

*Александр Орлов*

**Использование методов когнитивной психологии как средства  
самореализации личности**

**Содержание.**

Введение.....	2
Часть I. Самореализация личности по К. Г. Юнгу и самоактуализация по К. Роджерсу, А. Маслоу.....	3
1.1. Аналитическая психология К.Юнга: процесс индивидуации.....	4
1.1.1. Структура психического.....	6
1.1.2. Шесть базовых архетипов.....	14
1.1.3 Индивидуация.....	20
1.2. Самоактуализация в центрированной на человеке теории личности.....	25
Карла Роджерса.....	25
1.2.1 Феноменальное поле личности.....	25
1.2.2. Я-концепция.....	26
1.2.3. Конгруэнтность, неконгруэнтность и защитные процессы.....	28
1.2.4. Руководящий мотив в жизни: самоактуализация.....	29
1.2.5. Характеристики полноценно функционирующих людей.....	30
1.3. Самоактуализация в гуманистической теории личности Абрахама Маслоу.....	31
1.3.1. Ключевые принципы подхода Маслоу.....	32
1.3.2. Иерархия потребностей.....	34
1.3.3. Самоактуализация по Маслоу.....	37
1.4. Сравнительный анализ концепций индивидуации Юнга и самоактуализации К.Роджерса и А.Маслоу.....	39
Часть 2. Теоретические основы когнитивной психологии.....	42
2.1. Теория личностных конструктов Джорджа Келли.....	42
2.1.2. Личностные конструкты.....	43
2.1.3. Системная организация, свойства и типы конструктов.....	45
2.1.4. О движущей силе человеческой деятельности.....	48
2.1.5. Эмоциональные состояния.....	51
2.1.6. Психическое здоровье и расстройства.....	52
2.2. Когнитивная терапия Аарона Бека.....	54
2.3. Модель рационально-эмотивной терапии А.Эллиса.....	57
Часть 3. Методы когнитивной психологии как эффективные средства на пути самореализации.....	61
3.1 Репертуарный тест ролевых конструктов Келли.....	62
3.2 Терапия фиксированных ролей Келли.....	65
3.3 Методологии когнитивной терапии по выявлению и коррекции автоматических мыслей и убеждений.....	67
3.4. Применение методов когнитивной психологии при психологическом консультировании людей, идущих по пути самореализации.....	70

Заключение.....	75
Список используемой литературы.....	77

### **Введение.**

В центре данной работы стоит вопрос о путях самореализации личности и о тех средствах, которые на них следует использовать для достижения цели. Как уже следует из самого названия работы, особый акцент в ней делается на методы, используемые в когнитивной психологии.

Данная тема является *актуальной*, так как в последнее время все большее количество людей из самых разных социальных слоев встают на путь самореализации, начинают интересоваться различного рода духовными учениями и применять в своей повседневной жизни рекомендуемые в них психотехники. Как показывает опыт, у многих из них возникают психологические проблемы, связанные как с самой спецификой духовного пути, так и с его адаптацией к современным социальным условиям, обычным мирским мотивациям и т.п. Возможность полноценного психологического консультирования такого рода личностей предполагает выявление специфики тех психологических проблем, которые возникают на пути самореализации, а также нахождения эффективных методов их решения. Интерес к методам когнитивной психологии в данном контексте связан с тенденцией усложнения и дисгармонизации когнитивной компоненты психики у современных людей в силу специфики нашей эпохи, связанной с глобализацией и информационными технологиями.

Данное исследование посвящено решению следующей основной *проблемы*: применимость методов когнитивной психологии, традиционно ориентированных на психотерапевтическую проблематику, как эффективных средств на пути самореализации.

*Гипотеза* исследования: возможно применение таких методов как репертуарный тест ролевых конструктов Келли, терапия фиксированных ролей Келли, методология когнитивной терапии по выявлению и коррекции автоматических мыслей и убеждений, как эффективного средства анализа и коррекции когнитивных процессов, значимых для самореализации, в процессе психологического консультирования.

*Цель* исследования: исследовать применимость методов когнитивной психологии к решению проблем, возникающих на пути самореализации.

Для осуществления данной цели необходимо решить следующие *задачи*:

- 1) изучить теоретические основы пути самореализации на примере учений К.Юнга, К.Роджерса и А.Маслоу;

2) осуществить сравнительный анализ концепций индивидуации Юнга и самоактуализации К.Роджерса и А.Маслоу;

3) изучить теоретические основы методов когнитивной психологии на примере теории личностных конструкторов Д.Келли, когнитивной терапии А.Бека и рационально-эмотивной терапии А.Эллиса;

4) осуществить сравнительный анализ воззрений и подходов к терапии Д.Келли, А.Бека и А.Эллиса;

5) исследовать применимость методов когнитивной психологии к решению проблем на пути самореализации.

Исследование состоит из трех частей. В первой из них обсуждаются теоретические основы пути самореализации. Наиболее подробно рассматривается путь индивидуации и связанные с ним теоретические представления К. Юнга, что связано с совершенно удивительной масштабностью, всеохватностью разработанной им системы, соединившей в себе как научные методы современной цивилизации, так и мистические воззрения древних философских систем. Далее описывается путь самоактуализации в контексте теоретических систем К. Роджерса и А. Маслоу. Вторая часть посвящена теоретическим основам когнитивной психологии, и в ней обсуждаются такие системы как психология личностных конструкторов Д. Келли, когнитивная терапия А. Бека, рационально-эмотивная терапия А. Эллиса. В третьей части обсуждаются возможные направления использования методов когнитивной психологии на пути самореализации.

## **Часть I. Самореализация личности по К. Г. Юнгу и самоактуализация по К. Роджерсу, А. Маслоу.**

Представление о пути самореализации уходит в глубокую древность, и его трактовки различными философскими системами часто значительно отличались друг от друга. В контексте психологической проблематики тема самореализации была поднята такими психологами и мыслителями, как К.Г.Юнг, К.Гольдштейн, К.Роджерс, А.Маслоу и др. Основным понятием, используемым Юнгом при описании пути духовного самосовершенствования, было понятие "индивидуации". Это понятие для Юнга было фактически синонимом понятия "самореализация", которое им также использовалось, но гораздо реже. Так, Юнг писал: "Итак, слово индивидуация можно было бы перевести как «реализация себя самого, реализация своего Я»<sup>1</sup>. Что же касается К.Роджерса и А.Маслоу,

---

<sup>1</sup> Как известно, основным понятием, используемым Юнгом при описании пути духовного самосовершенствования, было понятие "индивидуации". И это понятие для Юнга было фактически

то ими в контексте духовного развития личности использовалось понятие "самоактуализации".

Далее остановимся на взаимоотношении понятия самореализации и самоактуализации. Как отмечал Р.Ассаджиоли [3], термин «самореализация» используется для обозначения двух разных путей развития и расширения сознания. В одном случае речь идет об использовании этого термина как синонима «самоактуализации» (К.Гольдштейн и др.), в другом — речь идет о самореализации как самопостижении, осознании (К.Юнг и др.). Реализация (realisation — realising (of the plan, one's ambitions or hopes) — в истолковании Оксфордского словаря современного английского языка для студентов (1984) — это осуществление ранее составленного плана, имеет оттенок «овеществление» (от латинского корня *realis* — вещественный, овеществление). Актуализация — скорее имеет оттенок деятельности как процесса, трату сил (от латинского корня *actus* — поступок, должность). Самореализация намекает на работу на внутреннем плане в большей степени, чем самоактуализация. Самоактуализация в большей степени ассоциируется с деятельностью во внешнем плане [4].

Для наглядного представления различия в индивидуации/самореализации Юнга и самоактуализации Маслоу обратимся к примерам тех личностей, которые, согласно Юнгу и Маслоу, достигли полноты самореализации/самоактуализации. Юнг в качестве примера таковых приводил личности Христа и Будды, Маслоу - Авраама Линкольна, Томаса Джефферсона, Альберта Эйнштейна, Элеонор Рузвельт и т.п. Если обратиться к китайской духовной традиции, можно сказать, что подход Юнга коррелирует с даосизмом, а подход Маслоу - с конфуцианством. То есть они взаимно дополняют друг друга. Индивидуация Юнга делает акцент на погружение в глубины своего индивидуального бытия, то есть носит преимущественно интроверторный характер. Самоактуализация же Маслоу направлена на развитие творческих способностей человека, его социальную реализацию, гармонизацию внешнего и внутреннего, то есть носит преимущественно экстраверторный характер.

Теперь перейдем к обсуждению теоретических воззрений К.Юнга, К.Роджерса и А.Маслоу.

### **1.1. Аналитическая психология К.Юнга: процесс индивидуации.**

---

синонимом понятия "самореализация", которое им также использовалось, но гораздо реже. Так, Юнг писал: "Итак, слово индивидуация можно было бы перевести как «реализация себя самого, реализация своего Я".

Карл Густав Юнг (1875-1961) известен как выдающийся мыслитель и психолог двадцатого столетия, всю свою жизнь посвятивший исследованию глубинных процессов человеческой психики. Как и З. Фрейд, К. Юнг полагал, что человеческая психика далеко выходит за пределы того, что осознается нами, и что сознательная часть нашей души – это всего лишь верхушка айсберга, основная масса которого скрыта в водах бессознательного. Но, кроме сходства, между воззрениями З. Фрейда и К. Юнга имеются существенные различия, суть которых очень хорошо демонстрирует сам Юнг, отвечая на вопросы берлинского радио:

«А.Вайцеккер: «Каково различие между психологией, которая, подобно вашей, исполнена видения, и психологией Фрейда и Адлера, которая всецело основывается на интеллектуальной основе?»

К.Юнг: «Как Фрейдом, так и Адлером развивается частная точка зрения – делающая упор только на сексуальность или стремление к власти – в противовес целостности феноменального мира. В этом случае какая-то часть феномена обособляется от целого и расчленяется на все более мелкие фрагменты до тех пор, пока смысл того, что пребывает только в целом, не оборачивается бессмыслицей...»<sup>2</sup>.

Исходя из холистического видения, Юнг переосмысливает основные понятия психоанализа Фрейда, качественно расширяя их объем и контекст. Одним из базовых понятий, введенных Фрейдом и переосмысленным Юнгом, является либидо. Фрейд взял термин «*либидо*» из латинского языка<sup>3</sup>, и оно у него обозначало ту побудительную энергию, которая приводит в движение человеческую психику. Но, исходя из своего практического опыта, он под этой энергией понимал главным образом сексуальную энергию. Юнг же расширил объем используемого Фрейдом термина «либидо», фактически возвращая ему первоначальный смысл, и стал рассматривать его в качестве психической энергии как таковой, способной принимать самые различные формы и в своем высшем аспекте способствовать развитию личности, ее самореализации. Так, в своей работе «Психология бессознательного» он пишет:

«Из вышесказанного читателю должно быть ясно, что понятие либидо, введенное Фрейдом, и весьма подходящее для практического употребления, я использую в гораздо более широком смысле. Под либидо я подразумеваю психическую энергию, которая эквивалентна интенсивности психических содержаний. Фрейд в соответствии со своими теоретическими воззрениями отождествляет либидо с Эросом и стремится отделить его от общей психической энергии. Так, он говорит в «Трех очерках по введению в теорию

---

<sup>2</sup> Цитируется по Райгородский Д.Я. Психология личности [19]

<sup>3</sup> Его значением является желание, страстное стремление, побуждение.

сексуальности» (Gesammelte Schriften. Bd. 5. S. 92): «Мы устанавливаем понятие либидо как некоторой количественно изменяющейся силы, которой можно было бы измерять процессы и преобразования в сфере сексуального возбуждения. Это либидо мы отличаем от той энергии, которую следует считать лежащей в основе психических процессов вообще...». В другом месте Фрейд замечает, что в случае инстинкта разрушения у него нет «аналогичного либидо термина». Но так как инстинкт разрушения есть энергетический феномен, то, кажется, было бы гораздо проще определить либидо в качестве понятия, включающего психические интенсивности, и соответственно как понятие общей психической энергии»<sup>4</sup>.

Другим важнейшим отличием аналитической психологии Юнга от психоанализа Фрейда является качественное расширение представления о бессознательном. Если у Фрейда бессознательное сводится лишь к своему личностному аспекту, содержанием которого являются вытесненные, подавленные сексуальные и агрессивные побуждения, то у Юнга бессознательное имеет как личностную, так и коллективную компоненты. Коллективное бессознательное – это итог жизни всего человеческого рода за всю историю его существования, и именно оно является той основой, из которой вырастает и на которую опирается индивидуальная человеческая психика.

Как уже отмечалось выше, Юнг, в отличие от Фрейда, опирался на холистическое видение человеческой психики. Юнг исходил из того, что между сознательным и бессознательным нет изначального неразрешимого противоречия. Скорее наоборот, речь идет об утраченном первоначальном единстве. Выделение Эго, появление пар противоположностей – это временный выход за пределы единства, смысл которого в том, чтобы вернуться к единству, но уже на более высоком уровне. И именно этой цели служит развитие человеческой личности в ходе процесса, получившего название *индивидуация*. В ходе индивидуации осуществляется интеграция множества противодействующих друг другу психических сил и тенденций. Итогом процесса индивидуации является совершенная, целостная личность, вобравшая в себя все содержание сферы психического, как личного, так и сверхличного, и этот итог Юнг назвал *самореализацией*. Прежде чем более детально обсудить процесс индивидуации, остановимся на представлениях Юнга о структуре психического.

### 1.1.1. Структура психического.

---

<sup>4</sup> Цитируется по: Карл Густав Юнг, Очерки по психологии бессознательного, [8].

Юнг в своей работе "Структура души" при обсуждении различных элементов психики в качестве первого из них выделяет сознание. Говоря о природе сознания, Юнг неразрывно ее связывает с принципом различения. Так, он пишет: "...ибо сознание по всему существу своему есть дискриминация, различение между эго и не-эго, между субъектом и объектом, между «да» и «нет» и т. д. Вообще все разделение на пары противоположностей есть дело сознательного различения, ибо только сознание способно узнавать соответствующее и отличать его от несоответствующего и неценного"[9].

Другим важнейшим элементом человеческой психики является Эго. Юнг его определяет следующим образом:

"Под эго я понимаю комплекс идей, представлений, составляющий для меня центр поля моего сознания и который, как мне кажется, обладает в высокой степени непрерывностью и тождественностью (идентичностью) с самим собой. Поэтому я говорю об *эго-комплексе*. Этот комплекс есть настолько же содержание сознания, насколько и условие сознания, ибо психический элемент осознан мной постольку, поскольку он отнесен к эго-комплексу. Однако, поскольку эго есть лишь центр моего поля сознания, оно не тождественно с моей психикой в целом, а является лишь комплексом среди других комплексов. Поэтому я различаю между эго и *самостью*, поскольку эго есть лишь субъект моего сознания, самость же есть субъект всей моей психики, включающей также и ее бессознательное"[9].

Таким образом, эго – это центр личного сознания, собирающий различные аспекты нашего опыта в единое целое и поддерживающий самоидентичность, непрерывность нашего личного бытия. Когда мы нечто воспринимаем, внутреннее или внешнее, то автоматически присваиваем его себе, как бы говоря: «Я вижу синее», «Я чувствую гнев» и т.п. Можно сказать, что эго – это, с одной стороны, нечто вроде фокусной точки, куда собирается свет сознания, и, с другой стороны, некая психическая структура, благодаря которой происходит фокусировка, собирание света. При нарушениях в этой структуре фокусировка нарушается, и сознание перестает быть ясным и цельным.

В рамках воззрения Юнга понятия сознания и эго не являются тождественными друг другу, но при этом находятся в неразрывной связи между собой. А именно, "ничто не может быть осознано без ЭГО, к которому стекается весь информационный поток. Если «нечто» не связано с ЭГО, то это «нечто» и не осознается. Поэтому сознание можно определить как связь психических факторов с ЭГО"[10].

