

Изменение образа себя в контексте описания личной жизненной истории в психотерапевтической работе

Кретова Лола Адриановна

Дипломная работа, 2005 г.

Введение

Целью любой психотерапевтической работы являются личностные изменения клиента, влекущие за собой позитивные изменения в его жизни. Однако не существует единого мнения о том, что является непосредственной причиной – внутренней или внешней – происходящих изменений в ходе психотерапии. Различные направления психотерапии считают нужным отдавать предпочтение конкретным факторам, порой конструируя как сами факторы, так и язык их описания, и придавать им, наряду с новым именем, решающую роль в процессе изменений. Выделение отдельных «точек воздействия» целиком соответствует практическим замыслам психотерапевта. В противном случае ему не на чем было бы сконцентрироваться и пришлось бы испытывать неуверенность, неопределенность и профессиональную некомпетентность, не имея методологической опоры для своей работы.

Источником для поисков и трактовок вышеупомянутых причин и факторов, как правило, является «проблемная ситуация» клиента. Во многих психотерапевтических подходах с проблемной ситуацией принято работать, выходя за ее рамки и привлекая для обозрения самые разные слои жизненного опыта клиента.

Многообразие направлений, концепций и подходов в психотерапии образует многообразие парадигм, в рамках которых терапевт тем или иным образом использует личную жизненную историю клиента в их совместной работе. Моментом, объединяющим это многообразие, представляется процесс описания клиентом своего опыта на языке, который в принципе ему доступен, но не является привычным (иносказание). На гребне сочетания доступности и непривычности возникают способствующие изменениям дополнительные смыслы.

В ходе психотерапевтической работы рассказ клиента обретает деятельностно-смысловое наклонение. Жизнь начинает рассматриваться как собственная активность, а не как обстоятельства, которые влияют со стороны. Заданное терапевтом русло описания делает описание клиента избирательным. Рассказывая свою историю, он воспроизводит язык действий, переходя от описания признаков и оценок и внешней жесткой обусловленности своей проблемы к собственным внутренним смыслам. Образ себя, рассматриваемый через призму своего участия в своей истории, перестает быть плоским набором характеристик. Неудовлетворенность описанием своей истории, самой историей и своим образом в ней, оспаривание как собственных версий, так и версий психотерапевта ведут к конфликту

между возникающими в рассказе Я-образами, который разрешается через возникновение новой структуры образа себя, пространственной и многозначной.

От проективного образа себя, его защитных искажений и заимствованного языка изложения клиент движется к собственному образу и языку описания, по мере все большего осознания того, что, собственно, влияет на создаваемый им рассказ.

Имея в виду вышеизложенное, представляется важным обратиться непосредственно к тем изменениям, которые происходят в процессе описания клиентом своей личной жизненной истории и получить некоторое представление о механизме/ процессе изменений, не затрагивая их непосредственных причин, то есть дать их феноменологическое описание, которое, на наш взгляд, может быть полезным для широкого круга психотерапевтических практик, независимо от стоящих за ними теоретических концепций.

Часть 1. Описание личной жизненной истории как феномен культуры. Его направления развития и достигаемые цели

Эволюция феномена на примере становления и развития автобиографического жанра

Феномен, отображающий стремление людей в той или иной творческой форме выразить свою личную жизненную историю, его возникновение, развитие и происходящие с ним метаморфозы удобнее всего рассмотреть, обратившись к жанру автобиографии, как к наиболее документированному, и стало быть, подвергаемому анализу. Представляется, что значимые аспекты и тенденции этой формы обращения к себе и своей жизни в большой степени присущи и иным творческим формам описания личной жизненной истории.

Культурная традиция описывать события своей жизни и связанные с ними переживания относительно свежа. Принято полагать, что момент ее возникновения определился «Исповедью» Августина Аврелия [1], то есть в 397 году нашей эры, на закате античности. Именно этот труд мы будем рассматривать в качестве прототипа самоописания, передающего внутренний опыт автора и его образы себя через жизненные события. Автобиографии такого рода (хотя «Исповедь» часто называется первым произведением, которое можно безоговорочно назвать автобиографией, все же представление об отличительных особенностях этого жанра и поныне остается изменчивым) предшествовали биографические записи и мемуары – описания, сосредоточенные скорее на внешних событиях, однако, уже демонстрирующие некоторый интерес к отдельной человеческой личности. Следует отметить, что такое свойство описания личной жизненной истории как адресованность читателю (он же слушатель и зритель), имело место с самого начала и до сих пор не исчезло. По мнению Тамары Эйдельман [48], изначальным мотивом жизнеописаний была необходимость поведать о своих или чужих деяниях, как о важных и интересных для потомков; но со временем значимым для передачи начинает считаться также и внутренний опыт автора. Одной из таких книг является сочинение Марка Аврелия «Наедине с собой» (II век) – описание его духовного мира.

Мировоззрение раннего христианства (еще не утратившего многие значимые аспекты античного мировоззрения) привнесло в жанр автобиографии два характеризующих его аспекта. Интенциональность этого мировоззрения, его обращенность в будущее, способствует двойной хронологии жизненного опыта: изменение от прошлого к будущему и противоположное движение – от ожидания (или воображения) к воспоминанию через живое настоящее. Ценность человеческой личности, представление о свободе и ответственности и значимость внутренней жизни сделали привлекательными для авторов описания собственных переживаний. Рассуждая о возникновении традиции «внутреннего усмотрения», Поль Рикер называет Августина ее «инициатором и одновременно выразителем», изобретателем интериорности, основанной на христианском опыте обращения [31]. Проблематику интериорности Августин рассматривает через вопрос об измерении времени [28]. Он говорит о времени, как о пребывающем в душе, избирая рефлексивную точку зрения. Интерпретируя Августина, Рикер выделяет три формы нацеленности настоящего, присущие рассказу о себе: настоящее прошлого, или память; настоящее будущего, или ожидание; настоящее настоящего, или внимание. На его взгляд, пребывание в душе столь разнообразных образов означает неподобие «я» самому себе, множественность самовосприятия.

Важно обратить внимание, что автобиография Августина на момент своего написания по отношению к существовавшим жанрам жизнеописания являлась иносказанием, ориентированным на личностные изменения. Кроме того, в ней определились основные жанровые характеристики: множественность образов «я», диалогичность (обращенность повествования к Другому – к Богу, к читателю, к значимым людям, к себе в разных образах), выраженное авторство, задействованность прошлого, настоящего и будущего, придание произвольной авторской формы изложению и т.д.

В период раннего средневековья жанр автобиографии, не успев как следует развиваться, был заморожен. Предпочтение отдавалось анонимности (вероятно, в силу влияния восточной философии, транслируемой социально доминирующим монашеством), интерес к описанию окружающего мира и внутренней жизни практически сводится на нет, за исключением духовных исканий, которым, однако, также было принято предлагать миру в весьма обезличенной форме. В эту эпоху статус личности определяла принадлежность к определенному сословию и таким образом преобладало корпоративное самосознание [27]. Наиболее личностными оказываются жизнеописания, где мировоззренческая позиция автора выходит за рамки догматических традиций своей эпохи или даже бросает им вызов (Франциск Ассизский, Майстер Экхарт), которые, по-видимому, сохранились благодаря незаурядности личности авторов, которые даже если и стремились вписаться в традицию, потерпели в этом неудачу. Однако к X веку жанр восстанавливается благодаря новым социальным доминантам, развитию городской культуры (формирующей представления о достоинстве личности и ее самоценности в системе «личность-общество»), университетской среды и рационалистического мировоззрения. На этот раз авторы в согласии с изменившимися ценностями и литературными тенденциями, в своих описаниях сосредотачивались уже не на военных или духовных подвигах, а на «подвигах ума». Спустя шесть столетий после Августина к описанию своей личной жизни обратился Пьер Абеляр в своей автобиографии «История моих бедствий». Жанр обретает новую

направленность – ценными становятся собственные переживания как таковые, без необходимости иллюстрировать своей жизнью догматизированный религиозный опыт.

Расцвет жанра случился в эпоху Нового времени, когда, как пишет Эйдельман, «гуманизм, ренессансное философское течение, поместил в центре мира человеческую личность и отказался от представлений о ее греховности и ничтожности, перейдя к восхвалению человека за его разум, красоту, силу» [48]. В живописи развивается также такой жанр как портрет и автопортрет, а в литературе – лирическая поэзия. Франческо Петрарка способствовал развитию жанра автобиографии – одна из них была написана в форме письма к потомкам и рассказывала о внешних событиях его жизни, другая представляла собой диалог с Августином о внутренней духовной жизни Петрарки. Другое известное сочинение этой эпохи – «Жизнь Бенвенуто Челлини, написанная им самим». Челлини ярко и живо описывает события своей жизни с рождения до последних лет, которые не всегда являются достоверными. Между тем, многочисленные преувеличения способствовали огромной популярности книги. Индивидуализм автора и авантюрный характер повествования оказали большое влияние на развитие автобиографического жанра. Иной направленности придерживается в своей книге «Опыты» Мишель Монтень – он рассуждает о себе самом и своей судьбе в контексте размышлений о мире и месте человека в нем. В отличие от Челлини, он не стремился представить свою жизнь исключительной, а скорее обыденной, отражающий то, что «свойственно всему роду людскому» [22].

Новый акцент придал своей «Исповеди» Жан-Жак Руссо, родоначальник сентиментализма и исследователь человеческих чувств, которые он превозносил в противовес разуму. Ему удалось вместить в свое повествование и тщательные подробности своих поступков, и идеализированные образы, и поэтические описания своих отношений с окружающим миром, природой и другими людьми, и даже борьбу с истинными и воображаемыми врагами.

Многообразие автобиографий эпохи Возрождения подчеркивает ее гуманистическую традицию уделять огромное внимание индивидуальности человека. Отличительными чертами этой традиции являлись интеллектуальная свобода, секулярное мировоззрение, рационализм и индивидуализм, а также социальные, политические и экономические свободы [27], что, разумеется нашло отражение в стиле и содержании жизнеописаний той поры.

В XIX веке на развитие жанра повлияла книга Иоганна Вольфганга Гете «Поэзия и правда из моей жизни», где само заглавие указывает на присутствие вымысла и его взаимосвязь с реальностью в автобиографических произведениях. Автор стремился подвести баланс своей жизни, подчеркнуть непрекращающееся духовное развитие, тесно связанное с образованием, обнаружить саморефлексию и не скрываемую субъективность изложения. В его автобиографических записках также присутствует ироническое дистанцированное самонаблюдение и романтическая ирония [7].

В этом же веке было опубликовано также немало литературных трудов в жанре мемуаров или дневников, выраженным замыслом которых было «восстановление» исторической, социальной и политической «реальности» через призму индивидуального восприятия автора, опосредованного его политическими или сугубо личностными устремлениями,

причем, по мнению исследователей, изучивших мемуары представителей дворянства, посвященные эпохе Реставрации, этот замысел как правило объявлялся заранее, чтобы «правильно» настроить читателя. У наиболее ярких личностей также наблюдается мотив самооправдания (у Тайлера), мотив построения «второго я», не найденного в жизни (у Шатобриана). Применительно к переписке и дневникам французского дворянства различаются воспоминания, посвященные прежде всего личности автора, его знакомым, конкретным фактам его жизни (у барона де Сера и графа де Фаллу), и размышления о прошлом, опирающиеся на исторические данные, почерпнутые из работы какого-нибудь историка с целью помочь разобраться читателю и самому себе в смысле и сущности происходившего (у барона де Баранта и герцога де Брольи). Существует точка зрения, что «чистая» автобиография как жанр не была свойственна высшим слоям общества, о чем свидетельствует книга Бертоле, посвященная автобиографиям XIX века, и подсчеты, произведенные Тартаковским на российском материале XVIII-XIX веков [2].

Что касается стремления к «правдивости», присущего различным литературным жанрам XIX века - по мнению Барта и Женетта, в литературной традиции от Гомера до упомянутой поры описание было призвано выполнять декоративную функцию, не ставя цели с помощью деталей убедить читателя в правдоподобии рассказываемого. Тем не менее, современные теоретики исторического нарратива (Анкерсмит, Фрейденберг) полагают, что избыточность деталей всегда указывала на сложные познавательные задачи, стоящие перед авторами разных эпох [27].

Что касается российских материалов, Эйдельман отмечает, что автобиографический жанр в русской литературе сложился позднее, чем на Западе. К его первым образам, возникшим в конце средневековья, можно отнести «Хождение за три моря» Афанасия Никитина и «Житие протопопа Авакума». Развитие этот жанр получил после петровских преобразований, способствовавших в том числе резкой индивидуализации духовной жизни. Известнейшей автобиографией является «Жизнь и приключения Андрея Болотова, описанные самим им для своих потомков» [6] – исповедь и одновременно документ эпохи. Изначально его труд рассматривался исключительно как исторический, однако в последнее время к нему чаще проявляют интерес как к литературному произведению. Что касается XIX века, здесь так же трудно провести грань между автобиографией и мемуарами – зачастую это воспоминания людей, чья жизнь оказалась связана с теми или иными знаменательными событиями. Множество из них посвящено Отечественной войне 1812 года (воспоминания Дениса Давыдова, Надежды Дуровой), свои воспоминания оставили также многие декабристы [48].

Помимо автобиографий «в прямом смысле слова», в XVIII-XX веках было создано немало художественных произведений, носящих ярко выраженный автобиографический характер. Среди них – «Страдания Юного Вертера» Гете, «Детство» Толстого, «В поисках утраченного времени» Пруста.

Что касается непосредственно XX века, автобиография обнаруживает огромное разнообразие форм. Это и хорошо известные мемуары известных личностей (Федор Шаляпин, маршал Жуков, Шарль де Голль, Горбачев) и политиков. Например, автобиография Билла Клинтона, в которой он намеревается рассказать о тех же событиях,

что описываются в книге жены, но с иной точки зрения. Выход книги планируется с учетом рынка, а ее содержание во многом определено интересами читателей (сексуальные скандалы).

Многие из писателей публикуют свои художественные жизнеописания, комментируя мотив и процесс своей работы. Как пишет Агата Кристи в своей автобиографии: «мне вдруг страшно захотелось написать автобиографию. Я слышала, что любой человек рано или поздно приходит к этой настоятельной потребности. Совершенно неожиданно такое желание овладело и мной... Мне хочется наугад запустить руку в собственное прошлое и выудить оттуда пригоршню воспоминаний. Жизнь, мне кажется, состоит из трех периодов: бурное и упоительное настоящее, минута за минутой мчащееся с роковой скоростью; будущее, смутное и неопределенное, позволяющее строить сколько угодно интересных планов, чем сумасброднее – тем лучше... и прошлое, фундамент нашей нынешней жизни, воспоминания, разбуженные невзначай каким-нибудь ароматом, очертаниями холма, старой песенкой» [17]. Даниил Гранин обращает внимание на множественность «я» в автобиографии и смысл ее написания: «Когда пишешь автобиографию, пишешь на самом деле не о себе, а о нескольких разных людях, из них есть даже чужие тебе. Меня было три, а может и больше. Довольно трудно прийти к выводу насчет себя и оценить, что это за человек жил-был на свете, такой он разный, несовместимый... я пробовал осмыслить свое новое или, вернее, иное отношение к прежним моим увлечениям... Автобиографии знакомых людей читать интересно – видишь, как автор представляет себя и свою жизнь, а ты знаешь его другим» [10].

Распространение получают также свидетельства (например, жертв войны или политических преследований), идеологизированные жизнеописания духовных лидеров (например, «Дикий плющ» - духовная автобиография дзэнского наставника Хакуина, или «Долгий путь» - автобиография Питирима Сорокина, рассуждающего о своей альтруистической трансформации, автобиография Битлз), и конструируемые журналистами истории звезд шоу-бизнеса представляющие собой коммерческое предприятие (Мерайя Кэри и ее книга о нелегком детстве в соавторстве с журналистом Дэвидом Ритцем; признание Кайли Миноуг о том, что из ее памяти изгладились многие важнейшие события ее жизни, так что даже если она захочет написать автобиографию, то будет вынуждена выдумывать многое из того, что произошло в ее жизни) – что она и сделала, получив миллион фунтов от выигравшего тендер издательства.

Таким образом, в целом некогда исключительные для общества порывы отдельных людей описать свою жизнь и себя в ней в большинстве случаев сменили воспринимаемые как социально необходимые и потому массовые предприятия заданного формата, которые не так часто представляют собой попытку выйти за рамки социального, а скорей, адаптироваться через утверждение, фиксацию декларируемого образа себя. Тем не менее, этот процесс также может быть творческим и направленным на изменения в жизни, но на изменения иного порядка, в большей степени внешние и детерминированные социальным «большинством». И хотя оба центральных мотива в истории развития жанра автобиографии сосуществовали с того момента, как инициатива Августина была социализирована, на сегодняшний день «индивидуационные порывы» в своей

совокупности выглядят довольно истощенными в сравнении с отличной формой популистских творений.

