

Карл Рождерс
ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ

Перевод В.Лях и А.Хомик

В кн.: Rogers C. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951
(К.Роджерс. Клиенто-центрированная терапия. К.: "Ваклер", 1997, с. 28-83)
Терминологическая правка В.Данченко
К.: PSYLIB, 2005

По мере накопления клинических и научно-исследовательских данных в области клиентоцентрированной терапии появляется необходимость их теоретического объяснения и определения продуктивных направлений дальнейших исследований. В этой главе сделана попытка представить нынешнюю стадию наших разработок и обобщенно изложить состояние изучения динамики и поведения личности. Задача состоит в том, чтобы сгруппировать теоретические положения, имплицитно или эксплицитно содержащиеся во всех дискуссиях о терапии и ее воздействии на личность. Есть надежда, что наша попытка сосредоточить внимание на основных концептуальных элементах и их обобщении окажется плодотворной. За последние годы в психологии значительно продвинулся вперед процесс развития теории личности; научная мысль обогатилась многими достижениями. Упомянем (в порядке публикации) некоторые из них, появившиеся за десятилетие (1940-1950): Голдштейн (29), Энгьял (5), Маслоу (55, 56), Моурер и Клакхон (59), Леки (47), Салливан (84), Массерман (57), Мерфи (60), Камерон (17), Мюррей и Клакхон (44), Уайт (92а), Снигг и Комбс (81), Берроу (16). Все эти разработки эксплицитно или имплицитно направлены на пересмотр или создание новой теории личности. Каждый из этих авторов внес значительный вклад в учение о личностной динамике и углубленное развитие теории личности.

На фоне такого расцвета теоретических изысканий может показаться самонадеянным появление еще одного концептуального построения, посвященного изучению личности. Но, с другой стороны, вполне возможно, что из этого обилия концептуальных построений, – когда каждый исследователь предлагает свои определения, которые, исходя из его опыта, наилучшим образом согласуются с фактами, – из этого потока идей вырастут новые направления изысканий и новое понимание. Настоящая глава написана именно в таком духе. Очевидно, она не была бы сюда включена, если бы автор не ощущал, что существующие теории не все факты объясняют адекватно. Вместе с тем, она написана не в форме критики, поскольку во многом опирается на достижения предшественников, оказавшие влияние на автора этих строк.

Нижеизложенные положения и обобщения явились результатом многолетнего опыта непосредственного соприкосновения с клиническими проблемами, особенно последнего десятилетия интенсивных усилий с целью разработать эффективную и последовательную психотерапию. В этом процессе менялись и уточнялись формулировки клиентоцентрированного подхода. Все более глубокое погружение в сферу мыслей и чувств другого человека – сущность клиентоцентрированной терапии – обусловило дальнейшие важные изменения всей теоретической позиции автора. Как и Маслоу, автор признает, что в ранний период своей профессиональной карьеры он придерживался теоретических взглядов, от которых впоследствии почти полностью пришлось отказаться под воздействием данных клинического опыта и их осмысления.

С тем чтобы предельно ясно представить теорию, а также выявить возможные противоречивые моменты, последующий материал предлагается в виде серии положений с их кратким изложением и объяснением. Поскольку теория считается экспериментальной, вопросы ставятся в соответствии с различными положениями, особенно когда не ясно, адекватно ли в них трактуются рассматриваемые явления. Некоторые из этих положений можно принять как допущения, большинство же могут считаться гипотезами, подлежащими подтверждению или опровержению. Взятая в целом, эта серия положений составляет теорию поведения, содержащую попытки объяснить ранее изученные явления, а также недавно установленные факты, касающиеся поведения личности. В ряде случаев эти положения основываются на уже известных данных, однако в своей основе они оригинальны. Мы не будем рассматривать их сходство и отличия, так как это отвлекло бы нас от намеченного предмета и систематического изложения. Читатель может

обратиться к справочному материалу, содержащемуся в теоретических разработках других психологов.

ПОЛОЖЕНИЯ

1. *Каждый индивид существует в постоянно изменяющемся мире переживаний, центром которого он является.*

Этот индивидуальный, личный мир можно назвать феноменальной областью, эмпирической сферой, а также представить в иных понятиях. Он включает все, что испытывает организм, вне зависимости от того, сознается это или нет. Например, давление на меня кресла, в котором я сижу, я ощущаю только тогда, когда думаю и пишу об этом, когда в сознании появляется символизация данного образа. Похоже, Энгьял прав, утверждая, что сознание сводится к символизации, формулированию наших переживаний.

Следует признать, что только часть личного мира индивида – и, очевидно, весьма небольшая часть, – переживается *сознательно*. Многие из наших сенсорных и внутренних ощущений не символизируются. Верно и то, что многое из этого мира переживаний *доступно* сознанию и может сознаваться, если потребность индивида вызывает определенные ощущения, поскольку они ассоциируются с удовлетворением этой потребности. Иными словами, большая часть переживаний индивида образует основание поля восприятия; при этом одни переживаемые содержания легко оформляются в образы, в то время как другие остаются невнятными основаниями нового опыта. Ниже мы коснемся некоторых сторон переживаемого опыта, символизации которых *препятствует* сам индивид.

Важная истина относительно личного мира индивида состоит в том, что подлинный и полный смысл его может знать только сам индивид. Неважно, насколько адекватно мы пытаемся определить стимул – будь то луч света, булавочный укол, провал на экзамене или какая-нибудь более сложная ситуация – и неважно, каким образом мы пытаемся измерить восприятия организма – психометрическими тестами или на основании физиологических калибров. Неоспоримая истина состоит в том, что только сам индивид может знать, как он воспринимает то или иное свое переживание. Я никогда не могу со всей очевидностью и полнотой знать, как вы воспринимаете булавочный укол или свой провал на экзамене. Для каждого человека мир его переживаний является в самом прямом смысле индивидуальным, личным миром.

Проникновение в этот мир переживаний индивида, полное и непосредственное его познание представляет собой не более чем потенциальную возможность; оно не распространяется на жизнедеятельность индивида в целом. Существует множество испытываемых мною импульсов, ощущений и т.д., которые я допускаю в сферу сознания лишь при определенных условиях. Следовательно, мое наличное сознавание и познание своей феноменальной области ограничено. Однако остается истинным и то, что потенциально я – единственный, кто может знать ее во всей полноте. Никто другой никогда не сможет познать все это в той же мере, как я.

II. *Организм реагирует на среду так, как она представлена в его восприятии и переживании. Эта сфера восприятия для индивида является "реальностью".*

Это – простое положение, одно из тех, которые всем нам известны по собственному опыту. В то же время здесь есть момент, часто ускользающий от нашего внимания. Я реагирую не на некую абсолютную реальность, а лишь на свое восприятие этой реальности. Именно это восприятие *является* для меня реальностью. Снигг и Комбс приводят пример с двумя людьми, которые едут ночью в автомобиле. Впереди посреди дороги смутно вырисовывается какой-то предмет. Один из них видит его как большой камень и реагирует на него со страхом. Другой, будучи местным жителем, видит, что это куст травы перекасти-поле, и остается равнодушным. Таким образом, каждый из них реагирует в соответствии со своим восприятием.

Это положение можно проиллюстрировать на основе повседневного опыта любого человека. Двое слушают по радио политическую речь кандидата, о котором они ранее ничего не знали. Оба подвергаются одинаковой слуховой стимуляции. Однако один из них воспринимает этого кандидата как демагога, ловкача, лжепророка и реагирует соответственно. Другой воспринимает его как народного вождя, человека высоких целей и стремлений. Каждый реагирует на реальность согласно своему восприятию ее. Точно так же пара молодых родителей, каждый по-своему воспринимает поведение своего отпрыска. Сын и дочь по-разному воспринимают своих родителей. Во всех этих примерах поведение оказывается соответствующим реальности, какой она дана в восприятии. Это же допущение подтверждается и в так называемых аномальных условиях. Психотик, воспринимающий свою пищу как отравленную или воображающий, что какая-то злонамеренная группа пытается его "достать", реагирует на эту ситуацию так, как он ее воспринимает, то есть в основном так же, как реагировали бы вы или я, если бы мы (более "реалистично") посчитали свою пищу испорченной или предполагали, что наши недруги плетут против нас интриги.

Для понимания того, что для индивида является реальностью его восприятия, может быть полезным выражение, заимствованное у семантиков. Они отмечают, что слова и символы соотносятся с реальным миром так же, как карта с территорией, которую она обозначает. Это отношение также связано с восприятием и реальностью. Мы живем по воспринимаемой "карте", которая никогда не сможет стать самой реальностью. Этот полезный концепт не следует упускать из вида, так как он позволяет лучше отразить природу мира, в котором живет индивид.

По-видимому, нет необходимости постулировать или вообще пытаться объяснить понятие "истинной" реальности. С точки зрения постижения психологических явлений реальностью для индивида выступают его восприятия. Коль скоро мы не намерены погружаться в философские вопросы, нет необходимости пытаться решить задачу о том, что представляет собой реальность *на самом деле*. В психологическом смысле реальность – это, главным образом, личный мир восприятий индивида, хотя в социальном плане реальность состоит из тех восприятий, которые имеют большую степень общности для многих индивидов. К

примеру, этот стол реален, потому что его восприятие большинством людей в нашем обществе будет весьма сходным с моим собственным.

Поскольку для наших целей нет нужды определять некое абсолютное понятие реальности, следует отметить, что мы постоянно соизмеряем восприятия, обнаруживаемые друг у друга, дополняем их. Поэтому они становятся надежным проводником на пути к "реальности". Например, я вижу в тарелке соль, которая в данном случае является для меня реальностью. Если я ее пробую и она оказывается соленой, мое восприятие подтверждается. Но если вместо этого я ощущаю сладость, мое понимание ситуации полностью меняется, так что по вкусу и зрительно это вещество воспринимается уже как сахар. Таким образом, всякое восприятие в основе своей гипотетично – гипотеза соотносится с потребностью индивида, и множество актов восприятия проверяются и перепроверяются на опыте. Как об этом говорит Берроу, "последовательная соотнесенность человека с внешним миром проистекает из согласованности его собственных реакций-ощущений с противодействием внешней среды... Лишь соподчиненность нервной системы человека наблюдаемым внешним явлением сделала возможным рационально согласовывать его собственное поведение с внешним миром" (16, с. 101). Итак, мир оказывается состоящим из серии поддающихся проверке гипотез, что придает нам уверенность. Это обеспечивает определенную предсказуемость, на которую мы вынуждены полагаться. Наряду с восприятиями, подтверждаемыми различными формами опыта, существуют и восприятия, проверить которые никак нельзя. Эти не поддающиеся проверке восприятия также являются частью нашей личной реальности. Они могут иметь такое же значение, как и проверяемые восприятия. Сфера восприятия как реальность, на которую реагирует индивид, часто поразительно наглядно проявляется в терапии, когда становится очевидным изменение реакции индивида в связи с изменениями в его восприятиях. До тех пор, пока родитель воспринимается в качестве доминирующего лица, он является именно такой, доминирующей реальностью, на которую соответственно реагирует индивид. Когда же родитель начинает восприниматься как лицо, которое трогательно пытается поддержать свой статус, реакция на эту реальность будет совершенно иной.

III. На то или иное феноменальное поле организм реагирует как организованное целое.

Хотя кое-кто еще уделяет основное внимание сегментному, или атомистическому типу органических реакций, все же возрастает число тех, кто признает, что самой глубинной чертой органической жизни является тенденция к общим, организованным и целенаправленным реакциям. Это касается прежде всего физиологических реакций, но справедливо и в случае реакций, которые относят к разряду психологических. Можно проиллюстрировать это на примере поддержания водного баланса в теле. Было установлено, что обычно он поддерживается деятельностью задней доли гипофиза, которая при понижении в организме водного баланса выделяет противомочегонный гормон, уменьшающий выделение жидкости почками. Эта реакция может показаться чисто атомистической, в конечном счете сводимой исключительно к химическим факторам. Но в случае экспериментального удаления этой части гипофиза животное начинает поглощать большое количество воды, поддерживая таким образом водный баланс в связи с отсутствием регулирующего механизма (38, с. 601-602). Итак, общая, организованная, целенаправленная реакция становится

основной в случае, когда обычный путь заблокирован, и животное организует для той же цели функционирование другого канала. То же самое справедливо по отношению к различным компенсаторным физиологическим явлениям.

В области психологии представляется почти невозможным какой-либо иной простой тип объяснения поведения по принципу стимул – реакция. Молодая женщина целый час говорит о непримиримых отношениях со своей матерью. Она замечает, что за все это время ее ярко выраженное астматическое состояние (о котором она даже не упомянула в разговоре со своим консультантом) значительно изменилось к лучшему. В другом случае, человек, ощущающий появление на работе серьезной угрозы своей безопасности, обнаруживает у себя язву. На основе атомистической цепи событий чрезвычайно затруднительно разобраться в таких явлениях. В теоретические расчеты необходимо включить тот неординарный факт, что организм всегда представляет собой целостно организованную систему, в которой изменение какой-то одной части может вызвать изменения в любой из остальных частей. Наше изучение таких частичных явлений необходимо начать с центрального факта – последовательной, целенаправленной организации.