Следует отметить, что система «сознание-эго» не есть нечто замкнутое на себя, и динамика ее содержания во многом определяется взаимодействием с тем, что отлично от сознания, а именно, с внешним объективным миром вещей и с бессознательной компонентой психического. Это то, что Юнг назвал эктопсихикой и эндопсихикой

соответственно. Эктопсихика – это система отношений между содержанием сознания и данными, поступающими из внешней среды, которая осуществляется посредством четырех основных эктопсихических функций: ощущения, мышления, чувства и интуиции.

Ощущения относятся к сфере перцепции, восприятия. Мы нечто слышим, видим, осязаем, обоняем и т.д. Как пишет Юнг, «эти перцепции сообщают нам о том, что нечто существует. Но они не говорят нам, что существует»[11]. Так, когда мы видим дерево, то перцепция дает нам знание факта его присутствия перед нами, но она не дает нам знания о том, что перед нами находится именно дерево, а не столб или что-то другое. Чтобы получить знание о том, что именно находится перед нами, нам требуется уже не перцепция, а процесс апперцепции, который имеет достаточно сложную структуру и представляет собой кооперацию различных психических процессов. Юнг дает следующий пример процесса апперцепции: «Процесс узнавания можно представить себе, по существу, как установление сходства и различия с помощью памяти. Если я, к примеру, вижу огонь, световой стимул несет мне сообщение: "огонь". Так как в моей памяти всегда наготове бесчисленное множество мнемических образов огня, они вступают во взаимодействие с только что воспринятым мною образом огня, и в результате процесса сличения (то есть установления сходства и различия) его с ними наступает узнавание. Иначе говоря, я окончательно определяю специфичность этого индивидуального образа в моем сознании. В обыденной речи этот процесс называют мышлением»[11].

Следующей функцией является чувство, и суть ее заключается в субъективной оценке того или иного содержания сознания, его принятия или отвержения. Как пишет Юнг, «чувство с помощью определенных чувственных тонов информирует нас о ценности вещей. Оно говорит субъекту, что тот или иной предмет стоит для него, какую ценность он представляет»[10]. Что касается четвертой функции – интуиции, то ее специфической особенностью является то, что полученное посредством нее содержание представляется сознанию как готовое целое, как некая данность, способ создания которой нам неизвестен. Мы просто нечто вдруг знаем, и все. Например, некий человек вдруг понимает, что ему не следует лететь данным рейсом, он отказывается от полета, а потом узнает, что данный самолет разбился.

Эндопсихика – это система отношений между содержанием сознания и данными, идущими из сферы бессознательного, и она осуществляется посредством четырех эндопсихических функций (факторов): памяти, субъективной компоненты сознательных процессов, аффектов и инвазии.

Функция памяти связывает нас с тем, что перестало нами актуально осознаваться, и она позволяет «репродуцировать бессознательные содержания, и это – главная функция, ясно



различимая во взаимосвязи между нашим сознанием и содержаниями, которые в действительности не существуют перед нашим взором»[10].

Для объяснения субъективной компоненты сознательных процессов Юнг приводит следующий пример. Допустим, мы встречаем незнакомого нам человека, и, естественно, мы что-то о нем думаем. И иногда бывает, что то, что мы думаем о нем, носит негативный характер и при этом не соответствует реальности. То есть налицо чисто субъективная реакция. Подобное может происходить с любыми объектами и ситуациями.

Под аффектом Юнг понимал чувства, достигшие такой интенсивности, что 1) они сопровождаются заметной иннервацией тела и 2) перестают быть произвольно управляемыми функциями[9]. Про человека, который впал в аффективное состояние, говорят: «Он вышел из себя», или «Что им сегодня владеет?», так как его состояние напоминает состояние одержимости. Юнг пишет: «Это и есть то состояние, когда внутренняя сторона психики человека завладевает им, чему он не в силах помешать. Конечно, он может сжать кулаки и сохранить спокойствие, но тем не менее в данный момент им владеет тень»[10].

Следует заметить, что при переходе к двум последним эндopsихическим компонентам – аффектам и инвазии – Юнг отказывает им в праве называться функциями в силу того, что они практически не контролируются волей. Особенно это касается инвазии (вторжения), когда «сфера бессознательного имеет полный контроль и может даже нарушить условия существования сознания»[10]. В древности в таких случаях говорили о Дьяволе, или духе, вошедшим в человека, или о том, что душа временно покинула тело и т.п.

Итак, мы обсудили эктопсихические и эндopsихические функции (факторы) сознания. Как уже отмечалось выше, центром сознания является Эго-комплекс, к которому обращены функции и который обладает способностью в той или иной степени контролировать их посредством воли. Здесь следует отметить, что согласно Юнгу сила воли есть проявление той свободной энергии, которой обладает Эго-комплекс. В наиболее полной мере волевому контролю поддаются четыре эктопсихические функции. Такая эндopsихическая функция как память также еще в достаточной степени контролируется волей Эго-комплекса. Субъективные компоненты функций могут быть подавлены или усилены волей, но контроль над ними уже существенно слабее, чем над памятью. Что же касается аффектов и инвазии, то все, что мы можем сделать – это просто их пресечь. «Сожмите кулаки, чтобы не взорваться, ведь они могут оказаться сильнее вашего Эго-комплекса», - пишет Юнг.

Как мы уже отмечали выше, сознание неразрывно связано с различием. Что же касается бессознательного, то оно, наоборот, характеризуется неразличением, слитностью элементов своего содержания. В силу этого непосредственное познание бессознательного для нас невозможно, то есть бессознательное как таковое в сознании проявиться не может. Но при этом бессознательное, подобно внешнему миру, является источником осознанных содержаний. Это осуществляется, как пишет Юнг, посредством эндопсихических функций, которые есть «как раз то самое средство, благодаря которому бессознательное содержание достигает поверхности сознания»[10].

Исследуя бессознательное, Юнг выделил в нем две компоненты: личную и коллективную. Обсудим вначале содержание личного бессознательного.

Личное бессознательное – это область психики, которая достаточно близко примыкает к сознанию. Так, например, когда те или иные сознательные содержания утрачивают энергетическую ценность, то они выходят из сферы сознания и переходят в бессознательное состояние, то есть мы их просто забываем. Но, как показывает опыт, они не исчезают бесследно, и при определенных обстоятельствах (в сновидениях, под гипнозом и т.п.) могут вновь проявиться в сознании. Также посредством процесса вытеснения в сферу бессознательного могут перейти и те содержания сознания, которые не утратили свою энергетическую ценность, но являются слишком тягостными, неприемлемыми для нашего сознания. Как отмечает Юнг, «подобное же явление возникает при диссоциации личности, при разложении целостности сознания вследствие сильного аффекта, или в результате нервного шока, или же при распаде личности в шизофрении»[9]. Также в сферу бессознательного могут перейти те чувственные перцепции, которые в силу своей малой интенсивности не схватываются сознательной апперцепцией, но при этом воспринимаются бессознательной апперцепцией, что может быть экспериментально выявлено посредством гипноза [9]. Все это образует содержание личного бессознательного, главная особенность которого в том, что все эти содержания или были, или вполне могут быть сознательными, то есть их природа не противоречит природе сознания.

При обсуждении личного бессознательного особый интерес представляют такие элементы его содержания как комплексы<sup>5</sup>. Они были открыты Юнгом в ходе проведения так называемых ассоциативных тестов. В этих тестах испытуемому предлагался список слов, на каждое из которых он должен был сразу же отреагировать первым словом, которое приходит ему на ум. Время реакции фиксировалось и записывалось. Далее через

---

<sup>5</sup> В действительности комплексы пребывают одновременно как в личном, так и в коллективном бессознательном. Точнее говоря, их глубинное ядро уходит в архетипы коллективного бессознательного, а «оболочка» составлена из элементов личного бессознательного.

некоторое время экспериментатор вновь просил испытуемого пройти по тому же самому списку слов. Отклонения между первой системой ассоциаций и последующим ее повторением также фиксировалось. В дальнейшем технические аспекты проведения теста были усовершенствованы: с помощью приборов отмечались и измерялись физиологические реакции испытуемого на те или иные слова. В ходе исследований выяснилось, что имелись слова, на которые испытуемые не могли быстро среагировать, подобрав по ассоциации слово; они иногда надолго замыкались, или начинали что-то долго говорить и т.п. Исходя из этого Юнг пришел к выводу, что такого рода нарушения в реакции связаны с наличием заряженных психической энергией комплексов, представлявших собой некие фрагментарные квази-личности, пребывающие за пределами сознания. Определенные слова резонировали с ними и активизировали их, что проявлялось у испытуемых в виде неадекватных реакций на тест.

Комплекс представляет собой пребывающую в бессознательном группу идей, образов, воспоминаний, ассоциативно связанных друг с другом и «пропитанных» определенным чувственным тоном (ненависть, страх, страстное желание и т.п.). Как пишет Юнг, «комплекс является агломерацией ассоциаций, нечто вроде слегка более или менее сложной психологической природы – иногда травматического, иногда болезненного аффектированного характера»[10].

Особенно важным является тот момент, что согласно Юнгу «комплекс вместе с присущей ему энергией имеет тенденцию образовывать как бы маленькую личность». Действительно, при проявлении комплекса можно увидеть определенные изменения на физиологическом уровне: нарушается привычный нормальный характер дыхания, сердечный ритм, могут возникнуть желудочные расстройства и т.п. Это означает, что он имеет свою представленность в человеческом теле, как бы свою «долю» в нем. Комплекс влияет на нашу речь, процесс мышления, может принудительно проявлять свое содержание в нашем сознании. Как пишет Юнг, «подобные свойства просто вынуждают нас говорить о наличии определенной силы воли комплекса». Но, как мы помним, силой воли обладал Эго-комплекс. Отсюда Юнг делает вполне закономерный вывод, что нет какой-либо принципиальной разницы между Эго-комплексом и другими комплексами. При определенных обстоятельствах тот или иной комплекс может развиться в альтернативную личность со своей собственной памятью и т.п. Это – весьма и весьма важный вывод. Наше представление об единстве сознания иллюзорно. Мы желаемое выдаем за действительное. Как пишет Юнг, «в действительности мы не хозяева в собственном доме. Комплексы являются автономными группами ассоциаций, имеющими тенденцию жить своей собственной жизнью отдельно от наших намерений. И личное

бессознательное, равно как и коллективное, состоит из неопределенного (в смысле неизвестного) числа комплексов, или фрагментарных личностей» [10]. Единство сознания – это не то, что нам дано по факту рождения, а то, что следует достичь в процессе индивидуации, ведущему к самореализации личности.

При более глубоком исследовании комплексов выясняется, что в них есть нечто, выходящее за пределы личного бессознательного, то есть в них имеется некое содержание, которое никогда ранее не носило сознательного характера и по самой своей природе является изначально бессознательным. Исследуя сновидения своих пациентов, Юнг пришел к выводу, что кроме личного бессознательного имеется коллективное бессознательное, содержанием которого являются так называемые архетипы.

Сновидение, вне всякого сомнения, является содержанием сознания, так как оно непосредственно нами переживается. Но источником того, что проявляется в сновидении, является бессознательное. Большинство наших снов связано с личным бессознательным, так как их содержание не выходит за пределы доступного нам личного жизненного опыта. Но, как обнаружил Юнг, у ряда его пациентов имели место сны (или целые сериалы снов), содержанием которых были универсальные мифологические сюжеты, которые никак не могли вытекать из личного опыта пациентов. Эти мифологические сюжеты являются общими для самых разных культур и своими корнями уходят в глубокую архаику. То есть мы получаем, что в сознании пациентов в виде сновидений из бессознательного проявляется содержание, носящее универсальный, общечеловеческий характер. Отсюда естественным образом следует вывод, что кроме личного бессознательного, содержание которого носит личный характер, у людей имеется коллективное бессознательное, содержание которого является уже не личным, а общечеловеческим. Юнг пишет:

«Наиболее глубоко лежащий слой, в который мы можем проникнуть в исследовании бессознательного, – это то место, где человек уже не является отчетливо выраженной индивидуальностью, но где его разум смешивается и расширяется до сферы общечеловеческого разума, не сознательного, а бессознательного, в котором мы все одни и те же. Подобно анатомической схожести тел, имеющих два глаза, два уха, одно сердце и т.д., с несущественными индивидуальными различиями, разумы также схожи в своей основе. Это легко понять, изучая психологию первобытных людей. Наиболее ярким фактом в мышлении первобытных является отсутствие различия между индивидуумами, совпадение субъекта с объектом, как определил Леви-Брюль, мистическое участие (*participation mystique*). Первобытное мышление выражает основную структуру нашего разума, тот психологический пласт, который в нас составляет коллективное бессознательное, тот низлежащий уровень, который одинаков у всех. Поскольку базовая

структура мозга и разума одна и та же у всех, то функционирование на этом уровне не несет в себе каких-либо различий»[10].

Итак, содержания коллективного бессознательного, проявляющиеся в сновидениях в виде мифологических сюжетов, в отдельных деталях у разных людей могут различаться, но в своей сущности имеют универсальную структуру, общую для всех. Исходя из этого само бессознательное содержание, проявляющееся таким образом, Юнг назвал архетипами. Он пишет:

«Эти коллективные паттерны, или типы, или образцы, я назвал архетипами, используя выражение Бл. Августина. Архетип означает *типос* (печать – *imprint* – отпечаток), определенное образование архаического характера, включающее равно как по форме, так и по содержанию мифологические мотивы. В чистом виде мифологические мотивы появляются в сказках, мифах, легендах и фольклоре. Некоторые из них хорошо известны: фигура Героя, Освободителя, Дракона (всегда связанного с Героем, который должен победить его), Кита или Чудовища, которые проглатывают героя. Мифологические мотивы выражают психологический механизм интроверсии сознательного разума в глубинные пласты бессознательной психики. Из этих пластов актуализируется содержание безличностного, мифологического характера, другими словами, архетипы, и поэтому я называю их безличностными или коллективным бессознательным»[10].

Но следует понимать, что мифологические сюжеты, образы, символы и т.п., проявляющиеся в сновидениях – это содержания сознания, и они по самой своей природе не могут совпадать со своим источником в бессознательном. Их источником являются архетипы коллективного бессознательного, которые непосредственно в сознании не проявляются. Все, что мы имеем – это те или иные варианты их репрезентаций. Поэтому Юнг строго различал сам архетип и архетипический образ:

«Архетипические представления (образы и идеи), переданные нам бессознательным, не следует путать с архетипом как таковым. Они очень разнообразны ... и указывают на нашу основную "непредставимую" базовую форму. Последняя характеризуется определенными формальными элементами и определенными фундаментальными значениями, хотя их можно постичь только приблизительно" (CW 8, пара. 417)»<sup>6</sup>.

Обсуждая взаимосвязь между проявлением архетипа в сознании в виде образов и т.п. и самим архетипом, Эндрю Самуэлс пишет: «архетип рассматривается как чисто формальное понятие, как скелет, который затем облекается в плоть с помощью образной системы, идей, мотивов и так далее. Архетипическая форма или модель наследуется, но содержание изменчиво, подвержено влияниям окружающей среды и историческим

---

<sup>6</sup> Цитируется по [22].

переменам».

Таким образом, можно сказать, что архетип выступает в роли некоего причинного фактора, который при своем проявлении определенным способом упорядочивает и выстраивает уже доступные для осознания психические элементы в так называемые архетипические образы, которые могут существенно различаться в деталях, но всегда сохраняют свое инвариантное структурное ядро, основной мотив.

Обсудив природу архетипов, приступим к описанию тех из них, которые наиболее важны в контексте пути индивидуации.