Олпорт, проанализировав большой массив материалов, составил следующий, вероятно, для нашего времени уже неполный список частных мотивов, побуждающих к написанию автобиографий: 1. Самозащита или самооправдание в своих глазах или перед окружающими. 2. Экзгибиционизм, эгоистическое стремление показать себя. 3. Стремление привести в порядок свою жизнь путем записи событий и собственных действий. 4. Поиск эстетического удовлетворения в писательской деятельности, предметом которой служит собственное Я. 5. Осмысление перспектив собственной жизни, отчет о пройденном пути, начало новой жизни, рассуждение по поводу своих достоинств и возможностей. 6. Разрядка внутреннего напряжения в период жизненного кризиса, иногда перед самоубийством, стремления показать свои внутренние конфликты. 7. К написанию автобиографии часто прибегают люди, находящиеся на пути возвращения в общество, например преступники, покончившие со своим прошлым. Для них автобиографии расчет со своей прошлой жизнью. 8. Люди могут писать автобиографии, считая, что их записи имеют ценность как исторический источник, психологический или социологический материал. 9. Иногда люди ведут дневники или пишут мемуары, считая, что это их долг перед обществом или будущими поколениями, которым они хотя подать пример или сообщить информацию, имеющую большое моральное значение. Таковы могут быть воспоминания выдающихся политических деятелей или дневники узников концлагерей. 10. Мотивом может быть стремление к бессмертию, увековечиванию собственной личности, протест против забвения. Наряду с перечисленными десятью внутренними мотивами Олпорт называет и следующие внешние: 1. Желание получить деньги за публикацию или премию за участие в конкурсе. 2. Поручение написать автобиографию, например с научными целями, для публикации, либо передачи родственникам, потомкам. В учебных целях профессор может дать такое поручение своим студентам. 3. Люди, попавшие в беду или страдающие психическими расстройствами могут писать автобиографии по рекомендации врачей, чтобы помочь им в диагностике и лечении, а также для разрядки внутреннего напряжения [54].

Представляется очевидным, что изначально вкладываемый смысл, интенционность жанра автобиографии, приданная ему Августином, к XX веку оказались размыты множественными, порой противоречащими друг другу мотивами. Вдобавок, превратившись в культурный «консерв», в обыденность (привычность и доступность) во многих своих формах он лишился своей активной силы иносказания, утратил «переменную», способствующую личностным изменениям и переменам в жизни автора, хотя не прекратил преследовать своей целью изменения (зачастую социально обусловленные достижения) и использовать в качестве вспомогательного средства обращение к Другому. Исчезновение «переменной» лишило автобиографию самостоятельности – способности изменять, опираясь на собственный ресурс. Мы полагаем, что надежда клиента на пользу психотерапевтической работы во многом связана с ожиданием обрести утраченную «переменную».

Вагнер-Эгельхавт также фиксирует такой добавочной структуры в автобиографиях как защита от воображаемых обвинений и отмечает переломный момент 70-х: после того, как

политические надежды 60-х потерпели крах, литературу вновь захватила волна углубленного внимания к внутренней жизни, к индивидуальному опыту переживаний. «Объективный» поиск идентичности, характерный для 60-х, сменяется «субъективным» [7]. Примерно тогда же, во второй половине XX века, автобиография как жанр впервые становится предметом систематического изучения в литературоведении и других науках.

Комментирование жанра специалистами

Если сперва как правило только авторы брались рассуждать о сути автобиографии, о ее назначении, смысле и свойствах, то по второй половине XX века этим вплотную занялись «люди со стороны» - философы историки и литературоведы. Интерес к биографии вообще и к автобиографии в частности заметно вырос, а их спектр расширился.

Пристального внимания исследователей автобиографий удостоились главным образом, такие категории как «историчность», «образ» «повествование» и «истинность», которые, будучи увязываемыми друг с другом, образуют «призму», сквозь которую исследователи сочли наиболее удобным рассматривать данный жанр.

Согласно философским размышлениям Ясперса, история является конституирующим элементом самоиндивидуализации личности. По его мнению, «незавершенность человека и его историчность – одно и то же». История «показывает индивидуальность неповторимого значения, единично-всеобщее... В истории мы видим себя носителями свободы, серьезного решения и серьезного решения и независимости от всего мира» [53].

Рикер полагал повествование конституирующим элементом исторического знания и концептуализации обретенного опыта и определял автобиографическое письмо как процесс «самоиндивидуализации» личности, осознания ею своей «своеобычности». Одновременно указывает на диалогичность жизнеописания и на наличие определенных ожиданий в отношении содержания истории, предлагаемой вниманию Другого, и таким образом, на значимость опыта одного «я» для других «я»: «мы ждем от истории определенной – и соответствующей ей объективности... мы ожидаем, что история прибавит новую область к меняющейся свои границ истории объективности... Это ожидание включает в себя и иное ожидание: мы ждем от историка определенной субъективности, не субъективности вообще, а такой субъективности, которая могла бы в точности соответствовать объективности, в свою очередь соответствующей истории. Таким образом, речь идет о вовлеченной субъективности, вовлеченной благодаря ожидаемой объективности... мы ждем, что история будет историей людей и что эта история людей поможет читателю построить субъективность более высокого уровня, не только субъективность «я», но и субъективность человека вообще». Согласно Рикеру, излагаемое в автобиографии прошлое – это настоящее, у которого есть будущее, «состоящее из ожиданий, неведения, предвидений...» [29].

Можно сказать, что для Рикера описание личной жизненной истории – это претворяющее действие, осуществляемое посредством адресованного Другому сомнения. Рассказ – это ожидание совпадения смысла истории и смысла сознания ее автора; это поток событий,

сквозь который проходит рассказчик, обретая смысл посредством действия слова. Как пишет Рикер, слово, «в отличие от чистого созерцания, не находится вне человеческой ситуации; оно действует в мире, оно что-то производит в мире, или, скорее, говорящий человек создает что-то и вместе с тем создает себя, но делает это иным способом, нежели с помощью труда... Тот кто говорит, говорит о себе самом, решает о себе; он также выносит суждение о себе, которое проясняет его и не позволяет говорить о нем, полагаясь на первое впечатление... Но за этим воздействием на другого и на собственное «я» - за словом, которое оказывает влияние, за словом, которое я, принимая решение, адресую себе, - надо суметь увидеть еще более скрытую деятельность слова: воздействие самого знака на смысл, работу смысла, приведенного в движение словом. ... Человек, говоря, полагает смысл» [29]. Важно отметить, что в другой своей работе [30] Рикер говорит также о действии во внешнем мире, источником которого является смысл, обретенный посредством действия слова: «Это обратное движение – от смысла к желанию – свидетельствует о возможности восхождения к существованию. Через понимание самих себя мы присваиваем себе смысл нашего желания быть или нашего усилия существовать».

На наш взгляд, интерес представляет и выстраиваемая Рикером линия «сомнение – ирония – изменение», которую можно противопоставить рационализируемому самосохранению и отказу от получения обратной связи: «уверенность – серьезность – консервация». Рикер убежден, что «слово, которое хочет говорить, которое стремится понимать и надеется быть понятым, уже тем самым есть слово сомневающееся, слово выбирающее, слово поэтическое. ... Сомневающееся слово обращено к другому, ко мне, к смыслу». Другой – это человек, который отвечает и в своем ответе от начала до конца выступает в качестве второй личности. «Призыв к другому, обращенный также и ко мне самому, является по существу своему вопрошанием, создающим поле рефлексии и поле свободы. Ведя внутренний диалог и оспаривая себя самого, человек формирует себя как человека иронии. «Слово – это критика, и оно делает критичной любую позицию. Начинается разрушение «наивности»» [29].

Мишель Фуко рассматривает повествование как пространство, в котором автор не пребывает постоянно, и которое является пространством его постоянного изменения, разрушения и создания его идентичности. Авторский текст «постоянно как бы отстраняется от самого себя, устанавливает собственные меры, неуверенно ковыляет к своим пределам, заговаривается, утверждая то, что вовсе не хотел сказать и чтобы найти верную дорогу, сам создает себе препятствия. В мгновение ока он разоблачает всякую путаницу; отвергает самоидентичность, не объявляя при этом «Я-де то-то и то-то»».

В комментариях Фуко модно найти указание на то, каким образом описание вызывает изменение структуры образа себя. Говоря о возникновении оппозиций в высказываниях, он обозначает их функциональность: «Некоторые из них обеспечивают дополнительное развитие поля высказываний и открывают последовательность различных объяснений, опытов, проверок и выводов, они дают возможность определить новые объекты, они порождают новые модальности высказываний, они определяют новые концепты или изменяют поле применения уже существующих... другие вызывают реорганизацию дискурсивного поля: они поднимают вопрос о возможности воспроизведения одной группы высказываний в другой, о точке связности, которая могла бы их соединить, о более

общей интеграции их в пространстве; это не новые объекты, не новые понятия не новые модальности выражения, линейно присоединенные к прежним, но объекты иного – более общего или более частного – уровня концепты с иной структурой и иным полем применения, акты высказывания иного типа» [43].

Описание истории, с точки зрения Фуко, это игра знаков, упорядоченная не столько своим означаемым содержанием, сколько самой природой означающего, и эта игра «идет по ту сторону своих правил и переходит таким образом вовне» [44]. Он обращается к такой актуальной для жанра автобиографии теме, как интерпретация содержания текста и самого автора («Пересмотр текстов Фрейда изменяет самый психоанализ, а текстов

Маркса – самый марксизм»), которую подробно развивает Рикер [30], апеллируя к методу христианской экзегезы. Этот метод истолкования для него чрезвычайно важен в контексте проблемы понимания личной истории и ее истинности. По его мнению, «интерпретация – это работа мышления, которая состоит в расшифровке смысла, скрывающегося за очевидным смыслом, в выявлении уровней значения, заключенных в буквальном значении... один смысл – прямой, первичный, буквальный – означает одновременно и другой смысл – косвенный, вторичный, иносказательный, который может быть понят лишь через первый ... символ и интерпретация становятся соотносительными понятиями: интерпретация имеет место там, где есть многосложный смысл, и именно в интерпретации обнаруживается множество смыслов». Для Рикера символический язык связан с самопониманием. Интерпретация позволяет преодолеть расстояние, дистанцию между собой в прошлом с собой в настоящем, и таким образом расширить свое самопонимание через понимание другого.

Многозначность смысла, по мнению Рикера, это также результат взаимовыгодного сотрудничества истории и вымысла. «История и вымысел конкретизируют, на свой лад, собственную интенциональность, только заимствуя отчасти интенциональность друг друга» [28]. Вымысел не является «неправдой» - рассказывать, как если бы это действительно произошло, является составной частью смысла, которым мы наделяем всякий рассказ. «Вымысел может прощупать аспекты прожитой темпоральности, чего не может сделать реалистический рассказ. Прикрываясь этим отношением правдоподобия, вымышленный рассказ правомочен выявить, в форме игры воображения, нереализованные возможности исторического прошлого» и придать им действительное наклонение, поскольку рассказ всегда говорит о «ком-то» действия, и именно действие, как модель эффективности, вовлекает рассказ в свою собственную сферу; «в этом смысле рассказывать о чем-либо означает рассказывать так, как если бы это имело место» [28].

Рассказ реализует потребность человека в истине через нацеленность на нечто уже виденное, слышанное, испытанное познанное. Эта потребность заявляет о себе в момент узнавания, соединяющий времена. Рикер привлекает внимание к неоднозначности этого момента, задавая вопрос о том, является ли узнанное прошлое воспринятым прошлым или образом, который мы себе создаем. Он рассуждает об оппозиции воскрешения в памяти (непроизвольно, загадочно явившиеся воспоминания, мнемне, являющиеся чувством) и вызывания/ разыскивания в памяти (anamnesis, который направляет свое действие против потока забвения). Вспоминать – значит не только принимать, получать образ прошлого, но

и искать его, «делать» что-то. Усилие по воспоминанию может привести либо к успеху, либо к поражению. Воображение обладает большой силой, потенциалом для изменений. Оно может показать, дать увидеть, заставить увидеть. Его присутствие в воспоминании делает воскрешаемый образ множественным [31].

Для Уайта возможные «искажения» (вербальные артефакты) припоминаемого образа не представляют проблемы. Для него нет различия между историей «истинной» и «ложной», между воображаемым и фактическим, между образным и буквальным. И исторический рассказ, и рассказ-вымысел по его мнению принадлежат к одному и тому же классу, классу «вербальных вымыслов» [39].

Любопытные соответствия Рикер устанавливает между «правильно и неправильно используемой» памятью и ее влиянию на идентичность. Так, он говорит о задержанной памяти (раненой или больной), и о манипулируемой памяти, и предлагает обратить внимание на злоупотребления, являющиеся «следствием согласованных манипуляций памятью и забвением со стороны властей придержащих» (феномен идеологии) и связанные с ними проблемы идентичности (непрочность идентичности). По его словам, сохранение «я» во времени основывается на сложной игре между «самотождественностью» и самостью. Имеет место соблазн идентификации, состоящий в снижении идентичности [31].

Ссылаясь на Сола Фридлендера, Рикер рассуждает также о границах репрезентации. С одной стороны такой границей является исчерпанность форм репрезентации, которые в нашей культуре способны придать читабельность и зримость событию, а с другой стороны существует призыв, потребность быть высказанным, представленным, исходящие из самой сердцевины события, то есть из тех истоков дискурса, которые традиционно рассматриваются как «экстралингвистические, запрещенные на территории семиотики». Событие «на пределе», с его моральной «непреемлемостью», с характером «нравственного оскорбления», может оказаться нечитаемым, непрозрачным, что выявляет и изобличает непрозрачность языка.

Примечание Рикера об раздвоении читаемое/зримое («видеть» читаемое, «читать» видимое) [31], на наш взгляд – еще раз подтверждает, что свойства автобиографии аналогичны и иным жанрам, которые могут использоваться для описания личной жизненной истории.

Фрэнклин Анкерсмит счел важным прокомментировать такое свойство исторического описания как детальность. Для него нарратив – это незавершенный и открытый для критики проект, в котором отдельные, разрозненные события прошлого наделяются единым смыслом. Незавершенность нарратива сказывается в том, что он содержит множество деталей, главным образом деталей описания. На первый взгляд они могут показаться излишними, но на деле выполняют для автора важную практическую и познавательную функцию, о содержании которой можно судить по тому, как эти детали нарушают порядок сюжета.

Если обратиться к вопросу о том, какое развитие получает описание личной жизненной истории во времени, одной из отправных точек для размышления может послужить работа Фрейденаберг «Образ и понятие» [41] и ее комментирование Олейниковым [25]. Хотя

Фрейденберг рассуждает о становлении нарратива в античные времена, ход ее мысли отчасти помогает понять этапы развития «рассказа о себе и своей жизни» наших современников. Рассуждая о происхождении наррации и о тенденциях развития повествовательного жанра, Фрейденберг утверждает, что античное мышление не знает законченных понятий; античное мышление – это еще только форма образа. По ее словам, в контексте образного мышления функцию понятия там выполняла метафора. Античный автор «еще не владеет описанием; он не господствует над своим материалом и не отвлекает его отдельных черт, не охватывает и не перерабатывает впечатлений от описываемого предмета. Очевидец, он усердно показывает то, что видит, и обилием предметных деталей восполняет отсутствие отбора существенных черт». До-повествовательное изображение воочию, не требующее еще ни рассказа, ни действия – драма – «организуется приходами и уходами, агонами и речами». Фрейденберг прямо говорит о том, что описание предшествует повествованию, которое рождается из него значительно позднее. Гомер просто и последовательно передает события, воспроизводя тщательно и добросовестно все, что видит. Древнее описание – это не перерабатывание материала, а наложение нового на старое. Описание в новой литературе – это уже то психологический фон, то непосредственная ткань рассказа, то прием глубокого передела времени и господства над ним.

По мнению Фрейденберг, «разница между образом и понятием – это разница между конкретным и отвлеченным мышлением. На ее взгляд, античность была эпохой исторического симбиоза образа и понятия. «Конкретное мышление» совсем не исключало «отвлеченного» и выступало во многом лишь в качестве его более слабой версии. Возможно, поэтому метафора получила столь широкое применение в наше время, когда переход от отвлеченного к конкретному нередко стал составлять для человечества проблему.

Изучению подвергается не только вопрос о том, зачем люди пишут автобиографии, но и зачем они их читают. К сожалению, вопрос о мотиве, побуждающем читателя, а также слушателя и зрителя становится в позицию Другого, подробно рассмотреть в этой работе не предполагается. Однако, поскольку это та позиция, которой пользуется психотерапевт в своей работе, представляется важным обратить внимание на активную роль, которую люди на себя берут, принимаясь за чтение. По мнению Вагнер-Эгельхавт, автобиография интересна прежде всего благодаря возможности сравнивать: идентичны ли субъект повествования и его объект. Кроме того, читатель не прочь познакомиться с неизвестным ему опытом и сравнить его с собственным. Вагнер-Эгельхавт также размышляет о соотношении правды и вымысла в произведениях данного жанра, об отличительных чертах автобиографии как художественного произведения (творческого действия) по сравнению с простым изложением фактической стороны описываемой жизни, о роли риторики и обращается к вопросу, каким образом специфически автобиографическое изображение действительности порождает определенные конструкции. Ее интересуют различия между правдой и правдоподобием, замещающим правду порой помимо воли пишущего – либо из-за ограниченности человеческой памяти, либо из-за неизбежной субъективности ее окрашенности. Она отмечает, что, будучи произведением искусства, автобиография подчиняется определенным законам. Особую роль здесь наряду с воспоминанием играет

воображение. Жизнь пишущего автобиографию сама по себе начинает обозначаться им как произведение искусства, что неизбежно влияет на ее воспроизведение [7]. Вагнер-Эгельхавт приходит к выводу, что в произведениях этого жанра отчетливо просматриваются национальные и гендерные различия, причем и «мужская», и «женская» автобиографии имеют свою особую традицию. Она также анализирует языковые особенности жанра и то, как нарушение законов жанра влияет на восприятие читателем произведения.

