

УДК 159.99

СОЦИАЛЬНАЯ ПАНОРАМА - ТЕХНОЛОГИЯ НОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

А. В. Галуза

*Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4,
220004, Минск, Беларусь, agaluza@yandex.ru*

Статья дает характеристику социальной панорамы, одной из технологий нового направления практической психологии – психологии внутреннего пространства. Рассматриваются методологические основы, положенные в направление. Раскрывается теория и факторы персонификации, описываются персонификации. Обозначены проблемы, которые решает технология, и наиболее эффективные инструменты.

Ключевые слова: социальная панорама; психология внутреннего пространства; персонификация; семейная панорама; ограничивающие убеждения; краткосрочная психотерапия.

SOCIAL PANORAMA - TECHNOLOGY OF A NEW DIRECTION OF PRACTICAL PSYCHOLOGY

A. Haluza

Belarusian State University, Nezavisimosti, 4, 220004, Minsk, Belarus, agaluza@yandex.ru

The article provides a characterization of the social panorama, one of the technologies in the new field of practical psychology – the mental space psychology. The methodological foundations laid in this direction are considered. The theory and factors of personification are disclosed, and personifications are described. The problems addressed by the technology and the most effective tools are outlined.

Keywords: social panorama, mental space psychology, personification, family panorama, limiting beliefs, short-term psychotherapy.

Практическая психология – развивается быстрыми темпами. В сложном современном мире запрос на качественные психологические услуги растет. Растет психологическая грамотность населения. И в ответ на растущий спрос возникают новые терапевтические направления.

30-31 марта и 1 апреля 2023 года в Нидерландах состоялась международная онлайн-конференция, которая была организована Обществом психологии внутреннего пространства (Society for Mental Space Psychology - SOMSP) и заявила о распространении нового психотерапевтического направления психологии наравне с психоанализом, гештальт-психологией, гуманистической психологией и других. Это направление

- Mental Space Psychology – психология внутреннего пространства. Психология внутреннего пространства рассматривается как новая парадигма в психологии, где пространство – организующий принцип разума.

В конференции приняли участие представители многих стран мира. Они поделились опытом и представили свои разработки в рамках новой парадигмы. Полученные результаты касались интересных тем – медиации, расстановок, чистого языка, работы с травмами, психическими заболеваниями и многих других. Основными докладчиками выступили К. Андреас, Дж. Лоули, Лукас Деркс. М. Бассал поделилась опытом работы в детских и подростковых группах.

Основой нового направления являются технологии, работающие с внутренним пространством клиента – социальная панорама, расстановки, «чистое» пространство Д. Лоули [1]. И в этой статье рассмотрим Социальную панораму.

Создателем технологии Социальная Панорама является нидерландский художник, социальный психолог, психотерапевт Лукас Деркс. Социальная Панорама – это итог его исследований и практики. После художественного образования он обучался социальной психологии, исследовал психологию восприятия художественных произведений. В своей практике Л. Деркс объединил психолингвистику, социальную психологию, когнитивную психологию (элементы нейролингвистического программирования). Когда создавалась эта модель, были варианты её названия – «социо-сфера», «психо-топография», «социо-география». Конечным итогом стало название «социальная панорама» как 360-градусная панорама социальных образов. Ребенок с детства, познавая этот мир, создает бессознательную «карту реальности», и социальная панорама представляет собой модель социальных отношений этого мира. Исследуя и корректируя модель, можно помочь человеку разобраться в проблемах его социальной жизни.

Из социальной психологии в основу модели была положена проксемика – наука пространственных отношениях, взяты исследования Э. Холла о существовании зон в горизонтальном пространстве человека, начиная от интимной зоны, в которую допускаются только близкие люди, до личного, социального и публичного пространства, где находятся все остальные, и дальнейшие исследования М. Аргайла [2]. Социальная панорама исследует горизонталь и вертикаль, а также взаимное расположение в пространстве. Таким образом, создается трехмерная модель [3].