### 1.1.2. Шесть базовых архетипов

#### Эго

Выше, обсуждая природу Эго, мы отмечали, что Эго – это центр сознания и его условие, и в определенном смысле противопоставляли его бессознательному. Но Юнг полагал, что имеется архетип Эго. На первый взгляд это может показаться несколько странным. Ведь архетипы пребывают в коллективном бессознательном, в то время как Эго неразрывно связано с сознанием. То есть мы имеем, что сознание и Эго-комплекс имеют свой первоисточник в коллективном бессознательном. Чтобы найти путь понимания этого парадоксального момента, обратимся к следующему высказыванию Юнга: «Самость, подобно бессознательному, имеет априорное существование, из которого развивается эго. Здесь, так сказать, заключен бессознательный прообраз эго»<sup>7</sup>. Что же касается самости, то относительно нее Юнг писал: «...эго есть лишь субъект моего сознания, самость же есть субъект всей моей психики, включающей также и ее бессознательное»[9]. Но если самость есть субъект всей психики, включая бессознательное, то отсюда следует, что самость выходит за пределы бессознательного, являясь одновременно и имманентной, и трансцендентной ему. Именно в силу этого Самость и может выступать как прообраз и источник эго (сознания).

Итак, эго выделяется из бессознательного<sup>8</sup>, создавая разделение и различие сознательного и бессознательного, субъекта и объекта. Этот процесс становления эго связан с борьбой с силами бессознательного, которые стремятся обратно поглотить сознание в себя. По этой причине символом, соответствующим архетипу эго, является

---

<sup>7</sup> Цитируется по [27].

<sup>8</sup> Так как самость выходит за рамки всех противоположностей, а эго их четко разделяет, то в этом контексте самость можно рассматривать как бессознательное, из которого выделяется сознание.

Герой. Эндрю Самуэлс перечисляет ряд общих черт, которые можно наблюдать в рассказах о героях:

«Общие черты таковы: мать героя — царственная девственница. Его отец — царь и родственник матери. Обстоятельства его рождения необычны, и говорят, что герой — сын бога. При его рождении отец или дед по матери пытаются убить его, но он спасается и воспитывается приемными родителями в далекой стране. После победы или серии побед над великаном, драконом, диким животным и/или королем он сам становится королем и женится на принцессе. Все идет хорошо некоторое время, и герой - король издает ряд законов, но со временем он теряет расположение либо богов, либо населения, и его свергают с трона и изгоняют из города. После этого его настигает таинственная смерть на вершине горы. Его дети, если таковые имеются, не наследуют ему, и его тело не хоронится. Тем не менее, у него есть одна или несколько священных гробниц.

Лорд Реглан в своей книге "Герой" (1949) рассказывает, что из возможных 22 черт у Эдипа 22, у Тезея 20, у Ромула 18, у Персея 18, у Геракла 17, у Ясона 15, у Моисея 20 и у Артура 19»[22].

### **Персона.**

«Маска (persona) – это личина, которую человек надевает в ответ на требования социальных условностей и традиций и в ответ на внутренние архетипические потребности. (Jung, 1945). Это – роль, предписанная человеку обществом, та партия, которую он должен исполнять в жизни соответственно общественным ожиданиям. Цель маски – произвести определенное впечатление на других, и она часто – хотя и не всегда – скрывает истинную природу человека. Маска, или личина – это публичная личность, те стороны, которые человек являет миру или которые навязаны ему общественным мнением, в противоположность собственной личности, скрытой за социальным фасадом»[25].

У Юнга к данному архетипу было двойственное отношение. С одной стороны, он понимал его необходимость и полезность. Персона – это необходимое средство коммуникации в социуме, без нее мы просто не могли бы полноценно функционировать в обществе, которое предполагает, что его члены должны играть определенные роли: мужа, жены, руководителя, подчиненного и т.п. Также персона выполняет защитную функцию, являясь чем-то вроде одежды нашей души и защищая последнюю от воздействия социума, который по самой своей природе носит коллективный характер и в силу этого находится в достаточно напряженных отношениях с индивидуальным аспектом человеческой

личности. Но при этом данный архетип несет в себе и достаточно большую опасность, связанную с тенденцией к отождествлению индивидуальности со своей маской, социальной ролью. Обсуждая такой вид изменения личности, как одержимость, Юнг пишет:

«Обычным примером этого служит идентичность с персоной (маской), являющейся личной системой адаптации к миру, или с манерой, которую личность вырабатывает для взаимодействия с миром. Каждое призвание или, например, профессия имеют свою характерную персону (маску). Особенно легко изучать эти вещи сегодня, когда в прессе так часто появляются фотографии общественных деятелей. Общество навязывает им определенный стиль поведения, и они стараются вести себя в соответствии с этими ожиданиями. Опасность, однако, заключается в том, что они идентифицируют себя со своими персонами: профессор со своим учеником, тенор со своим голосом. Ущерб нанесен. С этого момента человек существует исключительно на фоне собственной биографии. О нем теперь пишут: «...потом он посетил такие и такие места и сказал то-то и то-то», и т. д. Одежда Деяниры очень быстро приросла к его коже, и, как и в случае с Гераклом, требуется отчаянное решение, если человек собирается сорвать со своего тела этот хитон Несса и шагнуть в испепеляющий огонь бессмертия для того, чтобы вернуть себе свой настоящий облик. С небольшим преувеличением можно сказать, что персона-маска - это то, чем человек не является на самом деле, но тот, кем он сам считает себя и кем его считают другие»[7].

То есть когда человек отождествляет себя с персоной, со своей социальной ролью – отца, известного ученого, политического деятеля и т.п. - то он как бы теряет себя; происходит деградационный процесс, названный личностной инфляцией – то есть, с одной стороны, рост объема личности за счет привнесения в нее коллективных элементов, с другой стороны, уменьшение ее ценности в силу ослабления и даже потери связи с истинной индивидуальностью.

Символизм персоны, проявляемый во снах, обычно связан с тем, чем мы обычно прикрываем себя (одежда, покрывала, вуали и т.п.), символы рода занятий (портфель, ноутбук и т.п.), символы социального статуса (автомобиль и т.п.). Человек со слишком сильной персоной может проявиться во сне как чрезмерно одетый, со слабой персоной – как идущий куда-то без одежды [19].

### **Тень.**

Аналогично персоне, расположенной между Эго и внешним миром, архетип,



называемый *тенью*, находит свое место между Эго и внутренним миром бессознательного. Тень оказывается первичным уровнем бессознательного, с которым встречаешься при проведении психологического анализа.

Как отмечает Райгородский, «Тень – центр личного бессознательного, фокус для материала, который был вытеснен из сознания; он включает тенденции, желания, воспоминания, переживания, которые отрицаются индивидуумом как несовместимые с его персоной или противоречащие социальным стандартам и идеалам». То есть Тень как архетип наполняется тем содержанием нашей психики, которое по тем или иным причинам мы отрицаем в себе и которому не даем проявляться. Считается, что функционирование Тени носит компенсаторный характер по отношению к сознанию. Следует заметить, что неверно полагать, будто содержание Тени образуют лишь некие негативные качества, типа неудержимого стремления к насилию, разврату и т.п. На самом деле вытеснено в бессознательное может быть что угодно, в том числе и с этической точки зрения вполне безобидное. Более того, «в отдельных случаях индивидуум ощущает потребность проявить худшую сторону своего характера, подавляя лучшую. В таких случаях Тень является в его снах в образе положительного героя»[14].

Важно отметить, что тень, как и все архетипы, укоренена в коллективном бессознательном, и поэтому проработка данного архетипа открывает доступ к живительным силам глубинных пластов бессознательного. Как мы помним, бессознательное характеризуется неразделимостью, единством, слитностью своего содержания. Выделение эго (сознания) связано с привнесением в единство разделения и различия. Все то, что ранее было слитно, должно быть подвергнуто дифференциации, различению. Это – необходимая стадия эволюции сознания. Следующая стадия предполагает возвращение к единству уже на новом, более высоком уровне. Но чтобы вернуться к былому единству, требуется ничего не потерять на своем пути. Именно эту задачу и выполняет архетип тени, вынуждая сознание направить свое внимание на то, что оно оторнуло от себя с целью интеграции содержания вытесненного.

В сновидениях тень может быть представлена фигурами-персонажами преступников, бродяг, нарушителей супружеской верности и т. п. Зрительно тень совпадает по половому признаку с полом сновидца.

### **Анима и анимус.**

Выше мы отмечали, что проработка архетипа тени открывает доступ к живительным силам коллективного бессознательного. За реализацию этого доступа отвечают такие архетипы как Анима и Анимус. В данных архетипах находит выражение представление

Юнга о врожденной андрогинной природе людей. Анима представляет внутренний образ женщины в мужчине, его бессознательную женскую сторону, а Анимус – внутренний образ мужчины в женщине, ее бессознательную мужскую сторону. Юнг связывал Аниму и Анимус с такими вечными противоположностями как Эрос и Логос соответственно. Эрос – это женский принцип связности, соотнесенности, родственности, Логос – мужской принцип знания<sup>9</sup>. Но Логос и Эрос – это универсальные принципы, которые присутствуют как в мужчинах, так и в женщинах, и их не следует понимать как то, что присуще исключительно мужскому или женскому полу.

Как пишет Эндрю Самуэлс, «использование Юнгом анимуса и анимы можно лучше понять, рассматривая их как архетипические структуры или возможности. В этом смысле анима и анимус дают образы, которые представляют врожденный аспект мужчин и женщин — тот их аспект, который несколько отличается от их функционирования на сознательном уровне; нечто другое, странное, возможно, таинственное, но безусловно, полное возможностей и потенциалов. Но почему акцент на противоположном поле? Потому, что мужчина, вполне естественно, представляет себе то, что является "другим" по отношению к нему, в символической форме женщины — существа с другой анатомией. Женщина символизирует то, что является чуждым или таинственным для нее через тело, которого у нее самой нет. Противоположный пол это действительно нечто "противоположно психологическое"; пол здесь метафора.

Это объясняет то, почему анимус и анима легко становятся одушевленными, так что образуется воображаемая фигура. Когда происходит встреча с такой фигурой во сне или в фантазии, его или ее можно интерпретировать как представителей альтернативных способов восприятия и поведения и как различные системы ценностей. Например, анимус связывали со сфокусированным сознанием и уважением к фактам, аниму с воображением, фантазией, игрой. Главный вопрос здесь состоит в том, что это образы общих принципов, относящиеся ко всем людям, и если они не доступны человеку в данный момент, то это имеет индивидуальные, а не половые причины»[22].

Обсуждая аниму и анимус, Юнг их характеризует следующим образом: "Если бы я попытался одним словом обозначить то, в чем состоит различие между мужчиной и женщиной в этом отношении, т. е. то, что характеризует анимус в отличие от анимы, то я мог бы сказать только одно: если анима создает *настроения*, то анимус — *мнения*, и как настроения мужчины появляются на свет из темных глубин, так и мнения женщин основываются на столь же бессознательных, априорных предпосылках"[8]. При этом Юнг

---

<sup>9</sup> Хотя анима и анимус соотносятся с Эросом и Логосом, их не следует отождествлять. Эрос и Логос - это универсальные принципы, в то время как анима и анимус - это архетипические комплексы, действующие в качестве "личностей-посредников" между Эго и коллективным бессознательным.

отмечает, что сама женщина абсолютно убеждена в истинности этих мнений, и переубедить в обратном ее крайне сложно. Также интересен тот момент, что если анима у мужчин персонифицирована в одной фигуре (матери, жены и т.п.), то анимус представляется как множество персон, "нечто вроде собора отцов и авторитетов разного рода, которые провозглашают свои неоспоримые, "разумные" суждения"[8].

Выше уже отмечалось, что источником содержаний сознания является как внешний мир, так и бессознательное. Отсюда имеется две установки нашего сознания: внешняя установка по отношению к внешнему миру и внутренняя установка по отношению к бессознательному. Юнг пишет: "Внешнюю установку, внешний характер я называю *персоной*; внутреннюю установку, внутреннее лицо я обозначаю словом *анима*, или *душа*"[9]. В своей книге "AION" Юнг пишет, что анима и анимус представляют собой функции передачи содержания коллективного бессознательного в сознание [12]. Пока расхождение между тенденциями сознания и коллективного бессознательного не слишком велики, эти функции не являются персонифицированными. Но если между тенденциями возникает напряжение, то происходит персонификация функций, и анима (анимус) начинают себя вести фактически как независимые личности. Эти архетипические фигуры являются носителями того содержания коллективного бессознательного, которое может и должно быть интегрировано в сознание.

### **Самость.**

Как мы помним, психическое характеризуется наличием двух противоположных начал - сознательного и бессознательного. Но эти два аспекта нашей психики не являются изолированными друг от друга; наоборот, они находятся в непрестанном взаимодействии: с одной стороны, содержимое бессознательного проявляется в сознании, становясь его содержанием, с другой стороны, часть содержаний сознания переходит в сферу бессознательного. Естественным образом возникает вопрос о том, благодаря какому фактору возможно столь тесное взаимодействие имеющих отличную друг от друга природу компонент нашей психики. Согласно Юнгу, в роли такого фактора выступает Самость, которую он назвал архетипом порядка и целостности личности: "Сознание и бессознательное необязательно противостоят друг другу, они дополняют друг друга до целостности, которая и есть самость.

...Подобно тому как сознательные и бессознательные явления дают о себе знать практически, при встрече с ними, самость, как психическая целостность, также имеет сознательный и бессознательный аспекты. Эмпирически самость проявляется в

сновидениях, мифах, сказках, являя персонажи «сверхординарной личности», такие как король, герой, пророк, спаситель и т. д., или же в форме целостного символа — круга, квадрата, креста, *квадратуры круга* (*quadratura circuli*) и т. д. Когда самость репрезентирует *complexio oppositorum*, единство противоположностей, она также выступает в виде объединенной дуальности, например в форме *dao*, как взаимодействия *инь* и *ян*, или враждующих братьев, или героя и его противника (соперника) — заклятого врага, дракона, Фауста и Мефистофеля и т. д. Поэтому эмпирически самость представлена как игра света и тени, хотя и постигается как целостность и союз, единство, в котором противоположности соединены"[12].

### 1.1.3 Индивидуация.

Рассмотрев в самых общих чертах структуру психического, вернемся к обсуждению процесса индивидуации. В нем можно выделить две взаимосвязанные тенденции. Что касается первой из них, связанной с дифференциацией, то Юнг ее характеризует следующим образом:

"Вообще говоря, индивидуация есть процесс образования и обособления единичных существ, — говоря особо, она есть развитие психологического индивида как существа, отличного от общей, коллективной психологии. Поэтому индивидуация есть процесс *дифференциации*, имеющий целью развитие индивидуальной личности"[9].

На первый взгляд может сложиться впечатление, что индивидуация есть не что иное как предельное развитие индивидуализма. Но Юнг предостерегает от ошибки такого рода ложной интерпретации данного понятия. Он пишет:

"Индивидуализм означает сознательное подчеркивание, выделение и возвышение предполагаемого своеобразия в противовес коллективным соображениям и обязательствам. Индивидуация же означает как раз более совершенное и более полное осуществление коллективных свойств и качеств человеком, так как адекватный учет своеобразия индивида ведет к лучшему социальному достижению, нежели в случае, когда своеобразием пренебрегают или когда его подавляют"[8].

Для лучшего понимания этого момента обратимся к следующему высказыванию Юнга:

"Индивидуация совпадает с развитием сознания из первоначального состояния тождества. Поэтому индивидуация означает расширение сферы сознания и сознательной психологической жизни"[9].

Первоначальное состояние тождества - это состояние слитности, неразличности коллективного бессознательного. Выявление из него эго (сознания) связано с привнесением в первоначальную слитность различения, дифференциации и осознания

различий и различенного (дифференцированного). Поэтому выделение из коллективного есть не противопоставление себя ему, а осознание своего отличия от коллективного и установления с ним осознанных отношений. Процесс дифференциации предполагает расширение сферы сознания, так как все больше и больше ранее не различенных коллективных элементов различаются и становятся осознанными содержаниями сознания.