Оксана Ломова [19] отмечая, что в истории этого жанра всегда наблюдалась диспропорция в сторону мужского письма, цитирует Белинского: «...женщина-писательница с талантом жалка; женщина-писательница бездарная смешна и отвратительна». В своей работе она подчеркивает, что этот литературный жанр лишь сравнительно недавно был освоен женщинами, при этом «первыми стали женщины публичных профессий, среди них – большое количество занятых в политике, а также актрис и певиц. В социальном плане эти женщины были ближе к мужчинам», что на ее взгляд, нашло отражение в их речевом поведении. Патрисия Во [56] иронично комментирует этот процесс следующим образом: «женщины-писательницы начинают... строить идентичность из понимания того, что женщинам необходимо обрести и бороться за цельный смысл бытия, рациональную, последовательную, эффективную идентичность. В то время как писатели-мужчины начинают оплакивать потерю последней, женщины-писательницы еще не пережили чувства субъективности, которая подарила бы им чувство личной независимости и самостоятельности, непрерывной идентичности, историю и опору в мире».

Жанр «женской автобиографии» выделяется в феминистской литературной критике [14,15]. Один из его параметров – вместо временной нарративной последовательности событий реализуется эмоциональная последовательность, событийность «большой истории» заменяется женской внутренней «аффектированной историей». На него оказала существенное влияние концепция маргинальных практик Фуко[45], который ставит проблему аналитики женской субъективности как дискурса признания. В современной феминистской теории существуют два основных подхода в оценке женского дискурса как дискурса признания. Теоретики феминизма равенства призывают к равному освоению мужских дискурсивных ценностей и норм (в женском дискурсе признания реализуется не дискурс вины, а дискурс независимости, самоутверждения и самодостаточности). Теоретики феминизма различия настаивают на том, что специфический женский дискурс (в том числе автобиографический дискурс как дискурс признания) является альтернативной формой знания и альтернативной альтернативной формой субъективности.

По мнению Лоры Маркус, автобиографию трудно определить в качестве отдельного жанра, «она на границе между фактом и вымыслом, личным и общественным, популярным и академическим, повседневной реальностью и литературой» [56]. Феминистские подходы помогли революционизировать учение автобиографии, расширив его определение включением не только литературного жанра или набора текстов, но и практики, довлеющей во многих областях нашей жизни. Практика автобиографического метода действует не только в различных письменных, устных и визуальных жанрах, но включает такие формы, как служебные анкеты, собеседования и семейные фотографии. В рамках феминистских подходов было сформировано положение, согласно которому «индивидуум

вынужден демонстрировать самопознание путем создания и представления историй о самом себе в широких рамках общественной и культурной практики – как публичной, так и частной». Это признание важности автобиографии в «общественном и полуообщественном, равно как и в частном диалоге. В области психотерапии и медицины, в судах и на рабочих местах автобиография становится все более наглядным средством признания, обвинения, узаконивания; она может быть источником как авторитета, так и позора» [56]. В свете этого возникает вопрос о том, является ли потребность рассказывать о себе вопросом внутреннего убеждения или обязательством перед обществом и вопрос о ценности опыта, представленного в автобиографии (и кому-то адресованного), о скрытых значениях подобного представления самости для выяснения мотивации, авторства и ответственности за действия.

Маркус полагает, что одной из целей автобиографии является представить в позитивном свете считающиеся сугубо мужскими качества, к примеру, самообладание. «Традиционный» автобиограф – это цельный, доминирующий, взрослый белый человек, как правило, представитель среднего или высшего класса. И если самость женщин более относительна или более раздроблена, как утверждает Патрисия Во, если они имеют проблемы со своей субъектностью, то из истории должны иметь другую форму; а вымысел и биографии других людей войдут в их «автобиографии». Автобиография зависит от развертывания изменчивых, частичных или спорных наборов личных или коллективных воспоминаний и проектов будущего. Воспоминание может означать и рассказ о нашем прошлом, и то, как мы меняемся в результате приобретенного опыта. В жизнеописание вовлечены по крайней мере две «самости»: самость прежняя и самость современная. «Феминистки исследовали многие формы воспоминаний, привлекая внимание к роли СМИ как «текстов памяти» и указывая, что воспоминания обычно не имеют ни очевидного источника, ни единственного владельца. Таким образом, память также мужсубъективна и диалогична, являясь функцией личностного самосознания и социальных обязательств. Будучи исключительно личной с одной стороны, память в то же время может быть объективированной, принадлежащей к сфере вопросов общественного соглашения и единых ритуалов». Сидони Смит рассматривает память в ряду других необходимых «вымыслов» автобиографии. Кюн также приводит доводы в пользу «работы памяти», предлагая, что это является мощным инструментом «подвержения осознанию» - «пробуждения критического сознания и подвергающего сомнению отношения к своей собственной жизни и жизни окружающих посредством самостоятельных действий рефлексирования и обучения у людей, испытывающих ощущение недостатка силы» [56].

В феминистских подходах есть также немало рассуждений о движущей силе создания автобиографий. Кэролин Сидман считает, что движущей силой создания автобиографий является внешнее требование, а не спонтанный порыв внутреннего «я». Лиз Стэнли отмечает, что внешнее требование написания автобиографии (например, служебной), заставляет в определенной мере исследовать собственную самость.

Идея свидетельства в рамках феминистских подходов вновь подчеркивает относительность автобиографии. Приводятся доводы в пользу эмоциональной точности даже очевидно неточных воспоминаний, тем самым истина не толкуется одномерно. Межсубъектность здесь является ясно выраженным центральным элементом. В то же время Берлант и

Шоуолтер критикуют свидетельства, обусловленные не потребностью высказаться, а требованием СМИ получить специфичный вид сенсационного материала (например, в ток-шоу), когда люди рассказывают о своем опыте, придавая театральность своей личной жизни. Этот аргумент перекликается с утверждениями о том, что автобиография не является ни чем-то просто востребованным внешней средой, либо произведенным «изнутри». Это совпадает с утверждением других критиков о том, что субъективность представляет собой явление, созданное автобиографией или в автобиографической практике, и не может предшествовать ей.

Лора Маркус также отмечает, что «другим важным развитием является растущее сближение между авто/биографией и устной историей». Проблемой здесь является создание простой модели записи такого опыта. Одним из моментов, который, на наш взгляд, может представить интерес для исследований, является влияние документирования личных данных на содержание личной жизненной истории. Так, отсутствие в семьях традиции передавать из поколения в поколение подробности из жизни предков может коррелировать с тем фактом, что подобное «равнодушие» (к примеру, в Англии) компенсируется культурным контекстом – нормативно регулируемым, поддерживаемым, охраняемым, а главное доступным способом хранения и передачи личной информации (церковные записи, архивы, частные и муниципальные сайты), в то время, как недокументирование или уничтожение такого рода информации ведет к образованию семейных преданий, сказаний и легенд и их активной устной передаче потомкам (как, например, это происходит в России). Другим любопытным моментом представляется трансформация семейной истории и баланса ее содержаний, влияющих на содержание личной жизненной истории, вызываемая изменениями в отношении социума к этим содержаниям. Так, периоды социального одобрения смешанных браков (популярность браков англичан и индусов в начале колонизации, мировая мода на смешанные браки в 60-е), сменялись периодами их социального неодобрения. Результатом такой переменчивости расположения общества является удаление и/или искажение неодобряемых содержаний и привнесение в истории новых содержаний, к которым общество настроено более благосклонно. Разумеется, кроме приведенного примера есть другие, в том числе более известные социально-исторические события, «скорректировавшие» содержание личных и семейных жизнеописаний.

Таким образом, на примере автобиографии можно выделить значимые свойства феномена описания личной жизненной истории:

- Источником «переменной», способствующей изменениям в жизни автора и его образе себя, является процесс творческого иносказания. Автобиография как жанр содержит эту переменную, покуда действует иносказательно по отношению к доминирующему социальному дискурсу.
- Описание личной жизненной истории – это также процесс увязывания своих действий во времени и сопоставление себя в них.

- Описание обращено к Другому (адресованность, диалогичность). В качестве Другого может выступать читатель/ слушатель/ наблюдатель, значимые люди, множественные «я» автора. Ему адресовано сомнение автора о своей истории и своей идентичности.
- Другого интересует сравнение образов «я» автора. Благодаря его обратной связи выявляется неподобие и множественность образов себя и их аутентичность/ неаутентичность.
- Проблема истинности событий истории и образов автора в ней – это вопрос о методе исследования и множественности смыслов.
- Описание истории представляет собой смыслообразующее действие.
- Вымысел/ воображение в контексте жизнеописания имеет претворяющую силу, способствующую изменениям и побуждающую к действию.
- Детали в описании выполняют «поисковую» функцию и способствуют построению многозначного нарратива. Оппозиции в высказываниях автора помогают переструктурировать историю и ее смыслы.
- Описание личной жизненной истории во многом социально обусловлено/ диалектичными отношениями личности и общества, что может оказываться препятствием для его изначальной интенционности – самоиндивидуализации личности.
- Интенционность жизнеописания влияет на то, будет ли образ себя утверждаться и «консервироваться», или будет «расконсервироваться», обретать многомерную структуру.

Часть 2. Психологические концепции самовосприятия. Понятие образа себя. Защиты и искажения образа

исходные основы трактования «образа себя»

Воодушевленное внимание психологии, да и прочих заинтересованных в человеке наук, к «Я» в различных его аспектах, функциях и проявлениях столь пристально, что и поныне ей не удается взглянуть на объект своего увлечения с надлежащей отстраненностью и придать понятию «я» определенный категориальный статус. Веками тянувшиеся разговоры на эту тему привели к тому, что в прошлом столетии появился целый спектр наименований, среди которых наиболее ангажированными, пожалуй, являются образ себя, «я»-концепция, образ «я», самость, эго, множественное «я», личности и субличности, самосознание, самоотношение, самовосприятие, самооценка, самоуважение, идентичность, аутентичность, индивидуация. Все эти термины отнюдь не означают одного и того же, и уж тем более не являются исчерпывающими. По мнению Кона [16], понятие «Я» соотносится, и нередко даже сливается, с одной стороны, с понятием рассматриваемой изнутри

личности а с другой – с понятием самосознания, которое может быть не только индивидуальным, но и коллективным, групповым.

Кон трактует «Я» как интегральную целостность, «одноличие», «подлинность» человека, на основании которой он отличает себя от внешнего мира и от остальных людей; как самость – единство «реальной» идентичности индивида и его самосознания. В этом контексте существенным является вопрос о том, как человек определяет границы своей самости: что, почему и насколько он считает «своим», когда и как происходит инкорпорирование внешних объектов.

Понятие «Я», как указывает Кон, всегда остается двойственным. «Я» - субъект мышления, рефлексивное «я» (активное, действующее, экзистенциальное «я»), Одновременно оно объект восприятия и внутреннего чувства (объектное, рефлексивное, феноменальное, категориальное «я», образ «я», «я»-концепция). Как активное и творческое начало, «Я» не только позволяет человеку осознавать себя, но и сознательно направлять и регулировать свою деятельность.

Феномен «Я» рассматривается как в общетеоретическом плане, в связи с теорией личности и самосознания, так и в связи с конкретными закономерностями развития. Ускользящая сущность «Я» приводит к разнообразию плоскостей, в которых может происходить его изучение. Кон отмечает следующие параметры: 1. Что является предметом исследования: активное, действующее, регулирующее «я» или рефлексивное, феноменальное «я», образы самосознания? 2. Рассматривается ли «Я» как реальная «субстанция», «агент» деятельности или как условный психический конструкт? 3. Концептуализируется ли «Я» в структурных (эго, идентичность, моральное «я» и пр.) или в процессуальных терминах (самосознание, самоактуализация и пр.)? 4. Являются ли соответствующие структуры и процессы интраиндивидуальными, сосредоточенными внутри личности, или интерсубъективными, производными от межличностного взаимодействия, социальной среды, содержания деятельности и пр.? 5. Постигает ли человек себя и свои свойства непосредственно, путем интроспекции, или опосредовано, через какие-то объективации? Возможно ли объективное «я»?

Что касается рассмотрения «Я» в контексте социального взаимодействия – здесь «Я» трактуется прежде всего осознанная принадлежность человека к определенной категории людей, социальная идентичность (Розенберг). Главные измерения «социального» образа себя: наличное «я» (каким человек видит себя в данный момент), желаемое «я» (каким он хотел бы себя видеть), представляемое «я» (каким он показывает себя другим). Все три измерения сосуществуют в личности, обеспечивая ее целостность и развитие. В становлении «Я» участвуют три основных механизма: усвоение субъектом оценки его другими людьми, социальное сравнение с другими людьми, самоатрибуция (в первую очередь, самоанализ). Наиболее полной моделью является так называемая установочная модель, интегрирующая эмоционально-ощущенческие, поведенческие и ценностно-нормативные аспекты «Я» [5]. Складываясь как отражение социальных оценок, оно регулирует социальное самочувствие, настроение и поведение личности. Самооценка и самоуважение – наиболее важные регулятивные его функции. Таким образом, понятие

социального «я» подчеркивает его отраженную природу и апеллирует к более операциональному его образу [34].

Понятие социального Я получило свое развитие в рамках символического интеракционизма. Чарльз Кули, оказавшись от своей первоначальной точки зрения на первичность индивида по отношению к обществу, заявил об иллюзорности представления об изолированном и независимом эго. Он первым подчеркнул значение субъективно интерпретируемой обратной связи, получаемой от других людей (в первичных группах), как главного источника данных о собственном Я, предложив теорию «зеркального» Я». Согласно Джорджу Миду, образ себя у человека складывается путем осознания и принятия представлений, которые существуют относительно него у других людей.

Имеющее место противопоставление доминирования индивидуального и социального «Я» с определенной точки зрения снимает «я» интерсубъективное, диалогическое. Это диалогичное взаимодействие не сводится к социальному, поскольку рассматривается, в первую очередь, как взаимоотношение индивидуальных «я», «я»-личностей. Здесь хотелось бы сделать акцент на трактовке соотношения «я» - «не я». Как представляется, оно может иметь место и в интерсубъективном взаимодействии, как взаимодействие внутреннего мира с внешним, так и в условно интрасубъективном взаимодействии внутренних миров (миров множественного «я»). Кон отмечает, что множественность и рассогласованность различных аспектов «Я» не только невозможно однозначно интерпретировать как патологию или «кризис идентичности», а скорее, следует воспринимать как положительное явление, необходимое свойство и условие развития зрелой личности [16]. Если в 50-60 годах несовпадение наличного и желаемого «я» (неадекватная самооценка) интерпретировалось как показатель пониженного самоуважения и считалось нежелательным, то более поздние исследования показали, что у более творческих, интеллектуально и морально развитых людей, с повышенной потребностью к самоосуществлению это расхождение значительно больше.

Подытоживая свои размышления о понятии «Я», Кон подчеркивает, что в силу междисциплинарности проблемы «Я» важную помощь в его изучении и понимании могут оказать познавательные средства и установки смежных наук – в частности этнокультурология и литературоведение.

Искажения и защитные механизмы: в упомянутой работе Кон рассматривает искажения не образа «я», а самого процесса самосознания, которые, как ему представляется, выражаются в преувеличенной или преуменьшенной рефлексии и несбалансированности ее направленности (сосредоточенности на внутренних или на «публичных» аспектах «я»). По мнению Кона, человек не способен одновременно направлять внимание на себя и на содержание и ситуацию своей деятельности. Снижение самосознания ведет к деиндивидуализации, а озабоченность внешней оценкой – к комфортности. Излишний внешний фокус «понижает способность субъекта замечать противоречивость своих мотивов и действий, уменьшает потребность проверять свои суждения, порождает самоуверенность».

С нашей точки зрения, среди различных понятий «Я» образ себя выделяется такими совершаемыми с ним действиями как представление, восприятие и описание (для себя или

для другого человека). Образ себя – это высказывания, содержащие ответы на вопросы «кто я (был, есть, буду)», «какой я (был, есть, буду)», «сколько меня», «в чем я воплощен», «воплощением чего я есть», «что я делаю/ делал/ сделаю и зачем», «что со мной делают/ сделали/ сделают», и т.д. Другие понятия «Я» так или иначе соотносятся с образом себя, порождая его, оказывая на него влияние, дополняя или отстаивая этот образ.

Самоосознание – это в том числе процесс формирования и уточнения образа себя, ведущий к самоиндивидуализации личности и осознанию ею своей «своеобычности».

