

**Ванновская Ольга Васильевна**

канд. психол. наук, доцент, доцент

ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный

университет им. А.С. Пушкина»

г. Санкт-Петербург

сертифицированный психотерапевт в методе позитивной психотерапии

(IAPP, Висбаден, Германия), полимодальный супервизор ОППЛ

*DOI 10.31483/r-150769*

## **ПРОБЛЕМА ОБРЕТЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ ЛИЧНОСТИ С ПОЗИЦИЙ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ СИСТЕМ, СИНЕРГЕТИКИ И ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

*Аннотация: статья посвящена проблеме обретения целостности личности, описаны такие системные характеристики личности как сложность, открытость, целеустремленность, способность к саморазвитию и самоорганизации, диссипативность, стремление к идеалу и нелинейная динамика. Целостность личности понимается как результат поддержания в равновесии тенденций к устойчивости и к изменчивости личности, а также с позиции позитивной психотерапии как первичная актуальная способность Единство. Перечислены инструменты позитивной психотерапии, способствующие обретению целостности.*

*Ключевые слова:* личность, целостности личности, позитивная психотерапия, актуальная способность Единство.

Существует довольно распространенное мнение о том, что счастья, благополучия и успеха в жизни достигают так называемые «целостные личности». Так ли это? И что такое «целостная личность»? Можно ли операционализировать данное понятие? И каким образом такая личность может обрести внутреннюю свободу, живя в современном мире, который трудно назвать свободным? Цель данной работы – поиск ответов на эти непростые вопросы.

Прежде чем говорить о свободе и целостности личности, обратимся к самому понятию «личность». Еще в 1905 году В.М. Бехтерев на II Съезде русских психиатров в г. Киеве в своем докладе «Личность и условия ее развития и здоровья» говорил, что «в отношении психологического определения личности мы встречаемся еще с большими противоречиями в науке» [3, с. 97]. С тех пор прошло 120 лет, однако этот тезис актуален и поныне. Задолго до этого великий поэт и философ И.В. Гёте писал: «Чтобы познавать, человек должен разъединять то, чего не следовало бы разъединять...» [5, с. 320]. Психология как наука являет собой наглядный пример такого разъединения: разные отрасли психологического знания изучают психические процессы, психические состояния, психические свойства, свойства человека как индивида, личности, индивидуальности, субъекта деятельности, субъекта познания, субъекта жизненного пути и т. д. За этой дифференциацией нередко теряется целостность понимания человека как такового, теряются его системные свойства.

Согласно общей теории систем человек – это сложная, динамическая, целеустремленная и саморазвивающаяся система [1]. Не только человек, но и его мозг, как субстрат психики, – «орган в высшей степени загадочный и самая сложная из известных нам систем в природе» [11, с. 5]. Сложной системой можно назвать и мозг, и психику, и человека в целом, и его личность в частности. Поэтому нельзя не согласиться с тем, что «личность необходимо изучать как динамическое образование, постоянно изменяющуюся и развивающуюся самоорганизующуюся систему» [10]. При этом личность – это не просто сложная система, но еще и открытая, целеустремленная, саморазвивающаяся, самоорганизующаяся, диссипативная, стремящаяся к идеалу система, обладающая нелинейной динамикой. Раскроем данные системные характеристики личности в Таблице 1.

Таблица 1

#### Описание характеристик личности как системы

№ п/п	Системная характеристика лич- ности	Описание системной характеристики личности

1	Сложная	Сложная – значит состоящая из нескольких простых структур, из подсистем. Сложность личности, не требует доказательства хотя бы потому, что до сих пор нет единого понимания ее структуры
2	Открытая	«Открытая система – это определенный вид систем, которые обмениваются веществом, энергией и/или информацией с окружающей средой» [9, с. 365]. Личность как открытая система обменивается ресурсами с внешней средой. Прежде всего энергией и информацией. Она может длительное время не изменяться при неизменности параметров входа-выхода. Личность как открытая система движется в направлении дифференциации и структурного развития
3	Целеустремленная	Целеустремленность относится к волевым качествам личности и определяется как «сознательная направленность личности на достижение более или менее отдаленной по времени цели» [8, с. 139], как «стремление личности к достижению поставленной перед собой цели» [8, с. 218]. Личности присуще такое свойство открытой системы как эквифинальность, т.е. разнообразие путей достижения целей
4	Саморазвивающаяся	Саморазвитие личности проявляется через самовоспитание, самообразование, самовыражение и самоутверждение
5	Самоорганизующаяся	Самоорганизация личности проявляется в чередовании стабильных периодов и периодов кризиса (перехода). При этом периоды кризиса заключают в себе как опасность для личностного роста, так и потенциал для личностного роста
6	Диссипативная	Это «структура, возникающая в результате процесса самоорганизации, для осуществления которого необходим противоположный – дезорганизующий – рассеивающий (диссипативный) фактор» [9, с. 366]. Развитие личности происходит в процессе ее социализации через осознание человеком своей свободы (хаос) и ответственности (порядок). По мере взросления изменяется как степень свободы, так и степень ответственности личности. Личность как диссипативная структура «приобретает способность адекватно реагировать на хаотические воздействия среды и этим сохранять свою устойчивость» [4, с. 11]
7	Стремящаяся к идеалу	«только те целеустремленные системы можно считать стремящимися к идеалу, которые могут осуществлять выбор из нескольких целей и при этом 1) способны продвигаться к идеалу, выбирая новую цель после достижения прежней или после неудачи в ее достижении; 2) последовательно жертвуют целями во имя идеалов» [1, с. 231]. «Целеустремленную систему (или индивида) тогда можно считать стремящейся к идеалу, когда при достижении одной из своих целей она избирает другую цель, более близкую к идеалу» [1, с. 231]. Способность стремиться к идеалам вероятно присуща всем личностям, но не все целеустремленные личности стремятся к идеалам. В критические периоды жизни у человека происходит переоценка ценностей, которая может приводить к смене идеалов