Другая тенденция индивидуации, дополнительная к дифференциации - это интеграция: "Индивидуацию можно рассматривать как движение к целостности с помощью интеграции сознательных и бессознательных частей личности... Сущность индивидуации состоит в достижении личностного слияния коллективного и универсального с одной стороны и с другой стороны уникального и индивидуального. Это процесс, а не состояние; если исключить возможность рассмотрения смерти как конечной цели, индивидуация никогда не завершается и остается идеальным понятием"[22].

Важно отметить, что процесс индивидуации не является движением человека к чему-то другому, отличного от самого себя. Наоборот, "индивидуацию также можно рассматривать как нечто, означающее "стать самим собой", то есть тем, кем человек является "на самом деле""[22]. Стать самим собой - это значит достичь самореализации, то есть реализовать свою Самость. Самость - это и первоисточник нашего индивидуального бытия, и одновременно та цель, к которой мы движемся в процессе индивидуации. И самость также является тем причинным фактором, той силой, благодаря которой возможен процесс интеграции и синтеза многообразных и противоположных тенденций нашей психики на этом пути.

Как мы помним, тот архетип, который нас связывает с коллективным на внешнем уровне, - это "персона". Как пишет Юнг, "она лишь маска коллективного психического, о чем свидетельствует ее имя, маска, которая *подделывается под индивидуальность* и пытается заставить других и своего носителя думать, будто он индивидуален, в то время как здесь он всего лишь разыгрывает роль, придуманную коллективным психическим"[8]. Чем в большей степени человек отождествляет себя с персоной, тем в большей степени он находится под властью коллективного бессознательного. Поэтому на этом первоначальном этапе "цель индивидуации тем самым сводится, с одной стороны, к тому, чтобы избавить самость от ложных покровов персоны, а с другой — к высвобождению от суггестивной власти архаических образов"[8]. Когда персона подвергается анализу, то с нее сбрасывается маска, и человек осознает, что то, что он ранее понимал под своей индивидуальностью, на самом деле является коллективным. Далее происходит достаточно интересный процесс. Ведь формирование персоны было связано с личностным вытеснением тех коллективных элементов, которые не

соответствовали сути персоны, то есть того, что она - маска, изображающая из себя личное. Когда маска сбрасывается, то личностные вытеснения прекращаются, и те элементы коллективного, которые были вытеснены, начинают проявляться в сознании, причем, как отмечает Юнг, их проявление достаточно часто происходит в виде сновидений, во время которых в достаточно ясном виде проявляется коллективный характер содержания: "Несомненным признаком коллективных образов, по всей видимости, выступает "космический" элемент, т. е. сами образы сновидений и фантазий увязаны с космическими качествами, такими, как временная и пространственная бесконечность, огромная скорость и масштаб движения, "астрологические" ассоциации, теллурические (земные), лунные и солнечные аналогии, изменения телесных пропорций и т. д." [8].

Следует заметить, что с процессом осознания *персоны* неразрывно связан процесс осознания *тени*, и эти процессы часто взаимно инициируют и поддерживают друг друга. Действительно, формирование тени связано с формированием персоны, так как возникновение последней предполагает вытеснение противоречащих ей элементов коллективного психического. В сновидениях Тень часто проявляется в виде темных, мрачных (иногда уродливых) фигур одного пола со сновидцем, и эти фигуры могут вызывать иррациональный страх и т.п. Но здесь нет жестких правил. Сны, связанные с тенью, могут носить и гораздо более приемлемый с эстетической точки зрения вид. Главное, что они выражают - это те тенденции, потенции личности, которые были вытеснены и лишены возможности проявиться, в силу чего оказались смешанными с темными сторонами человеческой природы. Сущность того подхода, который следует использовать при работе с Тенью в рамках процесса индивидуации, заключается в том, чтобы признать исходящие из нее аффективные содержания психики и пережить их, но не подчиниться им, а, наоборот, познать и тем самым тьму и силу аффекта трансформировать в познание.

Дальнейшее продвижение по пути индивидуации связано с осознанием проявления таких архетипов как Анима и Анимус. Как уже отмечалось выше, они являются персонификацией функций взаимосвязи сознания и коллективного бессознательного. Причем, судя по всему, Анима осуществляет связь сознания с бессознательным с опорой на такую функцию как чувство, а Анимус - мышление. При правильной проработке данных архетипов они начинают проявляться в своей истинно позитивном аспекте - как посредники между эго и Самостью, направляющие человека к более глубокому пониманию сферы коллективного бессознательного и интеграции ее содержания в сферу сознания. Свидетельства этой посреднической функции, или миссии Анимы и Анимуса

Юнг обнаружил в снах своих пациентов, в которых данные фигуры регулярно выступают в роли спутников и помощников сновидца. Касательно специфики процесса индивидуации на данном этапе Мария-Луиза фон Франц пишет:

"Что же означает на практике роль анимы как проводника по внутреннему миру? Эта позитивная функция возникает, когда человек относится серьезно к сновидениям, настроениям, ожиданиям и фантазиям, посылаемым его анимой, и фиксирует их в той или иной форме, например в письменных произведениях, картинах, скульптурах, музыкальных композициях или танцах. Причем, если он работает над этим терпеливо и не спеша, то из недр психики каждый раз появляются новые, более глубокие идеи и впечатления, развивающие и дополняющие предыдущий материал. После того как предмет фантазии был так или иначе зафиксирован, его надо подвергнуть проверке разумом и совестью. При этом важно рассматривать его как абсолютно реальную вещь: не должно быть никаких, даже смутных сомнений в серьезности происходящего или подозрений, что это лишь плод вашего воображения. Если такой подход усердно практиковать в течение длительного времени, то процесс индивидуации постепенно станет единственной реальностью и сможет развиваться в его истинной форме"[14].

Юнг отмечает четыре стадии в развитии Анимы по мере ее осознания. На первой она проявляется в образе Евы, живущей в невинности и неразличении добра и зла, не способной к какой-либо моральной рефлексии. Этот образ воплощает слепую силу инстинктов, первичной сексуальности и т.п. Вторую стадию символизирует образ Елены в "Фаусте", олицетворяющей романтический и эстетический уровень, которому еще присущи черты сексуальности. Третья стадия представлена Девой Марией — образом, поднимающим эрос до вершин духовности; Мария - это одновременно и Мать, и Дева. Четвертую, высшую ступень символизирует Сапиенция, София - божественная мудрость, раскрывающая перед сновидцем глубины Самости.

Что касается Анимуса, то он, подобно Аниме, также проходит через четыре стадии развития. "На первой он знаменует простую физическую силу, например, как чемпион по легкой атлетике или мужчина с горой мышц. На следующей стадии он олицетворяет инициативу и способность планировать свои действия. На третьей — анимус представляет "слово", зачастую реализуясь в качестве профессора или религиозного деятеля. Наконец, в четвертой — анимус становится воплощением смысла. На этом высшем уровне он опосредует, подобно аниме, религиозный опыт, через который жизнь приобретает новый смысл"[14].

Юнг полагал, что полноценная интеграция сознательного и бессознательного предполагает совместное и гармоничное функционирование таких познавательных

функций как мышление (интеллект) и чувство. Само по себе мышление отражает содержание бессознательного в понятии, представлении, которое, сформировавшись, теряет связь со своим источником - бессознательным. Представление о том или ином содержании бессознательного - это его универсальная репрезентация, становящаяся общей для всех индивидуумов, и она теряет связь с тем личным опытом, в ходе которого данная репрезентация возникла. И, просто абстрактно мысля некоторое понятие, например, понятие Тени, мы можем выявить его связи с другими понятиями и т.п., но мы не будем способны вступить в непосредственную связь с реальной Тенью. Чтобы достигнуть последнего, требуется мышление дополнить чувством. Ведь именно чувство, выполняя функцию оценки, окрашивает познаваемое психическое содержание, процесс определенным эмоциональным тоном. "Этот тон показывает, насколько субъект аффективно затронут данным процессом, или насколько много процесс значит для него (в той мере, в какой этот процесс вообще достигает осознанности). Именно благодаря "аффекту"<sup>10</sup> субъект становится сопричастным реальности и начинает ощущать всю ее весомость"[12].

Но между интеллектом и чувством очень сложно наладить гармоничное взаимодействие. Юнг пишет: "Каждый, кто идентифицировал себя с интеллектуальной точкой зрения, изредка обнаруживает, что его чувства противостоят ему как враг в облике Анимы; со своей стороны, интеллектуальный Анимус способен ожесточенно атаковать позиции чувств. Так что всякий, кто пожелает совершить трудный подвиг осознания чего-либо не только интеллектуальным образом, но и в соответствии с его чувственной ценностью, обязательно должен будет столкнуться с проблемой анимы/анимуса, решение которой откроет ему путь к высшему единству"[12].

Таким образом, проработка Анимы и Анимуса приводят к формированию познавательной способности, характеризуемой единством мышления и чувства, благодаря чему возможно осознанное соотнесение индивидуума с высшим единством, целостностью. Именно с этого момента начинается полноценная реализация четвертого этапа индивидуации, связанного с архетипом Самости. Последний может проявляться в самых различных обликах, выполняя функции защиты, открытия новых путей и возможностей, интеграции различных содержаний психики в целостность и т.д. В сновидениях женщин Самость "обычно олицетворяется верховным женским образом — священнослужительницей, волшебницей, матерью-землей или богиней природы и любви. У мужчин он проявляется как человек, посвящающий в тайные образы или их хранитель (индийский гуру), мудрый старец, дух природы и т.д." [14] Также Самость проявляется в

---

<sup>10</sup> Следует заметить, что Юнг не делал различия между эмоцией и аффектом.



сновидениях в виде различного рода геометрических структур - мандал, которые в качестве магических кругов и квадратов связывают и подчиняют необузданные силы бессознательного, созидая из хаоса порядок.

## **1.2. Самоактуализация в центрированной на человеке теории личности**

### **Карла Роджерса**

Исследуя человеческую природу, Карл Роджерс (1902-1987) пришел к выводу о том, что самая сокровенная сущность человека глубоко позитивна, ориентирована на движение вперед к определенным целям, конструктивна и реалистична. Он считал человека активным существом, ориентированным на отдаленные цели и способным вести себя к ним, а не созданием, раздираемым силами, находящимися вне его контроля. Он верил, что если человеку дать возможность раскрыть присущий ему потенциал, то он будет развиваться оптимально и эффективно [26].

Роджерс полагал, что христианская религия культивировала представление, что в своей основе мы грешны. Более того, Роджерс утверждал, что этот негативный взгляд на человечество был еще усилен Фрейдом и его последователями, которые нарисовали нам такой портрет человека, движимого "ид" и бессознательным, что, дай ему волю, он проявит себя в инцестах, убийствах и прочих преступлениях. В соответствии с этой позицией мы по сути своей иррациональны, асоциальны и разрушаем себя и других. По Роджерсу, иногда мы действительно можем вести себя подобным образом, но в такие минуты мы ведем себя как невротики, а не как зрелые, развитые человеческие существа. Когда мы действуем свободно, мы ощущаем и реализуем себя как общественные животные с позитивной направленностью [18]. Он полагал, что люди обладают неограниченным потенциалом самосовершенствования, и все человечество в целом обладает естественной тенденцией двигаться в направлении к гармонии общественных отношений, социальной ответственности, творчеству и зрелости.

#### **1.2.1 Феноменальное поле личности.**

Хотя теория Роджерса и его специфические методы исследования со временем менялись, он всегда оставался феноменологом. Согласно его феноменологической позиции, каждый индивид воспринимает мир уникальным образом. Эти восприятия составляют **феноменальное поле** (т.е. поле опыта) индивида.

Поле опыта уникально для каждого индивидуума; это поле опыта или "феноменальное поле" содержит все, что происходит внутри оболочки организма в любой данный момент,

что потенциально доступно осознанию. Оно включает события, восприятия, ощущения, воздействия, которых человек, может быть, не сознает, но мог бы сознавать, если бы сфокусировался на них. Это частный, личный мир, который может соответствовать, а может и не соответствовать наблюдаемой, объективной реальности. К.Роджерс пишет: "Слова и символы так же относятся к миру реальности, как карта к территории, которую она представляет... мы живем по воспринимаемой "карте", которая никогда не есть сама реальность"<sup>11</sup>.

Первично внимание направляется на то, что человек воспринимает как свой мир, мир для себя, а не на общую для всех реальность. Поле опыта ограничено психологически и биологически. Мы обычно направляем наше внимание на непосредственную опасность или на безопасное и приятное в опыте, вместо того, чтобы воспринимать все стимулы окружающего.

Феноменальное поле индивида включает и сознательное, и бессознательное восприятие. Но самые важные детерминанты поведения, особенно у здоровых людей, - те, которые осознаются или могут быть осознаны. Таким образом, подход Роджерса отличается от принятого в психоанализе акцента на бессознательное. Хотя феноменальное поле - это "интимный", приватный мир индивида, тем не менее другие люди способны понять, каким мир представляется индивиду, увидеть поведение индивида его же глазами, с тем психологическим значением, которое придает ему сам индивид.

### **1.2.2. Я-концепция.**

Ключевым структурным понятием роджерсианской теории личности является понятие "Я". По Роджерсу, индивид воспринимает внешние объекты и свой внутренний опыт и наделяет их некоторыми значениями. Общая система образов и значений составляет феноменальное поле индивида. Те части феноменального поля, которые человек называет словами "сам", "меня" или "Я", образуют "Я", или Я-концепцию - эти два термина Роджерс использует как синонимы. Я-концепция представляет собой организованный и согласованный паттерн восприятий. Роджерс следующим образом определяет понятие "Я": "Организованный, последовательный концептуальный гештальт, составленный из восприятий свойств "Я", или "меня" и восприятий взаимоотношений "Я", или "меня" с другими людьми и с различными аспектами жизни, а также ценности, связанные с этими восприятиями. Это гештальт, который доступен осознанию, хотя не обязательно осознаваемый"[26].

---

<sup>11</sup> Цитируется [19]

Можно сказать, что Я-концепция - это концепция человека о том, что он собой представляет, и она отражает те характеристики, которые личность воспринимает как часть себя. В частности, Я-концепция отражает то, как мы видим себя в связи с теми ролями, которые мы играем в нашей жизни (родителя, супруга, руководителя и т.п.).

Следует заметить, что согласно Роджерсу "Я" не является некой неизменной сущностью. В то время как многие другие мыслители используют понятие "Я" для обозначения аспекта тождества личности, который устойчив и практически неизменен, Роджерс использует это понятие применительно к непрерывному процессу осознания. Это подчеркивание изменения и текучести "Я" лежит в основе его представления о том, что человек обладает способностью роста, личного развития. Характеризуя данный процесс, Роджерс пишет: "мы имеем дело не с медленно растущей сущностью, или постепенным, шаг за шагом, научением... результат очевидно является гештальтом, конфигурацией, в которой изменение незначительного аспекта может полностью изменить всю фигуру"<sup>12</sup>. Здесь подчеркивается тот момент, что хотя "Я" постоянно меняется в результате нового опыта, оно, тем не менее, всегда сохраняет качества целостной системы, гештальта. Благодаря этому у людей в ходе изменений всегда сохраняется внутреннее чувство, что они при этом всегда остаются все теми же людьми.