Проблематику «Я» одним из первых начал разрабатывать Уильям Джеймс. Интегральное личностное Я он рассматривал как соединенность Я-субъекта (чистый опыт) и Я-объекта (содержание этого опыта), существующих одновременно. По мнению Джеймса, человек включает в свое восприятие себя все то, что он может назвать своим. По степени значимости он выделяет следующие структуры: духовное Я, материальное Я, социальное и физическое Я [12].

история понятия «я» как история автора понятия

Образом себя в психоанализе можно считать как представление человека о себе как о личности, так и восприятие его психических инстанций «я», «оно» и «сверх-я», который у него складывается в процессе психотерапевтической работы. Такая двоякость вызвана терминологической двусмысленностью работ Фрейда, которая не позволяет проводить резкую грань между Я как личностью и Я как психической инстанцией, поскольку вся проблематика Я основана, по сути, на взаимодействии этих двух смыслов [18]. «Хотя «я» выступает посредником, защищающим интересы личности, его самостоятельность относительна. С точки зрения динамики, «я» представляет собой прежде всего защитный полюс в невротическом конфликте, приводя в действие, в ответ на сигнал тревоги, ряд защитных механизмов». Изучая изменения и раздвоения личности, приведшие психологию к утрате понятия единого и устойчивого Я, Фрейд увидел в этих явлениях психический конфликт, вызванный несовместимостью некоторых представлений и Я.

С одной стороны, Я - это область, избежавшая конфликта в результате особых защитных действий, но с другой – «господствующая совокупность представлений», испытывающая угрозу со стороны несовместимого с ним представления (или бессознательного желания) и вытесняющая его, ради сохранения во что бы то ни стало образа себя. Сигналом к защите служит для него чувство неудовольствия, связанное с этим представлением.

В «Исследованиях истерии» Фрейд пишет о постепенном овладении бессознательным материалом. «Одно из воспоминаний, готовых вот-вот выйти на поверхность, продолжает маячить перед больным, пока не получит доступ в пространство Я. То есть, по его мнению, Я обладает способностью выходить за рамки актуального сознания, охватывая более обширные области, называемые им «предсознанием». Соппротивление – это также действие Я, которое находит «удовольствие в защите». И хотя бдительность Я можно обмануть на мгновение, «во всех серьезных случаях оно быстро спохватывается, вспоминает о своих целях и продолжает сопротивление». Соппротивление Я может быть

бессознательным, возникающим при внедрении в него «патогенного ядра» бессознательного.

Как указывают Лапланш и Понталис [18], позднее сложилось новое понимание Я, которое выступало как объект любви, и были разработаны взаимосвязанные понятия «нарциссизма», (само)отождествления с его ролью в возникновении Я, и, наконец, идеальных компонентов Я. Такое определение Я как объекта исключило его отождествление с внутренним миром субъекта в целом. Одновременно существенно обогатилось понятие (само)отождествления. Оно стало рассматриваться не только как выражение отношений между Я и другим человеком (выраженное в симптоме бессознательное сходство между Я и другим), но и как порождающее глубокие изменения в Я, превращая его во внутрисубъектный остаток межсубъектных отношений, когда черты, образы, формы, заимствованные у другого человека, включаются в психику. Психианалитики и поныне увлечены изучением главных моментов и этапов таких (само)отождествлений, соотнося их с инстанциями Я, идеального Я, Сверх-Я; при этом Я рассматривается во многом как внутреннее образование, порожденное рядом особо значимых восприятий мира межличностных отношений.

В последующем расширенном понимании Я приобретает целый спектр различных функций, объединяемых в антиномии, в том числе отталкивание влечений и удовлетворение влечений, инсайт и рационализация, объективное познание и систематическое искажение, сопротивление и устранение сопротивлений. Я несамостоятельно и в то же время автономно; оно выступает как посредник, пытающийся примирить противоречивые требования: Я – это «слуга трех господ, который подвергается опасностям с трех сторон – внешнего мира, либидинальных побуждений Оно, сурового Сверх-Я».

Развернутое изложение проблемы психических инстанций Фрейд подытоживает высказыванием «Где было Оно, должно стать Я». По целому ряду признаков это Я сходно с гештальтом: относительная устойчивость границ, не исключающая возможности изменений, которые благодаря наличию постоянного ядра не нарушают равновесия формы в целом [18].

Представляется, что «образ» Я у Фрейда, взятый в его историко-теоретическом развитии, аналогичен тому процессу, который претерпевает образ себя при его намеренном описании, и соответственно, передает тенденции изменения этого образа.

разнообразие трактовок «образа себя» и его искажений

Согласно психоаналитической теории защитными являются действия Я, направленные на уменьшение или устранение любого изменения, угрожающего цельности, устойчивости, постоянству Я. Нормальная защита направлена на овладение болезненно переживаемым опытом, патологическая является следствием поглощения и пропитки первичным процессом, реакцией не на непосредственное восприятие, а на оставленный им мнесический след. Психианалитики выделяют следующие виды защитных механизмов:

вытеснение, регрессия, реактивное образование, изоляция, уничтожение, проекция, интроекция, обращение на себя, обращение в свою противоположность, сублимация (Зигмунд Фрейд), отрицание посредством фантазирования, идеализация, идентификация с агрессором (Анна Фрейд), расщепление объекта, проективное (само)отождествление, отказ от психической реальности, претензия на всевластие над объектами (Мелани Кляйн) и пр. Все упомянутые категории позволяют получить представление о возможных искажениях образа себя, вызванных этими защитами, а по аналогии – также и о «творческих ходах», «экспериментах», предпринимаемых личностью в процессе своей самоидентификации и ради нее.

Тарт подчеркивает, что внезапное и полное самоосознание присущей человеку противоречивости практически маловероятно, а теоретически убийственно. Защитные механизмы играют в данном случае роль буферов, но в то же время все они являются разновидностями лжи. Отождествление с ложью, восприятие лжи как истины искажает имитацию мира личности и ее образ себя, в то время как намеренная ложь оставляет имитацию мира и образ себя адекватным [38]. Согласно его позиции, защитные механизмы блокируют развитие и проявление глубоких и положительных аспектов человеческой природы, которая добродетельна и порочна в равной степени.

С точки зрения Юнга [50], возникающие повсеместно в личности оппозиции, противоречия и конфликты есть суть самой жизни. Без напряжения нет энергии и, следовательно, нет личности. Следуя Юнгу, образ себя – это динамический и диалогический образ, основанный на принципе эквивалентности, подразумевающим, что если какая-то ценность ослабевает или исчезает, количество психической энергии возродится в новой ценности; энергия непрерывно перетекает из одной системы личности в другую, усиливая или ослабляя те структуры личности соответственно нахождению в них энергетически заряженных ценностей. Также происходит энергетический обмен с внешним миром, что означает его определенное влияние на образ себя. Идеальное состояние, в котором вся энергия распределена между различными полностью развитыми системами – это самость. Согласно принципу энтропии, развитие личности – не одностороннее, а равномерное развитие всех ее составляющих, ведущее к состоянию гармонии, покоя и удовлетворенности, то есть к самореализации, достижению самости – центра личности, вокруг которой группируются все остальные системы и которая, удерживая эти системы вместе, обеспечивает личности единство и равновесие. Самость – это не предельное осознание, а точка между бессознательным и сознательным, причем не поддающаяся описанию. Вероятно, соответствующий самости образ себя удерживает знаки и символы одновременно, не испытывая необходимости превратить образы в понятия. Но прежде, чем самость воплотится, необходимо, чтобы различные компоненты личности прошли полное развитие и индивидуацию. Юнг был убежден, что этого состояния можно достичь лишь в зрелом возрасте. Следуя утверждениям Юнга, можно предположить, что в процессе развития и индивидуации тех или иных компонентов личности ее образ себя будет становиться многомерным и переструктурироваться соответственно новым акцентам в восприятии и внимании и овладению своей внутренней противоречивостью.

«Я» Роджерса – это меняющееся и развивающееся Я. По его мнению, переживая чувства – полностью, в их связи, их разную интенсивность – которые прежде не допускались в

сознание, человек «обнаруживает, что переживает себя, и что он и есть все эти чувства. Он обнаруживает, что соответственно новому переживанию Я, конструктивно меняется его поведение». Я – это часть дефферинцировавшегося феноменального поля. Я-концепция означает «организованный, согласованный концептуальный гештальт, построенный из перцепций характеристик «я» или «меня» и перцепций отношений «я» или «меня» к другим людям и различным аспектам жизни, а также ценностей, связанных с этими перцепциями. Это текучий и изменчивый гештальт, он процессуален, но в каждый момент образует специфическую целостность». Таким образом, основополагающими в восприятии, в том числе себя, являются впечатления субъекта, а не внешнее наблюдение.

Согласно Роджерсу, Я-концепция складывается из представлений о собственных характеристиках и способностях, представлений о возможностях взаимодействия с другими людьми и окружающим миром, ценностных представлений, связанных с объектами и действиями, и представлений о целях и идеях, которые могут иметь позитивную или негативную направленность. Когда символизированные переживания, образующие Я, достоверно отражают переживания организма, человек принимает весь спектр организмических переживаний без чувства угрозы или тревоги, и это означает конгруэнтность между воспринимаемым Я и актуальным опытом переживаний организма. Неконгруэнтность между Я и организмом заставляет человека чувствовать угрозу, его поведение приобретает защитный характер, а мышление становится ограниченным и ригидным. Два иных проявления конгруэнтности-неконгруэнтности: между субъективной реальностью (феноменальным полем) и внешней реальностью (миром как он есть), а также между Я и идеальным Я [33].

Преодоление расхождения между реальным и идеальным Я одними авторами трактуется как сведение представления о себе к реальному Я (Хорни), а другими – как достижение адекватности или совершенства, или усвоение социальных/ культурных идеалов. Розенберг и Каплан ввели в обиход понятие «возможного Я», рассматривая идею многоуровневой организации Я-образов и выделяя различные «планы функционирования» Я-концепции (планы реальности, фантазии, будущего и в том числе план возможного). «Возможное Я» - это представление человека о том, каким он мог бы быть. Оно не тождественно «идеальному Я», заданному социальными нормативами и должествованиями, ибо включает в себя негативные самохарактеристики, и оно отлично от «желаемого Я», непосредственно определяемого нашими мотивациями, так как включает в себя рефлексию моментов произвольности в саморазвитии. Более детально и в отрыве от идеи уровня строения понятие «возможного Я» разработано в концепции Маркус как понятие «рабочей Я-концепции». Какие-то рабочие Я-концепции актуализируются чаще, какие-то реже; отсюда вопрос о стабильности/ изменчивости Я-концепции начинает звучать как вопрос вероятности появления той или иной частной Я-концепции в ситуации конкретного социального взаимодействия [41].

Что касается экзистенциализма, в нем есть множество теоретических конструкций, предоставляющих пространство для существования образа себя, и это пространство очень большое. Так, например, этот образ может быть задан через ответы на вопросы «имею ли я право быть таким, какой я есть», «что я могу», «что я хочу», «что я должен делать» (экзистенциальный анализ). Уточнение образа себя инициируется ощущением, что «я – это

не совсем я». Образ себя – это образ своего способа бытия в мире, которому бросает вызов предназначение стать настоящим и быть настоящим. Образ себя – это также репрезентация миропроекта, осознаваемые возможности, отношение к судьбе, представление об основах своего существования, образ Другого. Этот образ может быть многомерным и многозначным, но может быть также узким и уплощенным.

Многие авторы, развивая тему «Я», предпочитают делать это, анализируя искажения самосознания. Лэнг полагает, что самосознание «подразумевает две вещи: осознание себя самим собой и осознание себя как объекта наблюдения кого-то другого» [20]. Наибольший интерес для Лэнга представляет самосознание «онтологически неуверенной личности», где «осознание и знание, что другие люди осознают его, является средством уверить самого себя, что он существует, а также существуют они», где автономия и индивидуальность не получили должной установленности. Образ себя определяется и искажается преувеличенным и «принудительным» восприятием себя как объекта самим собой и другими. Подобная личность, по описанию Лэнга, не доверяет осознанию себя другими людьми, ей представляется рискованным стать объектом осознания другой личности, и потому она стремится скрыть свою неординарность, отличность от других, «слиться с ландшафтом» или представить другим ложный фасад. Защитой от возможной опасности «быть видимым другими» (при одновременном желании быть таковым) является деперсонализация. Но чтобы не потерять себя таким образом как личность окончательно, она превращает собственное осознание себя в как можно более обширное и напряженное. Ее образ себя строится в ходе тщательного и во многом враждебного саморазглядывания, которое «убивает спонтанность и свежесть». То есть, это образ себя не адресованный другому и не обращенный к новому опыту (действиям и изменениям).

Крайности деперсонализации – утраты личной определенности, когда человек чувствует, что не является самим собой, что он отчужден от себя и выступает скорее наблюдателем, нежели участником того, что он делает – связаны, как полагает Шибутани [47], с низким уровнем собственного достоинства и вызваны неспособностью человека сформировать удовлетворительной «я»-концепции, в результате чего он отрицает или забывает то, что его унижает, или даже отрицает существование мира или самого себя. «Когда человек неспособен принять самого себя, многие тенденции поведения оказываются спроецированными на что-то другое. Бегство от себя «множественного» приводит к множественности сосуществующих и поочередно реализующихся «я»-концепций, личностной фрагментарности. Нарушается способность различать оттенки собственной личности и личностные различия других людей и формировать чувства по отношению к себе и другим. С ухудшением эмпатии все значения лишаются жизни, ибо, по словам Шибутани, «другие люди воспринимаются как живые только тогда, когда мы можем проецировать на них определенные, хорошо знакомые способности и переживания». То есть, образ себя и образы других людей лишаются обычных человеческих качеств.

Любопытным представляется произведенное Шибутани сопоставление чувства собственного достоинства и самооценки или «я»-концепции, которые, как он пишет, «могут быть прямо противоположны. В минуту трезвого анализа большинство людей может взглянуть на себя с достаточной честностью, но сознательное оценивание нередко вводит в заблуждение. Каждый человек формирует о себе весьма устойчивую

персонификацию, но он часто не осознает многих составных тенденций поведения, особенно тех, которых он стыдится. Некоторые люди прилагают серьезные усилия, чтобы жить в соответствии со своими идеалами, и верят, что им это удастся на самом деле». Различия между сознательными оценками (тем, что человек говорит самому себе – зачастую не более как рационализации) и уровнем собственного достоинства (предпосылками, действительно лежащими в основе его поведения) являются защитными реакциями, позволяющими человеку сохранить чувство личной ценности в собственных глазах. Человек с низким уровнем собственного достоинства может формировать идеализированную «я»-концепцию, рассматривая себя как совершенство. Создание такой персонификации облегчается тем, что одни и те же человеческие свойства могут интерпретироваться по-разному (и как правило они истолковываются в сторону пристойности). По замечанию Шибутани, «уровень собственного достоинства определяется не тем, что человек заявляет публично, и не тем, что он искренне думает о себе самом, но тем, как он постоянно действует по отношению к себе». Сознательная самооценка оказывается защитной броней, препятствующей взглянуть на себя внимательно. Негибкость и недостаток проницательности в отношении самого себя непосредственно связаны с низким уровнем собственного достоинства и потребностью цепляться за идеализированные «я»-концепции [47].

Еще один аспект самовосприятия, рассматриваемый Лэнгом – это место воплощения «Я». В зависимости от баланса самовосприятия, образ себя может акцентироваться на теле или на разуме (воплощенное или невоплощенное «Я»). В своей работе о соотношении физического «я»-образа и самооценки [35] Соколова отмечает, что при негативном восприятии своего физического Я наблюдается либо проецирование этого негатива на целостный образ себя, либо его компенсирование за счет усиления других «я»-утверждений, вроде : «зато я умный и скромный». Негативный образ физического «я» является полезависимым, что способствует дестабилизации самооценивания и глобальным изменениям образа «я». «Любые изменения какого-то аспекта образа Я при низкой дифференцированности влекут за собой изменение и других аспектов представления о себе; изменение частной самооценки» (зачастую, «эхо-самооценки» - сливающейся самооценки и оценки значимого другого) «по какому-то значимому измерению вызовет изменение многих других частных самооценок и эмоционально-ценностного отношения к себе в целом».

В работах отечественных и зарубежных авторов немало внимания уделяется становлению образа «я» и определяющим его факторам – главным образом, воздействию социальных стереотипов, значимых других, и в первую очередь родителей в ранний период жизни ребенка. Формирование идентичности, образа «я», «я»-концепции у детей и подростков исследовалось разными авторами: Винникотом, Дембо-Рубинштейн, Эриксоном, Бернсом, Куперсмитом, Розенбергом, Боулби, Блосом и многими другими. Их выводы имеют чрезвычайно важное значение для понимания сложившегося у личности образа себя. Однако наше рассмотрение образа себя ограничивается динамикой его развития в рамках осуществляемой психотерапевтической работы, и потому мы не будем подробно рассматривать происхождение образа себя, намереваясь, впрочем, не упускать из виду наличие сформировавшихся процессов, влияющих на динамику образа себя у клиента.