IV. Организм имеет одну основную тенденцию и стремление – актуализировать (задействовать), сохранять и укреплять организм как средоточие опыта.

В отличие от многих других потребностей и мотивов, все органические и психологические нужды можно описать как частные аспекты указанной фундаментальной потребности. Трудно найти подходящие слова для объяснения этого положения. Определенное объяснение дают Снигг и Комбс. Употребляемые ими слова выражают попытку описать наблюдаемую направляющую силу в органической жизни – силу, которую многие ученые считали основной, но которая до сих пор не находила адекватного описания в верификационных и операциональных понятиях.

Здесь мы говорим о тенденции организма поддерживать себя – об усвоении пищи, защитном поведении при наличии угрозы и самосохранении даже в условиях, когда перекрыты обычные пути его достижения. Мы говорим о тенденции организма продвигаться в направлении к зрелости, какой она предопределена для каждого вида. Речь идет о самоактуализации, воплощении своих возможностей в действительность, хотя следует понимать, что и в данном случае перед нами векторный термин. Так, организм не достигает пределов в развитии своей способности претерпевать боль; подобным же образом человеческий индивид не развивает до предела, не актуализирует до конца свою способность испытывать ужас или – на физиологическом уровне – рвотную реакцию. Организм развивается в сторону большей дифференциации органов и функций. Он движется в сторону расширения границ своей экспансии посредством продолжения себя в орудиях и в потомстве. Он движется в сторону большей независимости или самоответственности. Как отмечал Энгьял (5, с. 32-50), он движется в сторону повышения самоуправляемости, саморегуляции и самостоятельности, понижения гетерономного контроля или контроля со стороны внешних сил. Это остается в силе, неважно говорим ли мы о совершенно бессознательных органических процессах, таких как поддержание температуры тела, или о таких сугубо человеческих и интеллектуальных функциях, как выбор

жизненных целей. Наконец, в широком смысле самоактуализация организма происходит в сторону его социализации.

Ведущая тенденция, которую мы намереваемся описать, вполне очевидна в жизни организма индивида от зачатия до зрелости на любом уровне органической сложности. Она также отчетливо просматривается в процессе эволюции; ее направление определяется в результате сопоставления видов жизни на ранних эволюционных этапах с типами организмов, которые являются (или считаются) более поздним продуктом процесса эволюции. Таким образом, тенденция, о которой мы говорили, может быть определена более точно путем сравнения развитых организмов с неразвитыми, простых со сложными, организмов, находящихся на более ранней или низшей стадии эволюции, с организмами, которые сформировались позже и считаются более развитыми. Все отмеченные обобщенные различия определяют направление основной тенденции, которую мы излагаем.

Психологи (и не только они) все больше принимают и развивают идеи, сходные с этим положением. Голдстейн (29) использует понятие "самоактуализация" для описания именно этого основного устремления. Моурер и Клакхон подчеркивают "глубокую предрасположенность живых существ к такому функционированию, которое бы сохраняло и повышало их целостность" (59, с. 74). Это несколько иной концепт, но по своей природе также векторный. Салливан указывает, что "основное направление развития организма нацелено вперед" (84, с. 48). Хорни дает ясное описание этого явления в терапии: "...основной движущей силой является неослабевающая воля человека вступить в борьбу с самим собой, желание развиваться и устранять все то, что этому мешает" (37, с. 175). Энгьял обобщает свои размышления по этому поводу в следующем утверждении:

"Жизнь представляет собой автономное динамическое событие, происходящее между организмом и средой. Жизненные процессы не просто направлены на сохранение жизни, но и выходят за пределы статус-кво организма, постоянно увеличиваясь в объеме и налагая свою автономную детерминацию на все возрастающую сферу событий" (5, с. 48).

Именно наш терапевтический опыт привел к необходимости поставить это положение во главу угла. Терапевт начинает очень хорошо сознавать, что поступательная тенденция человеческого организма является тем основанием, которое для него наиболее глубоко и фундаментально. Это очевидно не только в общей тенденции, обнаруживаемой нашими клиентами в их движении в направлении развития, когда ясны все факторы ситуации, но и наиболее драматично проявляется в самых серьезных случаях, когда индивид находится на грани психоза или самоубийства. В таких ситуациях терапевт остро сознает, что единственной силой, на которую он может положиться, является органическая тенденция к продолжению развития и самосохранению. Некоторый свой опыт я обобщил ранее.

"Изучая как можно глубже зафиксированные в записях клинические случаи, столь наглядно обнажающие динамику личности, я узнал то, что мне кажется исключительно важным. Я обнаружил, что побуждение к большей независимости, тяга к самоопределению и цельности, тенденция стремиться, даже вопреки причиняемой боли, к социализированной зрелости являются столь же (если не более) могучими, как желание комфортной зависимости, потребность полагаться на внешний авторитет для обретения уверенности... Хотя индивид может оставаться зависимым, ведь он всегда был таковым, или попадать в зависимость, не осознавая этого, или временно желать такой

зависимости, так как его положение кажется ему критическим, – я нахожу клинически бесспорным, что вряд ли найдется такой индивид, который, глубоко вникнув в свою ситуацию и со всей ясностью осознав, как он ее воспринимает, охотно выбрал бы зависимость, охотно предпочел бы целостному ходу своей актуализации направление, предложенное другими. Когда все элементы воспринимаются четко, равновесие однозначно представляется достижимым лишь на мучительном, но в высшей степени благодатном пути самоактуализации и развития" (73, с. 218).

Было бы крайне неверно предполагать, что деятельность организма плавно разворачивается в сторону самоукрепления и роста. Возможно, правильнее было бы сказать, что организм движется к самоукреплению и росту через муки и борьбу. Весь этот процесс можно символически проиллюстрировать на примере ребенка, который учится ходить. Первые шаги сопряжены с борьбой и как правило мучительны. В большинстве случаев очевидно, что непосредственная награда в виде первых шагов несоизмерима с болью от падений и ушибов. Боль заставляет дитя на некоторое время вернуться к ползанию. Однако у подавляющего числа индивидов нацеленность на развитие оказывается сильнее комфортности инфантильного состояния. Ребенок движется к самоактуализации, несмотря на мучительность связанного с этим опыта. Точно так же он движется к самостоятельности, ответственности, самоуправляемости, социализации, несмотря на болезненные ощущения, часто подстерегающие его на этом пути. Даже если в связи с различными обстоятельствами он не обнаруживает развития этих сложных качеств, можно быть уверенным, что эта тенденция к развитию существует. Она проявит себя в ситуации, предполагающей четкий выбор типа поведения, – либо направленного вперед, либо регрессивного.

Здесь есть одно обычно неадекватно разрешаемое затруднение, связанное с вопросом: "Почему непременно должны четко *восприниматься* факторы выбора, чтобы тенденция к движению вперед проявила себя?" Представляется, что до тех пор, пока переживаемый опыт не находит своего адекватного символического выражения, пока не проведена четкая дифференциация, индивид может ошибочно принимать регрессивное поведение за акты самоутверждения. Эта сторона вопроса будет подробнее рассмотрена в положении XI и далее.

V. *По сути, поведение является целенаправленной попыткой организма удовлетворить свои нужды, какими они представлены ему в переживаемом им поле восприятия.*

Как мы увидим, это положение несколько модифицируется применительно к человеческому организму в его саморазвитии. Давайте сначала рассмотрим, как оно приложимо, с одной стороны, к организму в целом и, с другой, на детской стадии до того, как Я начинает играть важную роль в регулировании поведения ребенка.

Все потребности схожи (если принять положение IV) в том, что они берут начало и соотносятся с главной тенденцией поддержания и укрепления организма. Эти потребности возникают в виде физиологического напряжения, которое при его переживании образует поведенческую основу, функционально призванную (хотя и бессознательно) ослабить напряжение, а также поддержать и укрепить организм. Сама потребность не всегда переживается сознательно; по-видимому, есть и различные уровни описания. Например, при голоде происходят сокращения желудка, которые обычно непосредственно не ощущаются. Возникающее при

этом возбуждение может ощущаться слабо и бессознательно, но тем не менее направлять поведение в сторону поиска пищи или принимать определенный образ и восприниматься в сознании как чувство голода.

Возникает вопрос: все ли потребности организма существуют в виде физиологического напряжения? Например, обусловлены ли биологически потребности в привязанности, любви и личных достижениях, столь существенно связанные с поддержанием и укреплением организма? Здесь мы должны опереться на результаты ряда обстоятельных исследований. Работы Риббла (70) и др., кажется, установили, что потребность в привязанности является физиологической, а ребенок, не имеющий близкого физического контакта с матерью, остается в состоянии неснятого физиологического напряжения. Если это верно по отношению к ребенку, то нетрудно увидеть, как эта потребность наряду с остальными, оформляется и канализируется через культурную обусловленность в потребности, лишь отдаленно основывающиеся на физиологическом напряжении. Предстоит сделать еще многое для более глубокого понимания этого вопроса. Исследования в этой области пока еще слабо планируются и координируются.

Считается, что поведение есть реакция на воспринимаемое. Это, как и некоторые другие положения, подтверждается нашим повседневным опытом, который, однако, часто остается без внимания. Мы реагируем не на реальность, а на свое восприятие реальности. Ощущая опасность, лошадь будет искать убежище и безопасность в своем стойле даже при условии, что ее конюшня охвачена пламенем. Человек в пустыне будет стремиться достичь "озера", хотя воспринимаемое не более чем мираж, так же упорно, как он искал бы настоящий колодец. На более сложном уровне человек может жаждать денег, поскольку воспринимает их как источник эмоциональной безопасности, хотя на деле они могут не удовлетворять эту его потребность. Конечно, восприятие часто неотличимо от реальности, но важно учитывать, что это лишь восприятие, а не сама реальность, что является решающим в определении поведения.

Следует подчеркнуть, что в этой концепции мотивации все факторы рассматриваются как существующие в настоящем времени. Поведение не "обуславливается" чем-то происходившим в прошлом. Организм стремится ослабить или удовлетворить только сиюминутное напряжение и сиюминутную потребность. Несмотря на то, что прошлый опыт действительно может влиять на восприятие наличного явления, поведение всегда связано с наличной потребностью.

VI. Эмоция сопровождает и в целом способствует целенаправленному поведению; тип эмоции определяется либо исходным, либо завершающими аспектами поведения; интенсивность эмоции определяется значимостью в нашем восприятии данного поведения для сохранения и укрепления организма.

Какое место в целенаправленном действии, определяемом как поведение, занимают эмоция, чувство, эмоционально окрашенные установки? Любой краткий ответ скорее всего будет иметь серьезные недостатки, однако некоторое представление о структурах нашего мышления может дать положение VI. Можно говорить главным образом о двух группах эмоций: неприятных и/или

возбуждающих чувства, с одной стороны, и успокаивающих и/или удовлетворяющих – с другой. Первая группа сопровождает усилия организма, а вторая относится к удовлетворению потребностей, к завершающим аспектам опыта. Первая группа представляет собой скорее интегрирующее и целенаправленное поведение, нежели дезинтегрирующее, как считают некоторые психологи. Так, страх, если он выражен не в крайней степени, ускоряет интеграцию, организацию индивида с целью устранения опасности, а состязательное начало ревности сосредоточивает усилия индивида для выхода из этого положения. Эту точку зрения полнее выразил Липер (48).

Сила эмоциональной реакции варьирует в соответствии с нашим восприятием зависимости между поведением и сохранением/укреплением организма. К примеру, если мой прыжок на обочину от промчавшегося рядом автомобиля воспринимается как шаг между жизнью и смертью, он будет сопровождаться бурными эмоциями. А чтение сегодня вечером очередной главы из книги по психологии – поведение, имеющее, в моем восприятии, слабое отношение к моему развитию – действительно вызовет весьма вялую эмоциональную реакцию.

Оба рассматриваемых положения изложены здесь так, как если бы поведение всегда имело дело исключительно с сохранением и укреплением *организма*. Как будет видно из следующих положений, развитие Я может включать подобные модификации, так как поведение описывается, скорее, в плане удовлетворения потребностей Я, т.е. *моих* потребностей, иногда вопреки нуждам *моего* организма, а эмоциональная напряженность измеряется скорее степенью *моей* включенности, нежели *моего* организма. Итак, положения V и VI относятся к организму на дочеловеческой стадии или к человеку в младенческом возрасте.

I. *В наилучшем положении для понимания поведения индивида находится сам индивид.*

В положении I уже указывалось, что единственным лицом, знанию которого доступно все поле опыта индивида, есть сам индивид. Поведение есть реакция на воспринимаемое. Поэтому поведение человека можно лучше понять путем постижения его собственной внутренней системы координат, рассматривая переживаемый им мир, насколько это возможно, его глазами.