Имеется еще два важных аспекта понимания "Я" у Роджерса. Во-первых, Я - это не некто, сидящий внутри нас. У индивида нет такой инстанции "Я", которая контролировала бы его поведение. "Я" - это лишь организованный набор восприятий. Во-вторых, паттерн переживаний и образов, обозначаемый понятием Я, в целом доступен осознанию, т.е. он может быть осознан. Хотя люди и имеют неосознаваемый внутренний опыт, Я-концепция, в основном, осознается. Роджерс считал, что упор на сознательную компоненту психики в определении "Я" является необходимым для возможности его исследования в рамках научного подхода. Если в определение "Я" включить бессознательное, то, по мнению Роджерса, это явление невозможно будет изучать объективными методами.

Я-концепция включает не только наше осознание того, чем мы являемся, но также и то, какими, с нашей точки зрения, мы должны и хотели бы быть, то есть Я-идеальное. Также, как и наше обычное "Я", оно является изменяющейся во времени структурой, которую мы подвергаем переопределению. Степень, в какой "Я" отличается от Я-идеальное, является одним из показателей неудовлетворенности собой. Принятие себя таким, каким индивидуум действительно является, а не таким, каким оно хотел бы быть - признак душевного здоровья. Образ Я-идеального, когда он сильно отличается от реального поведения и ценностей человека - одно из препятствий личному росту.

---

<sup>12</sup> цитируется по [19]

### 1.2.3. Конгруэнтность, неконгруэнтность и защитные процессы.

Важным моментом в воззрении Роджерса является представление о конгруэнтности между "Я" и субъективным опытом. Он полагал, что индивидуум в ходе своего функционирования стремится сохранить согласованность между разными образами себя и конгруэнтность между образами "Я" и опытом: "По большей части организмом усваиваются именно те способы действий, который согласуются с Я-концепцией"<sup>13</sup>. Можно сказать, что организм стремится не к получению удовольствия и избеганию боли, а к сохранению структуры своей Я-концепции.

Индивидуум создает такую систему ценностей, в центре которой стоит ценность "Я". Индивидуум так организует свои функции и ценности, чтобы сохранялась его Я-концепция. Индивидуум действует таким образом, чтобы его поведение соответствовало его Я-концепции, даже если это поведение больше ничем не вознаграждается. Так, если некто не считает себя умником, то и вести себя будет в соответствии с таким самовосприятием.

Помимо понятия внутренней согласованности, Роджерс подчеркивает важность конгруэнтности между Я и субъективным опытом. Это значит, что люди будут пытаться сделать конгруэнтным то, что они чувствуют, с тем, как они себя видят. Например, считать себя добрым человеком и реально испытывать тепло и сочувствие по отношению к людям - это означает быть конгруэнтным. Но считать себя добрым и испытывать чувство жестокости к людям - значит находиться в состоянии неконгруэнтности. Состояние неконгруэнтности переживается, когда имеется несоответствие между Я-концепцией и актуальным субъективным опытом. Это состояние переживается как напряжение и внутреннее замешательство. Когда некто находится в данном состоянии и не осознает этого, то возникает ощущение тревоги, которая отражает рассогласование между реальным субъективным опытом и привычным образом себя.

Та компонента опыта, которая ведет к ощущению неконгруэнтности, представляет собой угрозу для нашего самовосприятия, так как она вступает в конфликт с Я-концепцией. Благодаря процессу подсознательного восприятия человек может почувствовать, что данный опыт противоречит Я-концепции, еще до того, как он дойдет до сознания. В результате инициируется реакция защиты, направленная на недопущение осознания содержания того субъективного опыта, который смутно воспринимается как

---

<sup>13</sup> цитируется по [18]

неконгруэнтный Я-концепции. Роджерс выделяет два вида защитных реакций: искажение значения субъективного опыта и отрицание самого его наличия. Искажение встречается более часто, и оно допускает осознание опыта, но в такой форме, которая обеспечивает согласие с Я-концепцией. Роджерс приводит следующий пример: "Так, если Я-концепция включает характеристику «Я плохой студент», то опыт получения отличной оценки может быть легко искажен, чтобы сделать его конгруэнтным; например, студент может заключить, что "Этот профессор лопух", "Мне просто повезло""<sup>14</sup>. Мы видим на данном примере, что акцент делается именно на внутренней согласованности Я-концепции и опыта. То, что обычно оценивается как позитивный опыт - получение хорошей отметки, теперь становится источником тревоги и стимулом для приведения в действие защитных процессов. То есть ощущение конгруэнтности субъективного опыта и Я-концепции носит приоритетный характер.

#### **1.2.4. Руководящий мотив в жизни: самоактуализация.**

Исходя из своей позитивной точки зрения на природу человека, Роджерс выдвинул гипотезу о том, что все поведение вдохновляется и регулируется одним объединяющим мотивом, который он назвал тенденцией актуализации, представляющую собой "свойственную организму тенденцию развивать все свои способности, чтобы сохранять и развивать личность"[26]. То есть важнейшая мотивация человека - это актуализировать, то есть сохранить и развить все заложенные от природы позитивные качества своей личности. Эта базовая тенденция рассматривалась как единственный реальный мотив человеческой жизни. Все остальные мотивы, рассматриваемые в психологии, Роджерс полагал производными от базового. Например, такое влечение как чувство голода для него являлось только одним из частных проявлений господствующего мотива актуализации, а именно - сохранить человека в живом состоянии.

На организменном уровне тенденция актуализации выражается не только в сохранении организма с удовлетворением дефицитарных потребностей (воздух, вода, пища и т.п.), но и в развитии организма, обеспечении эволюции и дифференциации органов и функций тела, росте и обновлении. Наиболее значительно тенденция актуализации проявляется в сфере психических процессов, устремляя индивидуума к той или иной цели, будь то исследование, игра или творчество. Эта тенденция ведет человека в направлении автономии и самодостаточности.

---

<sup>14</sup> цитируется по [18]

Тенденция актуализации предполагает как сохранение имеющегося, так и развитие. Поэтому нацеленность на снижение напряжения является лишь одним ее аспектом. В другом своем аспекте, связанном с развитием, она подразумевает повышение напряжения. Человеком управляет процесс роста, в котором происходит реализация его личностного потенциала.

Для Роджерса весь жизненный опыт оценивается с позиции того, в какой мере он служит тенденции актуализации. Эта установка отражается в другом термине: организмический оценочный процесс. То есть люди ищут и оценивают позитивно тот опыт, который они воспринимают как содействующий их личности и развивающий ее. И, напротив, они оценивают негативно тот опыт, который воспринимается как противоречащий или препятствующий их актуализации.

Наиболее существенным аспектом тенденции актуализации является стремление человека к самоактуализации. В контексте воззрения Роджерса тенденция самоактуализации - это процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала с целью стать полноценно функционирующей личностью. На этом пути человек проживает жизнь, наполненную смыслом. Роджерс полагал, что не требуется вводить какие-либо специфические мотивационные конструкты, чтобы понять, почему человек активен. Человек проявляет активность по той простой причине, что он мотивирован самой жизнью, тем, что он является живым существом. Человек является активным и самоактуализирующимся в силу своей собственной природы.

Следует отметить, что самоактуализация - это процесс, который не имеет своего конца. Но, тем не менее, можно говорить о людях, которые достигли большей самоактуализации, чем другие, далее других продвинувшись к такому функционированию, которое характеризуется полнотой, творчеством и автономностью. Такого рода людей, которые достигли успехов в реализации своего потенциала, Роджерс назвал «полноценно функционирующими», и выделил пять основных личностных характеристик, общих для полноценно функционирующих людей.

#### **1.2.5. Характеристики полноценно функционирующих людей.**

1) Первая и главная характеристика – это открытость переживанию. Люди, открытые переживанию, способны осознавать всю сферу своих переживаний (сенсорных, эмоциональных, когнитивных и т.п.), не ощущая с их стороны угрозы по отношению к своей Я-концепции. Любые возникающие чувства и мысли будут осознаваться точно и ясно, не искажаясь и не отрицаясь. То, что такая личность не испытывает угрозы со стороны своих эмоций и мыслей, вовсе не означает, что она будет в своих действиях им

бездумно следовать. Полноценно функционирующий человек достаточно благоразумен, чтобы на основании осознания своих чувств и мыслей действовать в каждый момент рассудительно и прагматично, с ясным пониманием ситуации, в которой он находится, и возможных последствий своих действий. Но в силу того, что у него нет внутренних аффективных барьеров для осознания и действия, он всегда открыт для всех возможностей.

2) Вторая характеристика оптимально функционирующего человека – экзистенциальный образ жизни. То есть человек живет полно и насыщенно в каждый момент своего бытия, каждое переживание воспринимается как свежее и уникальное, связанное именно с данным моментом существования. Полноценно функционирующие люди открыты своему опыту и не подгоняют его под жесткие требования структуры своего «Я», скорее, «Я» такого человека проистекает из переживаний и формируется ими, никогда не застывая в нечто неизблемое и тщательно охраняемое.

3) Третьей отличительной чертой полноценно функционирующего человека является, согласно Роджерсу, так называемое организмическое доверие. Под этим понимается то, что люди, принимая решение, опираются не на внешние факторы - социальные нормы, мнения других личностей и т.п., а на внутренние ощущения типа «Я поступаю правильно». То есть полноценно функционирующий человек доверяет своим внутренним чувствам, своей глубинной интуиции.

4) Четвертая характеристика – эмпирическая свобода, относящаяся к внутреннему чувству: «Единственный, кто отвечает за мои собственные действия и последствия – это я сам». То есть в тех или иных ситуациях полноценно функционирующие люди в состоянии делать свободный выбор, и что бы ни случилось с ними, это зависит от них самих. Именно они сами являются субъектами своего выбора и своих действий, а не кто-то внешний по отношению к ним.

5) Пятая характеристика – креативность. Они творчески проявляют свой внутренний потенциал в рамках окружающих их культурных и социальных условий, обладая способностью гармонично сочетать две тенденции: с одной стороны, жить конструктивно и адаптивно в своей культуре, с другой стороны – удовлетворять свои собственные самые глубокие потребности.

### **1.3. Самоактуализация в гуманистической теории личности Абрахама Маслоу.**

Абрахам Маслоу (1908-1970) был одним из ярчайших представителей гуманистической психологии. Сам термин *гуманистическая психология* был придуман группой персонологов, которые в начале 1960-х годов под руководством Маслоу объединились с целью создания жизнеспособной теоретической альтернативы двум наиболее важным интеллектуальным течениям в психологии — психоанализу и бихевиоризму [26]. Маслоу полагал, что психология слишком односторонне смотрит на человеческую природу, делая главный акцент на человеческих слабостях, недостатках, фактически игнорируя силу и достоинства. И он поставил своей целью восполнить однобокость такого подхода, обратившись к светлой, благой компоненте человеческой личности:

"Позвольте мне в общих чертах и для начала догматично представить сущность этой нарождающейся концепции психически здорового человека. Первое и самое главное – это твердая вера в то, что у человека есть собственная сущностная природа, некий скелет психологической структуры, которую можно обсуждать аналогично структуре физической; что он обладает врожденными потребностями, способностями и тенденциями, некоторые из которых характерны для человеческого рода в целом, пересекают все культурные линии, а некоторые – индивидуально уникальны. Эти потребности по своему типу не злы, а добры или нейтральны. Второе – это представление о том, что полностью здоровое, нормальное и желательное развитие состоит в актуализации этой природы, в осуществлении этих возможностей, в движении к зрелости по тем тропам, на которые указывает эта сокровенная, смутно видимая человеческая природа, скорее внутренняя, чем оформляющаяся под влиянием внешних сил. В-третьих, теперь уже ясно, что психопатология в целом является результатом отрицания, фрустрации или искажения сущностной природы человека. Что в этой концепции признается добром? Все, что ведет к этому желательному развитию в направлении актуализации внутренней природы человека. Что психопатологично? Все, что нарушает, фрустрирует или искажает само-актуализацию. Что есть психотерапия или же вообще всякая терапия в этой связи? Все, что помогает вернуть человека на путь само-актуализации и развития в том направлении, которые диктует его внутренняя природа" (1954, сс. 340-341)"[25].

### **1.3.1. Ключевые принципы подхода Маслоу.**

В гуманистической психологии Маслоу можно выделить следующие ключевые принципы:

**Холистический подход: индивид как единое целое.**



Маслоу полагал, что практикуемый в психологии подход, в рамках которого изучаются отдельные проявления человеческого поведения и игнорируется уникальная индивидуальность в целом (это особенно касается бихевиоризма), является глубоко ущербным. Каждого человека необходимо изучать, делая акцент на единстве, целостности, уникальности его природы. Для Маслоу человеческий организм всегда ведет себя как *единое целое*, а не как простой набор дифференцированных частей, и то, что случается в какой-то части, влияет на весь организм. То есть следует исходить из того, что целое не сводимо к частям, оно больше их простой суммы и отлично от таковой. В качестве примера применения холистического принципа приведем высказывание Маслоу относительно потребностей индивида: "В хорошей теории нет такой реальности, как потребность желудка или рта, или гениталий. Есть только потребность индивидуума. Именно Джон Смит хочет есть, не желудок Джона Смита. Далее, удовлетворение приходит ко всему индивидууму, а не к отдельным его частям. Пища удовлетворяет голод Джона Смита, а не голод его желудка... когда Джон Смит голоден, он голоден весь» (Maslow, 1987, p. 3)<sup>15</sup>.

#### **Сущностное отличие человека от животных.**

Абрахам Маслоу признавал глубокие различия между поведением человека и животных. Для него человек - это нечто большее, чем просто животное; человек - это совершенно особый вид живых существ. Такое представление резко отличается от радикального бихевиоризма, который в большой степени полагается на исследование поведения животных в моделировании поведения человека. Маслоу полагал, что бихевиоризм и соответствующая ему философия «дегуманизировали» человека, трактуя его фактически как машину, составленную из цепочек условных и безусловных рефлексов. Изучение животных неприменимо для понимания человека, так как при этом игнорируются те свойства, которые присущи только человеку (например, идеалы, ценности, мужество, любовь, юмор, чувство вины и т.п.), а также те способности, которые человек использует, чтобы создавать поэзию, музыку, науку и другие произведения творческого разума.

#### **Благой или нейтральный характер внутренней природы человека.**

Фрейд и его последователи фактически исходили из того, что люди находятся во власти бессознательных и иррациональных сил, и если не прилагать усилия по контролю инстинктивных импульсов, то результатом будет уничтожение людьми других или себя. Фрейд мало верил в добродетель человека и с пессимизмом размышлял о его судьбе. Маслоу же утверждал, что *природа человека в сущности хороша* или, по крайней мере,

---

<sup>15</sup> цитируется по [26].

нейтральна. Что же касается негативных проявлений поведения человеческих существ, то он исходил из того, что разрушительные силы в людях являются результатом фрустрации, или неудовлетворенных основных потребностей, а не каких-то врожденных пороков. Маслоу полагал, что от природы в каждом человеке заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования [26].

**Творческий потенциал как наиболее универсальная характеристика людей.** Абрахам Маслоу в ходе изучения и наблюдения за людьми пришел к выводу, что творчество является их наиболее универсальной характеристикой, представляя собой неотъемлемое свойство человеческой природы. В силу этого творчество является чертой, потенциально присутствующей во всех людях от рождения. Но большинство людей теряет это качество в результате «окультуривания», вписывания в жесткие рамки цивилизации. По мнению Маслоу, так как способность к творчеству заложена в каждом из нас, оно не требует специальных талантов или способностей. Чтобы проявлять свой творческий потенциал, нет необходимости писать книги, сочинять музыку или рисовать картины. Творчество - универсальная функция человека, и поэтому она может проявляться во всех видах деятельности.

**Акцент на психическом здоровье.** Маслоу утверждал, что в психологии не уделяется должного внимания функционированию здорового человека, его образу жизни или жизненным целям. В частности, Маслоу считал, что психоаналитическая теория является однобокой, так как она основана на изучении "больных" аспектах природы человека (то есть ее недостатках и несовершенствах) и игнорирует силу и добродетель человечества.