Эриксон, формулируя свое понимание эго-идентичности, критикует статическое восприятие «образа Я», утверждая, что главной чертой этого образования является динамизм, поскольку идентичность никогда не является завершённой. Этот процесс характеризуется динамизмом кристаллизующихся представлений о себе, которые служат основой постоянного расширения самосознания и самопознания: внезапное осознание неадекватности существующей идентичности Я, вызванное этим замешательство и последующее исследование, направленное на поиск новой идентичности. Чувство эго-идентичности является оптимальным, когда человек имеет внутреннюю уверенность в направлении жизненного пути [49]. Эриксон полагает, что в процессе формирования идентичности важно не столько конкретное содержание индивидуального опыта, сколько способность воспринимать различные ситуации как отдельные звенья единого, непрерывного в своей преемственности опыта.

Титаническая попытка внести окончательную ясность в понятие Я-концепции, структурировав существующие концепции «Я», была предпринята Бернсом [5]. По его словам, Я-концепция – это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Образ «я» у Бернса – это описательная составляющая Я-концепции, а составляющая, связанная с отношением к себе или к отдельным своим качествам является самооценкой или принятием себя. Таким образом, Я-концепцию он рассматривает как «совокупность установок, направленных на себя», на представление о себе, о своем деятельном начале и возможностях развития в будущем.

«Установочный», когнитивно-бихевиоральный отсчет в его рассуждениях способствует выделению следующих категорий Я-концепции: 1. Когнитивная составляющая – образ Я – представления индивида о себе. Для него они убедительны независимо от их объективности или истинности. Иерархия элементов самоописания, характеризующего неповторимость личности через сочетание ее отдельных черт, может меняться под влиянием контекста, опыта или «просто под влиянием момента». У Бернса данная составляющая ограничена перечислением атрибутивных, ролевых, статусных, психологических и прочих характеристик; как правило, с помощью прилагательных. То есть, «образ Я» он изначально концептуализирует как статический, приписывая все достоинства динамики самооценке. 2. Оценочная составляющая – самооценка – аффективная оценка представления индивида о себе. Это совокупность субъективных оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Бернс подчеркивает склонность индивида на экстраполяцию таких характеристик на свою личность в целом и тот факт, что усвоение новых оценок «я»-характеристик может изменять значение усвоенных прежде. Он полагает, что источником оценочных значений является социокультурное окружение индивида и стремление в него «вписаться», а формирующими факторами – сопоставление образа реального Я с идеальным, интериоризация социальных реакций и оценивание успешности собственных действий и проявлений через призму своей идентичности. 3. Поведенческая составляющая – потенциальная поведенческая реакция, конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой [5].

Бернс выступает приверженцем «гомеостатического подхода», соглашаясь с точкой зрения, что Я-концепция человека является средством внутренней согласованности, «достижения гармонии с окружающей средой». Следствием этого является его «стремление защитить Я-

концепцию, оградить ее от разрушающих воздействий» - в первую очередь, от принципиально противоречащего ей нового опыта, превышающего адаптационные возможности ее самоустановок. Бернс отмечает также контекстуальную обусловленность этих самоустановок: по его словам, сосуществование конфликтных самоустановок вызвано синхронностью противоречивых проявлений Я-концепции. В случае последовательности этих проявлений оснований для личностной рассогласованности не возникает [5].

По мнению Бернса, Я-концепция определяет характер индивидуальной интерпретации опыта (к сожалению, при этом он не уделяет внимание тому, как индивидуальная интерпретация опыта влияет на Я-концепцию), а также то, как будет действовать индивид в конкретной ситуации и как он будет интерпретировать действия других. Еще одна ее функция, которую многие исследователи считают центральной – определять ожидания индивида (сюда относятся в том числе «самореализующиеся пророчества»).

«Я»-концепция активно задействуется в когнитивной психологии. Интерес представляет структура и функции специфических познавательных процессов, задействованных в самосознании, благодаря которым формируется и стабилизируется образ «я». Эти процессы принято обозначать как «релевантные Я». Как пишет Соколова, «сюда относятся процессы самоатрибуции, самовосприятия, хранения и воспроизведения информации о себе, избирательное внимание и фокусировку на определенных аспектах своего Я, процессы самооценивания и саморегуляции. Для обозначения итогового продукта когнитивных процессов синонимично используются термины: Я-концепция, когнитивная составляющая установки на себя, Я-схема, Я-модель». Эти термины тождественны по содержанию, но выдвигают на первый план какой-то частный аспект функционирования Я-концепции: способность прогнозировать и управлять своим поведением, предвидеть оценки окружающих, точно оценивать себя и корректировать неадекватное представление о себе. Сложность здесь представляет вопрос об аффективной и когнитивной составляющих самосознания, который решается в пользу последней (что не трудно, поскольку традиционно относимые к классу аффективных состояния реинтерпретируются как когнитивные). Именно систематически организованное, основанное на прошлом опыте и восприятии собственной эффективности представление субъекта о своем Я генерирует эмоциональные реакции, состояния и чувства [35].

Признание и принятие всех аспектов своего аутентичного Я в противоположность «условному самопринятию» обеспечивает интегрированность Я-концепции, утверждает Я в качестве мерила самого себя и своей позиции в жизненном пространстве. Внутренний диалог здесь выполняет функции прояснения и утверждения самоидентичности, а его конкретные формы, причины возникновения и мотивы указывают на степень гармоничности – противоречивости, зрелости самосознания. Психологические конфликты тогда становятся препятствием личностному росту и самоактуализации, когда прерывается, «расщепляется» их взаимодействие, диалог «Я»-образов, каждый из которых, являясь существенной частью Я-концепции, силится «заявить о себе», «заговорить», «быть услышанным», но не принимается за свой, отторгается или защитно трансформируется [36].

Степень психологической дифференциации можно представить как измерение, один из полюсов которого означает высокую степень четкости (артикулированности) и автономности подструктур Я-концепции (частных самооценок и я-образов), их иерархизованность и относительную устойчивость, упорядоченность и сбалансированность их взаимодействия, а противоположный полюс – «размытость», «нечеткость», «синкретизм», низкую специализацию, отсутствие иерархических связей и сбалансированных взаимодействий.

На феноменологическом уровне большей дифференцированности соответствуют большая осознанность и подконтрольность аффективных переживаний и телесного опыта, их опосредованность и представимость на языке значений и индивидуальных личностных смыслов. Следствием психологической недефференцированности и зависимости, составляющих основное, системообразующее свойство «пограничного самосознания», являются его три взаимосвязанные характеристики: 1. Низкая степень расчлененности аффективной и когнитивной «образующих», высокий уровень пристрастности образа Я и доступность его субъективным искажениям. 2. Сверхзависимость от интерферирующих воздействий эмоционального отношения и оценок значимых других, стрессодоступность и уязвимость – концепции по отношению к эмоционально-травмирующему опыту. 3. «Узость» и «уплощенность» системы индивидуальных значений, репрезентирующих образ Я [36].

«я» в действии

Значимой для исследования образа себя является бихевиористская концепция «локуса контроля» Роттера, который обозначил таким образом понятие веры (обобщенное ожидание) во внутренний или внешний контроль над подкреплением. Столин интерпретирует этот феномен в рамках представлений о самосознании, опираясь на идеи Леонтьева о деятельности, сознании личности, на представление о личностном смысле как одной из основных «образующих сознания» [37]. Он пишет, что «смысл «Я» образуется отношением, связыванием собственных личностных черт с мотивом, феномен локуса контроля отражает степень субъективной включенности «Я» в деятельность». Внутренний локус – это максимальное связывание мотивации и собственных черт, внешний – отсутствие такого связывания. «Мотив существует в сознании как желание, стремление, интерес к чему-то – как представление о «потребном будущем», собственное «Я» существует как образ, и отношение к нему, связь между ними переживаются как возможность (невозможность) достичь исполнения желаний, стремлений путем «использования» самого себя». Столин убежден, что феномен «выученной беспомощности» отражает утрату связи «Я» с определенной мотивацией, ситуацию «беспомощного Я».

По мнению Столина, за состояниями расщепленности самосознания, «потерянного Я» и в особенности «неоправданного Я» стоят проблемы дефицита моральной мотивации. Не являясь сторонником идеи стремления личности к гомеостазу, он полагает, что личности полезно выходить из равновесия. Ей требуется борьба за достойную ее цель, самоактуализация, вовлеченность в дело, находящееся вне нее. Попытка уладить проблему

конфликта за счет искажения подлинных мотивов приводит к «фальшивому Я» с фальшивыми личностными смыслами. «Фальшивое Я» требует защитных тактик, ограничивающих возможности самосознания, и «становится мощным препятствием для понимания, оценки и переработки собственного опыта, фактором, искажающим восприятие себя и действительности». Ряд других перечисляемых им искажений образа «Я»: образ, включающий социально неприемлемое содержание в виде асоциальных идеалов или, наоборот, отсутствия таких внутренних барьеров как оглядка на общественное мнение; мистифицированный «Я»-образ с неадекватно завышенным уровнем притязаний, неадекватной самооценкой или эмоционально-ценностным отношением к себе; «я»-образ, содержащий «спутанную идентичность».

Столин отмечает, что структура феноменального «Я» зависит от характера тех процессов самопознания, результатом которых она является. В свою очередь, процессы самопознания включены в более объемлющие процессы общения человека с другими людьми, в процессы деятельности субъекта. От того, как будут поняты эти процессы и каким, следовательно, представит в исследовании сам субъект, носитель самосознания, зависят и результаты строения его представлений о себе, его «Я-образов», его отношения к самому себе. Анализ итоговых продуктов самосознания, которые выражаются в строении представлений о самом себе, «Я-образе», осуществляется либо как поиск видов и классификаций образов «Я», либо как поиск «измерений», содержательных параметров этого образа. Самосознание личности направлено на то основное, что составляет ее психологическую сущность – на ее собственный личностный способ интеграции деятельностей, интеграции и иерархизации ее мотивов. При этом одни и те же по своему содержанию обстоятельства, действия, их последствия, вовлекаемые в различные жизненные отношения, будут иметь различный личностный смысл. Одновременно осуществляя разные отношения с помощью разных деятельностей, человек находится в потенциально конфликтной ситуации, в которой одни и те же действия могут обладать разными смыслами в отношении к разным мотивам. «Конфликтный смысл будет позитивным для личности в той мере, в которой он отражает связь действия с достижением одного мотива и негативным в той мере, в которой удаляет от другого мотива» [37].

Личностный смысл входит в содержание «образа Я», рассматриваемого как условие самореализации действующего субъекта. В свою очередь смысл Я становится элементом самосознания, содержащим когнитивный, эмоциональный и поведенчески-мотивационный аспекты и связан с активностью личности. Смысл «образа Я» складывается на основе соотнесения собственных свойств личности с мотивом ее деятельности. Как отмечал Леонтьев, чем более расширяются связи субъекта с миром, тем более они перекрещиваются между собой. Его действия, реализующие одну деятельность, одно отношение, объективно оказываются реализующими и какое-то другое его отношение. Одновременно расширяется его мотивационная сфера – возникает множественность смыслов Я». Различные формы деятельности, перекрещиваясь друг с другом, влекут за собой действия с конфликтным смыслом. Возникающее противоречие смыслов Я – это противоречие самосознания, возникающее не из противоречивости сознания, а из реальных жизненных обстоятельств и поступков. Конфликтный смысл Я служит толчком для дальнейшей работы самосознания, что выражается в особенностях когнитивного и эмоционального содержания конфликтного

смысла. Перед принятием решения образуются внутренние преграды для совершения того или иного действия или поступка. Определенному внутреннему свойству, выступающему в качестве внутренней преграды, противостоит другое свойство, которое в то же самое время не препятствует, а побуждает к действию. Себя самого человек также может воспринимать как препятствие на пути к самоутверждению – тогда образ Я наполняется негативным личностным смыслом. И наоборот, когда внутренние преграды способствуют достижению целей, Я приобретает позитивный личностный смысл. Когда одно свойство способствует, а другое препятствует действию - возникает конфликтный личностный смысл. Столин подчеркивает, что в таких столкновениях и происходит осознание собственных личностных черт человеком, их узаконивание, либо напротив, объявление им беспощадной войны. Результатом этого процесса является не только осознание личностью своих собственных качеств, но и выработка того или иного отношения к себе, в зависимости от того, выступали ли данные личностные образования в качестве способствующих или препятствующих достижению ведущих мотивов. Таким образом, знание о себе и самоотношение является следствием причин, лежащих вне субъекта, в его деятельности. Образ себя не ограничен внутренним миром личности; через мотивы он связывается с реальной жизнедеятельностью субъекта. Причем самоотношение обладает свойством аддитивности, которое выражается в том, что каждое из эмоциональных компонент самоотношения вносит независимый и однопорядковый вклад в интегральное чувство Я. Согласно результатам исследований Столина, в основе самоотношения лежат три эмоциональных измерения: самоуважение, аутосимпатия и близость к себе (самоинтерес), которые за счет аддитивности структуры интегрируются в общее чувство положительного или отрицательного отношения к себе. Кроме этого, выделяется и такой аспект, как «ожидаемое отношение к самому себе», специфика которого заключается в том, что симпатия-антипатия в собственный адрес приписывается другим людям вообще. [37].

Помимо принципа аддитивности в выстраивании самоотношения, можно обнаружить принцип динамической иерархии, который заключается в том, что та или иная модальность эмоционального отношения может выступать в качестве ядерной структуры, фактически определяя содержание и выдержанность обобщенного устойчивого самоотношения (Петровский). Согласно концепции Лисиной М.И. динамика образа себя проистекает следующим образом. Частные, конкретные знания и представления субъекта о своих возможностях и способностях, составляют его периферию (то, что ему принадлежит), в то время как центральное ядерное образование содержит непосредственное переживание себя как субъекта личности. Между центром и периферией существует связь, посредством которой состояние ядра определяет аффективную окраску периферии (может исказить представления о себе), а изменения на периферии ведут к перестройке в центре. Под воздействием периферии самооценка, возникающая как ядерная структура, постоянно модифицируется, меняет свою эмоциональную окрашенность. Взаимодействие центра и периферии обеспечивает разрешение возникающих противоречий между новыми знаниями о себе и прежним отношением к себе и рождения нового качества образа себя. Генезис образа себя состоит в перестройке образа с изменением расстановки внутри него главных акцентов, взаимовлияний, взаимоперемещений центра и периферии.

Чеснокова подчеркивает процессуальность самосознания, несводимость его к конечному результату. Сущность этого процесса состоит в восприятии личностью многочисленных образов самой себя в различных ситуациях и в соединении этих образов в единое целостное образование – представление, а затем и понятие своего собственного «Я». Самосознание как противоречивое единство понимается как единство изменчивого и устойчивого в отношении личности к себе. Необходимым внутренним психологическим условием тождественности личности, ее константности, является, по мнению автора, более или менее постоянное содержание самооценки, в которой отражается уровень знания личностью себя и отношения к себе [46].

Опираясь на идеи Леонтьева и Столина, Михеева описывает конфликт между субстанциональным и функциональным Я, в котором самообман выполняет защитно-оправдательную функцию для амбивалентной личности. Интерпретация поведения, излагаемая индивидом себе и окружающим, в данном случае основывается на идеальных представлениях о самом себе на собственных ориентациях и идеалах. Она отмечает, что мгновенное осознание самообмана невозможно и непереносимо для индивида. Формы эго-защиты могут быть следующими: 1. Индивид стремится сохранить смысловую ценность мотива, реально отвергнутую выбором данного конкретного действия. 2. Индивид не признает факта поступка, утверждает, что у него не было выбора (а значит, не было и поступка), оправдывает себя таким состоянием, которое не подлежало контролю в момент совершения поступка.

Значение, по мнению Михеевой, представляет осмысление образа Я в амбивалентных ситуациях. Если самосознание допускает негативное эмоциональное отношение к себе – конфликтный смысл выступает показателем чувства вины (порой принимающего форму самоуничтожения). Этому способствуют когнитивные предпосылки – развитые способности к самооценке, признание моральных ценностей. Михеева приходит к заключению, что негативное отношение к себе может быть шагом к преодолению амбивалентности, если оно способствует изменению мироощущения. Амбивалентный опыт раскрывает перед человеком противоречивость мира и сложный и противоречивый характер собственной личности. Этот становится моментом становления личности, упрочения ее мировоззрения [21]. То есть, фактически речь идет о преодолении амбивалентности через ее принятие.

И наконец, еще одна плоскость рассмотрения Я связана с проблематикой межсубъективности и межкультурального контекста. Так, исследования Чемберлен показали, что некоторым культурам свойственна зависимость от коллективного, семейного самосознания, к примеру, неотделимость собственных личностей от своих матерей, дочерей и бабушек. Обратной стороной межсубъективности является борьба за доминирование и самоактуализацию/ самореализацию, которая выражается в том, что при включении посредством самоописания субъектности другого (матери) в собственную субъектность как ее важной составной части, этому другому отказывается в полной субъектности. Маркус также обращает внимание на межсубъективность, но в контексте понятия самости, которая выстраивается в диалоге с аудиторией; это самость, образуемая не существительными, а глаголами, то есть процессуальная и динамическая [26].