То, что мы как правило делаем в психологии, можно сравнить с начальными стадиями изучения так называемых первобытных сообществ. Наблюдатели сообщали, что эти первобытные люди едят странную пищу, совершают фантастические и бессмысленные церемонии, а их поведение представляет собой смесь невинности и разврата. Они не замечали того, что наблюдали все это со своей точки зрения, измеряли их поведение аршином своих ценностей. В психологии мы поступаем так же, когда говорим о "методе проб и ошибок" в поведении, о "заблуждениях", "аномальном поведении" и т.д. Мы не учитываем, что оцениваем человека со своих позиций или с какой-то "универсальной" точки зрения, тогда как единственным способом проникнуть в смысл его поведения является понимание того, как он воспринимает его сам. Подобным же образом, чтобы понять другую культуру нужно воспринять ее изнутри. Когда это достигается, всякого рода бессмысленные и странные стороны поведения предстают проявлениями осмысленной и целенаправленной деятельности. Тогда исчезает беспорядочное поведение по методу проб и ошибок, а также такие вещи,

как "заблуждения", – за исключением тех случаев, когда сам индивид применяет эти понятия к отдельным проявлениям своего поведения. Наличное поведение всегда целенаправленно и представляет собой реакцию на воспринимаемую реальность.

Если бы нам было доступно полное проникновение в поле сенсорного и внутреннего опыта индивида, переживание всей его сферы проявлений, включая сознательные элементы, а также те проявления опыта, которые не поднимаются до уровня сознания, у нас была бы убедительная основа для понимания его поведения и предсказания того, как он повел бы себя в будущем. Но это недостижимый идеал. Поэтому одна из линий развития психологии состояла в том, чтобы понять, оценить и предвидеть поведение человека, исходя из внешней по отношению к нему точки координат. Это направление развития оказалось мало удовлетворительным главным образом из-за его чересчур предположительного характера ввиду допущения столь большой степени неопределенностей. Интерпретация значения поведенческих моментов зависит от того, кто делает эти предположения, – скажем, ученик Кларка Халла или последователь Фрейда. В связи с этим и другими соображениями представляется многообещающей возможность использования феноменальной сферы индивида в качестве важной основы для научной психологии. Можно прийти к согласию насчет особого способа индивидуального переживания мира и относительно того, что поведение индивида определяется и четко соответствует его восприятию. Точно так же, исходя из согласия, основанного на научных данных, то есть на восприятии, может развиваться и наука.

Вместе с тем, указание на преимущества рассмотрения поведения с внутриличностной точки зрения отнюдь не открывает магистральные пути к его познанию. Здесь имеется немало препятствий. Например, мы весьма ограничены в своей возможности ознакомления с феноменальным полем через переживаемое в сознании. Это означает, что чем большая сфера опыта остается за пределами сознания, тем менее полной будет картина. Чем больше мы пытаемся установить (скажем, через интерпретацию результатов проективных методик), что, оставаясь неосознанным, присутствует в феноменальном поле, тем более сложные построения вырастают из наших предположений, пока интерпретация проекций клиента не превращается наконец в простую иллюстрацию проекций клинициста.

Более того, наше знание установок человека зависит прежде всего от нашего с ним общения. Общение же во всех случаях несовершенно и допускает искажения. Поэтому мы можем лишь смутно представлять себе мир опыта, каким его видит индивид.

Всю ситуацию можно представить логически следующим образом:

Постижение точки зрения другого человека в какой-то мере возможно, так как многие воспринимаемые объекты – Я, родители, учителя, сослуживцы и т.д. – имеют двойников в нашем собственном поле восприятия, и практически все установки касательно этих объектов восприятия – такие, как страх, гнев, раздражение, любовь, ревность, удовлетворенность – наличествуют в нашем собственном мире жизненных переживаний.

Следовательно, мы можем довольно смело делать выводы из общения с индивидом, – или, менее точно, из наблюдения за его поведением, – относительно сферы его восприятия и переживания.

Чем больше проявлений опыта индивида доступны его сознанию, тем больше у него возможностей отразить общую картину своего феноменального поля.

Чем свободнее общение индивида, чем меньше его потребности и желания переходят в защитные реакции, тем адекватнее передача в общении содержания этого поля. (Так, личный дневник может быть лучшим средством сообщения содержания мира восприятий индивида, чем рассмотрение его дела в судебном процессе.)

Вероятно, по вышеизложенным соображениям клиентоцентрированное обсуждение доказало свою плодотворность как метод изучения поведения, представляемого с точки зрения самого изучаемого. Такая ситуация минимизирует какую-либо потребность в защитной реакции. Она также сводит к минимуму и какое-либо предвзятое влияние изучающего. Человек обычно в какой-то мере заинтересован в раскрытии своего особого мира, а применяемые процедуры в этом его стимулируют. Возрастающий масштаб общения постепенно расширяет объем сознаваемого опыта, в результате чего создается более полная и точная картина мира переживаний индивида. На этой основе появляется намного более понятная картина его поведения.

Следует также добавить, что применительно к динамике – с точки зрения клиента и с точки зрения наблюдающего за ним терапевта – результаты, достигаемые в клиентоцентрированной терапии, даже когда сообщается лишь некоторая часть опыта, то есть содержания поля восприятия, позволяют нам говорить о наличии способов наблюдения за сферой опыта индивида, которые позволяют подойти куда ближе к основным законам личностных процессов и поведения. Если подходить к изучению индивида без предвзятости, когда мы пытаемся втиснуть его в нашу систему категорий, то можно не только получить результаты, проясняющие наше понимание смысла поведения; при этом предельно расширяются новые исследовательские возможности.

VIII. Часть общего поля восприятия индивида постепенно обособляется в виде его Я.

Мид, Кули, Энгьял, Леки и другие способствовали росту наших знаний о развитии и функционировании Я человека. У нас еще будет возможность сказать многое о различных аспектах проявления Я. А пока следует отметить, что по мере развития ребенка часть его личного мира начинает сознаваться им как "я", "я сам". В связи с понятием "себя" есть много трудных вопросов, которые остаются без ответа. Остановимся на некоторых из них.

Необходимо ли для развития Я социальное взаимодействие? Имеется ли Я у гипотетического человека, выросшего на необитаемом острове? Является ли Я изначально продуктом процесса символизации? Действительно ли переживания доступны не только непосредственному восприятию, но и символизации, а также мысленным операциям, что и делает возможным Я? Является ли Я просто

символизированной частью опыта? Вот некоторые из вопросов, ответы на которые требуют скрупулезного исследования.

Другой момент, который необходимо учитывать в связи с развитием сознательного Я, состоит в том, что последнее не обязательно сопряжено с физическим организмом. Энгьял отмечает, что невозможно провести резкую грань между организмом и средой, точно так же, как нельзя полностью обособить переживания человека от внешнего мира. Рассматривает ли человек объект или опыт как часть себя, в значительной мере зависит от того, воспринимается ли он в рамках контролирующего Я. Достойной иллюстрацией может послужить пример с футом, единицей измерения, которая, "отмирая" из-за сокращающегося применения, становится для нас чисто внешним, неприложимым к себе объектом. Возможно, именно "склонность к самостоятельности" впервые позволяет ребенку осознать самого себя, так как он впервые сознает чувство контроля над какой-то частью переживаемого мира.

Из вышеизложенного должно быть ясно, что хотя некоторые авторы употребляют термин "я" как синоним "организма", здесь он используется в более ограниченном смысле, а именно, как сознание своего бытия, функционирования.

- IX. *В результате взаимодействия со средой и, в частности, в результате эволюционного взаимодействия с другими формируется структура Я как организованная, подвижная, но последовательная концептуальная модель восприятия "своих" характеристик и взаимоотношений и вместе с тем система ценностей, применяемых к этому понятию.*
- X. *Ценности, применяемые к переживаниям, и ценности, которые входят в состав "себя", в одних случаях представляют собой ценности, непосредственно переживаемые организмом, а в других – ценности, интроецируемые или заимствованные у других, но воспринимаемые искаженным образом как непосредственно переживаемые.*

Вероятно, эти два важных положения лучше обсудить вместе. За последние несколько лет автор этих строк столько раз их переформулировал и пересматривал, что и этот вариант вполне может быть небезупречен. Вместе с тем, в рамках опыта, который мы пытаемся символизировать в этих положениях, для теоретика по проблемам личности отчетливо просматриваются некоторые исключительно важные аспекты исследования.

По мере взаимодействия с окружающей средой ребенок постепенно вырабатывает понятия о самом себе, об окружении и своем отношении к нему. Как показал Липер (49), то, что эти понятия невербальны и не представлены в сознании, не мешает им функционировать в качестве ведущих принципов. Для понимания последующих этапов развития исключительно важной является непосредственная организмическая оценка, близко связанная со всеми

содержаниями этого опыта. У ребенка раннего возраста почти не наблюдается неопределенности в оценках. В то же время происходит зарождение осознания того, что "я переживаю", а также "мне нравится" – "мне не нравится". "Мне холодно, и мне это не нравится", "меня обнимают, и это мне нравится", "я могу дотянуться до пальцев ног и чувствую, что это приятно" – такие утверждения могут послужить адекватными описаниями детских переживаний, хотя ребенок не употребляет приведенных выше вербальных символов. Он начинает оценивать положительно те переживания, которые он воспринимает как то, в чем он утверждает, и оценивать отрицательно те переживания, которые ему кажутся угрожающими или не поддерживают и не укрепляют его.

В эту картину вскоре вплетается оценка его другими. "Ты – хороший", "ты непослушный мальчик" – эти и подобные оценки его самого и его поведения со стороны родителей и других призваны сформировать обширную и важную часть поля восприятий ребенка. Социальный опыт, оценки со стороны других, со стороны социума становятся частью его собственного феноменального поля наряду с другим опытом, не связанным с другими людьми – например, радиаторные батареи – горячие, ступеньки – опасны, а конфета приятна на вкус.

Похоже, что именно на этой стадии развития происходит искажение символизации опыта, а также пресечение осознания своих переживаний, что становится важным фактором формирования неадекватных механизмов психологической регуляции. Попытаемся показать это в виде общей схемы.

Первым и самым важным аспектом переживания себя у обычного ребенка является, то, что родители его любят. Он воспринимает себя как объект любви, как заслуживающего любви и свое отношение к родителям как любовь. Все это он переживает с удовлетворением. В этом состоит важный, сущностный элемент структуры Я, определяющий начало ее формирования. В то же время в его опыт входит переживание положительных сенсорных ценностей, переживание своего развития и другие ощущения. Неизменно приятно ощущать физиологическое напряжение, идущее от внутренней перистальтики. Можно испытать удовлетворение и самоутверждение, если ударить или попытаться вообще избавиться от братика-младенца. Когда первоначально появляется такой новый опыт, он вовсе не обязательно несовместим с представлением о себе, как о том, кого любят.

Но уже здесь наш схематический ребенок сталкивается с серьезной угрозой своему Я. Он воспринимает слова и действия родителей в связи с этими, приносящими ему удовлетворение ощущениями, и к его чувствам прибавляются слова и действия, говорящие ему "ты нехороший, поведение твое плохое, тебя не любят, когда ты так себя ведешь". Здесь заключена большая угроза формирующейся структуре Я. Стоящую перед ребенком дилемму схематически можно представить таким образом: "Когда я осознаю удовлетворение от этих поступков и ценностей, которые я переживаю, это несовместимо со "мною" как привлекательным и любимым".

Отсюда следуют некоторые результаты, сказывающиеся в развитии обычного ребенка. Один из них – отказ осознавать ощущаемое удовлетворение. Другой состоит в искажении символизации переживания родителей. Правильная символизация была бы такой: "Я воспринимаю своих родителей как переживающих неудовлетворение по поводу моего поведения". А искаженная

символизация, призванная защитить ребенка от пугающих его представлений о самом себе, такова: "Я воспринимаю такое поведение как неудовлетворительное".