Основу модели составляют «персонификации» - образы людей. Теория персонификации описывает базовые элементы бессознательного познания мира. Главный фактор персонификации – местоположение в пространстве. Изменение местоположения приводит к изменению отноше-

ний. Так была сформулирована рабочая гипотеза Социальной панорамы: расположение равно отношению, которая означает, что социально эмоциональное отношение определяется местоположением персонификации. Чтобы изменить отношение, необходимо изменить местоположение.

Персонификации бывают нескольких видов:

самоперсонификации – то, как человек представляет самого себя; персонификации других людей – представления о других людях;

групповые персонификации – представления о группах людей;

духовные персонификации – представления образов умерших людей;

метафорические персонификации – представления о воображаемых персонификациях (героях книг, неживых объектах, абстракциях, идеях).

Когда человек создает персонификацию, он ее наделяет чувствами, способностями, мыслями, сознанием, местоположением. И в дальнейшем ведет себя так, как будто реальный человек и является таким, как он его создал, на самом деле.

Л. Деркс обращает внимание, что человек широко использует в речи характеристики пространственного контакта: «теплое общение», «холодный взгляд», «близкие люди», «дальние родственники». Речь отражает внутреннее представление о существующих отношениях в прилагательных, отражающих эмоциональные аспекты.

Описанные типичные характеристики отношений близки к законам гештальта в гештальтпсихологии, закону эйдетических образов Ахтера Асена (1962, 1968), описаниям субмодальностей в теории нейролингвистического программирования Р. Бэндрера (1985): большие объекты привлекают больше внимания, чем маленькие; чем ближе к центру находится объект, тем более он важен; объект, находящийся впереди, получает больше внимания [3].

Кроме того, были выделены характеристики, относящиеся только к персонификациям. Это те общие черты и способы, как воспринимаются образы во внутреннем пространстве, в уме человека. Л. Деркс предполагает, что этим правилам подчиняется весь когнитивный контент.

К данным характеристикам относятся: расстояние – люди, которых мы любим, находятся ближе к нам; центр внимания – важные люди находятся в центре и привлекают наше внимание; размер – большие сильные люди могут защитить, направление взгляда и направленность – люди, которые вас поддерживают, находятся позади вас.

Было обнаружено, что большинство людей создают внутренние образы по данным правилам. Работают и противоположные правила: люди, которые нам безразличны, воспринимаются на большем расстоянии; люди, которым мы не важны, смотрят не на нас. Это значит, что характери-

стики расстояния, размера и направленности социально значимы.

Таким образом, создается возможность моделировать и корректировать большое количество социальных проблем, возникающих у людей. Это проблемы отношений, проблемы власти-подчинения, проблемы авторитета, проблемы равенства, проблемы адаптации в социуме, проблема эмоций в отношениях, поиска самого себя и поиска своего места в мире, улучшения своего места в группе, улучшение своего места в семье и своих отношений с семьей, дизайн своих собственных личностных качеств. Модель позволяет прорабатывать страх, работать с горем человека, отпустить старые отношения и создавать новые, прорабатывать травматический опыт человека. Корректировать отношения в системах «учитель – ученик», «тренер – группа», «консультант – клиент». Позволяет корректировать взаимоотношения в группе. Подготавливать человека к сложным переговорам, к сложным случаям медиации.

Лукас Деркс обращает внимание на недопустимость использования понятий «энергия», «поле», «душа», «божественная энергия», «системная функция» и других, так как, по его мнению, эти популярные на сегодняшний день понятия новых религий вводят в заблуждение клиентов, неся псевдорелигиозный характер и провоцируя неравенство в отношениях между клиентом и психотерапевтом. Коллективная духовность, связанная с ними, не вписывается в рамки психологии и терапевтических направлений.

Важной частью работы может выступить проработка образа самого себя. В таком случае, усиливается внутренний образ себя. Без усиления собственного внутреннего образа невозможно изменить поведение человека в сложных ситуациях взаимодействия. Это придает клиенту внутренней уверенности действовать и реализовывать свои цели.