Вышеизложенное в этой главе можно подытожить следующим образом:

1. Теоретические утверждения разных авторов о структуре, содержании, функциях и динамике «образа себя» и его соотношения с другими понятиями «Я» не отличаются единством. Отсутствие тождественности понятий связано с субъективно избранными исходными точками описания феномена или пояснительными конструктами, но не со смыслом, который в конечном итоге тот или иной автор стремится передать. Это обстоятельство может способствовать несовпадению критериев оценки изменений (или мнений, какие изменения следует фиксировать) при смысловой схожести описаний тенденций этих изменений.
2. Помимо «трафаретов», накладываемых тем или иным теоретически руслом, понятия «образа себя» и прочие понятия Я конструируются в соответствии с собственными представлениями автора, его убеждениями, мотивами, смыслами, внутренним опытом себя и собственной психотерапевтической практикой (или иным опытом взаимодействия с другими людьми). Эти понятия оказываются также развернутыми во времени, и, в процессе осознания и формулирования их автором, обретают новые акценты, дополнительные значения или сущностно переконструируются.
3. Можно выделить общие тенденции в теоретических описаниях образа себя и других понятий Я. В принципе, образ себя как таковой (то есть, если иметь в виду не словопонятие, а обозначаемый смысл) всеми авторами рассматривается как динамичный и разворачивающийся во времени. Упреки в его статичности возникают в том случае, когда упрекающий включает его в состав я-концепции, наделяя динамизмом иные ее составляющие. Большинство авторов поступают наоборот: образ себя в их теоретических конструкциях является интегрирующим по отношению к входящим в него Я-концепциям. Динамический баланс интегрирующего образа себя определяется соотношением его подструктур: индивидуального и социального, реального и идеального, обращенного в прошлое и обращенного в будущее, истинного и ложного, физического и умственного, сознаваемого и неосознаваемого, фактического и воображаемого и так далее. Направленность динамики – от фрагментарного, размытого, частичного, конфликтного, категоричного, однозначного и избирательного (избегание противоречивости и отделенность от опыта и собственных действий) к целостному, создаваемому (авторскому), незавершенному, диалогичному, непредвзятому, осознаваемому, четкому, множественному, амбивалентно-комплиментарному, дифференцированному, взаимоувязанному, своеобразному, исполненному смысла. Из целевого образ себя становится сущностным. Изначальная ориентированность образа себя на цель (самосохранение), тормозящая действие, преобразуется в ориентированность на предназначение, требующее поступков самоопределение и самосвершение в бытии (Бахтин). Именно такое «расконсервирование» образа себя происходит в ходе психотерапевтической работы, направленной на личностные и жизненные изменения.

Часть 3. Работа с личной жизненной историей и ее аспектами в различных психотерапевтических подходах. Создание предпосылок для изменений

Личная жизненная история в контексте психотерапии. Проблема и событие

Подавляющее большинство психотерапевтических практик подразумевает вербальное общение участников психотерапевтического процесса. Традиционно (хотя любопытно было бы представить, как иначе это могло бы происходить) клиент, пациент, или просто человек, столкнувшийся с «ситуацией невозможности» (Василюк), рассказывает о ней терапевту, уточняя обстоятельства. Устройство любого психотерапевтического подхода, независимо от степени его структурированности, таково, что оно с определенной настойчивостью предлагает клиенту формировать свой рассказ традиционным для данного подхода образом, говорить «чужими словами». Излагая свою проблему (свой запрос), клиент сталкивается с необходимостью переиначивать привычную для него манеру говорить о себе и о своей жизни, то есть заниматься иносказанием. Как правило, это несколько сбивает его с толку, а именно – вынуждает развивать свои интерпретативные навыки. Иносказательности потворствует и неустанное возвращение терапевта к формулированию/ переформулированию клиентского запроса на протяжении терапевтической работы.

Необходимость изложить свою ситуацию своему будущему собеседнику требует от клиента совершения выбора: как правильной пожаловаться, с чего начать рассказ. Как любое фрагментарное описание, его первые высказывания обыкновенно статичны и являются перечислением обстоятельств, подвергших его своему негативному воздействию. По мере того, как это описание в ходе психотерапевтической работы оказывается втянутым в процесс повествования о более крупных фрагментах бытия, у проблемной ситуации возникает историческое измерение. Нити рассказа начинают опутывать сопредельные территории, захватывая новые слои настоящего, вторгаясь в прошлое и будущее. От описания обстоятельств клиент переходит к рассказыванию историй о событиях; а стало быть, к рассказу о действиях, которые имели место быть или могли бы иметь место. События являются событиями его жизни; а стало быть, действия – его активным участием в ней.

Располагая события во времени, собеседник психотерапевта во времени также и образы участников этих событий, включая свой собственный. «Событийная» окраска повествования, присущая истории, способствует тому, что он в большей степени рассказывает не о том, каким он был, а о том, что он делал, как он это делал, и ради чего – то есть, интерпретации событий. Интерпретация событий влечет за собой интерпретацию себя в этих событиях, разнесенность, разглядывание и сопоставление себя во времени, отчего застывшее напряжение одномоментного конфликта Я-Я утрачивает свой смысл. Кроме того, необходимость адресовать свой рассказ Другому и вести с ним диалог в иницируемой Другим форме (пересечение нарративов участников диалога и их личных жизненных историй) мешает клиенту воспроизводить о себе привычную легенду из

привычной роли для привычного слушателя; легенду приходится творить заново, по-другому и не одну. А стало быть, приходится творить и «автобиографические методы», поскольку непосредственное содержание его рассказа, «автобиография», а рамках диалогического взаимодействия становится фоном, на котором разворачивается его «героический» образ. Пристрастное отношение слушателя к предъявляемым ему образам рассказчика (заинтересованность, скука, понимание, оспаривание, рассеянность, сомнение, отождествление, недоверие, любопытство) побуждает последнего переставлять акцент с содержания рассказа, на то, как это содержание описывается, занимать активную, деятельную позицию одновременно в диалоге с психотерапевтом и в качестве героя рассказываемой истории. Неудовлетворенность собой как рассказчиком («неточности», «невозможность выразить») и неудовлетворенность слушателем («не понимает», «не правильно интерпретирует») - отвержение нарратива психотерапевта, также способствуют возникновению оттенков, нюансов, внезапных новых ходов в излагаемой истории, и соответственно, новых дополнительных смыслов, о которых изначально рассказчик никак не предполагал вести речь.

Так, в диалоге с психотерапевтом, происходит осмысление и переработка личной истории. Краткая схема процесса психотерапии, по описанию Калмыковой, выглядит следующим образом: «пациент рассказывает психотерапевту истории из своей жизни – прошлой и настоящей... Затем они вместе обсуждают эти истории, более или менее подробно, с большей или меньшей мерой участия обоих собеседников. В результате у пациента постепенно возникает новое видение этих историй – причем не только в интеллектуальном, но и в эмоциональном плане. Благодаря этому и осуществляется изменение в психотерапии – пациент приходит к более целостному и позитивному, оптимистическому восприятию своей жизни и самого себя» [15].

Тем не менее, ею выделяется несколько неоднозначных моментов в этой схеме. Так, при очевидной необходимости рассказывания пациентом историй из своей жизни для успеха психотерапии остается неясным, все ли истории, рассказываемые пациентом, одинаково продуктивны с точки зрения возможности возникновения инсайта. По ее предположению, некоторые истории способствуют продуктивности процесса, другие (проявления защит), напротив, тормозят его. Другой поставленный ею вопрос: «что именно в рассказывании историй оказывает положительное воздействие на переживания пациента и способствует возникновению инсайта: сам процесс рассказывания или же последующее обсуждение в ходе психотерапевтического сеанса?».

По ее мнению, терапевтический эффект обусловлен иной, специфической, отличной от «житейской» реакцией терапевта на рассказ, а также инаковостью формы рассказа, вызванной «нежитейскостью» психотерапевтической ситуации. При этом буквальное содержание рассказа не является определяющим – значение имеет рассказывание как особая деятельность, реализующая определенный коммуникативный смысл. «Нарративы рассказываются с целью оказать на слушателя некое воздействие и вызывать у него отклик – ментальную реакцию или реакцию на поведенческом уровне» и является средством самопредъявления рассказчика [15]. При этом точность и правдивость рассказа не имеют решающего значения – постмодернистские инвестиции в психоаналитическую терапию способствовали распространению позиции, согласно которой рассказываемые истории

следует понимать как одну из субъективных истин, отличную от объективной, если таковая вообще существует [15].

Анализируя различные определения нарратива, Калмыкова считает необходимым выделить его критерии – это представляется важным, поскольку другие повествовательные формы (например описание), в отличие от него, не требуют активности действующих лиц и осуществления изменений. С ее точки зрения, нарративу присущи:

1. Репрезентация в рамках рассказываемой истории временной последовательности событий, включающей какие-либо действия актанта, ментальные и/или физические, которые ведут к некоему изменению его собственного состояния или состояния его окружения (ситуации, других действующих лиц); такие действия могут принимать форму а) «осложнения и разрешения» или б) «нарушения плана»; при этом «изменения состояния» включают в себя изменения физического или ментального состояния, перемещения в пространственном и социальном континууме и т.п. актанта и других действующих лиц.
2. Отчетливое и конкретное указание на место и время действия, а также на действующих лиц.

Таким образом, обращая внимание на наличие определенных маркеров в рассказе: «резюме», предшествующее изложению нарратива, «коды», возвращающей слушателя от повествования к настоящему времени, и прямой речи действующих лиц нарратива психотерапевт может отследить, принимает ли психотерапевтическая беседа «нарративный оборот», или время тратится впустую на неэффективные, «топчущиеся на месте» дискурсы [15].

Нарратив также включает в себя «объяснения», аффективно-оценочный компонент, который позволяет вовлечь слушателя эмоционально и представить ему свою точку зрения на мир (свои оценки и интерпретации), предлагая разделить ее. Развернутость «объяснения» зависит от «рефлексивной способности пациента, степени доверительности его отношений с терапевтом, эмоциональной захваченности рассказчика своим повествованием». Его цель – «выявить то значение, которое данное действие, происшествие или поведение имеет для субъекта» [15].

Схожие заключения относительно психотерапевтических аспектов изложения личной жизненной истории можно найти и в работе Калиной, посвященной анализу дискурса. В ходе психотерапевтического взаимодействия, которое, как пишет Калина, представляет собой дискурсивную практику, происходит изменение концепта окружающей действительности, актуализация резервов личностного роста, трансформация системы личностных смыслов субъекта. Многообразие форм, направлений, школ и подходов психотерапии рассматривается ею как «система дискурсивных практик, объединенных родственными принципами», и «каждая дискурсивная практика имеет свои правила накопления, исключения, реактивации, формообразующие структуры и характерные виды сцепления семиотических связей» [14].

Дискурс представляет собой способ языкового конституирования субъекта – автора и хозяина языковой реальности – и репрезентирует его внутренний опыт. Калина

подчеркивает, что прагматика дискурса имеет дело с высказыванием и говорением в качестве поступков, актов личной активности; говорить в психотерапии – значит осуществлять вмешательство, воздействовать на собеседника, владеть коммуникативной ситуацией, менять систему представлений слушателя, его мысли и поведение.

Позиционируемый ею психоаналитический перехват управления терапевтической ситуацией также подразумевает пристальное внимание лингвистически ориентированного терапевта к тому «кто говорит, почему и зачем» и умение не ловиться на крючок бессознательных намерений своего собеседника, «жонглирующего» скрытым смыслом своих дискурсов. Под «кто» имеется в виду умножение участников диалога, вызванное их множественными «я», в том числе рефлексивными, которые не всегда совпадают с их сознательными «я». В ходе речевого взаимодействия возникает «избыток смысла» по сравнению с тем, что его участники намереваются сказать: они «говорят больше, чем знают, не знают, что говорят, говорят не то, что произносят», и «ни один говорящий субъект не может похвастаться тем, что он имеет власть над многочисленными отзвуками произнесенного».

Калина отмечает, что первостепенное значение для психотерапевта имеет выделение в речи клиента иносказаний, которые являются безошибочным признаком присутствия Другого, для которого, он, собственно и формулирует значимые для себя смыслы или от которого «утаивает», отбрасывая в качестве будто бы второстепенных и неважных, «неудобные» аспекты смысла. Анализируя дискурс клиента, терапевт преодолевает исходящее от него принуждение к интерпретации – одной из возможных, которая представляется клиенту единственно верной. Анализ предоставляет возможность избежать иллюзорной очевидности, исчерпывающей полноты смысла и рассматривать смысл как незаполненный, свободный для множества интерпретаций. Выслушивая личную историю клиента, лингвистический терапевт сознательно подбирает лингвистически адекватные формы речевого взаимодействия с ним [14].

И все же, представляется важным еще раз подчеркнуть, что речь идет о выслушивании и рассказе личных жизненных историй, которые отличаются от выслушивания и изложения фактов проблемной ситуации. Недаром практически все психотерапевтические подходы пренебрегают тщательным уточнением фактологической стороны содержания ситуации в виду его нересурсности. Вымысел в истории в этом отношении терапевтичнее «голой правды» свидетельства. Редстон отмечает, что свидетельство является историей невинной и абсолютно пассивной жертвы, которая излагает происшедшее и отрицает возможность пересмотра и переоценки прошлого. В результате слушатели связывают себя с позицией жертвы, а не личности, несущей ответственность за свои неудачи. Берлант также подтверждает, что свидетельство является инфантилизирующим фактором, ведущим к отождествлению слушателя с беспомощным ребенком [56]. На наш взгляд, дело здесь в том, что в обращении к пассивному описанию фактов нет простора для интерпретации, для работы мышления, «которая состоит в расшифровке смысла, скрывающегося за очевидным смыслом, в выявление уровней значения, заключенных в буквальном значении», то есть для обнаружения множественности смыслов [30].

Как подчеркивает Рикер, истина, свойственная пониманию, неотделима от метода истолкования. Тема «объяснения» или «интерпретации» и влияния на него дискурсивной

практики определенного психотерапевтического подхода, поднятая в работе Загряжской [13], намечает проблему различения мифов, «сочиняемых» в ходе психотерапевтического процесса его участниками, которые они одновременно в той или иной степени навязывают друг другу. Так, пациенты Фрейда и Юнга, интерпретируя события своей жизни, открывают для себя неодинаковый смысл своих симптомов. Загряжская находит необходимым различать разные типы событий личных историй (пациента и терапевта), и разные типы исторического понимания, определяемые типом психотерапии, то есть реальные личные истории обоих и индивидуальные мифы/ индивидуальные мифы научности.

На наш взгляд, эта тема перекликается с вопросом о том, как долго дискурсивная практика, изначально запустившая процесс «иносказания» своей стилистической инаковостью, остается «вдохновителем» подобной творческой инаковости, побуждающей человека излагать свою историю, отказываясь от шаблонов и таким образом двигаться вперед. Ибо в какой-то момент эта дискурсивная практика усваивается настолько, что уже не способна инициировать инасказательность. Вероятно, это тот самый момент, когда у человека появляется возможность или необходимость открыть свой собственный источник творческого вдохновения в сотворении себя и приняться возражать психотерапевту не для того, чтобы защищать декларируемый образ себя, воспрепятствовав изменениям, а чтобы отстоять свою свободу в конструировании этого образа. Ранк, умевший по праву оценить сопротивление и упрямство пациента, определяет такой поворот во взаимоотношениях пациента и терапевта, во-первых, как развитие способности желать, не испытывая при этом чувства вины, и как волю, присутствующую в самом акте изменения.

Еще один аспект, имеющий отношение к взаимодействию личных историй пациента и терапевта – это влияние изменения образа себя психотерапевта на это взаимодействие в условиях, когда близость и одновременная инаковость его личности и его личной истории создают желаемый контекст иносказательности. Делакруа, рассматривая взаимоотношения терапевта и пациента с точки зрения супервизии, отмечает: «для терапевта важно то, что его личная история может вторгнуться в терапевтический процесс посредством контрпереноса». На ее взгляд, развитие пациента и прогресс его изменения разворачиваются большей частью вокруг исторических аналогий. Для терапевта важно осознавать, как эти аналогии вплетаются в терапевтическую связь. Фактически, они оба сплетают третью историю «из истории пациента и элементов истории психотерапевта – целое, выкристаллизовывающееся из выражений переноса и контрпереноса, сверх того из изначальных элементов, свойственных данной истории». Потому ему важно отдавать себе отчет в том, что его антропология (взгляд на человека, на его «Я»), его личная история, его принадлежность к определенной теории и методологии, которая из нее проистекает, проникают в психотерапевтическое поле. В связи с этими обстоятельствами Делакруа акцентирует внимание на становлении самобытности терапевта, его собственном процессе самоидентификации и самоосознания [11].

Подобная же тема была развита Василюком, в его описании общего поля познания клиента и терапевта, делающего невозможными субъектно-объектные отношения между ними. Участники психотерапии являются равными партнерами, а «самые творческие моменты продвижения к истине возникают, когда образуется диалогический «совокупный субъект»

познания». Знания, которые углубляют психотехнический процесс – это знания внутренние, личностные. «Предмет этого знания не обязательно сам человек, его «Я», но и то, с чем он находится в непосредственном живом контакт [8].