Таким образом, начинает казаться, что родительские установки не просто усваиваются путем интроекции, перенесения вовнутрь, а, что чрезвычайно важно, переживаются не как установки другого человека, а в искаженной форме, как *если бы* они основывались на достоверности собственных внешних и внутренних ощущений. Таким образом, в результате искаженной символизации выражение гнева "переживается" как нечто плохое, хотя при более точной символизации нередко должно бы вызывать чувство удовлетворения или прилив сил. Однако более точная информация не проникает в сознание, ибо в противном случае ребенок был бы встревожен, ощутив в ней противоречивость. Поэтому "я люблю братика-младенца" остается моделью, входящей в представление о себе, так как это представление об отношениях привнесено другими посредством искаженной символизации, вопреки тому, что первичный опыт содержит много градаций ценностных отношений от "я люблю братика-младенца" до "я ненавижу его". В таком случае ценности, прилагаемые ребенком к своему опыту, отрываются от функционирования его собственного организма, а опыт оценивается по меркам установок его родителей или других людей, близко общающихся с ним. Эти ценности воспринимаются как такие же "реальные", что и ценности, связанные с прямым собственным переживанием. Такое Я, сформированное на основе искажения сенсорной и висцеральной достоверности, чтобы соответствовать уже имеющейся структуре, требует определенной организации и интеграции, которые индивид старается сохранить. Считается, что поведение укрепляет это Я, если такие ценности не усваиваются через сенсорные или внутренние реакции. Если же нет отрицательной сенсорной или внутренней реакции, поведение считается противодействующим сохранению и укреплению "себя". Похоже, что индивид встает на путь, который он позже описывает, как "я действительно не знаю себя". Первоначальные сенсорные и внутренние реакции игнорируются или не допускаются в сознание, за исключением их искаженных форм. Связанные с ними ценности не могут попасть в сферу сознания. Их место заняло представление о "себе", частично основанное на искаженной символической структуре Я. Структура Я вырастает из этих двух источников – непосредственного опыта индивида и искаженной символизации сенсорных реакций, ведущей к интроекции ценностей и понятий якобы основанных на собственном опыте. Если сослаться на свидетельства и клинический опыт, то обнаруживается, что наиболее продуктивное определение понятия Я и структуры Я состоит в следующем. Структура Я представляет собой организованную форму самовосприятия, проникающего в сферу сознания. Она состоит из таких элементов, как восприятие своих свойств и способностей, "свои" перцептивные и концептуальные характеристики в их соотношении с другими людьми и окружением в целом; ценностные качества, воспринимаемые в их связи с опытом и его объектами; цели и идеалы, воспринимаемые как имеющие положительную или отрицательную валентность. Это, таким образом, организованная картина, существующая в сознании как образ или основа себя в своих отношениях, наряду с позитивными или негативными оценками, связанными с этими качествами и отношениями, воспринимаемыми как существующие в прошлом, настоящем и в будущем.

Возможно, стоит на минуту представить себе, каким образом структура Я могла бы сформироваться без элементов искажения и отрицания опыта. Обсуждение этого аспекта является до некоторой степени отклонением от общей темы и

предвосхищает ряд последующих положений. Но вместе с тем оно может послужить своего рода введением к некоторым из них.

Если мы зададимся вопросом, каким образом у ребенка должна развиваться структура Я, которая бы не содержала внутри себя зерен последующих психологических трудностей, то в таком случае наш опыт клиентоцентрированной терапии предлагает несколько плодотворных идей. Давайте очень кратко, снова схематично представим тип раннего опыта в качестве основы психологически здорового развития Я. Начало такое же, какое мы уже описывали. Ребенок испытывает и оценивает положительно или отрицательно свои переживания. Он начинает воспринимать себя как психологический объект, и одним из самых фундаментальных элементов здесь является восприятие себя как человека, которого любят. Как это представлено в нашем первом описании, он испытывает удовлетворение от того, что бьет своего младшего брата. Но здесь и начинаются существенные различия. Родители, способные 1) искренне воспринять эти чувства ребенка, удовлетворение, переживаемое им, 2) полностью признать переживаемые ребенком чувства и 3) в то же время считать такое поведение недопустимым в их семье, – такие родители создают для ребенка ситуацию, несколько иную, чем обычно. В таком соотношении ребенок не ощущает угрозы своим представлениям о себе как о том, кого любят. Он может полностью переживать и допускать как часть самого себя свои агрессивные чувства к брату. Он может в полной мере принять опыт восприятия того, что его поведение, когда он бьет братика-младенца, может не понравиться тому человеку, который его любит. То, как он поступит, зависит от его сознательного отношения к главным элементам данной ситуации – интенсивности его чувства агрессии, удовлетворения, которое он получает, когда бьет младенца, удовлетворенности, получаемой от того, что он уважил своего родителя. Тип последующего поведения в одних случаях будет социально приемлемым, в других – агрессивным. Оно не обязательно полностью подчинено желаниям родителей и не всегда является социально "хорошим". Это и было бы адаптивным поведением уникального самоуправляемого индивида. Если речь идет о психологическом здоровье, то большое преимущество такого поведения состоит в том, что оно реалистично, основано на точной символизации всех данных, которые в такой ситуации даны ребенку в виде сенсорных и внутриорганизменных реакций. Могут показаться незначительными отклонения в сравнении с описанными выше примерами. Вместе с тем здесь заложено весьма важное различие. Поскольку зарождающаяся структура представлений о себе не испытывает угрозы потери любви, а чувства ребенка одобряются родителями, то ему нет необходимости подавлять осознание получаемого удовлетворения. Ему также нет нужды искажать свой опыт переживания реакции родителей и подстраиваться под них. Вместо этого он сохраняет Я как гарант безопасности, который позволяет управлять поведением, допуская в сознание, в четко символизированной форме, все релевантные данные своего опыта в форме организмического удовлетворения, как непосредственно сиюминутного, так и пролонгированного. Таким образом, он развивает здоровую структуру Я, в которой ничто из его опыта не отрицается и не искажается.

Осмелившись изложить предпосылку здорового развития с общетеоретической точки зрения, вернемся к более обобщенной концепции личности с учетом организации опыта соотносительности поведения и представлений о себе, а также других существенных аспектов.

1. *Всякий опыт и всякое переживание в жизни индивида либо а) символизируются, воспринимаются и организуются определенным образом в их отношении к его Я, либо б) игнорируются, если не воспринимаются как имеющие отношение к его Я, либо в) отрицаются или искажаются в символизации как несовместимые со структурой его Я.*

Давайте сначала рассмотрим игнорируемые переживания как нерелевантные по отношению к структуре Я. Существует множество шумов, сопровождающих нас ежеминутно, но остающихся на периферии. Пока они не служат удовлетворению моей настоящей интеллектуальной потребности, я рассеянно не замечаю их. Образуя почву моего феноменального поля, они не подтверждают, но и не противоречат моему пониманию себя. Такие переживания просто игнорируются, так как они не связаны с удовлетворением какой бы то ни было потребности личности. Можно усомниться относительно принципиальной возможности появления таких переживаний в психологическом поле. Существует ли вообще свойство концентрировать внимание на переживаниях, связанных с удовлетворением определенной потребности? Я хожу по улице много раз, не обращая почти никакого внимания на свои ощущения при ходьбе. Но вот сегодня у меня появилась необходимость зайти в магазин скобяных изделий. Я вспоминаю, что видел такой магазин на этой улице, хотя раньше его как бы "не замечал". Именно сейчас, сталкиваясь с моей потребностью, этот опыт приобретает определенное значение. Вне сомнений, в подавляющем большинстве наши сенсорные переживания не замечаются, никогда не поднимаются до уровня сознательной символизации, существуют лишь в виде органических ощущений, никоим образом не связанных с нашей организованной концепцией "себя" или с ее отношением к нашему окружению в целом.

Более важной является группа переживаний, проникающих в сферу сознания и вступающих в определенным образом организованные отношения со структурой Я в связи с тем, что они удовлетворяют определенную потребность личности или просто вписываются в структуру Я и тем самым укрепляют ее. Клиентка, имеющая о себе представления, которые сводятся к чему-то вроде: "Я глубоко ощущаю, что, в отличие от других, не смогу занять подобающее место в обществе", – сознает, что не получила необходимой подготовки в школе, что ни в чем не добьется успеха, на все реагирует неадекватно и т.д. Из множества сенсорных переживаний она выбирает те, которые соответствуют такому ее представлению о себе. (Позже под влиянием успешно реализованных жизненных планов ее представление о себе меняется в соответствии с тем, что теперь она преуспевает и чувствует себя нормально.)

Подобным образом символизируется множество переживаний, так как они относятся к Я, к "моим" потребностям. Я замечаю книгу потому, что она написана на интересующую меня тему. Я воспринимаю галстуки, когда собираюсь купить один из них. Солдат обращает внимание на лежащие на дороге свежие комья земли, поскольку они могут указывать на наличие заложенной мины.

Есть и третья группа сенсорных и внутриорганизменных переживаний, которые, по-видимому, не допускаются в сферу сознания, однако требуют нашего пристального внимания, так как именно к этой области относится много явлений человеческого поведения, которые требуют объяснения. В ряде случаев

отрицание содержания актов восприятия происходит достаточно сознательно. Упомянутая клиентка с отрицательными представлениями о себе заявляет: "Когда мне говорят, что я умна, я этому нисколько не верю. То есть я полагаю, что не хочу этому верить – просто не хочу. То, что мне говорят, должно было бы придать мне уверенность, но этого не происходит. Я считаю, что они просто ничего не знают". В такой ситуации она может воспринимать и охотно признавать критику в свой адрес, так как это было бы в духе ее представлений о себе. При этом противоречащие им оценки не допускаются на основе выбора и акцентирования других содержаний восприятия, например, подтверждающих, что другие ее "настоящему не знают". Такого рода более или менее сознательное отрицание тех или иных восприятий действительно довольно часто бывает у каждого.

Однако есть еще более важный вид отрицания, который фрейдисты пытались объяснить через понятие подавления. Из нашего примера видно, что существует опыт организма, который не получает символизации или же получает лишь в искаженной форме, так как его адекватное сознательное выражение было бы полностью несовместимо с представлением индивида о себе. Итак, женщина, чье представление о себе сформировалось под глубоким влиянием морализированного и религиозно ориентированного воспитания, испытывает сильные побуждения со стороны организма к половому удовлетворению. Если их символизировать, а значит допустить в сферу сознания, у нее возникнет травматическое противоречие, связанное с представлениями о самой себе. Переживание организма представляет собой нечто реальное, то есть существует как органический факт. Но символизация этих влечений, то есть их превращение в часть осознанного знания, является именно тем, что сознательное Я может не допускать и действительно не допускает к себе. Юноша, выросший в чрезмерно заботливой семье, чьи представления о себе содержат чувство долга по отношению к своим родителям, может испытывать сильный гнев против их непрямого контроля. Органически он испытывает физиологические изменения, сопровождающие гнев, но его сознательное Я способно предотвратить символизацию этих переживаний и не допустить их сознательное восприятие. Или же он может их символизировать в какой-то искаженной форме, совместимой с его структурой себя, например, воспринимать эти органические ощущения как "страшную головную боль".

Таким образом, подвижная, но устойчивая организация, которой отличается структура Я и представления о себе, не допускает вторжение восприятия без разрешения, за исключением особых случаев, к которым мы обратимся позже. В большинстве случаев она реагирует подобно протоплазме при попадании инородного тела – она старается его отторгнуть.

Следует отметить, что восприятия не проникают в сознание потому, что содержат противоречие, а не потому, что просто могут быть уничижительны. Представляется почти одинаково трудным как допущение акта восприятия, которое внесло бы изменение в понимание "себя", придавая ему более широкий или социально приемлемый смысл, так и допущение опыта, который бы это понимание изменил, сужая его или привнося социальное неодобрение. Упомянутой выше клиентке, самодеструктивно ориентированной, столь же трудно признать свою разумность, как и человеку с представлениями о своем превосходстве допустить переживания, выражающие его посредственность.

Немало трудностей связано с вопросом: как действует механизм недопущения в сферу сознания? Изучая клинические данные и запротоколированные случаи, некоторые из нас, включая и автора этих строк, начали развивать идею о том, что опыт, не проникающий в сознание, каким-то образом распознается как тающий угрозу, даже тогда, когда человек прямо не сознает этого и такое распознавание длится не более мгновения. Для остальных же из нашей группы такое объяснение казалось крайне неправдоподобным, так как предполагало процесс "знания без познания" и "восприятия без воспринимания".

К этому времени завершился ряд проясняющих суть дела лабораторных исследований. Появились некоторые результаты в изысканиях Брунера и Постмана о личностных факторах, влияющих на восприятие и имеющих прямое отношение к нашей проблеме, как мы ее определили. Выяснилось, что даже в тахистоскопическом представлении слова субъект "знает" или "предвоспринимает", то есть реагирует на отрицательное значение слова еще до того, как стимул распознается в сознании. Этот аспект изучения восприятия можно проследить в работах Постмана, Брунера и МакГинниса (65, 53), МакКлири и Лазаруса (52). Опираясь на весомые данные, полученные в результате все более основательных исследований, можно сделать следующее заключение, представляющееся обоснованным. Индивид оказывается способным распознавать угрожающие или неугрожающие стимулы и соответственно реагировать, даже не будучи в состоянии сознательно воспринять стимул, на который он реагирует. МакКлири и Лазарус, чье исследование наиболее тщательно выверено, для описания изложенного выше процесса вводят термин "субцепция" ("предвосприятие"). Индивид "предвоспринимает" слово как угрозу, что определяется по спазмирующей кожной реакции, даже если время воздействия этой "угрозы" слишком мало, чтобы он ее ощутил в перцепции, восприятии. Даже если он в сознании неверно воспринимает это слово, его автономная реакция, как правило, становится ответом на угрожающую ситуацию. Авторы делают вывод, что "даже если субъект неспособен описать признаки различения (то есть описывает их неточно, когда требуется обязательно сделать выбор), он все же в состоянии различать стимулы, действующие на уровне ниже доступного сознательному распознаванию" (52, с. 178).