Чтобы исправить этот недостаток, Маслоу сконцентрировал внимание на психически *здоровом человеке* и понимании такого человека с иных позиций, чем сравнение его с психически больным. Он был убежден, что мы не можем понять психическое заболевание, пока не поймем психическое здоровье. Маслоу прямо заявлял, что изучение увечных, недоразвитых и нездоровых людей может дать в результате только «увечную» психологию. Он решительно настаивал на изучении самоактуализирующихся психически здоровых людей в качестве основы для более универсальной науки психологии. Следовательно, гуманистическая психология считает, что самоусовершенствование является основной темой жизни человека - темой, которую нельзя выявить, изучая только людей с психическими нарушениями [26].

### **1.3.2. Иерархия потребностей.**

Разрабатывая свою систему гуманистической психологии, Маслоу самое пристальное внимание уделил вопросу мотивации, лежащей в основе поведения человеческих существ.

Он рассматривал человека как «желающее существо», которое редко достигает состояния полного удовлетворения, и даже если таковое достигается, то оно не является долговечным. Жизнь человека характеризуется тем, что люди почти всегда чего-то желают.

Маслоу предположил, что все потребности человека *врожденные* и что они организованы в иерархическую систему приоритета, или доминирования. Это иерархия потребностей им была изображена в виде так называемой "пирамиды Маслоу" (см. рис. 1).

В основе этой схемы лежит допущение, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек может осознать наличие и быть мотивированным потребностями, расположенными вверху. Следовательно, потребности одного типа должны быть удовлетворены полностью прежде, чем другая, расположенная выше, потребность проявится и станет действующей. Удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребностей, расположенных выше в иерархии, и их участие в мотивации. Таким образом, физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. По Маслоу, это последовательное расположение основных нужд в иерархии является главным принципом, лежащим в основе организации мотивации человека. Он исходил из того, что иерархия потребностей распространяется на всех людей и что чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем большую индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье он продемонстрирует.



рис.1 Представление иерархии потребностей по Маслоу [26].

Конечно, Маслоу допускал, что могут быть исключения из этого иерархического расположения мотивов, и что отдельные личности могут следовать высшим мотивам самоактуализации невзирая на недоедание, отсутствие безопасности и т.п. Но это - редкие случаи, которые представляют собой исключение из общего правила. В целом же чем ниже расположена потребность в иерархии, тем она сильнее и приоритетнее.

В своей концепции мотивации Маслоу выделил две глобальные категории мотивов человека: *дефицитарные* мотивы и мотивы *роста*. Первые в основном касаются низкоуровневых потребностей в мотивационной иерархии, в особенности наших физиологических потребностей и требований безопасности. Единственной целью дефицитарной мотивации является удовлетворение дефицитарных состояний (например, голод, холод, опасность). Можно сказать, что дефицитарная мотивация нацелена на изменение существующих условий, которые воспринимаются как неприятные, фрустрирующие или вызывающие напряжение.

В отличие от дефицитарных мотивов, *мотивы роста* (которые также называются *метапотребностями* и *бытийными мотивами*) имеют отдаленные цели, связанные со стремлением актуализировать наш потенциал. Мотивы роста, или метапотребности должны обогатить и расширить жизненный опыт, увеличить напряжение посредством нового, волнующего и разнообразного опыта. Метапотребности предполагают не столько

устранение дефицитарных состояний (то есть уменьшение напряжения), сколько расширение кругозора, сферы возможностей и т.п. (то есть увеличение напряжения).

### 1.3.3. Самоактуализация по Маслоу.

В рамках разработанной Маслоу иерархии потребностей наивысшей является потребность самоактуализации, которую он охарактеризовал как желание человека стать тем, кем он может стать. Человек, достигший этого высшего уровня, добивается полного использования своих талантов, способностей и т.п., то есть полностью раскрывает свой личностный потенциал. Характеризуя самоактуализацию, Маслоу пишет: "Музыканты должны играть музыку, художники должны рисовать, поэты должны сочинять стихи, если они, в конце концов, хотят быть в мире с самими собой. Люди должны быть тем, кем они могут быть. Они должны быть верны своей природе" (Maslow, 1987, p. 22)<sup>16</sup>. Следует заметить, что специфические формы самоактуализации очень разнообразны, и отнюдь не сводятся к деятельности в сфере искусства или науки. Родитель, спортсмен, студент, преподаватель или рабочий у станка - все могут актуализировать свой потенциал, выполняя наилучшим образом то, что они делают.

Маслоу приступил к изучению процессов самоактуализации, исследуя жизнь, ценности и отношения людей, которые представлялись ему наиболее душевно здоровыми и творчески реализованными. Он полагал, что разумнее строить обобщения касательно человеческой природы, изучая лучших ее представителей, а не средних или невротических индивидуумов. Так, например, если мы хотим узнать, насколько быстро человек способен бегать, то необходимо исследовать лучших бегунов, а не средних людей или калек. Поэтому, чтобы изучить психическое здоровье и духовную зрелость, необходимо исследовать наиболее зрелых, творческих, интегрированных людей. При выборе таковых Маслоу использовал два критерия: 1) эти люди должны быть относительно свободными от невроза и других значительных личностных проблем; 2) это должны быть люди, наилучшим возможным образом использовавшие свои таланты, способности и т.п. Исходя из этих критериев Маслоу выбрал группу из восемнадцати индивидуумов девяти современников и девяти исторических личностей - Авраама Линкольна, Томаса Джефферсона, Альберта Эйнштейна, Элеонор Рузвельт, Джейн Адамс, Уильяма Джеймса, Альберта Швейцера, Олдоса Хаксли и Баруха Спинозы. Проведя исследование, Маслоу выделил пятнадцать характеристик самоактуализирующихся людей [19]:

---

<sup>16</sup> цитируется по [26]

- 1) Более эффективное восприятие реальности, правильное и беспристрастное;
- 2) Принятие себя, других, природы такими, как есть;
- 3) Спонтанность, простота, естественность поведения;
- 4) Центрированность на задаче (в отличие от центрированности на себе);
- 5) Независимость, потребность в уединении;
- 6) Автономия: независимость от культуры и окружения;
- 7) Свежесть восприятия;
- 8) Наличие вершинных, или мистических переживаний;
- 9) Чувство сопричастности, единения с другими людьми и человечеством в целом;
- 10) Глубокие межличностные отношения;
- 11) Демократический тип характера;
- 12) Разграничение целей и средств их достижения;
- 13) "Философское" чувство юмора;
- 14) Креативность, самоактуализирующееся творчество;
- 15) Сопrotивление окультуриванию, независимость в сфере мировоззрения.

В своей теории самоактуализации Маслоу также описывает восемь путей, которыми индивидум может самоактуализироваться.

1. Прежде всего, самоактуализация означает переживание полное, живое, беззаветное, с полной концентрацией и полным впитыванием". Обычно мы сравнительно мало сознаем, что происходит в нас и вокруг нас. Однако у нас бывают моменты повышенного осознания и интенсивного интереса, и эти моменты Маслоу называет самоактуализирующими.

2. Если мыслить жизнь как процесс выборов, то самоактуализация означает - в каждом акте выбора между ростом и безопасностью решать в пользу роста. Выбирать рост - значит открыть себя новому, неожиданному опыту, но рисковать оказаться в сфере неизвестного.

3. Актуализироваться - значит становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности. Под самостью же Маслоу понимает сердцевину, или эссенциальную природу индивидума, включая темперамент, уникальные вкусы и ценности. Таким образом, самоактуализация - это научение сонастраиваться со своей собственной внутренней природой. Это значит, например, решить для себя, нравится ли тебе самому определенная пища, или фильм, независимо от мнений и точек зрения других.

4. Честность и принятие ответственности за свои действия - существенные моменты самоактуализации. Маслоу рекомендует искать ответы на вопросы, которые ставит жизнь,

внутри себя, стремясь к искренности и честности с самим собой, вместо того, чтобы стремиться удовлетворить своими ответами других. Каждый раз, когда мы ищем ответы внутри, мы соприкасаемся со своей внутренней самостью.

5. Первые пять шагов помогают развить способность "лучшего жизненного выбора". Мы научаемся верить своим суждениям и инстинктам и действовать в соответствии с ними. Маслоу полагает, что это ведет к лучшим выборам того, что конституционно правильно для каждого индивидуума - выборам в искусстве, музыке, пище, как и в серьезных проблемах жизни, таких как брак или профессия.

6. Самоактуализация - это также постоянный процесс развития своих потенциальностей. Это означает использование своих способностей и разума и "работа ради того, чтобы делать хорошо то, что ты хочешь делать". Большой талант или разумность - не то же самое, что самоактуализация. Многие одаренные люди не смогли полностью использовать свои способности, другие же, может быть со средним талантом, сделали невероятно много. Самоактуализация - это не "вещь", которую можно иметь или не иметь. Это процесс, не имеющий конца, подобный буддийскому Пути просветления. Это - способ проживания, работы и отношения с миром, а не единичное достижение.

7. "Пик-переживания" - переходные моменты самоактуализации. Мы более целостны, более интегрированы, больше сознаем себя и мир в моменты "пика". В такие моменты мы думаем, действуем и чувствуем наиболее ясно и точно. Мы больше любим и в большей степени принимаем других, более свободны от внутреннего конфликта и тревожности, более способны конструктивно использовать нашу энергию.

8. Следующий шаг самоактуализации - это обнаружение своих "защит" и работа отказа от них. Нам нужно лучше сознавать, как мы искажаем образ себя и образы внешнего мира посредством репрессий, проекций и других механизмов защиты.

#### **1.4. Сравнительный анализ концепций индивидуации Юнга и самоактуализации К.Роджерса и А.Маслоу**

Итак, нами были рассмотрены представления о пути самореализации в соответствии с системами К.Юнга, К.Роджерса и А.Маслоу. Чтобы понять, в чем суть их различий, следует сопоставить представления данных систем касательно *самости*. Для Юнга самость - это изначально данный архетип единства, целостности, специфика которого заключается в том, что самость выступает как субъект всей психики, включающей в себя как сознание, так и бессознательное, и она также является источником и первообразом нашего *эго*. Самость нельзя рассматривать как потенцию, то есть как нечто, что должно развиваться, подобно тому, как из семени развивается растение. Самость - это то, благодаря

чему происходит развитие, то, что его направляет, одновременно с этим являясь его основой. То, что действительно развивается, меняется в процессе индивидуации - это 1) наше сознание и эго; 2) взаимоотношение сознательного и бессознательного в направлении интеграции. Также ни в коем случае нельзя сказать, что индивидуация как высшую цель рассматривает полное осознание бессознательного; это невозможно. Более того, такого рода попытка, которую Юнг называл *инфляцией*, может иметь очень серьезные негативные последствия для психики.

Если обратиться к представлениям о самости у Роджерса, то она у него есть "организованный, последовательный концептуальный гештальт, составленный из восприятий свойств "Я", или "меня" и восприятий взаимоотношений "Я", или "меня" с другими людьми и с различными аспектами жизни, а также ценности, связанные с этими восприятиями" [26], и этот гештальт меняется, развивается, формируется по мере изменения ситуаций и их осознания. Совершенно очевидно, что самость Роджерса ни в коей мере не является самостью Юнга, так как она есть то, что развивается и меняется, а не то, что направляет развитие, само оставаясь неизменным; она, скорее всего, соответствует системе эго-сознания Юнга. Под самоактуализацией Роджерс понимал "свойственную организму тенденцию развивать все свои способности, чтобы сохранять и развивать личность"[26].

Достаточно схожий способ видения пути самоактуализации имеется у А.Маслоу. Самость у него, фактически, представляет собой вначале некий сырой материал, набор потенциалов, который при взаимодействии с внешним миром превращается в сознающее Я, в личность. В этот набор входит все то, что далее проявляется как способности, таланты, анатомия, тип темперамента и т.п. То есть это нечто вроде семени, из которого произрастает личность. Самоактуализация же - это процесс актуализации потенциалов, когда, например, человек, имеющий талант художника, его реализует и посвящает свою жизнь рисованию картин, тем самым следуя своей природе. Если сравнивать концепции Роджерса и Маслоу, то у них кроме очевидного сходства, имеются и некоторые различия. Это связано с тем, что Роджерс стремление к самоактуализации как к раскрытию потенциальности связывал еще и со стремлением индивидуума в ходе своего функционирования сохранять структуру своей Я-концепции, а также поддерживать конгруэнтность между Я и субъективным опытом. Для Маслоу же высший мотив, связанный с самоактуализацией - это мотив роста, т.е. просто стремление актуализировать свой потенциал без каких-либо дополнительных сформулированных в ясной концептуальной форме ограничений.



Но важно отметить следующий момент: было бы ошибкой полагать, что для Роджерса и Маслоу самоактуализация - это просто развитие тех или иных потенций как простой их суммы, совокупности. В их описаниях личностей, достигших успехов на пути самоактуализации, присутствуют общесистемные характеристики, дополнительные к развитию отдельных способностей, таких, например, как способность рисовать, петь и т.п.. В качестве примера такого рода общесистемных характеристик можно привести свежесть восприятия, наличие мистического опыта, независимость в сфере мировоззрения, глубокие межличностные отношения и т.п. В рамках воззрения Юнга такого рода характеристики личности могут формироваться как результат проявления архетипа самости, и их актуализация возможна лишь в случае прохождения интеграционных процессов в психике индивидуума. Все это говорит о том, что представления о самости у Юнга, Роджерса и Маслоу имеют общие сущностные черты. Основным отличием Юнга было то, что осуществил четкое разделение самости и эго-сознания, в то время, как Роджерс и Маслоу их слили в нечто одно, то есть просто не различали.

В целом можно сказать, что индивидуация Юнга и самоактуализация Роджерса и Маслоу являются взаимно дополняющими друг друга системами. Юнг исходил из того, что путь духовного развития - это путь интеграции всех аспектов психики, и в первую очередь ее сознательной и бессознательной компонент. Реализовать себя - это значит реализовать свою Самость, которая, фактически, является архетипом единства, то есть стать целостной осознающей себя личностью. Юнг признавал важность взаимоотношения человека и общества на пути духовного развития, важность социальной реализации человека, но для него этот момент был, все же, вторичным. Это проявлялось, в частности, в том, что социальная реализация с точки зрения Юнга была задачей первой половины жизни человека, в то время как собственно индивидуация фактически становилась действительно актуальной лишь во второй половине жизни, когда человек менял свою направленность с внешней на внутреннюю. Если же мы обратимся к самоактуализации, то увидим, что ее смысл заключается в раскрытии всех потенций, заложенных в природе личности, раскрытии ее творческого потенциала, а также в достижении переживания полноты жизни, видения и переживания ценности каждого ее отдельного момента. Людей, приводившихся как примеры самоактуализировавшихся личностей, можно отнести к категории в высшей степени социально успешных индивидуумов. То есть Маслоу, так или иначе, в своих представлениях об самоактуализации акцент делал на интеграции духовного развития и социальной реализации личности.

## **Часть 2. Теоретические основы когнитивной психологии.**

Видный современный методолог, теоретик и исследователь в области когнитивно-конструктивной терапии Майкл Махони (1993) видит неслучайную параллель между принципами и практиками самовоспитания души и разума, провозглашенными еще античными стоиками и эпикурейцами, и «жизненной философией» когнитивной психотерапии. Из учений античных философов была почерпнута идея панкогнитивизма, согласно которой в основе природы лежит «логос» - разум, идея, разлитые во всем сущем, обеспечивающие неодушевленным предметам устойчивое состояние, растениям - произрастание, животным - самодвижение, а богам и человеку - разум. Следовательно, для человека жить согласно своей природе, значит «жить по разуму», что и будет соответствовать его главной нравственной цели - достижению добродетели. Этика стоиков (Зеннона, Клеанфа, Хрисипа) требовала максимальной рационализации эмоций и страстей, в качестве основных добродетелей человека провозглашала независимость, бесстрашие, обуздание неумных желаний и умеренность. «Диалоги» Платона и «Письма к Лу-цию» Сенеки - прекрасная иллюстрация метода самосовершенствования. Это живая беседа, напоминающая одновременно и проповедь и беседу друзей-единомышленников; поучение, убеждение, опора на примеры из жизни, легко запоминающиеся и входящие в душу сентенции - вот главные приемы воспитания души.