8	Обладающая нелинейной динамикой	«Система, процессы в которой описываются нелинейными уравнениями, ...которая может эволюционировать различными путями, таит в себе бифуркацию» [9, с. 364]. Жизненный путь человека может быть описан как чередование периодов порядка (стабильные периоды) и хаоса (кризисные периоды). Нелинейное развитие личности особенно ярко проявляется в ее непредсказуемости (неустойчивости) в критические периоды
---	---------------------------------	---

Далее рассмотрим понятие «целостности личности», к изучению которого обращались и обращаются многие исследователи. Нельзя не отметить разнообразие и методологический плюрализм подходов к определению этого понятия, отсутствие единой теоретической модели целостности личности, и как следствие отсутствие валидного психодиагностического инструментария. Так А.Г. Асмолов выделяет общую черту классических психологических концепций личности: «стремление представить личность как целостный объект, рассмотреть личность как систему, но на признании этого положения сходство большинства психологических концепций личности завершается, и начинаются их многочисленные различия» [2, с. 80].

По мнению исследователей из СПбГУ, «интегральная разноуровневая процессуальная модель целостности личности» может включать «ситуационную согласованность поведения, конгруэнтность разных аспектов Я и осмысленность жизни как интегральных показателей целостности личности, отражающих ее психологическое благополучие» [10].

Развитие личности может быть как гармоничным, так и дисгармоничным. И если гармония – это баланс, согласованность, равновесие, порядок, пропорциональность, то дисгармония – это отсутствие баланса и согласованности, хаос, проявление диспропорций, потеря равновесия и деградация. Вряд ли человека от деградации спасет «протез мозга», о возможности создания которого говорит Г. Хакен [11, с. 313]. Без изменения мировоззрения, идеалов и ценностей современного Homo sapiens существует высокая степень вероятности того, что человечество уничтожит само себя, так как «для общества, как и для индивида, жизнь без

мировоззрения представляет собой патологическое нарушение высшего чувства ориентирования» (адаптации) [12, с. 82].

Таким образом, целостность личности – это результат взаимодействия и поддержания в равновесии двух тенденций: устойчивости и изменчивости личности. В этом контексте теория и практика позитивной психотерапии дает не только прекрасную объяснительную модель целостности через первичную актуальную способность Единство, но и предлагает способы достижения целостности через модель баланса, анализ актуальных конфликтов, работу с семейными концепциями и другие. «Единство – сила, которая удерживает противоречия вместе и делает набор частей функционирующей системой» [6, с. 326]. Опыт психотерапевтической работы показывает, что это одна из самых сложных актуальных способностей, которую можно развивать всю жизнь, но именно она дает возможность перейти от внутренних конфликтов к целостности, а от актуальных конфликтов – к сотрудничеству.

### ***Список литературы***

1. Акофф Р. О целеустремленных системах / Р. Акофф, Ф. Эмери. – М., 1974.
2. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2007.
3. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека / В.М. Бехтерев. – М.: Институт практической психологии, 1997.
4. Бранский В.П. Социальная синергетика и акмеология / В.П. Бранский, С.Д. Пожарский. – СПб.: Политехника, 2002.
5. Гёте И.В. Избранные философские произведения / И.В. Гёте. – М., 1964. – С. 320.
6. Гончаров М.А. Актуальные способности и позитивная психотерапия. Из чего складывается личность / М.А. Гончаров. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2024.
7. Гришина Н.В. Процессуальный подход: устойчивость и изменчивость как основания целостности личности / Н.В. Гришина, С.Н. Костромина // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42. №3. – С. 39–51 [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <https://psy.jes.su/s020595920014166-8-1>. – DOI:  
10.31857/S020595920014166-8. – EDN YNEIIIV

8. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. EDN TDTBKR

9. Князева Е.Н. Основания синергетики. Режимы с обострением, самоорганизация, темпомиры / Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов. – СПб.: Алетейя, 2002. – С. 366. EDN RAALEH

10. Москвичёва Н.Л. Исследования целостности личности в современной зарубежной психологии: методология и методические решения / Н.Л. Москвичёва, В.Д. Мамаева-Найлз // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. –2025. – № 48 (4). <https://doi.org/10.11621/LPJ-25>

11. Хакен Г. Принципы работы головного мозга: синергетический подход к активности мозга, поведению и когнитивной деятельности / Г. Хакен. – М.: ПЭР СЭ, 2001. EDN TCNYKV

12. Швейцер А. Культура и этика / А. Швейцер. – М., 1973.