Полученные результаты, похоже, подтверждают нашу клинически и теоретически заданную гипотезу о том, что индивид способен не допускать переживания в сферу своего сознания, даже не осознавая их.

Можно, по крайней мере, говорить о процессе "субцепции" – различительно-оценочной, физиологической, организменной реакции на переживания, которая может предшествовать сознательному восприятию таких переживаний. Тут требуется как можно более фундаментальное описание механизмов предотвращения точной символизации и осознания переживаний, угрожающих структуре Я.

Здесь мы также можем найти важную для наших описаний подоплеку состояния тревоги, так часто сопровождающего случаи расстройства психологической регуляции. Тревога может быть напряженностью, которая дает знать о себе в разных звеньях сложно организованных представлений о "себе", когда механизм "субцепции" сигнализирует, что символизация определенных переживаний была бы разрушительной для всей структуры Я. Если последующие исследования подтвердят эти экспериментальные данные, мы получим необходимое звено для

описания способа подавления или недопущения переживаний в сферу сознания. На клиническом уровне должна проясниться необходимость учитывать эти процессы, которые мы обозначили термином "субцепция".

XII. Большинство приемлемых для организма способов поведения совместимы с представлениями человека о самом себе.

Несмотря на некоторые показательные исключения (которые будут рассмотрены в следующем положении), примечательно, что в большинстве случаев формы поисковой активности человека задаются существующей у него концепцией себя, то есть представлениями о себе. Когда организм человека стремится удовлетворить свои нужды в переживаемом им мире, форма этих устремлений должна согласовываться с его концепцией себя. Тот, кто придерживается ценностей, основанных на честности, не может стремиться к достижению чувства удовлетворенности, используя нечестные, по его мнению, средства. Тот, кто считает, что у него отсутствуют агрессивные чувства, не может удовлетворить потребность в агрессии каким-либо открытым способом. Потребности могут удовлетворяться лишь теми путями, которые совместимы с организацией наличной у него концепции себя.

В большинстве случаев эти пути не предполагают какое-либо искажение потребности, подлежащей удовлетворению. Из всех способов удовлетворения потребности в пище или любви индивид выбирает только те, которые совместимы с представлениями, которые он о себе имеет. Однако бывают случаи, когда в этом процессе свою роль играет и недопущение в сознание переживаний, о чем говорилось выше. Например, пилоту, считающему себя сильным и достаточно бесстрашным человеком, предстоит выполнить задание, связанное с большим риском. Психологически он испытывает страх и потребность избежать опасности. Эти реакции не должны быть символизированы, то есть сформулированы в его сознании, так как слишком отличаются от его представлений о себе. В то же время потребность организма продолжает нарастать. Он может осознавать это как "сердце работает с перебоями" или "я болен, и у меня расстроился желудок" и на этом основании оправдывает свое уклонение от выполнения данной задачи. В этом примере, как и во многих других, которые можно было бы здесь привести, органические потребности существуют, но не проникают в сознание. Приемлемое поведение – это поведение, которое удовлетворяет органическую потребность человека, но при этом избирает формы проявления, совместимые с его представлениями о себе. Большинство случаев невротического поведения имеют собственно такой механизм. При типичном неврозе организм удовлетворяет не проникающую в сознание потребность в формах поведения, совместимых с существующей у невротика концепцией себя и поэтому доступных его сознательному восприятию.

Во многих случаях поведения нейтрального характера регуляция его формы концепцией себя, как это было показано в данном положении, остается незаметной, ее как бы не существует. Однако подобный контроль сразу становится очевидным, когда поведение оказывается несовместимым с требованиями Я. Например, такой вид поведения, как сон, основанный на потребности снять вызванное усталостью мышечное напряжение, в большинстве случаев будет нейтральным видом поведения, если его соотнести с концепцией

себя. Так, мать, чувствуя ответственность за свою дочь, не может уснуть, пока не услышит звук дверной защелки, а шаги на кухне не подтвердят, что дочь уже дома. Уснуть до этого было бы несовместимо с ее представлениями о себе. Подобным же образом, человек, считающий себя ответственным, просыпается в ранний час в силу своего чувства долга и поступает так даже вопреки органической потребности в сне.

XIII. *В некоторых случаях поведение может определяться органическими ощущениями и потребностями, которые остаются несимволизированными. Такое поведение может быть несовместимо со структурой представлений о себе, но в этих случаях индивид – не "хозяин" своего поведения.*

В моменты серьезной опасности или при ином сильном стрессе индивид может вести себя умело и изобретательно в принятии необходимых мер безопасности или удовлетворении какой-либо острой потребности, даже не доводя эти ситуации или вызванные ими акты поведения до сознательной символизации. В таких случаях индивид утверждает: "я не знал, что делал", "на самом деле я не отвечал за то, что делаю". Сознательное Я не чувствует никакого своего контролирующего влияния на происшедшие действия. Такое же заключение следует сделать в отношении храпа или произвольных движений во сне. Такие поведенческие акты сознательное Я не контролирует, и они не являются его частью.

Вот другой пример такого поведения, когда множеству осязаемых органических потребностей закрыт путь проникновения в сознание по причине их несовместимости с представлениями о себе. Давление органической потребности может быть настолько сильным, что организм сам инициирует поиск формы поведения для удовлетворения этой потребности, не согласовывая это поисковое поведение с концепцией себя. Так, мальчик, у которого под влиянием воспитания сформировались представления о себе в духе чистоты и свободы от "грязных" сексуальных импульсов, был задержан за то, что задирает юбки у двух девочек и разглядывал их. Он уверял, что не мог повести себя подобным образом, но когда свидетели это подтвердили, то с уверенностью заявил, что "это был не я". Развивающаяся сексуальность подростка и сопровождающее ее любопытство породили острую органическую потребность, для удовлетворения которой не имелось никакой возможности, совместимой с его представлениями о себе. Очевидно, организм повел себя таким образом, чтобы изыскать способ удовлетворения, а реализованное поведение не воспринималось своим и действительно не было частью сознательного Я. Это было поведение, оторванное от представлений о себе; мальчик не ощущал, что имеет над ним сознательный контроль. Организованность поведения обусловлена тем фактом, что для удовлетворения своих нужд организм может на физиологическом уровне инициировать и осуществлять сложные поведенческие акты.

В многочисленных случаях расстройства психологической регуляции одна из причин озабоченности индивида состоит в том, что определенные формы поведения оказываются неуправляемыми или же исключают возможность контроля над ними со стороны индивида. "Я не знаю, почему я это делаю. Я не хочу это делать, но я это делаю" – довольно типичные признания. К ним также относятся высказывания типа: "я сам не свой, когда делаю такие вещи", "я не

ведал, что творю", "я не управлял своими реакциями". В каждом случае ссылаются на поведение, органически детерминированное ощущениями, не получившими точной символизации, и, следовательно, осуществляемое безотносительно представлениям о себе.

1. *Психологическая регуляция расстраивается, когда организм не пропускает в сферу сознания значимый сенсорный опыт и внутренние ощущения, которые, поэтому, не символизированы и не организованы в гештальты Я-структуры. В таких ситуациях возникает сильная напряженность реальная или потенциальная.*

Основания этого положения очевидны из предшествующих утверждений. Если представить структуру Я в виде символического выражения части личного мира опыта организма, то можно понять, что в основном этот личный мир не символизируется, в результате чего возникает довольно сильная напряженность. Далее, мы обнаруживаем очевидную рассогласованность между организмом, каким он есть, с его реальными переживаниями, и представлениями человека о себе, его концепцией себя, – рассогласованность, решающим образом влияющую на поведение. Такое Я начинает весьма неадекватно представлять опыт организма. Сознательный контроль затрудняется, так как организм стремится удовлетворить свои нужды, не пропускаемые в сознание, и отреагировать на ощущения и переживания, не принимаемые сознательным Я. Появляется напряженность, и если индивид в какой-то мере сознает эту напряженность или противоречие, то начинает испытывать чувство тревоги, ощущать собственную разобщенность или расщепленность, неуверенность в себе. Подобные утверждения могут не иметь ничего общего с внешней оценкой разлада психологической регуляции, такие внешние оценки чаще всего относятся к тем, кто испытывает трудности приспособления к окружающей среде. В данном случае речь идет о чувстве внутренней дезинтеграции, о котором индивид может говорить, когда он чувствует, что готов больше раскрыть ту сферу восприятия, что доступна его сознанию. Таким образом, утверждения типа: "я не знаю, чего я боюсь", "я не знаю чего хочу", "я не могу ни на что решиться", "у меня нет никакой конкретной цели" часто встречаются во время консультаций и свидетельствуют об отсутствии какого-то единого целевого направления, по которому бы продвигался индивид.

Для краткой иллюстрации сущности расстройства психологической регуляции обратимся к знакомой картине матери с диагнозом отвержения. Частью ее концепции себя является целая констелляция представлений, обобщенно выражаемая словами "я хорошая и любящая мать". Такое представление о себе, описанное в положении X, частично основано на точной символизации своего опыта, частично – на искаженной, в которой чужие ценности предстают в качестве собственных переживаний. С такой концепцией себя она может принять и усвоить органические ощущения любви, испытываемые по отношению к своему ребенку. А ощущение на уровне организма неприязни, отвращения и ненависти к своему ребенку представляет собой нечто такое, что не допускается в ее сознание. Эти переживания существуют, но им отказано в праве на точную символизацию. Есть органическая потребность в агрессивных актах, которые реализовали бы эту установку и сняли имеющуюся напряженность. Организм стремится получить такое удовлетворение, но достичь этого он может лишь путями, совместимыми с

ее представлениями о себе как о хорошей матери. Поскольку хорошая мать могла бы быть агрессивной по отношению к своему ребенку, только если бы он заслуживал наказания, она воспринимает его поведение главным образом как плохое, заслуживающее наказания, и поэтому агрессивные акты могут осуществляться, не вступая в противоречие с теми ценностями, которые входят в ее представления о себе. Если в сильном стрессовом состоянии она когда-нибудь выкрикнет своему ребенку – "я тебя ненавижу", то должна будет немедленно заявить, что "я была не в себе", что это произошло, но не контролировалось с ее стороны. "Я не знаю, что заставило меня это сказать, ведь я ни в коей мере так не считаю". Это наглядный пример крайне выраженного расстройства психологической регуляции, когда организм стремится к достижению определенного рода удовлетворения, переживаемого на уровне организма, в то время как концепция себя, будучи более узкой, не может пропустить в область сознания многие реальные переживания.

Клинически наблюдаются две в чем-то несхожие степени этой напряженности. Это, во-первых, только что рассмотренная, при которой у индивида есть определенная и организованная концепция себя, частично основанная на его органических переживаниях (в данном случае на чувстве любви). Эта концепция хорошей матери отчасти интроецирована из сферы социальных связей, отчасти основана на ощущениях, действительно переживаемых индивидом, и в силу этого искренно воспринимается как своя собственная.

В других примерах индивид, по мере осмысления разлада своей психологической регуляции, чувствует, что у него нет собственного Я, что он – "пустое место", что вся его самостоятельность сводится к попыткам делать то, что считают нужным другие. Иначе говоря, такая концепция себя почти полностью основана на оценках его опыта со стороны других и содержит минимум точной символизации собственного опыта и минимум оценки непосредственных переживаний организма. Поскольку чужой опыт не всегда соотносится с реальными органическими переживаниями индивида, то различия между структурой представлений о себе и миром опыта постепенно перерастают в ощущение напряженности и страдание. Некая молодая женщина после постепенного допущения своих переживаний в сферу сознания с тем, чтобы они могли стать новой основой для ее концепции себя, выразила это очень сжато и точно: "Я всегда старалась быть такой, какой меня хотели видеть другие, но сейчас я удивляюсь, как я раньше могла не замечать, что я такая, какой я есть".

- 1. Психологическая регуляция существует тогда, когда весь сенсорный опыт человека и внутренние ощущения его организма ассимилированы или могут быть ассимилированы на уровне символизации, будучи совместимы с его представлениями о себе.*

Это положение можно изложить по-разному. Мы можем сказать, что освобождение от внутренней напряженности или психологическая регуляция достигается тогда, когда существующая у человека концепция себя, по крайней мере в общих чертах, совместима со всеми переживаниями его организма. Обращаясь к некоторым ранее приведенным иллюстрациям, отметим, что женщина, воспринимающая и допускающая в сознание свои сексуальные стремления, а также воспринимающая и считающая частью своей реальности

культурные ценности, направленные на подавление этих устремлений, будет допускать в сознание и ассимилировать все сенсорные данные, ощущаемые в этой связи организмом. Это возможно лишь при достаточной широте ее представлений о себе, способных вместить как сексуальные влечения, так и желание жить в гармонии с культурой. Мать, отвергающая своего ребенка, может освободиться от внутренней напряженности, связанной с таким отношением к ребенку, если ее концепция себя позволит ей принять чувство отвержения по отношению к ребенку наряду с чувствами привязанности и любви к нему.