Психотерапевтические практики, направленность их работы с личной жизненной историей

Что касается инициируемых терапевтом иносказательных усилий участников психотерапии – психотехника понимающей психотерапии, изменяя режимы функционирования сознания (рефлексия, сознавание, переживание, бессознательное), создает «гребни» сочетания доступности и непривычности – каждый раз по отношению к новому режиму функционирования – уже в рамках одной отдельной сессии [9]. Изменение позиции субъект-объект, наблюдатель-наблюдаемое, близко-далеко, здесь-тогда в ходе изложения личной жизненной истории побуждает рассказчика манипулировать своими образами себя, подобно тому, как дети учатся манипулировать предметами. Вольное обращение с самим собой и гибкое управление своим рассказом/ историей, достигаемое за счет направляющих, уточняющих, отзеркаливающих, отреагирующих реплик адресата этого рассказа, расконсервируют застывший, «узаконенный» для предъявления себе и другим статичный образ «я». Благодаря сопоставлению множественных образов себя, действующих в рассказе, мотивов их действий, рассказчик овладевает ситуацией и содержащимися в ней дополнительными смыслами. Описание проблемной ситуации превращается в рассказываемую историю, в которой его образ себя обретает протяженность, взаимосвязанность и цельность.

Возвращаясь к работе с личной жизненной историей в психоанализе, можно заметить, что здесь автобиографическое изложение рассматривается как средство «излечиться от неизлечимого» для самого создателя (Мушг) [7]. Преобразующие личность усилия пациента Фрейд обозначает в терминах деятельности, называя их «работой» [40]. В психоанализе автобиографический рассказ – это не только сознательно осуществляемая деятельность, но и «работа сновидения», чьи поступки транспонируют скрытый смысл, подвергают его искажению, которое одновременно и выявляет и прячет скрытый смысл в смысле явном. Это рассказ, который может быть весьма кратким, но всегда отличается внутренним многообразием [30]. Это рассказ о множественных образах себя, адресованный самому себе, и через рассказ о рассказе – адресованный терапевту (и его множественным «я»). Интерпретации обоих участников терапии делают обозримыми (осознаваемыми) эти множественные образы и «вытесненные» смыслы. Как пишет Загряжская, психоаналитические конструкции, используемые для интерпретаций сновидений, симптомов и оговорок, имеют своим прямым референтом реальный факт из прошлого пациента, однако реальная личная история пациента отличается от той его истории, которая раскрывается через интерпретации, даваемые аналитиком. Новые смыслы создает активная «работа воспоминания», воскрешение в памяти, преодолевающее ее избыточность и /или недостаточность. Вполне возможно, что в памяти и в рассказе воскрешаются события, не имевшие места в реальной истории пациента, тем не менее, это

не является препятствием к открытию смыслов этого «события», изменяющих представление пациента о своем симптоме, о себе и о своей жизни.

Загряжская отмечает, что «в отличие от Фрейда, Юнг руководствуется не ретроспективным, а проспективным типом понимания: смысл симптома может стать понятным, лишь если мы в него «проникаем собственным опытом» и тем самым «оживляем» его... Юнг выводит для пациента к очевидности то, что психологическая интерпретация его симптома вовсе не является истиной о нем: интерпретация замещает симптом и тем самым скрывает его смысл от пациента. Лишь «оживив» симптом, то есть признав стоящее за невротическим расстройством признание, человек понимает его судьбоносный смысл. И тогда нечто, переданное в содержании симптома, достигает определенности события – события судьбы – и становится фактом психической жизни человека, его истории. По Юнгу, исцеление достигается посредством процесса индивидуации, в ходе которого смысл симптома (сновидения, переноса) раскрывается как исторический смысл не только по отношению к своему прошлому и будущему, но и по отношению к истории человечества... Таким образом, Юнг реализует другой тип исторического понимания... Анализ и толкование симптомов, сновидений не оставляют человека неизменным. С помощью предлагаемых психотерапевтом психотехнических средств пациент проходит путь индивидуации, трансформации себя, переписывает свою личную историю с учетом события общения и события судьбы. Эти события каждый раз индивидуальны и уникальны и не подлежат воспроизведению» [13].

Согласно представлениям Юнга о субъекте и межсубъектном взаимодействии рассказ пациента или рассказ его сновидения (иносказания о будущем) адресованы как сознательному, так и бессознательному пациента, сознательному и бессознательному терапевта, а также их общему бессознательному. Источником дополнительных, преображающих личность смыслов является воображение как обращенность к своему предназначению. «Переменная» его жизни и образа действий лежит на грани обыденного и находящегося за пределами обыденности [51].

Относительно близким по духу юнгианским представлениям (дух «самости») выглядит феноменалистический подход. Человек не может изменить события своего прошлого и настоящего опыта, но может изменить восприятие этих событий и их интерпретацию. Отбирая, организуя и интерпретируя воспринимаемые явления, человек создает новую и целостную картину своей личной жизненной истории. Этот процесс способствует формированию в его сознании новых значений и смыслов. Подлинная реальность – это не «реальная», физическая реальность, а реальность, уникально воспринятая – именно посредством этой единственной реальности человек управляет своим поведением. Как это представляет Роджерс, избравший данный подход в качестве исходного для своего собственного, клиенто-центрированного подхода, стремление личности к самости/самоактуализации – дифференциации, развитию, автономии – задано наследственно. Однако, в случае неконгруэнтности «я» опыту переживаний «я» может следовать иной тенденции, не совпадающей с тенденцией к самоактуализации.

Психотерапевтическая работа направлена на восприятие опыта переживаний, их рассмотрение и последующее изменение структуры Я таким образом, что эти переживания

будут ассимилированы и включены в нее. На его взгляд, этому способствует теплое, неприязненное и безоценочное отношение со стороны консультанта, интерес к личности клиента. По мнению Роджерса, процесс изменения структуры «я» является постоянным, а глубокое стремление человека узнать, кем он является в действительности, стать самим собой – подлинной мотивацией, скрывающейся в проблемной ситуации, на которую он жалуется: «Когда ко мне приходит человек, обеспокоенный своими, только ему присущими трудностями, я уверен, что самое лучшее – это постараться создать такие отношения с ним, в которых он чувствует свободу и безопасность. Моя цель – понять, как он чувствует себя в своем внутреннем мире, принять его таким, каков он есть; создать атмосферу свободы, в которой он может бвигаться куда захочет, по волнам своих мыслей и состояний... Мой опыт показывает, что он использует свободу для того, чтобы все более и более стать своим собой. Он начинает ломать фальшивый фасад, сбрасывать маски и роли, в которых он встречал жизнь. Выявляется, что он старается найти что-то более важное, что более правдиво представляло бы его самого... Психотерапевтические отношения обычно используются клиентом, чтобы исследовать, изучить различные стороны собственного опыта, осознать и быть готовым встретить глубокие противоречия, которые он часто обнаруживает», истинные реакции своего организма. Переживание богатства опыта позволяет раскрыть смысл этого опыта. «Человек становится более открытым осознанию своих чувств и отношений... он может получать много противоречивых сведений и не пытаться отвергнуть эту ситуацию». К инициированным терапией изменениям относятся также доверие к своему организму как инструменту чувственной жизни, внутренний локус контроля, стремление человека жить в качестве участника текущего процесса, в котором в потоке опыта он постоянно обнаруживает свои новые качества [32].

Если рассматривать различные психотерапевтические подходы как типы «слушателей» рассказываемых клиентами историй, такие его психотехнические основы как эмпатическое слушание и отзеркаливание как нельзя лучше способствуют созданию объемных и цельных повествований, герой которых, пользуясь ненавязчивой поддержкой и искренним вниманием своего собеседника, свободно перемещается во времени, исследуя нюансы своих чувств, своей личности и своих отношений и проверяя их подлинность.

Психотерапевтический метод мотивационного интервьюирования Миллера и Роллника также основан на убеждении, что происходящие в ходе психотерапевтической работы изменения в личности и жизни клиента являются его «самобытными» изменениями – то есть их источник находится в его личности. Тем не менее, изменение происходит именно под влиянием межличностных взаимоотношений с консультантом. Изменения происходят, если клиент и консультант верят в то, что клиент может и готов измениться, и не происходят, если консультант не склонен так полагать. Все утверждения клиента, касающиеся его намерений измениться и приверженности этой позиции чрезвычайно важны; они инициируются в ходе диалога с консультантом. Амбивалентная позиция клиента относительно изменений как правило является исходной; и как правило, в рамках этого подхода она представляет собой важный инструмент, позволяющий человеку рассматривать перспективы, сравнивать и в сравнении отыскивать значимые для него смыслы, а также за счет проговариваемых вслух размышлений об этих смыслах, интерпретируемых через его опыт находить опору для изменений за счет увеличения

дистанции между сравниваемыми возможностями. Одновременно позволение быть амбивалентным сохраняет автономность клиента и, следовательно, его ответственность за изменения.

Эмпатическое выслушивание, отзеркаливания и обобщения консультанта строятся на убеждении, что принятие способствует изменениям, навыки слушания являются основополагающими в терапевтическом процессе, а амбивалентность – это нормально. Способствуя увеличению противоречивости, разногласиям в позиции клиента относительно его нынешнего и возможного образа действий, консультант побуждает клиента приводить аргументы «за» и «против» изменений. Он не настаивает на изменениях и не мешает клиенту проявлять сопротивление. Сопротивление способствует включению в обсуждение добавочных перспектив, точек зрения, ценностей, и свидетельствует о готовности клиента к новому поведению. Именно из него клиентом выискиваются новые ответы и решения. Вера консультанта в способность клиента измениться является самосбывающимся пророчеством, она усиливает доверие клиента к своей самоэффективности, заставляет его выбирать изменения и приводить их в действие [57].

Таким образом, в рамках данного метода консультант изначально придает излагаемой клиентом личной жизненной истории деятельное наклонение через усиление ее противоречивости и развитие амбивалентности клиента, позволяющий клиенту выложить перед собой широкий спектр смыслов. Опираясь на аргументы «за», клиент оставляет «в живых» нереализованные аргументы «против», то есть его образ себя в ходе мотивационного интервьюирования выстраивается как целостный, способный удерживать противоречия без отвержения «не нашедших должной поддержки» мотивов.

12-шаговый подход, как представляется, направлен в первую очередь на «собрание» размытого, фрагментарного, конфликтного, категоричного образа себя. Рассказу личных жизненных историй и их обсуждению в группе (обратная связь слушателей) задается достаточно жесткий идеологический формат. Эффект «собрания» достигается через уподобление проблемных ситуаций участников группы друг другу и заданность преломления этих ситуаций. Работа над «принятием себя» строится на «узнавании себя» в рассказах других людей.

Когнитивно-бихевиоральный подход отличается тщательно разработанной и отредактированной практикой методологией, главная цель которой – изменение установок пациента через осознание своих вымышленных «я» и своего реального опыта. Историчность рассказов пациентов здесь задействуется главным образом для получения сравнений и отслеживания происходящих изменений [3].

Интересные исследования неклинической направленности о реорганизации дискурсивного поля, свидетельствующей о когнитивной перестройке провели Бэтсон и Вентис [55], исследуя опыт узнавания. Бэтсон и Вентис исходили из предположения, что психологический процесс, связанный с религиозным опытом, отыгрывается и в другом глубоком, трансформирующем реальность опыте, который является творческим и зачастую имеет отношение к искусству или науке. Различие между религиозным опытом и творчеством в искусстве или науке они усматривают главным образом в том, что последнее

подразумевает преобразование внешней реальности, в то время как религиозный опыт более личностный.

Ход их рассуждений таков. Во-первых, наша реальность сконструирована, и во многом зависит от нас самих. Это мы наделяем ее тем или иным смыслом. Далее, (здесь они ссылаются на феноменологию Гуссерля и Мерло-Понти и гештальтпсихологию), чрезвычайно важен контекст – в зависимости от разных контекстов образуются и разные реальности, причем социальный контекст – язык, наши роли, нормы, референтные группы – оказывают на этот процесс значительное влияние (Бергер и Лакманн). Создаваемая нами реальность опирается на наши когнитивные структуры, простые и сложные, организованные в иерархичном порядке. Их рассогласованность требует творческого улучшения когнитивной организации.

Творческим ходом мыслей будет процесс, посредством которого когнитивные структуры изменяются в сторону большей гибкости и приспособленности, через увеличение дифференциации (сложности и многоуровненности) и интеграции (связанности уровней). Нетворческими будут следующие изменения: приобретение нового знания без изменений когнитивных структур, изменение к упрощению организации (нередко защитное вытеснение или подавление, психопатология) и альтернатива – переход от одной когнитивной организации к другой, но того же уровня сложности [55].

Таким образом, творческие перемены приводят к такому усложнению организации, где имеют место взаимодействие и взаимопроникновение существующих принципов – то есть прежняя реальность не отрицается, а превосходит свои пределы.

Стадии этого процесса (здесь они апеллируют к Воллесу): Подготовка – длительный, одержимый и напрасный поиск решения на основе существующей когнитивной структуры. Инкубация – отказ от попыток его найти прежним образом, поиск нового пути. В этой «мертвой зоне» рефлексия разворачивается на полную катушку, и некоторые ученые говорят о трех «В» в творчестве: the bed, the bus, and the bath. Как свидетельствуют факты, именно там происходят инсайты – вероятно потому, что человек перестает преследовать свою проблему. Иллюминация или вдохновение – возникновение более соответствующих когнитивных структур, «счастливая идея», избавление от напряжения. Психологи считают, что иллюминация происходит на бессознательном или подсознательном уровне. В терминах когнитивного анализа авторы заявляют, что она происходит не в мыслях, а в способе мыслить, в самих когнитивных структурах. Из-за этого творческий процесс нередко воспринимают как нелогичный, иррациональный, мистический, неосознаваемый. И завершается этот процесс верификацией – проверкой функционирования «счастливой идеи», ее практическим применением. Авторы также ссылаются на ряд исследований, уязвляющих эти стадии со взаимодействием полушарий мозга.

Бэтсон и Вентис проводят аналогию между развитием творческого процесса и критических ситуаций в человеческом опыте. Это ситуации личностного конфликта или кризиса с их смятением и истощением, потерей веры в себя, представления о себе и обретением нового образа себя – новой реальности, которая в большей степени согласуется с опытом. Можно добавить, что в них суженность восприятия, ограничиваемого тесной когнитивной структурой (нередко «зацикленность») на своем несчастье или так называемое «тоннельное

видение») расширяется через ослабление жестких связей. Религиозный и экзистенциальный кризисы с их поиском смысла разворачиваются в ситуации отчаяния и безнадежности, капитуляции, отказа от себя и порождают новое видение и новую жизнь. Верующие личности говорят о ней как о новом «состоянии уверенности», которое, по Джеймсу, включает в себя избавление от беспокойства, особенно от тревог, вызвавших религиозный или экзистенциальный кризис; новое восприятие истины, в котором обретают ясность тайны жизни; ощущение обновленного мира. Однако, религиозный опыт не всегда бывает творческим – авторы подмечают те же признаки отсутствия творчества, что и в нетворческом реагировании на интеллектуальную проблему [55].

К сожалению, авторы не рассматривают свои исследования непосредственно в контексте описания личной жизненной истории в психотерапевтической работе, однако исследованная ими динамика изменения образа себя, как нам представляется, вполне соотносится с психотерапевтическими методами, ориентированными на «творческое действие», в том числе, с гештальттерапией и психодрамой.

Якоб Морено своим термином «культурный консерв» ясно обозначил ловушки, в которые попадает человеческое «я», лишаясь свободы, развития и изменения. При этом он вовсе не считает, что для развития и изменения личности спонтанность и креативность должны постоянно находиться в состоянии актуализации. В своей теории он допускает «функциональный, операциональный детерминизм», утверждая, что в развитии личности есть исходные моменты, подлинно креативные и очевидные начинания, лишённые страха пустоты – страха перед отсутствием комфортного прошлого, служащего источником происходящему.

«Необязательно, а фактически, даже нежелательно каждому моменту в развитии личности давать кредит спонтанности. Время от времени бывают моменты, толкающие человека к новой траектории опыта, в «новую роль»... Для того, чтобы ощущать этот момент, требуются следующие условия: в ситуации должно иметь место изменение; изменение должно быть достаточным для восприятия субъектом ощущения новизны; это восприятие должно подразумевать активность со стороны субъекта, акт разогрева для перехода в спонтанное состояние». Именно благодаря спонтанности оказывается возможными и изменение ситуации, и само восприятие новизны, способность субъекта «отвечать» на изменение, что также подразумевает его ответственность за выделение момента как подлинно креативного.

Креативному акту Морено приписывает следующие качества: спонтанность; чувство изумления, неожиданного; его нереальность, то есть настрой на изменение реальности, внутри которой она рождается, нарушение причинной зависимости жизненного цикла реальной личности. Спонтанно-творческие эмоции, мысли, процессы «сперва будто врываются в упорядоченное окружение и устойчивое сознание, ломая форму и порождая анархию. Но в ходе их развития становится ясно, что они связаны, подобно клеткам нового организма. Беспорядок является лишь внешней видимостью; внутри существует согласованная движущая сила, пластичная способность, стремление принять определенную форму; уловка творческого принципа, который объединяется с коварством причины, чтобы реализовать императивное намерение... целью является акт рождения».