Обогащение внутренних образов выполняет функцию усиления ресурса человека. Фактически внутренний ресурс у человека есть всегда. Но в стрессовых травмирующих ситуациях человек часто теряет доступ к собственным ресурсам, что ограничивает его возможности и сужает видение стратегий выхода.

Работа с когнитивными конструктами позволяет изменять ограничивающие убеждения человека и заменять их работающими и эффективными убеждениями. Эти ограничивающие убеждения могут быть приняты самым человеком в детстве или во взрослом возрасте. Возможно, в тех конкретных условиях прошлого это были очень эффективные решения, но человек начинает их применять во всех других ситуациях, как единственно правильные. Другой путь – это навязанные убеждения, принятые от родителей, учителей, средств массовой информации.

В целом, технология социальная панорама включает в себя набор из

пятидесяти основных алгоритмов, каждый из которых предназначен для решения конкретных терапевтических задач.

Наиболее сильным и эффективным инструментом, по мнению Л. Деркса, является семейная панорама. Она аккумулирует в себя приемы и методы проработки отдельных частных запросов и составляет целостный алгоритм - от диагностики проблемы и её проработки до проверки полученного результата и завершения терапии. Семейная панорама позволяет продиагностировать образ семейной системы и место ребенка в ней. Этот образ складывается в детстве, в дошкольном возрасте, фиксируется, являясь устойчивым неосознаваемым внутренним конструктом, может сохраняться неизменным всю жизнь. В дальнейшем этот образ системы определяет, как человек относится к близким людям, как строит отношения. Применение семейной панорамы эффективно при запросе на недостаток или отсутствие какого-то личностного качества.

Далее проясняется, как связана существующая проблема с родовыми системами по линиям отца и матери, по мнению клиента. Членам рода при необходимости передаются недостающие ресурсы. И проводится работа с ограничивающими убеждениями.

Здесь используется механизм работы с линией времени. Человек воспринимает время, как цепь последовательных событий. Он способен двигаться по временной шкале назад. Способность двигаться по линии времени к любому событию позволяет не тратить время на сопротивление, а подходить, с другой стороны, с того времени, когда еще не выстроены защиты, и производить изменения.

Следующим шагом является коррекция этой системы. Центральным элементом в ней является ребенок. Расположение остальных членов семьи определяется комфортным эмоциональным состоянием, ощущением безопасности, защищенности. Откорректированная система закрепляется. И завершается работа возвращением ребенка до взрослого возраста и проверкой эффективности проведенной работы.

Возникает вопрос, каким образом корректируются отношения, если работа проводится в одностороннем порядке, в отличие от системной семейной терапии, например, где все члены семьи присутствуют вместе. Ответ находится в следующем. Ресурсный обогащенный положительный внутренний образ бессознательно считывается партнером по общению, человек после проведенных изменений начинает по-другому реагировать.

Таким образом, новое направление – психология внутреннего пространства – работает с трехмерной бессознательной моделью человека. Производимые изменения достигаются работой с внутренними образами – персонификациями, заключаются в обогащении этих образов, наполнении их ресурсом, нахождением их наилучшего местоположения по от-

ношению к центральному месту клиента. Это позволяет почувствовать клиенту себя на своём месте с необходимыми ресурсами и новыми стратегиями осуществления своих целей и задач.

Высокая скорость и эффективность производимых изменений позволяет отнести данное направление к краткосрочной психотерапии. На сегодняшний момент в связи с распространением технологии собирается доказательная статистика эффективности метода.

Обучение Социальной панораме проводится в режиме тренинга сертифицированными консультантами. После прохождения обучения участники демонстрируют свои знания и умения, работая с клиентом и используя семейную панораму.

Библиографические ссылки

1. *Шарапов А. О.* Современные технологии психологического консультирования: учеб. пособие. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2018.

2. *Вайнштейн Л. А.* Психология управления и основы лидерства: учеб. пособие. Минск: ГИУСТ БГУ, 2008.

3. *Derks L.* Social Panoramas. Crown House Publishing, 2005.