Ощущение ослабления внутренней напряженности похоже на те переживания наших клиентов, когда они приближаются к тому, чтобы "стать подлинно самим собой", или развивают в себе "новое ощущение самого себя". Одна из клиенток, постепенно освобождаясь от представления, что ее поведение, якобы, в основном "не было ее собственными действиями", и допуская тот факт, что ее Я могло бы принять эти переживания и акты поведения, до недавнего времени исключаемые, выразила свои чувства таким образом: "Я могу вспомнить органическое ощущение расслабления. Мне не нужно было продолжать борьбу, чтобы скрыть и спрятать эту позорную личину". Очевидно, что для поддержания постоянной готовности к защите, недопущению символизации в сознании разного рода переживаний требуются огромные усилия.

Лучшее определение интеграции, то есть личной цельности, таково: все сенсорные и внутренние переживания могут сознаваться посредством четкой их символизации и организовываться в единую систему, внутренне совместимую со структурой представлений о себе или соотносимую с ней. При таком типе интеграции полностью раскрывается тенденция роста, и индивид продвигается к нормализации всей жизнедеятельности на уровне организма. Когда структура Я способна допускать сознание любых органических переживаний, когда организационная система представлений о себе достаточно широка, чтобы принимать их, возникает явственное ощущение своей цельности и направленности; индивид ощущает, что его сила может направляться к ясной цели актуализации и укрепления организма как целого.

Один из аспектов этого положения, по которому у нас имеется хоть какая-то исследовательская определенность, состоит в том, что сознательное признание импульсов и восприятий в значительной мере увеличивает возможности сознательного контроля. В силу этого человек, готовый сознавать собственные переживания, приобретает также чувство самоконтроля. Если кого-то смущает, что понятие "сознательно отдавать себе отчет" следует употреблять почти как синоним "сознательного контроля", то на помощь может прийти аналогия. Я веду автомобиль по скользкой дороге. Я контролирую направление его движения (подобно тому, как я чувствую, что контролирую свой организм). Я хочу повернуть руль влево, чтобы вписаться в дорожный поворот. В этот момент автомобиль (по аналогии с физиологическим организмом), подчиняясь законам механики (аналогично физиологической напряженности), которые я не воспринимаю, начинает скользить по прямой, вместо того, чтобы сделать поворот. Напряженность и чувство паники, охватившее меня, не отличается от переживания напряженности человеком, обнаруживающим, что "я делаю что-то такое, что не является моим действием, неподвластно мне". Терапия здесь также сходна. Если я сознаю и желаю признать все свои сенсорные переживания, то я ощущаю, как автомобиль движется вперед, а я ничего не могу с этим сделать; я поворачиваю колеса, скользящие "юзом", вместо того, чтобы двигаться по прямой

до тех пор, когда автомобиль снова станет управляемым. Тогда я смогу осторожно повернуть налево. Иными словами, я не сразу достигаю свою сознательную цель, но, принимая все данные опыта и организуя их в единую систему восприятия, я обретаю контроль, позволяющий достичь рациональных целей. Это можно сравнить с чувствами человека, завершившего курс терапии. Он может посчитать нормальным внести изменения в свои цели, но любое разочарование от этого более чем компенсируется возросшей цельностью и последующим контролем. Больше не существует таких аспектов поведения, которыми он не мог бы управлять. Чувство автономии, самоуправления равнозначно состоянию, когда все переживания доступны сознанию.

Выражение "доступны сознанию" в данном случае подходит не лучшим образом. Известно, что все переживания, импульсы, ощущения *доступны*, что чрезвычайно важно, но они не обязательно *присутствуют* в сознании. На самом деле, когда все переживания ассимилируются мною ("моим Я") и становятся частью моих представлений о себе, это позволяет *умерить* так называемое "самоосознание". Поведение становится спонтаннее, проявления установок не так сдерживаются, поскольку я вполне допускаю такие установки и поведение как часть своих проявлений. Часто в начале терапии клиенты проявляют неподдельную боязнь по поводу того, что другие могут обнаружить их подлинное Я. "Как только я начинаю думать о том, кто я на самом деле, я вступаю в страшное противоречие, от которого ужасно себя чувствую. Происходит такое самоуничтожение, какого, я думаю, никто не испытывал... Я боюсь вести себя естественным образом, наверно, потому, что я не ощущаю, что нравлюсь самой себе". При таком умонастроении поведение всегда должно быть сдержанным, осторожным, самоосознанным. Но когда эта же клиентка глубоко восприняла тот факт, что "я есть то, что я есть", она смогла в своих действиях достигнуть спонтанности и избавиться от болезненного самоконтроля.

XVI. *Любое переживание, несовместимое с организацией или структурой представлений о себе, может восприниматься как угроза, и чем больше таких восприятий, тем жестче организация структуры Я для самозащиты.*

Это положение является попыткой изложить определенные клинические данные. Если матери, о которой мы ранее упоминали, сказать, что несколько наблюдателей ее поведения пришли к заключению о том, что она отвергает своего ребенка, неизбежным следствием будет то, что некоторое время она будет вообще не в состоянии воспринять эту часть своего опыта. Она может подвергаться нападкам условия наблюдений, ставить под сомнение компетентность или авторитет наблюдателей, их уровень понимания и т.п. Она организует защиту своей концепции себя как любящей и хорошей матери и сможет подкрепить эту концепцию массой свидетельств. Очевидно, она воспримет свидетельство наблюдателей как угрозу и организует защиту своей ведущей концепции себя. То же самое явление будет наблюдаться в случае, когда девушка, считающая себя полностью лишенной способностей, вдруг получит высокий балл при тестировании уровня интеллекта. Она может и будет защищать свое Я от такой угрозы несовместимости. Если же Я не сможет защитить себя от серьезных угроз, результатом будут катастрофическое расстройство и деструкция.

Компактно и конструктивно сформулировал существенные элементы угрозы и защиты применительно к личности Хоган (35, 36). В своем резюме он приводит восемь пунктов описания проявлений защитного поведения. Вот они:

1. Угроза появляется тогда, когда переживания воспринимаются как не согласующиеся со структурой Я.
2. Чувство тревоги представляет собой эмоциональную реакцию на угрозу.
3. Защита является последовательным поведением с целью сохранения структуры Я.
4. Защита включает недопущение в сферу сознания или искажение воспринимаемых переживаний с целью устранения несоответствия между опытом и структурой Я.
5. Осознание угрозы, но не сама угроза, ослабляется защитным поведением.
6. Защитное поведение повышает чувствительность к угрозе, так как при повторном восприятии угроза распространяется уже на эти недопускаемые в сознание и искаженные переживания, и включается их "самозащита".
7. Угроза и защита имеют тенденцию поочередно повторяться снова и снова; по мере проявления этой последовательности внимание все больше отдалается от первоначальной угрозы; при этом искажается все большая часть опыта и становится восприимчивой к угрозе.
8. Этот защитный порядок ограничен необходимостью признания реальности.

Теория Хогана помогает объяснить распространение защитного поведения индивида, отмечая тот факт, что чем больше сенсорного или внутреннего опыта не получает (или получает искаженную) символизацию, тем большая вероятность того, что всякий новый опыт будет воспринят как угрожающий, так как разрастается ложная структура, которую надо поддерживать.

XVII. При определенных условиях, первоначально исключаящих какую-либо угрозу структуре Я, переживания, несовместимые с ней, могут восприниматься и проверяться, а структура Я может быть пересмотрена с целью ассимиляции и включения этих переживаний.

Здесь мы встречаемся с важным, зафиксированным во многих терапевтических случаях клиническим фактом, который трудно изложить в точной обобщенной форме. Ясно, что представления о себе изменяются как в обычной жизни индивида, так и в результате терапии. В предыдущем положении изложены факты относительно защиты Я, а в настоящем мы попытаемся определить механизмы его изменения.

Пойдем от понятных примеров к менее ясным. В терапии клиентоцентрированного типа, через взаимоотношения и их выражение со стороны терапевта, клиент постепенно убеждается, что его воспринимают таким, каким он есть, и что таким же образом воспринимается каждая новая обнаруживаемая грань его личности. При этом становится возможной символизация ранее не допускаемых в сознание переживаний, в результате получающих, нередко весьма постепенно, четкое представление в сознании. Когда они сознаются, представления о себе расширяются таким образом, что эти переживания включаются в них в виде согласованного целого. Так, отвергающая ребенка мать в такой ситуации склонна сначала согласиться с оценкой ее поведения – "я полагаю, что иногда ему должно

было казаться, что я не люблю его", а затем признать возможность опыта, несовместимого с ее Я, – "я полагаю, что временами не люблю его". Но постепенно проступает выражение более широкой концепции себя: "я могу допустить, что люблю его и что не люблю его, и все же мы можем нормально жить". Или пример с женщиной, ненавидевшей мать и оправдывавшей свою модель себя, предполагающую эту ненависть. Сначала она начинает признавать, что иногда ее поведение не содержало ненависти: "Я убирала квартиру, чтобы, когда она придет, показать, какая я хорошая, как бы намереваясь завоевать ее расположение". Затем допускаются переживания, прямо противоположные ее представлениям о себе: "Я чувствую настоящую теплоту по отношению к ней, благотворное ощущение любви". Постепенно на основе пересмотра концепции себя происходит ее расширение, в результате чего напряжение слабеет: "Я живу с ней хорошо. Самое чудесное заключается в том, что я извлекла маму из своего внутреннего мира. Я могу встречаться и расставаться с ней без особой напряженности".

Если попытаться проанализировать элементы, позволяющие произвести такую реорганизацию структуры Я, обнаруживаются два возможных фактора. Один из них состоит в самопостижении индивидом нового материала. С помощью терапевта становится возможным изучение опыта, и поскольку Я принимается в каждом акте его изучения таким, каким оно есть и с учетом происходящих изменений, то представляется возможность постепенно изучить материал в "безопасной" зоне, а затем медленно, в экспериментальном ключе ввести в сознание ранее не допускавшиеся переживания. Другой фактор состоит в том, что терапевт открыт для восприятия любых форм переживаний, установок, восприятий. Эта социальная ценность может быть усвоена клиентом и сопоставлена с его собственным опытом. Последний, без сомнения, не может быть главным основанием, так как клиенту, как правило, известно, что терапевт лишь один из тысячи так считает, а общество в целом не воспринимает его таким, каким он есть. Тем не менее, усвоение этого отношения терапевта может быть, по крайней мере, временным или частичным средством сознательного восприятия клиентом своих переживаний.

Возникает другая проблема в связи с тем, что признание несовместимых с Я переживаний часто происходит и в периоды между беседами, даже без проговаривания терапевту. Появляется новый существенный фактор, так как человек усваивает установку на то, что безопасно наблюдать органический опыт, позволяя ему затем сформироваться в сознании, даже в отсутствие терапевта.

Иногда встает вопрос: если отсутствие угрозы для концепции себя и есть все, что требовалось, может быть, индивид, оставаясь наедине с собой, мог бы в любое время как-то открыться перед этими несовместимыми переживаниями. Не секрет, что такое происходит при стечении множества незначительных обстоятельств. Человека могут критиковать за его постоянные неудачи. В одном случае он отказывается принимать эту критику за чистую монету, так как она слишком угрожающа для его самоорганизации. Он отрицает свою вину и находит определенную рационализацию этой критики. Но позже, наедине с собой он вновь все обдумывает, признает критику справедливой, пересматривает свои представления о себе и, в конечном итоге, соответственно и свое поведение. Однако это не относится к переживаниям, которые полностью отрицаются, так как полностью не совместимы с представлениями о себе. Но человек, оказывается,

может успешно справиться с подобной несовместимостью только в отношениях с другим человеком, когда он уверен, что будет адекватно воспринят.

В завершение приведем пример попроще. Ребенок, знающий о своей неспособности решить определенную задачу – построить башню или починить велосипед, как-то безуспешно пытаясь что-то конкретно сделать, может обнаружить, что в данном случае у него все получается. Этот опыт несовместим с его представлениями о себе и поэтому поначалу не может быть усвоен. Но, будучи предоставлен самому себе, ребенок начинает постепенно по собственной инициативе пересматривать свою концепцию себя и усваивает, что, несмотря на общий недостаток сил и умений, в данном деле у него проявились способности. Это обычный способ усвоения новых, свободных от угроз восприятий. Но если этому же ребенку родители будут многократно повторять, что он может справиться с этой задачей, то он, скорее всего, отвергнет такие уверения и на практике подтвердит свою неспособность. Чем настойчивее ему навязывается мысль о компетентности, тем сильнее становится угроза для его представлений о себе и соответственно сопротивление этой угрозе.

Понятно, что нужен более тонкий анализ условий, необходимых для реорганизации концепции себя и освоения противоречивых переживаний. Нам известен способ осуществления такой реорганизации, но недостаточно изучены условия, которые играют решающую роль в такого рода опыте.