Состояние спонтанности, по словам Морено, не возникает автоматически. Оно порождается намерением, но создается не сознательной волей, часто выступающей как преграда, а путем освобождения, «недеянием». То, что ему благоприятствует – это определенная степень непредсказуемости грядущих событий и малая вероятность повторения свершившихся (то есть, вышеназванное «беспредметное», свободное от «несуществований» состояние, «стояние сознания»). Он также обращает внимание, что это состояние часто мотивирует не только внутренний процесс, но также внешние отношения, связь с состоянием другой творящей личности.

Недеяние» в спонтанности Морено противопоставляет отсутствию самоконтроля: «Термином «спонтанный» часто описывают субъектов, недостаточно контролирующих свои действия. Однако такое употребление термина «спонтанность» не соответствует этимологии слова, указывающей на его происхождение от латинского «sponte», «свободная воля». Из доказанной взаимосвязи состояний спонтанности с креативными функциями становится ясно, что разогрев при вхождении в спонтанное состояние постепенно подготавливает и нацеливает на более или менее высокоорганизованные паттерны поведения. Беспорядочное поведение и повышенная эмоциональность, как результаты импульсивного действия, далеки от желаемой спонтанной работы. Вместо этого они в большей степени относятся к области патологии спонтанности». К подобным патологиям Морено относит проблему так называемой «завершенной» ситуации, явившейся результатом предварительной подготовки – «деяние» вместо «недеяния», стремление преждевременно прояснить неизвестность и избавиться от риска заранее определив, «как все должно быть». Ситуация завершается возвращением в прежнее положение, в замкнутый круг привычных паттернов поведения, механизмов защиты, превосходства социальных содержаний. Совершенное здесь действие означает выход из реальности, отказ от нее. Продуктивный человек – это «креативный, хотя, возможно, недраматичный и неприметный как индивидуальность человек», у которого есть стремление не только к самовыражению, но и желание «само-творчества». Спонтанность позволяет ему «извлекать максимум из ресурсов, находящихся в его распоряжении – из интеллекта, памяти и навыков, и может оставить позади обладателя лучшими ресурсами, но наименьшим образом их использующего» [23].

Психодрама Морено – это всегда личные жизненные истории, рассказываемые совместно и одновременно участниками процесса через соучастие и смену ролей; подхватываемые и взаимодействующие нарративы. Время оказывается задействованным во всех своих измерениях, в порядке, определяемым ведущим процесса. Гештальттерапия – возможность рассказать ироничным слушателям о том, «как» ты совершаешь те или иные действия в своей истории вместо рассказа о том, что принято рассказывать, перестать «топить себя в море слов» и тратить массу времени, чтобы «восстановить прошлое или определить будущее». История пациента сосредотачивается в моменте «здесь и сейчас», поскольку лишь такое переживание истории может завершить событие. «Осознавание», - как пишет Перлз, - «всегда имеет место в настоящем. Оно открывает возможность действия». Сама мысль об изменении дает возможность альтернативных способов мышления и действия. «Осознавание, контакт и присутствие – это лишь различные аспекты одного и того же процесса – процесса самореализации». «Терапевт может помочь пациенту в открытии себя,

служба для него увеличительным зеркалом. Терапевт не может делать открытий за пациента, он может только способствовать его собственному процессу. Своими вопросами он может помочь пациенту яснее увидеть свое собственное поведение и понять, что это поведение выражает». По мнению Перлза, вопрос «как» направлен на структуру события, он призван создать шок и замешательство, не давая пациенту возможности привычно ответить на вопрос «почему» [26].

В экзистенциальных интерпретациях личных жизненных историях нет традиционного оперирования временем – подразумевается, что все времена присутствуют в ситуации одновременно. Так же как психодрама и гештальттерапия, экзистенциальные подходы делают акцент на авторстве рассказчика – лучше всего у них это получается через принятие своей виновности как ответственности за авторское использование возможностей.

Полное принятие ответственности за свои действия расширяет границы вины, уменьшая возможности бегства, ибо быть виновным подразумевает быть причиной, источником, автором происходящего. Виновник принимает ответственность за смысл, образуемый в ситуации неопределенности, за неизбежные потери, которые влечет за собой личностный выбор. Умение быть виновным означает «собственноручное» уничтожение возможностей и готовность нести потери. «Реальность поставленной границы – это подрыв одного из наших главных способов совладания с экзистенциальной тревогой – иллюзии исключительности, уверяющей нас в том, что хотя другие могут быть подвержены ограничениям, мы – свободные, особенные и неподвластные естественному закону». Стремление сохранить все возможности говорит о неспособности или несклонности человека проецировать себя в будущее, «воплотить свою судьбу».

Мэй и Ялом полагают, что экзистенциальная вина необходима – это позитивная конструктивная сила, которая возвращает человека к себе самому, к своему аутентичному существованию, в котором мы помним о бытии. Виновность побуждает уничтожить многие «я» ради главного; «ответственность» - постоянно возвращаться к себе, являясь тем, кто осуществляет действие.

«Полностью осознавать свою экзистенциальную ситуацию означает осознавать свое самосотворение. Осознавать факт самоконструирования, отсутствия абсолютных внешних точек отсчета, произвольного присвоения смысла миру нами самими – значит осознавать отсутствие почвы под собой», - продолжает свою мысль Ялом. «Принятие решения погружает нас в это осознание, если мы не сопротивляемся. Решение, особенно необратимое, - это пограничная ситуация... Если мы не подготовлены, мы находим способы вытеснения решения, точно так же, как вытеснения смерти» [52].

Именно тот факт, что человек наделен самостью, дает ему способность воплощать свой мир, мыслить и изъясняться в символах, и в том числе, конструировать свою личную жизненную историю. Способность выходить за пределы настоящей ситуации – воображение – заложена в онтологической природе человека. Чувства, знания и желания человека зависят от того, какое у него воображение и какова его рефлексия по поводу этого (Кьеркегор). Интенсивность воображения свидетельствует о яркости личности. Как пишет Мэй, «к отличительным особенностям человека относится то, что он в любой ситуации

обладает огромным спектром возможностей, которые, в свою очередь, зависят от того, насколько человек осознает свое «Я», и от его способности прокручивать в своем воображении различные способы реагирования в каждой конкретной ситуации... Пути развития взаимоотношений человека с окружающим миром разнообразны. «Эго» - это способность рассматривать себя среди этих возможностей» [24].

По убеждению Мэя, главная задача терапевта состоит в том, чтобы стремиться понять пациента как человека, живущего в своем мире, чтобы пациент начал переживать свое бытие как реальное. Таким образом, в работе с личной жизненной историей терапевт уделяет внимание качеству переживаемого опыта, что представляется определяющим для качества переживания пациентом самого себя.

Нарративная психотерапия, не скрывающая своего обращения к историям и рассказам как к основе своей работы, не только анализирует предъявляемые, но и способствует созданию альтернативных повествований. По убеждению Фридман и Комбс, люди могут постоянно и активно пере-созидать свою жизнь, и в этом процессе «образующей» силой является язык, поскольку в нем проявляются эмпирические реальности человека. Язык, метод изложения позволяют терапевту выявить негативное влияние определенных культурных ценностей и установок. Мировоззренческое представление о реальности является также их методологической опорой; а именно следующие идеи: 1. Реальности социально конструируются. 2. Реальности конституируются через язык. 3. Реальности организуются и поддерживаются через нарратив. 4. Не существует абсолютных истин.

Авторы нарративного подхода придерживаются позиции, что рассказывание себе и другим историй о жизни а также проживание жизни в соответствии с создаваемыми историями и есть человеческая жизнь.

Нарративы (культурные и личные, конституируемые относительно культурных) являются основным источником знаний о тех смыслах, которые люди находят в своей повседневной жизни, и что эти нарративы скорее говорят о том, как сделать жизнь достойной, нежели о том, что она проживается бездарно. Когда жизненные нарративы несут болезненные смыслы или предлагают неблагоприятный выбор, в ходе психотерапевтической работы «они могут быть изменены путем выявления других, ранее не помещенных в историю событий или извлечения нового смысла из уже получивших свою историю событий, что позволяет конструировать новые нарративы. Или, когда доминирующие культуры несут деспотические истории, люди могут противостоять их диктату и найти поддержку в субкультурах, живущих другими историями» [42].

С точки зрения Фрида и Комбс, идеи о самости, как и другие конструкты, формируются через социальное взаимодействие в особых культурных контекстах. Самость – это не нечто внутри индивида, а процесс или деятельность, происходящая в пространстве между людьми. Поэтому психотерапия направлена не на поиск абсолютной самости, а на порождение различных опытов самости, определение, которые из них являются предпочтительными, и поддержание нарративов, которые поощряют рост и развитие предпочтительных самостей.

Ссылаясь на Уайта, авторы указывают, что люди приходят на терапию или когда доминирующие нарративы не позволяют им прожить свои собственные предпочтительные нарративы, или когда человек активно участвует в представлении историй, которые он находит бесполезными, неудовлетворительными и бесперспективными. Эти истории в незначительной мере охватывают прожитый опыт человека или значительно противоречат важным аспектам его прожитого опыта. В ходе психотерапии создаются прерывистые, локальные истории индивидов, которые наделяются смыслом, позволяющим «заявить права на многие возможности в своей жизни, которые лежат за пределами доминирующих нарративов».

Простое выслушивание и постановка побуждающих и проясняющих вопросов с позиции любознательности в этом отношении является способом уберечь рассказчика от давления очередных доминирующих нарративов и тем самым вызвать определяемые ими ответы; предоставить чувство выбора. Такая терапия представляет собой процесс расширения и проговаривания «невывысказанного» - развитие в диалоге новых тем и создание новых историй. «Деконструктивное» слушание – указание на пробелы и двусмысленности, обозначающие присутствие множества смыслов помимо одного-единственного, санкционированного и общепринятого, позволяет превратить мир рассказчика и его образ себя в нем в новую реальность, а практика эктернализации отделить проблему от человека, вычленить ее из самовосприятия [42].

Заключение

Тема данной работы была нами рассмотрена через призму трех аспектов, формирующих исследовательское поле: литературный жанр автобиографии, отображающий культурную практику работы с образом себя через описание личной жизненной истории и философское осмысление этой практики; теоретические концепции самовосприятия и психологические подходы и психотехники, так или иначе задействующие личную жизненную историю клиента.

Психотерапия и автобиография (описание личной жизненной истории) взаимно инструментальны, они «работают» друг на друга. Психотерапия способна дать описанию личной жизненной истории творчески конструируемое «русло» иносказания и вернуть ей интенционность, уничтожаемую доминирующими социальными конструктами.

Психотерапия использует описание личной жизненной истории как аутентичное человеку культурное средство личностного развития, обретения смысла и жизненных изменений.

Невзирая на разные, порой несогласующиеся трактования задач психотерапии и объяснительные концепции изменений, происходящих в ходе описания клиентом своей личной жизненной истории, можно говорить о следующих аспектах, общих для всех психотерапевтических подходов, в терапевтической практике которых присутствует нарратив:

1. Иносказательность, «переменная» возникает за счет

адресованности рассказа Другому, необходимости сделать рассказ ясным для Другого и для себя в качестве Другого;

изменений поля психотерапии (временных, ролевых категорий, режимов функционирования сознания и т.д.);

дискурсивной заданности, навязываемой определенным психотерапевтическим подходом; деятельно-смысловой сущности нарратива.

2. Иносказательность создает конфликт интерпретации, результатом которого является множественность смыслов, которые могут дополнять, изменять отчасти или переструктурировать полностью «изначальный» смысл.

3. В разных психотерапевтических подходах существует разная степень качественной «предписанности», «заданности» возможных «инсайтов», изменений образа себя, личностных смыслов и восприятия (интерпретации) своей личной жизненной истории. Поскольку теоретические понятия «Я» являются плодом культурной практики, а именно выстроенных на жизненном опыте взаимодействующих и взаимовлияющих философских, литературных и психотерапевтических наблюдений и умозаключений, в этих понятиях изначально заданы изменения, на которые в своей работе ориентируется психотерапевт. И все они свидетельствуют о том, что психотерапевтическая работа соотносится со следующими тенденциями изменений образа себя: образ себя перестает быть отстаиваемой статичной декларацией о себе; он обретает целостность, четкость, осознаваемость, сохраняя непредвзятость и незавершенность. Образ себя становится множественным, амбивалентно-комплиментарным, ориентированным на предназначение.

Литература

Августин А. «Исповедь» М.: Издательство «Ренессанс», СП ИВО-Сид, 1991. – 488 с. – (Памятники религиозно-философской мысли).

Бавин П. Эпоха Реставрации в исторической памяти французского дворянства XIX в. (по мемуарам). Диплом МГУ, исторический факультет, кафедра Новой и новейшей истории, 1998г.

Бек А., Фримен А., Когнитивная психотерапия расстройств личности. Обзор литературы. – Спб., 2002

Белинская Е. Временные аспекты Я-концепции и идентичности.// Мир психологии, 1999, №3

Бернс Р. Что такое Я-концепция. Самара, 2002

Болотов А. «Жизнь и приключения Андрея Болотова, описанные самим им для своих потомков» - М.: Современник, 1986. – 767с. («Память»).

- Вагнер-Эгельхавт М. «Автобиография как жанр». Wagner-Egelhaft M. Autobiographieraphie. – Weimar, 2000. Обзор Е.В.Соколовой
- Василюк Ф. От психологической практики к психотехнической теории.// Московский психотерапевтический журнал, 1992, №1
- Василюк Ф. Психология переживания. – М., 1984
- Гранин Д. «Автобиография» Л., «Художественная литература», 1980
- Делакруа Ж.-М. Супервизия. – Рига, 2002
- Джеймс У. Психология. – М., 1991
- Загряжская Е. Идея личной истории в психотерапии.// Журнал практической психологии и психоанализа, 2002, №1
- Калина Н. Анализ дискурса в психотерапии.// Журнал практической психологии и психоанализа, 2002, №3
- Калмыкова Е. Нарратив в психотерапии: рассказы пациентов о личной истории.// Журнал практической психологии и психоанализа, 2002, №1
- Кон С. Категория «Я» в психологии. Психологический журнал. Т.2. № 3, 1981
- Кристи А. «Автобиография». – М., 2001
- Лапланш Ж. Понталис Ж.-Б. Категория «Я» в психоанализе. Словарь по психоанализу. – М., 1998
- Ломова О. «Речевое поведение актеров в автобиографических текстах» автореферат Ростов-на-Дону, 2004
- Лэнг Р. Расколотое «Я». – М., 1995
- Михеева И. Амбивалентность личности. – М., 1991
- Монтень М. «Опыты», М., - 2002
- Морено Я., Психодрама. – М., 2001
- Мэй Р. Открытие бытия. – М., 2004
- Олейников А. «Теория наррации О.М. Фрейденаберг и современная нарратология: попытка сравнительного анализа» // <http://kogni.narod.ru>
- Перлз Ф. Гештальт-подход. – М., 2001
- Повещенко Н. «Концепция прав человека и статус личности» Вестник НГУ им. Лобачевского
- Рикер П. «Время и рассказ», М. – СПб.: Университетская книга, 1999-2000.
- Рикер П. «История и истина» - СПб.: Алетейя, 2002

- Рикер П. «Конфликт интерпретаций. Очерки о герменевтике». М.: «Канон-пресс-Ц»; «Кучково поле», 2002
- Рикер П. «Память, история, забвение» М.: Издательство гуманитарной литературы, 2004 (Французская философия XX века). 728 с.
- Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. 1994
- Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. – М., 1997
- Современная западная социология: Словарь – М., 1990
- Соколова Е. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М., 1989
- Соколова Е., Николаева В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М., 1991
- Столин В. Самосознание личности. – М., 1983
- Тарт Г. Пробуждение. – М., 1997
- Уайт Х. «Метаистория». Екатеринбург, 2002
- Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ. – М.: Экспо-пресс, 2001
- Фрейденберг О.М. Образ и Понятие. /Фрейденберг О.М. Миф и литература древности. М., 1978, С. 232.
- Фридман Д., Комбс Д., Конструирование иных реальностей. – М., 2001
- Фуко М. «Археология знания», К.: Ника-Центр, 1996. – 208с. – (Серия “OPERA APARTA”; вып.1).
- Фуко М. Воля к истине: по ту сторону знания, власти и сексуальности. Работы разных лет. М., Касталь, 1996. – 448с.
- Фуко М. История безумия в классическую эпоху. СПб.: Университетская книга, 1997.
- Чеснокова И. Проблема самосознания в психологии. – М., 1977
- Шибутани Т. Социальная психология. – М., 1969
- Эйдельман Т. «Автобиография», Энциклопедия «Кругосвет» //www.krugosvet.ru/articles
- Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М., 1996
- Юнг К.Г. Избранное. – М., 1998
- Юнг К.Г. Практика психотерапии. – СПб.: Университетская книга – М.:– Издательство АСТ, 1998
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 1999
- Ясперс К. «Смысл и назначение истории» М.: Республика, 1994
- Allport G.W. The use of personal documents in psychological science. N.4., 1942.

Batson C. D., Ventis W. L., *The Religious Experience*. Oxford 1982

Feminism and Autobiography: Texts, Theories, Methods. Edited by Tess Cosslett, Celta Lury, Penny Summerfeld 2000, London; Routledge

Miller W.S., Rollnick S. *Motivational Interviewing*, New York, 2002