Позже рационалистическая философия Бэкона с ее оптимистической оценкой возможностей человеческого разума, эмпиризм Локка и Гоббса с его принципом доверия эмпирическому опыту и эмпирической проверке логических выводов, так же как и философия позитивизма У. Джемса, завоевавшая огромную популярность в XIX в., несомненно, составили философское основание когнитивизма и когнитивной терапии.

Когнитивно-ориентированная терапия сегодня - это более 20 различных систем и модификаций направления, у истоков которого в 1950-1960-е гг. стояли, Дж. Келли, А. Бек, А. Эллис, каждый из которых, в свою очередь, отличался мерой близости к клинической практике, философско-этическим системам и экспериментальной психологии [24].

### **2.1. Теория личностных конструкторов Джорджа Келли**

Джордж Келли (1905-1967) в своих воззрениях на природу личности делал основной упор на рациональные, интеллектуальные процессы в функционировании людей. Он разработал оригинальную теоретическую систему - психологию личностных конструкторов,

в соответствии с которой каждый человек это не пассивный организм, реагирующий на внешние раздражители, а исследователь, ученый, стремящийся интерпретировать, предвидеть и контролировать мир своих личных переживаний для того, чтобы эффективно взаимодействовать с ним.

В контексте основной темы нашего исследования особый интерес представляет разработанная Келли доктрина *конструктивного альтернативизма*, открывающая для людей возможности творческого изменения своего мировоззрения. В соответствии с этой доктриной имеется великое множество вариантов интерпретации тех или иных аспектов так называемой объективной реальности. Каждый человек, исходя из собственной системы личностных конструктов, создает свой личный, специфический способ интерпретации. "Интригующую природу конструктивного альтернативизма можно оценить еще лучше, если сравнить ее с одним из философских принципов Аристотеля. Аристотель выдвигает на первое место принцип идентичности: А есть А. Вещь в себе и вне себя переживается и интерпретируется одинаково каждым человеком. Например, автомобиль, припаркованный на той стороне улицы, не перестает быть одним и тем же физическим объектом, вне зависимости от того, кто смотрит на него. Из этого следует, что факты социальной реальности одинаковы для всех. Келли же полагает, что А — *это то, что индивид объясняет как А!* Реальность — это то, что мы истолковываем как реальность, факты всегда можно рассматривать с различных точек зрения. Тогда, если быть последовательным, нет истинного, или валидного способа интерпретации поведения человека. Пытаемся ли мы понять поведение другого человека, или наше собственное, или саму природу Вселенной, всегда существуют «конструктивные альтернативы», открытые для нашего разума. Более того, концепция конструктивного альтернативизма предполагает, что наше поведение никогда полностью не определено. Мы всегда свободны до некоторой степени в пересмотре или замене нашего толкования действительности. Однако в то же время Келли полагает, что некоторые наши мысли и поведение определены предшествующими событиями. То есть, как вскоре станет совершенно очевидно, когнитивная теория построена на стыке свободы и детерминизма. Говоря словами Келли: «Детерминизм и свобода неразрывны, так как то, что определяет одно, есть, по тому же признаку, свобода от другого» (Kelly, 1955, p. 21)<sup>17</sup>.

### **2.1.2. Личностные конструкты.**

Когда Келли утверждает, что каждый человек по своей природе ученый, исследователь, то это вовсе не означает, что обычные люди подобно профессиональным ученым

---

<sup>17</sup> Цитируется по [26]

занимаются систематическим сбором информации, осознанным проведением экспериментов, построением тщательно выверенных теорий и т.п. Люди являются учеными в том смысле, что они с тем или иным уровнем осознанности формулируют гипотезы и следят за тем, в какой мере они подтверждаются, при этом используя те же психические процессы, что и ученые в ходе своей исследовательской деятельности. Цель ученого - это уменьшение неопределенности посредством интерпретации происшедших и происходящих событий и предсказания возможных будущих событий. Но те же цели имеет и каждый обычный человек, пытающийся понять свое прошлое, настоящее, строящий планы на будущее и стремящийся к тому, чтобы его прогнозы оправдались. То, посредством чего человек постигает прошлое и настоящее и предвидит будущее, Келли назвал *личностными конструктами*. Он пишет: «Человек судит о своем мире с помощью понятийных систем, или моделей, которые он создает и затем пытается приспособить к объективной действительности. Это приспособление не всегда является удачным. Все же без таких систем мир будет представлять собой нечто настолько недифференцированное и гомогенное, что человек не сможет осмыслить его» (Kelly, 1955, p. 8-9)<sup>18</sup>.

Эти понятийные схемы, или модели, Келли определил как личностные конструкты. То есть личностные конструкты - это определенные концепты, посредством которых человек интерпретирует и предсказывает свой опыт. Можно сказать, что конструкт - это способ конструирования, интерпретации действительности. О конструировании мы говорим в том смысле, что во внешнем мире нет никаких изначально данных смыслов и значений; человек их создает и проецирует на внешний мир посредством системы личностных конструктов.

Келли исходил из того, что личностные конструкты биполярны и дихотомичны по своей природе, и в основе их формирования лежит выявление сходства и контраста. По меньшей мере необходимы три элемента, чтобы создать конструкт: два элемента должны восприниматься как похожие друг на друга, а третий элемент должен восприниматься как отличный от этих двух. Конструирование двух элементов как похожих формирует полюс сходства конструкта (эмерджентный полюс); их противопоставление третьему элементу формирует контрастный полюс конструкта (имплицитный полюс). Например, человек видит, как двое людей помогают друг другу, а затем наблюдает, как кто-то бьет других. В результате такого рода наблюдения может сформироваться конструкт "добрый-жестокий", при этом "добрый" образует полюс сходства, а "жестокий" - полюс контраста. То, что в основе конструкта лежит сходство и контраст, означает, что для выявления, например, того, что человек понимает под "добротой", необходимо установить, во-первых, какие

---

<sup>18</sup> Цитируется по [26]

события этот человек относит к проявлениям "доброты", и во-вторых, какие события он относит к противоположному полюсу - к проявлениям "жестокости". Также важно отметить, что конструкт не представляет собой некий континуум точек между полюсами сходства и контраста. Промежуточные оттенки в конструировании реальности создаются через использование других специфических конструктов, таких, например, как конструкты качества и количества.

Следует заметить, что сам Келли не осуществлял точного определения термина "личность". Но, обсуждая природу личности в одной статье, он писал, что личность - это "наша абстракция деятельности человека и последующая генерализация этой абстракции на все аспекты ее связи с другими людьми, знакомыми и незнакомыми, а также с тем, что может представлять определенную ценность" (Kelly, 1961, p. 220-221)<sup>19</sup>. Исходя из данного высказывания, а также из общего духа всей системы Келли, можно предположить, что личность в рамках данного воззрения "представляет организованную систему более или менее важных конструктов; человек использует личностные конструкты, чтобы интерпретировать мир переживаний и предвидеть будущие события. Для Келли личность эквивалентна конструктам, используемым индивидом в целях предвидения будущего. Чтобы понять другого человека, надо знать что-то о конструктах, которые он использует, о событиях, включенных в эти конструкты, и о том, как они соотносятся друг с другом. Короче, узнать личность — значит узнать, как человек истолковывает свой личный опыт"[26].

### **2.1.3. Системная организация, свойства и типы конструктов.**

Конструкты, используемые человеком для интерпретации и предвидения событий, организованы в систему, специфичную для каждой отдельной личности. Поэтому один и тот же конструкт по своим характеристикам у разных людей может существенно различаться. Кратко обсудим основные характеристики личностных конструктов.

При разработке своей теории личностных конструктов Келли выделил ряд их формальных свойств. К ним относятся: диапазон применимости; фокус применимости; проницаемость - непроницаемость.

Во-первых, каждый конструкт внутри системы характеризуется тем диапазоном явлений (событий), по отношению к которым его применение является наиболее успешным и полезным. Например, конструкт "победитель - проигравший" вполне применим к сфере конкуренции, соревнований и т.п., но не там, где наиболее

---

<sup>19</sup> Цитируется по [26]

существенным является проявление сочувствия, сострадания, эмпатии. В том случае, когда конструкт используется за пределами своего диапазона применимости, его прогностическая эффективность существенно снижается. Например, если конструкт "победитель - проигравший" использовать для прогноза развития отношений в сфере семейной жизни, то в подавляющем большинстве случаев мы увидим, что формируемые на его основе прогнозы не сбываются. Таким образом, все конструкты имеют ограниченные диапазоны применимости, хотя, конечно, величина диапазона у тех или иных конструктов может существенным образом различаться. Например, "конструкт «хороший—плохой» имеет широкий диапазон применимости, так как он предполагает множество ситуаций, требующих личной оценки. А конструкт «непорочность — проституция» имеет значительно более узкие границы"[26].

Во-вторых, каждый конструкт обладает фокусом применимости. Под ним понимается то подмножество явлений из диапазона применимости, к которым конструкт применим в наибольшей степени. "Например, конструкт «честный—нечестный» у одного человека имеет фокусом применимости то, что следует держать руки подальше от чужих денег и имущества. А другой человек может применить тот же конструкт к политическим событиям"[26]. То есть фокус применимости относится не к конструкту как таковому, а к конструкту как части специфической системы конструктов той или иной конкретной личности.

В-третьих, конструкт в контексте личностной системы конструктов различаются по такому свойству, как "проницаемость - непроницаемость". Допустим, человек имеет некий конструкт, который он использовал в истолковании своего личного опыта. Естественно, личный опыт каждого человека ограничен. В том случае, если при встрече с новыми явлениями, выходящими за рамки прежнего опыта, данная личность сможет применить этот же конструкт, то данный конструкт будет характеризоваться проницаемостью. То есть он открыт для интерпретации новых явлений. Если же по тем или иным причинам человек не может (или отказывается) использовать некий конструкт для осмысления новых явлений, то конструкт характеризуется свойством непроницаемости. То есть он закрыт для интерпретации нового опыта. "Проницаемость - непроницаемость" характеризует не конструкт сам по себе, а специфику его применения тем или иным человеком. Важно также заметить, что данное свойство характеризует конструкт лишь в его диапазоне применимости; для любого опыта, выходящего за пределы диапазона применимости, конструкт всегда непроницаем.

Келли полагал, что личностные конструкты можно классифицировать в соответствии со спецификой контроля, который они имплицитно осуществляют над

интерпретируемыми явлениями. Конструкт, который "упреждает" явления для того, чтобы они ограничились его диапазоном, Келли назвал *упредительным конструктом*. То есть в соответствии с данным типом конструктов если некое явление попало под одну классификацию, то оно тем самым автоматически исключается из всех других. Примером упредительного конструкта может быть тот или иной ярлык. Скажем, если человеку приклеят ярлык «тугодум», то о нем будут думать только как о "тугодуме", игнорируя, например, его способность мыслить глубоко. "Упредительное мышление отвергает право пересмотра или иной интерпретации для других или для себя, не позволяя увидеть оцениваемое явление в новом свете (Bannister, 1985)"<sup>20</sup>.

Если некий конструкт характеризуется тем, что образует констелляции с рядом других конструктов, то он относится к констелляторному типу. То есть, если явление относится к какой-то категории одного конструкта, другие его характеристики фиксированы в соответствии с теми конструктами, которые входят в констелляцию с данным. Пример такого способа мышления: «Если этот человек талантливый ученый, то он чудак, непрактичен и мало что смыслит в реальной жизни".

Как упредительный, так и констелляторный типы конструктов характеризуются изначально заданной замкнутостью в своей ограниченной сфере интерпретации явлений. Противоположным им является так называемый предполагающий тип конструктов, который оставляет свои явления открытыми для дополнительной интерпретации в соответствии с практически любыми другими возможными конструктами. То есть данный тип конструктов позволяет человеку быть открытым для нового опыта и воспринимать альтернативную точку зрения на окружающий его мир. Например, если он интерпретирует некую личность как ученого, то это не ограничивает заранее тот набор конструктов, который будет использоваться для познания данной личности в самых различных сферах жизни.

Что касается системной организации конструктов, то следует заметить, что некоторые конструкты занимают более важное место в системе конструктов той или иной личности, чем другие. В силу этого выделяются **центральные (ядерные) конструкты**, которые наиболее существенны для человеческого поведения и изменение которых с неизбежностью вызовет серьезные изменения во всей системе в целом, и **периферические конструкты**, которые в меньшей степени затрагивают основы человеческого поведения и могут быть изменены без серьезных модификаций структуры в целом.

---

<sup>20</sup> Цитируется по [26]

Сама система конструкторов имеет иерархический способ организации. В ней выделяются, с одной стороны, главенствующий (подчиняющий) конструктор, который включает другие конструкторы в свой контекст, с другой стороны, подчиненные конструкторы, которые включены в контекст главенствующего. Например, такие конструкторы как "умный - тупой" и "добрый - злой" могут являться подчиненными по отношению к главенствующему конструктору "хороший - плохой"[18].

Хотя личностные конструкторы относятся к сфере когнитивных процессов в человеческой психике, отсюда вовсе не следует, что они всегда доступны нам в вербальной форме. Келли принимал во внимание те аспекты психики, которые Фрейд описывал как бессознательные, но при этом не использовал в своей системе конструктор "сознательное - бессознательное", заменив его на конструктор "вербальный - довербальный". Вербальный конструктор - это такой конструктор, который данная личность может выразить посредством слов. Довербальные конструкторы усваиваются еще до того, как у ребенка появляется речь, и лишь в последствии они могут быть переведены на вербальный уровень. Иногда один полюс конструктора недоступен для вербализации, и в этом случае Келли его характеризует как "подводный". Например, некий человек утверждает, что люди всегда творят добро. В этом случае можно предположить, что другой полюс конструктора - "делание зла" - как бы утоплен, находится под поверхностью сферы вербализации. То есть как конструкторы в целом, так и их отдельные полюса у некоторых индивидов могут быть недоступны для вербализации. Но, судя по всему, сам Келли не отождествлял "довербальные" и "подводные" конструкторы с бессознательными элементами психики в системе Фрейда [18].

#### **2.1.4. О движущей силе человеческой деятельности.**

В своих представлениях о природе движущей силы нашего поведения Келли радикально отошел от традиционных теорий мотивации, отказываясь интерпретировать поведение в терминах мотивации, влечений или потребностей. Он полагал, что термин "мотивация" подразумевает, что человек по своей природе существо инертное, не способное к активности без тех или иных вариантов подталкивания. Если же признать, что человек активен по самой своей природе, то вопрос о том, что приводит его в деятельное состояние, отпадет сам по себе. Келли противопоставляет свою собственную позицию другим теориям мотивации следующим образом: "Мотивационные теории могут быть разделены на два типа: теории толчка (push theories) и теории тяги (pull theories). В теории толчка мы находим такие термины, как «внутреннее побуждение» («драйв»), «мотив» или даже «стимул». Теории тяги используют такие конструкторы, как цель,



ценность или потребность. На языке хорошо знакомых метафор — это, с одной стороны, теории вил, а с другой — теории морковки [для осла]. Но наша теория не относится ни к одной из них. Так как мы предпочитаем смотреть на природу самого животного, то лучше всего нашу теорию было бы назвать теорией самого осла" (Kelly, 1958a, p. 50)<sup>21</sup>.