Также вполне очевидно, что здесь речь идет о процессе обучения, возможно, о самой важной науке – о постижении самого себя. Надеемся, что специалисты в области теории обучения смогут использовать знания из этой сферы для объяснения того, как индивид постигает и осваивает новые контуры себя.

1. *Когда индивид воспринимает и принимает в единую согласованную систему весь свой сенсорный и внутренний опыт, он с необходимостью начинает лучше понимать других как самостоятельных индивидов.*

Истинность этого положения была установлена в нашей клинической терапевтической работе и недавно получила подтверждение в исследованиях Ширера (78, 79). Это одно из неожиданных открытий, вытекающих из клиентоцентрированного подхода. Тем, кто не знаком с терапевтическим опытом, может показаться благим пожеланием утверждение, что человек, принимающий себя, свое Я, на основе этого самовосприятия может улучшить свои межличностные отношения с другими.

Тем не менее, клинически подтверждено, что человеку, прошедшему курс терапии, легче почувствовать себя самим собой, он более уверен в себе, более реалистичен в отношениях с другими и заметно лучше налаживает межличностные отношения. Одна из клиенток, обсуждая свои результаты терапии, говорит об этом таким образом: "Я – это я, и я отличаюсь от других. Будучи сама собой, я чувствую себя более счастливой и все чаще говорю другим, чтобы они взяли на себя ответственность быть самими собой".

Если мы попытаемся понять теоретические основания этого положения, то они представляются следующими:

Человек, не допускающий в сознание определенные переживания, должен постоянно защищать себя от символизации этих переживаний.

Вследствие этого все переживания рассматриваются с точки зрения защиты как потенциальная угроза, независимо от того, являются ли они таковой на самом деле.

Таким образом, в межличностных отношениях слова и поведенческие проявления переживаются и воспринимаются как угрожающие, даже если и не являются таковыми.

Далее, слова и поведенческие проявления других людей подвергаются нападкам, так как репрезентируют (или похожи на) переживания, вызывающие опасения.

В этом случае полное понимание другого человека как самостоятельного индивида отсутствует, поскольку он воспринимается главным образом как носитель угрозы или (неугрозы) своему Я.

Но когда все переживания доступны сознанию и интегрированы в нем, оборонительная готовность сводится к минимуму. Тогда оказывается, что некого защищать и не на кого нападать.

Когда нет надобности нападать, другой человек воспринимается таким, каким он есть на самом деле, самостоятельным индивидом, действующим в соответствии со своими представлениями на основе данных собственного восприятия.

Несмотря на то, что все вышеизложенное может звучать не очень убедительно, оно подтверждается как повседневной практикой, так и клиническим опытом. Кто эти люди, которые инспирируют в любом окружении или группе доверительные отношения и, кажется, способны понимать любого? Это те, кто стремится к высокой степени сознательного притяжения всех сторон своего Я. Как улучшить межличностные отношения в клиническом опыте? На той же самой основе. Мать, отвергающая ребенка и воспринимающая в сознании свое негативное к нему отношение, обнаруживает, что допущение этого факта в сознание, которого она поначалу боялась, делает ее менее напряженной в отношениях с ним. Она способна его увидеть таким, каким он есть, а не упрощенно – сквозь призму защитных реакций. Поступая так, она видит, что он интересный человек со своими плохими и хорошими чертами, человек, к которому она временами чувствует враждебность, а временами ощущает нежность. На такой спокойной, реалистичной и спонтанной основе из ее естественного опыта создаются подлинные взаимоотношения, удовлетворяющие их обоих. Они могут и не строиться исключительно на симпатии и привязанности, но куда более достойны, нежели какие-либо искусственные отношения. Они исходят главным образом из факта, что всякий ребенок является самостоятельной личностью.

Женщина, ненавидевшая мать, после того как приняла в сознание все свои чувства – и любовь, и ненависть, увидела в своей матери личность с очень разными свойствами. При таком более точном восприятии она способна понимать свою мать, принять ее такой, какой та есть, построить с ней подлинные, а не защитные отношения.

Прикладные аспекты этого положения нашей теории поразительны. Здесь мы находим теоретические основы здоровых межличностных, межгрупповых и межнациональных отношений. В понятиях социальной психологии это положение гласит, что человек (или люди, или группа), воспринимающий себя вполне

сознательно, обязательно достигает улучшения своих отношений с теми, с кем он лично общается, так как лучше понимает их и воспринимает сознательно. Такая атмосфера понимания и сознательного признания создает наиболее благоприятные условия для терапевтического опыта и последующего сознательного самопризнания индивида, проходящего курс терапии. Таким образом, мы, по сути, получаем психологическую "цепную реакцию", таящую огромные возможности для урегулирования проблем социальных отношений.

1. *По мере того как индивид все больше воспринимает и принимает в структуру Я органические переживания, он обнаруживает, что изменяет свою систему ценностей – опирающуюся главным образом на искаженно символизированные интроекции – в непрерывном процессе организменного оценивания.*

В процессе терапии человек, исследующий область своих переживаний, подходит к проверке интроецированных ценностей, используемых им так, будто они основываются на его собственном опыте (см. положение X). Он ими не удовлетворен, часто говоря о том, что делает то, что от него хотят другие. Но что он думает сам о том, что ему нужно делать? Здесь он теряется и становится в тупик. Если не руководствоваться навязанной системой ценностей, то чем ее заменить? Часто он чувствует себя совершенно неспособным открыть или создать какую-либо альтернативную систему. Если он больше не может руководствоваться требованиями "необходимо", "следовало бы", "правильно", "неправильно", содержащимися в навязанной системе ценностей, то как он может узнать, какими ценностями их заменить?

Постепенно он убеждается на опыте, что конструирует ценностные суждения новым для него способом, который, однако, был ему доступен в раннем детстве. Подобно тому, как ребенок в своем опыте исходит из проверки ценностей, полагаясь на свидетельства собственных органов чувств (как это описано в положении X), так и наш клиент обнаруживает, что именно его организм предоставляет данные, на основе которых формируются ценностные суждения. Он узнает, что его органы чувств, его физиологический аппарат может представлять материал для ценностных суждений и их постоянного пересмотра. И нет нужды говорить ему, что действовать свободно и спонтанно лучше, нежели так жестко, как он привык. Он чувствует, он ощущает, что его способ действия его удовлетворяет и укрепляет. Или же, когда он действует в духе защиты, то именно его организм ощущает непосредственное кратковременное удовлетворение от состояния защищенности. Он выбирает между двумя способами действий с опаской и сомнениями, не ведая, точно ли он взвесил ценности. Но затем он обнаруживает, что может позволить данным своего собственного опыта определять эффективность своего выбора. Он узнает, что ему не нужно *знать*, каковы правильные ценности; его собственный организм дает ему почувствовать, что действительно удовлетворяет и укрепляет его. И он скорее окажет доверие *процессу* оценивания, нежели какой-то строгой, навязанной извне системе ценностей.

Рассмотрим это положение с несколько иной точки зрения. Ценности всегда принимаются, потому что воспринимаются как принципы сохранения,

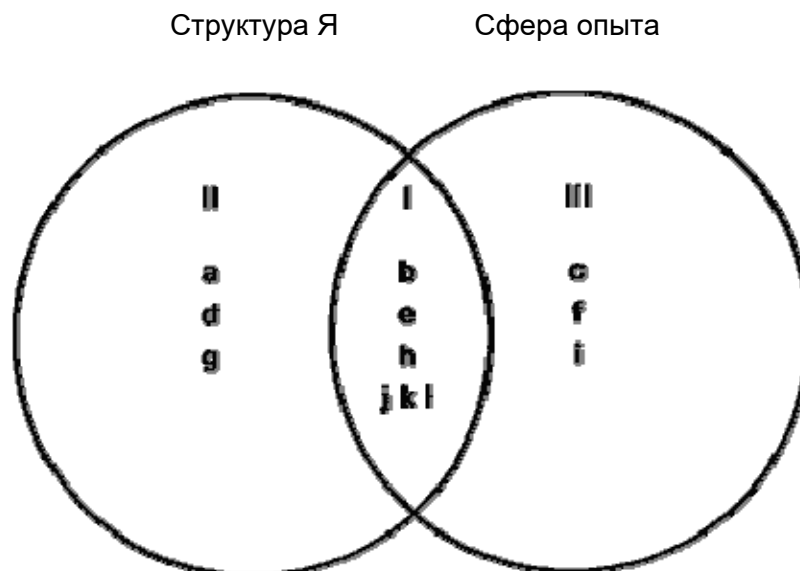
актуализации и укрепления организма. Именно на этом основании усваиваются взятые из культуры социальные ценности. В терапевтической практике оказывается, что реорганизация происходит на основе сохранения ценностей, которые в своем опыте *переживаются* как поддерживающие и укрепляющие организм, в отличие от тех, которые определяются другими людьми, якобы ради блага этого организма. Например, индивид принимает из культуры ценность: "не нужно ни испытывать, ни проявлять чувство агрессивной ревности к родным братьям и сестрам". Ценность принимается как направленная на укрепление индивида – на формирование лучшей, более удовлетворенной личности. Но в процессе терапии человек в роли клиента проверяет эту ценность по более основательному критерию, а именно – на основании собственного сенсорного и внутреннего опыта: "Почувствовал ли я отказ от агрессивных установок как нечто такое, что придает мне силы?" Ценность этого действия проверяется на уровне органических данных личности.

В результате такого оценивания сохраняется сама возможность существования весьма важных аспектов человеческого опыта в целом. Проверая такие ценности, индивид приходит к своим собственным и делает выводы, которые обобщенно можно выразить так: самые важные, укрепляющие организм ценности проявляются в ситуации, когда все переживания и установки доступны сознательной символизации и когда поведение становится уравновешенным удовлетворением *всех* потребностей, имеющим именно такой смысл для индивида. Тогда эти потребности пропускаются в сознание. Таким образом, вытекающее отсюда поведение удовлетворит потребность в социальном одобрении, потребность в выражении положительных, нежных чувств, потребность в сексуальных проявлениях, потребность избежать чувства вины и сожаления, даже потребность как-то выразить агрессивность. Поэтому, если, на первый взгляд, перспектива установления каждым индивидом своих ценностей предполагает полную анархию ценностей, то согласно реальному опыту, происходит прямо противоположное. Поскольку у индивидов в основном сходные потребности, включая потребность в признании со стороны других, то оказывается, что когда каждый индивид формулирует собственные ценности, исходя из своего непосредственного опыта, то результатом становится не анархия, а высокая степень общности с другими и подлинно социализированная система ценностей. Одной из конечных целей, предполагаемых гипотезой о доверии к индивиду, его способности разрешить собственные конфликты, является многообразие систем ценностей, уникальных и личных для каждого индивида, которые изменялись бы по мере изменения данных органического опыта, оставаясь при этом глубоко социализированными и обладая высокой степенью общности в своих главных аспектах.

СХЕМАТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ

Некоторые из приведенных положений (в частности, от IX до XIX включительно) можно лучше уяснить, схематически изобразив способы функционирования Я в рамках личности. Всякое схематическое изображение сложного материала тяготеет к упрощению и кажется более завершенным, нежели это есть на самом деле. Поэтому последующий материал нужно воспринимать с критической осторожностью, учитывая границы его применимости.

Рисунок 1. Личность как целое



Предлагаемую схему можно понять только в соотношении с определением каждого элемента.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Личность как целое. Общая схема предполагает рассмотрение структуры личности как целого. На рисунке 1 представлена личность в состоянии психологической напряженности.

Сфера опыта. Данный круг представляет поле непосредственных переживаний, сенсорных и внутренних. Его можно было бы сравнить с общим полем психических явлений у ребенка. Сюда входит все, что переживается индивидом. Это подвижная и изменяющаяся сфера.

Структура Я. Этот круг охватывает понятия, определяющие структуру или концепцию себя, существующие у человека представления о себе, которые включают модели восприятий, характеристик и установок индивида, а также связанные с ними значения. Структура Я доступна осознанию.

Зона I. Внутри этого участка феноменального поля представления о себе конгруэнтны, то есть согласуются с данными сенсорных и внутренних переживаний.

Зона II. Эта зона представляет участок феноменального поля, в котором содержится искаженный в символизации социальный или какой-либо иной опыт, воспринимаемый как часть личного опыта индивида. Восприятия, представления, полученные от родителей и других субъектов окружения, воспринимаются в данном феноменальном поле как продукт сенсорных данных.

Зона III. Эта область охватывает сенсорные и внутренние переживания, не допускаемые в сознание по причине их несовместимости со структурой Я.

ПОЯСНЕНИЯ

Буквы в кругах можно рассматривать как элементы опыта. Наполняя их конкретным содержанием, можно дать объяснение функционирования личности. Рассмотрим сначала, в определенном смысле, менее благополучную ситуацию, представленную на рисунке 1.

