очень особенный инструмент...»

К чему возникают привязанности?

К вещам: вещь рассматривается не как товар, а как предмет, включенный в историю жизни и владения (Kleine, Baker, 2004). Может усиливаться, расширяться и даже приобретать силу воздействия на своего обладателя, побуждая его к определенным поступкам.

К месту (дому, городу, стране, миру) - уподобление этому месту и принятым там правилам, восприимчивость к его ресурсности (Lewicka, 2011; Williams, Vaske, 2002; Резниченко и др., 2016). Меняется с возрастом, встраиваясь в задачи развития и синхронизируя историю места и человека.

А также – к собственному телу, режиму жизни, близким людям и питомцам, идеям и ценностям.

Лишение любой из привязанностей приводит к чувству отчуждения о сомого(й) себя.



ХОЛИСТИЧНОСТЬ ЖИЗНЕННОГО
ПРОСТРАНСТВА:
САМООРГАНИЗАЦИЯ,
САМОКОМПЕНСАЦИЯ,
ИЗБЫТОЧНОСТЬ И ПУСТОТЫ

Целостность жизненного пространства

Все части единого жизненного пространства взаимозависимы, в силу его гомеостатичности: внутри него вообще нет того, что могло бы быть абсолютно независимым от других его частей.

Структура жизненного пространства обладает прямым и косвенным влиянием и метафорическим значением.

Пространство способно к самоорганизации и самокомпенсации посредством замещений одного предмета потребности другим.

Целостность жизненного пространства

Объем жизненного пространства не безграничен => привязанность перенаправляется с объектов в зоне депривации на объекты в зоне доступности => избыточность привязанности => все не такое как кажется.

Современная модификация идеи жизненного пространства в клинической психологии – *биопсихосоциальная модель.*

Принцип изоморфизма (тождества физического и психического) на примере телесности

Тхостов (1993): психосоматические феномены могут быть рассмотрены с точки зрения семиозиса (означивания органа или болезни в контексте жизненного пути человека).

Ребеко (2015, 2018): кожа – это граница контакта человека и мира, фильтр информации или эмоций. И то и другое принадлежит жизненному пространству; если человек в ходе онтогенеза не выстроил эту границу, нерешенная задача напоминает о себе кожными заболеваниями.

Пищевое поведение как замещение

Пища и ее потребление, помимо прямого физиологического смысла, могут быть средствами самовознаграждения, самонаказания или самоуспокоения, заполняя лакуны жизненного пространства, возникшие из-за недостатка любви, признания и успеха (Дурнева, 2015; Eliassen, 2011; Hoste, Grange, 2013).

«...Пищевое поведение человека представляет собой сложный биопсихосоциальный феномен, связанный не только с удовлетворением витальной потребности, но выполняющий ряд других, социальных по своей природе, функций» (Дурнева, 2015, с. 2).

Привязанность к вещам как замещение

Автомобиль может быть предметом идентификации: агрессивное вождение наблюдается у тех молодых мужчин, для кого значим образ мачо и кто заводит машину с мощным двигателем (Krahe, 2005; Krahe, Fenske, 2002). Мужская манера водить автомобиль часто представляет собой демонстрацию силы и желания обольщать женский пол.

Более взрослые и опытные водители-мужчины рассматривают автомобиль всего лишь как средство передвижения, не идентифицируясь с ним.

=> Вместо одного ресурса используется другой, ослабляя напряжение и поддерживая гомеостазис

Роль пустот в жизненном пространстве

Дискретные и малоструктурированные объекты не заполняют пространство полностью; в нем имеются пустоты, которые дополняют пространство.

С точки зрения синергетики – это «лишние», дополнительные или запасные элементы системы.

Которые могут стать краеугольными камнями – и в этом их функционал.

Современная тенденция психологии личности – изучать то, чего не было, что могло случиться, но не случилось или что «как бы произошло».

Варианты «пустот» в психологии личности

Психология возможного – новое направление исследований понимания (Знаков, 2020)

Три типа реальности:

необходимое (эмпирическая)

правдоподобное (социокультурная)

невозможное (экзистенциальная).

Все они обладают *видимым воздействием* на субъекта, т.е. входят в его жизненное пространство.

Возможное Я – компонент представления о себе, который не эквивалентен реальному или идеальному Я, но включает в себя направленное в будущее Я (Костенко, 2016; Костенко, Гришутина, 2018; Леонтьев, 2011; Markus, Nurius, 1986)

Свидетельства видимого воздействия несуществующего

Психология автобиографической памяти - т.н. викарные воспоминания – информация о событиях, произошедших с другими людьми, которые становятся компонентом личных историй (Нуркова, 2019). С точки зрения кванта памяти – это пустота; с точки зрения жизненного пространства – это факт, обладающий *видимым воздействием* на индивида.

Семейная психотерапия: *отсутствующий член* семейной истории – это важный объект, обладающий мощной энергией, в силу которой он возвращается в повторяющихся событиях, травмах или сюжетах (Шутценбергер, 2001). Чем ярче зияет его отсутствие (умолчание, забвение), тем с большей вероятностью семья переживет то, из-за чего его предпочитают не вспоминать, еще раз.

Свидетельства видимого воздействия несуществующего

В психологии среды - дистанция и личное пространство (Altman, 1975).

Дистанция – расстояние между людьми, которое отражает очень много не всегда осознаваемых качеств их взаимодействия: самооценку, качества личности (экстраверты устанавливают меньшую дистанцию) или наличие социальных предубеждений по отношению к другому.

Личное пространство (invisible bubble) – сфера вокруг тела человека, внедрение в которую приводит к переживанию дискомфорта (Sommer, 1959). Невидимый пузырь ничем не обозначен, однако, тем не менее, его присутствие необходимо, а нарушение остро переживается.

Жизненное пространство – это самоорганизующийся, самокомпенсирующийся феномен, предполагающий вариативность способов жизни, использования и перераспределения ресурсов и в случае наличия препятствий перенаправляющий энергию с одного своего фрагмента на другой.

ГРАНИЦЫ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Фото Reuters © 2016, Ints Kalnins



Задача «психологической экологии»

Понимание того, какая именно часть физического или социального мира будет определять в данное время *пограничную* зону жизненного пространства. Это необходимо изучать, потому что, в силу маргинальной природы жизненного пространства, его динамика и развитие сосредоточены именно на границах, где и возникает максимальное напряжение.

Вокруг границ располагается «зона ближайшего развития» личности.

Функции личностных границ

На границе Я рождается субъект: пограничная линия показывает, где заканчиваюсь Я и начинается кто-то другой.

Границы определяют личную идентичность человека: устанавливая границу, личность самоопределяется и получает возможность активно выбирать способы самоутверждения, не нарушающие личной свободы.

Они задают пределы личной ответственности, оберегая человека от перегрузок, создают инструмент равноправного взаимодействия, обеспечивают селекцию внешних влияний и защиту от соблазнов зависимостей и пороков (позволяет субъекту подняться «над полем») (Польстер, Польстер, 1997).

Границы в гештальттерапии

Предмет психотерапии - динамика границ контакта; контакт - это сознание, соприкосновение или совершение действий с действительностью (взаимодействие) (Перлз, 2000).

Граница контакта - это граница между организмом и окружающей средой, где и развиваются психологические события; все мысли, чувства и действия человека существуют только на границе контакта.

Дисфункциональные и здоровые границы

Дисфункциональные границы – это психологические механизмы, приводящие к искажению коммуникации между Я и не-Я во внутреннем мире (Шаповал, 2017, с. 92).

Перлз: нарушения границ (интроекция, проекция, слияние и ретрофлексия) приводят к развитию неврозов (Перлз, 2000).

Аммон: становление Я (в его терминологии, гуманфункция) невозможно без построения границ, потому что только при этом условии человек способен фильтровать послания извне с учетом того, насколько они могут быть полезны (Аммон, 1995).

Ричмонд: нарушенные границы часто ведут к созависимости, способствуют нечестности, подверженности манипуляциям и саботированию собственных решений (Richmond, 2016).

Что препятствует наличию здоровых границ?

Их сложно выстроить тем, кто

- 1) ставит потребности и чувства других людей выше собственных,
- 2) не понимает самого себя,
- 3) не понимает своих прав,
- 4) считает, что возведение границ разрушает отношения, наконец,
- 5) никогда не пробовал построить здоровые границы (Richmond, 2016).

Здоровые границы

Правила относительно того, как нужно себя вести по отношению к другим людям, и что позволительно предпринимать, если другие начинают вторгаться в личное пространство человека (Hereford, 2020; Нартова-Бочавер, Силина, 2018; Силина, 2018).

Признаки здоровых границ разнообразны и включают поведенческие технологии:

умение отказывать в провокациях и подстрекательстве к нарушению закона или предательству своих ценностей;
умение останавливать других людей, если они склонны эмоционально или физически внедряться.

Поддержание «здоровых» психологических границ - один из важнейших жизненных навыков, способствующих умению общаться с другими, сохраняя самоуважение и чувство собственного достоинства (Hereford, 2020).

Онтогенез границ в детстве (Силина, 2018)

4-5 лет - дети осознают и ощущают потребность в личном пространстве

7-8 лет - признают и уважают чужие границы

10 лет - границы становятся привычным механизмом межличностного взаимодействия, при этом отчетливо осознаются как собственные, так и чужие границы.

Основные направления развития психологических границ: это переход

- от неосознаваемых границ к хорошо чувствуемым и понимаемым
- от физических к вербальным
- от защиты собственных границ к уважению границ других людей.

Меняются технологии защиты границ: физический барьер, ограничивающий доступ на личную территорию, сменяется условными, подвижными, символическими, но высокофункциональными границами (разделение, коммуникация и др.).

То, на что не хватило времени...

Время и все, что с ним связано:

- психологическая причинность,
- ситуации,
- принцип «современности» происходящего.

Вывод

Если бы Левин ...не ввел конструкт жизненного пространства... это было бы неизбежно сделано позже, потому что жизненное пространство – это действительно основная неаддитивная единица жизни.

Спасибо за внимание!
S-nartova@yandex.ru