(а) *"Я совсем не приспособлен к тому, чтоб обращаться с техникой, что служит одним из свидетельств моей неприспособленности вообще"*. Эта навязанная извне концепция, смысл которой индивид позаимствовал у родителей. Приведенное высказывание показывает, что его содержание воспринимается так, *будто* речь идет о непосредственном сенсорном опыте неудачи в обращении со всеми этими вещами, но это не так. Реальный опыт был таким: "Родители считают меня неприспособленным к обращению с техникой", а искаженная символизация придала ему значение "я не приспособлен к обращению с техникой". Главная причина искажения состояла в необходимости защиты от угрозы утраты важной части структуры Я – "родители меня любят". Отсюда появляется чувство, которое можно схематически выразить следующим образом: "я хочу признания от своих родителей и, следовательно, должен чувствовать себя таким, каким они меня считают".

(б) *"Я терплю неудачу, когда имею дело с техникой"*. Это непосредственный опыт, который переживался неоднократно. Переживания здесь ассимилированы в структуру Я, ибо совместимы с ней.

(с) *Опыт успешного осуществления сложной технической процедуры*. Речь идет о такого рода сенсорном опыте, который несовместим с представлениями о себе. Поэтому он не может быть допущен непосредственно в сферу сознания. Человек не может воспринять ощущения типа "я переживаю успех от осуществления сложной технической процедуры", потому что такое восприятие было бы дезорганизующим для структуры Я. В данном случае представляется почти невозможным полное блокирование этого опыта от его попадания в сферу сознания, так как сенсорные данные очевидны. Поэтому он "предвоспринимается" как угрожающий и допускается в сознание в таком искаженном виде, который позволяет устранить угрозу для структуры Я. В итоге этот опыт представляется в сознании в таком примерно виде: "просто повезло", "все само собой стало на свои места", "я бы не смог повторить это и через миллион лет". Эта искаженная символизация могла бы занять место в зоне II нашей схемы, ибо она совместима с представлениями о себе. Подлинный же опыт не попадает в область сознания в форме точной символизации и поэтому остается в зоне III.

Возьмем другой пример, на сей раз обратившись к опыту мисс Хар.

(d) *"Я не испытываю по отношению к своему отцу ничего, кроме ненависти, и в этом я морально права"*. Мать мисс Хар была брошена мужем, и неудивительно, что дочь интроецировала это чувство, такую концепцию отношений и соответствующую ей оценку, как обусловленные якобы ее собственным сенсорным и внутренним опытом.

(e) *"Я переживала отвращение к отцу при общении с ним"*. Встречаясь с отцом, она сталкивалась с элементами его поведения, которых не одобряла. Это был непосредственный сенсорный опыт, совместимый со структурой Я и ассимилированный ею. Здесь все согласуется с общей структурой ее представлений о себе.

(f) *Опыт положительных чувств к отцу*. Такие переживания случались, но были совершенно несовместимы с общей структурой ее представлений о себе. Поэтому они не попадали в сферу сознания. В сознании они появлялись лишь в чрезвычайно искаженном виде. Она может допустить восприятие типа: "в ряде случаев я оказываюсь похожа на отца, и мне стыдно". Кроме того она утрирует свою ненависть к отцу, что служит защитой от проникновения в сознание таких переживаний. Этот вывод можно сделать извне ее феноменального поля. Об этом свидетельствует тот факт, что иногда, как об этом будет сказано ниже, она может быть способна воспринять это уже изнутри собственной системы координат.

Пожалуй, можно дать еще одну иллюстрацию интроекции оценок из области культуры.

(g) *"Я считаю гомосексуальное поведение ужасным"*. Здесь переживание социальной установки другими искаженно воспринимается как оценка, основанная на собственном опыте.

(h) *"Я испытываю отвращение к гомосексуальному поведению"*. В рамках определенного специфического опыта сенсорные и внутренние реакции были неприятными и неудовлетворяющими. Будучи совместимы со структурой Я, эти переживания ассимилируются в ней.

(i) *Случайное переживание гомосексуальных влечений*. Таковые не попадают в сферу сознания, ибо оказали бы дезорганизующее воздействие на "я".

Многие стороны представлений о себе не содержат столь очевидных расхождений, как в трех приведенных выше примерах, и могут быть представлены следующим образом:

(j) *"Я слышу, как другие говорят, что у меня высокий рост, но и из других источников я знаю, что они считают меня высокой"*. В данном случае установка других не навязывается, просто речь идет о восприятии того, что есть, о сенсорном опыте, который разворачивается в поле социальных отношений и точным образом символизируется.

(k) *"Я ощущаю, себя высокой по сравнению с другими"*.

(l) *"Я очень редко попадаю в такую группу, в которой чувствую себя ростом ниже, чем другие"*.

Описания j, k, l представляют три разных вида сенсорных данных, каждый из которых допускается в сознание. Установки других воспринимаются отстраненно, не как собственный опыт, данные о высоком росте, полученные через сенсорный опыт, принимаются к осознанию, а случайное противоречивое свидетельство

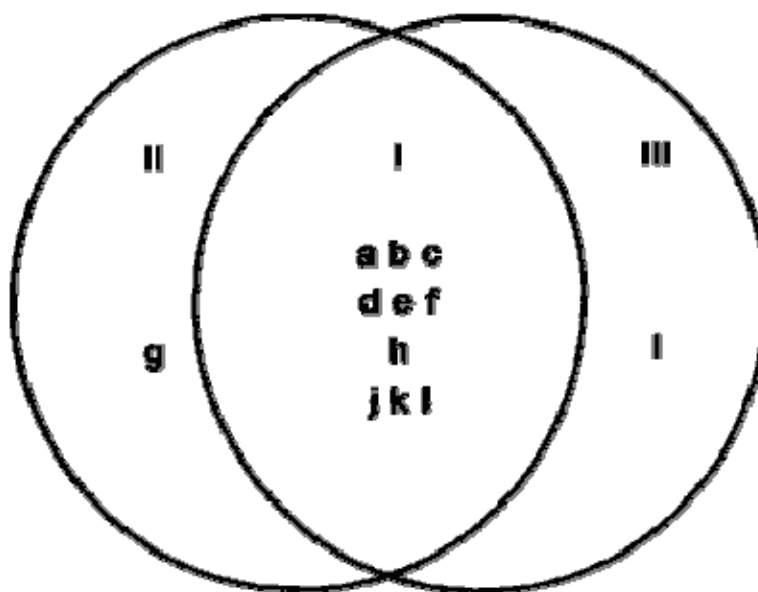
также сознается и определенным образом влияет на представления о себе. Таким образом, у индивида есть единая, надежная концепция себя – человека, превышающего ростом большинство людей, – основанная на нескольких типах данных, допускаемых к осознанию.

Полученная картина, представленная на рисунке 1, позволяет сделать вывод, что в этом схематическом индивиде таится сильная потенциальная психологическая напряженность. Наблюдается значительное несоответствие между сенсорным и внутренним опытом организма и структурой Я. Причем то, что содержит опыт, не попадает в сферу сознания, а структура Я допускает осознание и того, что не соответствует действительности. Почувствует ли этот схематический индивид в себе разлад психологической регуляции или нет – будет зависеть от окружающей среды. Если окружение поддерживает "квазиэлементы" его структуры Я, он никогда не будет отдавать себе отчет относительно силы напряжения, таящегося в его личности, будь он даже личностью "уязвимой". Если культура оказывает достаточно мощную поддержку его концепции себя, то и он к самому себе станет относиться позитивно. Он будет переживать напряженность и тревогу, ощущать свою психологическую неадекватность лишь в той мере, в какой культура или преобладающие сенсорные данные дадут ему хотя бы смутное ощущение несоответствия внутри своей личности. Такие же осознание или тревога могут появиться и в исключительно благоприятных условиях, если границы самоорганизации индивида не столь строги, а опыт (обычно не попадающий в сферу сознания) может восприниматься размыто. Чем бы ни вызывалась такая тревога или беспокойство, в таком состоянии он будет склонен всячески приветствовать психотерапевтическое вмешательство. Рассмотрим на основании схемы, что происходит в процессе терапии.

Рисунок 2. Личность как целое

Структура Я

Сфера опыта



ИЗМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ТЕРАПИИ

На рисунке 2 изображен наш схематический индивид после успешно проведенной терапии. Определения кругов и зон остаются прежними, но очевидно, что теперь они находятся в другом соотношении; структура Я в данном случае более соответствует сенсорному и внутреннему опыту индивида. Специфические формы изменения соотношений можно проследить, обратившись снова к схематическим элементам ранее описанного опыта. Последние реорганизовались в поле восприятий следующим образом:

(a) *"Я понимаю, что родители чувствовали мою неприспособленность в обращении с техникой, и что это вызывало у них отрицательную оценку"*.

(b) *"Мой собственный опыт многократно подтверждает эту оценку"*.

(c) *"Однако у меня все-таки есть некоторые умения в этой области"*.

Заметим, что один опыт (c), как уже ранее описывалось, в этот раз допущен в сферу сознания и соорганизован со структурой Я. Другой же опыт (a) больше не воспринимается в искаженной форме, а берется в виде сенсорных данных об отношении со стороны других.

(d) *"Я чувствую, что мать ненавидит моего отца и ожидает, чтобы и я относилась к нему так же"*.

(e) *"В некоторых своих проявлениях и в определенных обстоятельствах мне мой отец не нравится"*.

(f) *"Вместе с тем в некоторых случаях и в каких-то поступках он мне нравится, – оба эти переживания мои и вполне приемлемы"*.

Здесь снова навязанные извне установки и ценности воспринимаются такими, какими они есть, и при символизации больше не искажаются. Чувства, ранее несовместимые с представлениями о себе, могут интегрироваться в структуру Я, так как она стала объемнее и способна включить их. Переживания оцениваются в связи с удовлетворением, которое они дают, а не в зависимости от мнений других. Возможно, здесь было бы полезно упомянуть фрагменты из "истории болезни" мисс Хар для понимания того, что процесс достижения такой цельности проходит болезненно и нестабильно, что поначалу он вызывает страх и неуверенность при допущении в сферу сознания всех сенсорных данных, а сохранение оценочной области внутри Я означает, что в вопросе о ценностях первоначально существует значительная неопределенность.

Позиции g, h, i остаются неизменными. Их следует рассматривать как схематическое представление того факта, что терапия никогда не обеспечивает полного соответствия структуры Я и переживаемого опыта, никогда не проясняет все интроекции (навязываемые извне установки), никогда не исследует полностью всю зону недопускаемых в сознание переживаний. Если клиент глубоко усвоил, что у него есть возможность свободно допускать в сферу сознания весь сенсорный опыт без искажений, он может по-разному относиться к своим повторяющимся гомосексуальным импульсам (i), а навязанную ему культурную

установку просто признать таковой. Если же в дальнейшем происходит акцентуация на этом вопросе, то можно продолжить терапию.

Остаются без изменений надежно укорененные представления индивида о своем росте и другие стабильные представления о себе (j, k, l),

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Можно кратко отметить некоторые личностные характеристики, представленные на рисунке 2.

Снижается потенциальная напряженность или тревога, личность становится психологически менее уязвимой.

Сужаются возможности актуализации угрозы, так как структура Я становится более объемной, гибкой и проницаемой. В связи с этим реже возникают ситуации типа защитных.

Развивается способность к адаптации в любой жизненной ситуации, потому что поведение строится уже на более полном знании соответствующих сенсорных данных, а переживания искажаются реже и все чаще допускаются в сферу сознания.

После терапии клиент чувствует, что больше контролирует себя и более умело решает жизненные проблемы. Как показывает эта диаграмма, в сознание проникает больше релевантного опыта, поддающегося рациональному выбору. Клиент реже переживает свое поведение как "не свое".

Вторая схема представляет основания "более полного восприятия себя", переживаемого клиентами. Все больше данных всего опыта организма непосредственно включается в структуру Я, или точнее, Я готово проявить себя в целостном опыте организма.

Индивид, представленный на рисунке 2, становится более благожелательным к другому человеку, в большей мере способен его понять как самостоятельную и уникальную личность вследствие ослабления потребности быть в постоянной защитной готовности.

Под влиянием терапии индивид формирует собственные оценки опыта, используя все релевантные данные. Таким образом, он обретает гибкую и адаптивную систему ценностей, опирающуюся на прочную основу.

Заключение

В этой главе была предпринята попытка представить теорию личности и поведения, основанную на нашем опыте и исследованиях в области клиентоцентрированной терапии. Эта теория в основе своей феноменологична и опирается главным образом на объяснительный конструкт "концепции себя". Согласно этой теории, суть личностного развития состоит в достижении принципиального соответствия между феноменальным полем опыта и концептуальной структурой представлений о себе, что обеспечивает

освобождение от чувства тревоги, от реальной и потенциальной внутренней напряженности. В результате формируется индивидуализированная система ценностей, во многом совпадающая с ценностной системой каждого представителя человеческого рода, обладающего надлежащей психологической регуляцией.

Было бы неразумно надеяться, что все гипотезы этой теории окажутся верными. Однако если они станут стимулом для последующих углубленных исследований динамики человеческого поведения, то хорошо послужат своему предназначению.