Понятие мотива обычно использовалось с той целью, чтобы объяснить причину человеческой активности и то, почему эта активность приобретает определенное направление. Если же Келли отказывается от концепта мотивации, то каким же тогда образом он объясняет выбор человеком того или иного направления активности? Ответ на этот вопрос дается в так называемом *основном постулате*: "Процессы личности — это проложенные в психике каналы, в русле которых человек прогнозирует события" (Kelly, 1955, p. 46)<sup>22</sup>.

Таким образом, согласно основному постулату поведение определяется тем, как люди прогнозируют будущие события. Как мы помним, Келли рассматривал человека как исследователя, стремящегося понять происходящее и предвидеть будущее, то есть как существо, по самой своей природе ориентированное на будущее: "Именно будущее мучает и соблазняет человека, а не прошлое. Все время он стремится заглянуть в будущее через окно настоящего» (Kelly, 1955, p. 49)<sup>23</sup>. То есть все поведение человека ориентировано на прогноз событий. Выражение "процессы личности" подчеркивает, что человек - это организм, находящийся в развитии, а не некая инертная сущность, которую побуждают к действию бессознательные импульсы или внешние раздражители. Слово "каналы" здесь является синонимом слову "конструкты", а упоминание личности указывает на индивидуальный характер интерпретации явлений. Каждый человек, исходя из специфики своей личностной структуры, прокладывает (формирует) и использует различные каналы (конструкты) в целях прогнозирования будущих событий. Подобно ученому, человек стремится объяснить действительность, чтобы научиться предвосхищать события, влияющие на его жизнь. Именно этот момент и задает направленность поведения в теории Келли. Люди смотрят и постигают настоящее таким способом, чтобы быть способными предвидеть будущее с помощью уникальной системы своих личностных конструктов. Этот процесс постижения реальности, в ходе которого конструкты создаются и используются, тем самым становится процессом изменения и развития личности, так как последняя есть ничто иное как система конструктов данного индивидуума в целом.

---

<sup>21</sup> Цитируется по [18]

<sup>22</sup> Цитируется [26]

<sup>23</sup> Цитируется по [18]

То есть мы имеем следующий когнитивный процесс. Переживая происходящие с ним события, индивид наблюдает и выявляет сходство и различие, на основании чего формирует конструкты. Посредством последних осуществляется прогнозирование будущих событий. Наблюдая за тем, в какой мере происходящие события соответствуют прогнозу, человек пересматривает свои конструкты таким образом, чтобы происходило улучшение качества прогнозирования. То есть конструкты проходят проверку с точки зрения их предсказательной силы. Поведение людей направлено на то, чтобы усилить и развить свою способность предвидения будущих событий. А это означает, что поведение людей направлено на развитие, совершенствование своей системы конструктов.

При осуществлении прогноза необходимо, чтобы используемые при этом конструкты были взаимно непротиворечивы, так как в противном случае их вклады в общий прогноз будут взаимно аннулировать друг друга. В случае, если их система непротиворечива, то делается прогноз, который можно проверить. Если ожидаемая серия событий наступает, то прогноз подкрепляется и система конструктов на текущий момент получает обоснование. Если же ожидаемая серия событий не наступает, то это означает, что данная система конструктов, задействованная в этом предсказании, не обоснована, и требуется ее модификация.

Таким образом, мы имеем процесс, в ходе которого индивид на основе своей системы конструктов осуществляет прогноз, оценивает его результативность и, исходя из сделанной оценки, осуществляет изменения в системе конструктов с тем, чтобы эти изменения привели к более точному прогнозу. То есть, согласно Келли, человек в своей деятельности не стремится лишь к тому, чтобы получать приятные переживания и избегать неприятных. Вместо этого он стремится к подтверждению и расширению своей системы конструктов. Если человек ожидает чего-то неприятного и это событие реально происходит, он испытывает чувство подтверждения ожиданий, несмотря на то, что это было негативное, неприятное событие. Болезненные события могут даже предпочитаться нейтральным или приятным событиям, если они подкрепляют систему прогнозирования.

Также не следует думать, что согласно Келли человек ищет примитивной, однообразной определенности типа однородному тиканью часов. Такого рода определенность повторения одних и тех же событий вгоняет индивида в состояние скуки, и он всеми способами стремится вырваться из такого рода ситуации. Человек стремится к расширению своего опыта, и, соответственно, к развитию своей системы конструктов в сторону расширения ее зоны применимости. Но это - лишь одна тенденция, одностороннее применение которой с неизбежностью приведет к снижению качества прогнозов.

В действительности ситуация такова, что имеются две основные тенденции развития системы конструкторов. А именно, она может развиваться и разрабатываться либо в направлении *определения*, либо в направлении *расширения*. Определение подразумевает использование конструктора знакомым образом, путем применения его к тем видам событий, которые, исходя из предыдущего опыта, лучше всего подходит к нему. Другой тип развития - расширение - включает в себя выбор альтернативы динамики, которая с большей вероятностью позволит расширить наше понимание событий (увеличить диапазон применимости конструктора). Если прогноз правильный, тогда конструктор становится валидным и более широко применимым. Конечно, расширение дает больший простор для прогностической ошибки, чем определение, так как оно использует конструкторы для прогноза события, которое ранее было ему неизвестно. Но все-таки оно дает больше информации, чем определение [26]. В целом, тенденции определения и расширения взаимно дополняют друга. Конечно, у одних индивидов в тех или иных ситуациях может быть сделан крен в сторону определения, у других - в сторону расширения. Но, так или иначе, сама жизнь вынудит людей искать гармоничный вариант использования этих двух тенденций.

### 2.1.5. Эмоциональные состояния.

Интересно отметить, что Келли на основе своей когнитивной модели дал достаточно нетривиальную и интересную интерпретацию ряда беспокоящих нас эмоций, таких, например, как тревога, страх, угроза, чувство вины.

Келли определил *тревогу* как "осознание того, что события, с которыми сталкивается человек, лежат вне диапазона применимости его конструктивной системы" (Kelly, 1955, p. 495)<sup>24</sup>. То есть то чувство неопределенности и беспомощности, определяемое как тревога, есть следствие того или иного уровня осознания, что наша система конструкторов не применима должным образом для интерпретации и предвидения потока событий, в который мы оказались вовлечены.

Страх переживается, когда появляется новый конструктор, претендующий на то, чтобы вторгнуться в уже существующую систему конструкторов. Что касается **угрозы**, то она определяется как осознание неотвратимо надвигающегося глобального изменения в центральной структуре конструкторов. Человек чувствует угрозу, когда вот-вот должно произойти серьезное потрясение во всей его системе конструкторов в целом [18].

Чувство вины Келли определяет следующим образом: "Вина возникает, когда индивид осознает, что отступает от ролей, с помощью которых он сохраняет наиболее

---

<sup>24</sup> Цитируется по [26].

важные взаимоотношения с другими людьми" (Kelly, 1963, p. 228)<sup>25</sup>. Например, человек, считающий себя примерным семьянином, почувствует вину, если поддастся соблазну и изменил жене.

### **2.1.6. Психическое здоровье и расстройства.**

Следует заметить, что Келли, разрабатывая свою систему, ставил своей целью создание эффективных методов для помощи людям в решении психологических проблем и восстановления их психического здоровья. Он выделил четыре характеристики, которые определяют нормальное функционирование человека:

1. Психически здоровые люди стремятся оценивать свои конструкты и проверять правильность своих ощущений по отношению к другим людям. То есть такие люди оценивают прогностическую эффективность своих личностных конструктов на основе социального опыта.

2. Психически здоровые люди могут критически пересмотреть систему своих конструктов как только выяснится, что она неэффективна в интерпретации и прогнозировании событий.

3. Психически здоровые люди обладают желанием расширить диапазон, объем и охват своей системы конструктов. То есть они остаются открытыми для новых возможностей личностного роста и развития.

4. Психически здоровые люди обладают хорошо развитым репертуаром ролей. То есть человек здоров, если он может эффективно выполнять разнообразные социальные роли и понимать других людей, вовлеченных в процесс социальных взаимодействий.

Существенные отклонения от этих четырех характеристик свидетельствуют о психических расстройствах, в основе которых лежит неадекватный характер функционирования системы личностных конструктов. Например, человек может продолжать придерживаться конструктов, которые на опыте уже не раз продемонстрировали свою неспособность адекватно интерпретировать и прогнозировать события. Один из достаточно часто наблюдаемых сбоев в системе конструктов - это гипертрофированное расширение или сужение.

В теории психопатологии, разработанной Келли, расширение имеет место, когда человек не обладает подчиняющимися конструктами, которые позволяют структурировать область осознания жизненного опыта. Обладая устаревшими или потерявшими управление конструктами, человек пытается расширить и реорганизовать личностные

---

<sup>25</sup> Цитируется по [26].

конструкты на наиболее необычном и всеобъемлющем уровне. Что получается? Келли предположил, что в результате появляются расстройства, традиционно называемые «маниями».

Исторически *мании* рассматривались как состояния, когда мышление человека является сверхвключенным (человек не может сохранять концептуальные границы, и поэтому мышление становится менее точным, менее определенным и чрезмерно обобщенным). Маниакальные люди начинают неистово разрабатывать множество проектов, которые они, скорее всего, никогда не закончат, лихорадочно обсуждают свои планы в напыщенной манере. Они перескакивают от темы к теме и делают обширные обобщения, в которых мало конкретных идей. Келли предположил, что изыскания маниакальных людей просто превышают способность системы конструктов к эффективному функционированию. В результате человек теряет связь с реальностью и оказывается в пространстве «свободных построений». Выражаемое возбуждение представляет собой неистовую попытку справиться с быстро расширяющимся полем восприятия.

Другой патологической реакцией на несовершенную систему конструктов является *депрессия*. Келли полагал, что депрессия имеет тенденцию появляться у людей, которые сократили свое перцептивное поле до минимума (так как сузили интересы). У человека с депрессией имеются значительные трудности в принятии даже самых маленьких повседневных решений. Человек с тяжелой депрессией часто думает о самоубийстве — последнем акте сужения поля восприятия. Короче, депрессия представляет собой психическое расстройство, при котором люди пытаются интерпретировать свой опыт с противоположного полюса расширительного конструкта — сужения.

Для того чтобы резюмировать взгляды Келли на психопатологию, вернемся к аналогии «человек как исследователь». Исследователи стремятся прогнозировать и контролировать события, используя гипотезы. Когда ученые высказывают неверные гипотезы о том, каков мир, когда они истолковывают явления, которые находятся вне диапазона применимости их гипотезы, и когда они упорно придерживаются своих гипотез наперекор очевидности, мы говорим, что это плохие ученые. Подобно этому, когда люди пытаются интерпретировать важные события, лежащие вне диапазона применимости их личностных конструктов, и поэтому приходят в замешательство, дезориентируются и тревожатся, мы относимся к ним как к больным людям. Люди страдают от психологических проблем из-за изъянов в своих системах личностных конструктов [26]. И поэтому путь к выздоровлению - это выявление изъянов и соответствующая модификация системы конструктов.

## 2.2. Когнитивная терапия Аарона Бека.

Когнитивная терапия была разработана Аароном Беком в Университете Пенсильвании в начале 1960-х годов как структурированный, краткосрочный, ориентированный на настоящее вид психотерапии, предназначенный для лечения депрессивных расстройств. Основной целью когнитивной терапии стало решение актуальных проблем пациентов, а также изменение дисфункционального, искаженного мышления и поведения. Когнитивная терапия исходит из того, что в основе всех психологических нарушений личности лежит искаженное, или дисфункциональное, мышление, которое в свою очередь искажает эмоции и поведение пациента. Реалистичная оценка и изменение такого мышления ведут к улучшению самочувствия и гармонизации поведения [5].

Согласно когнитивной модели, эмоциональные и поведенческие реакции не являются прямыми ответами на внешние стимулы. Сами по себе внешние стимулы не несут какого-либо значения, то есть как таковые они ничего для нас не значат и по этой причине не могут вызвать какую-либо реакцию. Значения внешним стимулам приписываются в результате их обработки и интерпретации внутренней когнитивной системой. Результат обработки проявляется в том, что в промежутке между внешним событием и определенной реакцией на него в сознании человека возникают соответствующие мысли, выражающие отношение к происходящему. Эти мысли получили название «автоматических», и можно выделить их следующие общие черты: 1) автоматические мысли возникают спонтанно, без каких-либо сознательных усилий со стороны человека; 2) они не являются результатом рефлексивного мышления, и в них отсутствует логическая последовательность этапов, как при целенаправленном мышлении; 3) обычно они короткие и обрывочные, протекают очень быстро и на грани осознания; 4) они соотносятся с внутренним монологом людей; 5) могут принимать форму слов, образов или сочетания слов и образом; 6) обычно они расцениваются как истинные, самоочевидные без осуществления какой-либо критической оценки; 7) эти мысли имеют свойство возвращаться, несмотря на то что люди пытаются их заблокировать [15]. Автоматические мысли носят оценочный характер и тем самым инициируют эмоции, уже ясно осознаваемые нами.

Но возникает вопрос: откуда берутся автоматические мысли? Согласно когнитивной модели, в их основе лежит более глубинная и устойчивая когнитивная структура: *убеждения*. Как отмечает Джудит Бек, уже начиная с детства у людей формируются определенные убеждения о самих себе, окружающих и мире в целом. Самые главные, или *глубинные, убеждения* — это установки, которые настолько глубоки и

фундаментальны, что люди часто не могут их четко выразить и даже просто осознать. Носитель таких идей расценивает их как чистую правду просто потому, что так "есть".

Например, некий индивид Д. имеет глубинное убеждение: "Я ни на что не способен". При активизации данного способа видения он все, происходящее с ним, видит через призму (цветные очки) этого убеждения, причем это видение характеризуется тем, что Д. склонен принимать во внимание лишь ту информацию, которое подтверждает данное глубинное убеждение, и игнорировать все то, что ему противоречит. Например, Д. решил разобраться в том, что собой представляет психотерапия, и с этой целью взял для прочтения некую книгу по психотерапии. Но с первого раза он не смог в ней разобраться. А так как он в тот момент находился под влиянием убеждения "Я ни на что не способен", то у него возникли следующие мысли: "Это очень сложно. Наверное, мне никогда этого не понять. Я не смогу стать хорошим терапевтом", и в результате он был очень огорчен. Так как он находился под влиянием убеждения, то у него не возникли вполне здравые мысли о том, что многие умные и образованные люди не всегда способны полностью разобраться в незнакомом материале при первом прочтении. Д. также не принял в расчет и возможность того, что автор мог изложить материал недостаточно доходчиво и понятно. Ему не приходит в голову, что трудности с пониманием текста могли возникнуть из-за рассеянности, а не глупости. Он забывает, что всегда испытывал трудности, сталкиваясь большими объемами новой информации, но впоследствии нередко добивался завидного успеха. Находясь под влиянием активизировавшегося убеждения в собственной неспособности, этот человек автоматически интерпретирует ситуацию преувеличенно негативным способом и обвиняет в мнимой неудаче самого себя.

*Глубинные убеждения* - это фундаментальный уровень убеждений; они всеобъемлющие, укоренившиеся и плохо поддающиеся изменениям, а также свехобобщенные. С другой стороны, *автоматические мысли* - вербальные формулировки или образы - можно считать наиболее поверхностным уровнем познавательной деятельности. На основе глубинных убеждений формируются *промежуточные убеждения* (которые также зачастую не поддаются четкому выражению словами), включающие *отношения, правила и предположения*. Ранее упоминавшийся господин Д., например, может иметь следующие промежуточные убеждения:

Отношение: "Как ужасно быть ни на что не способным!"

Правила/ожидания: "Я должен постоянно упорно трудиться".

Предположение: "Если я буду упорно трудиться, я, возможно, смогу достичь того, чего другие люди добиваются без особых усилий".

Эти убеждения влияют на восприятие человеком ситуации, которое в свою очередь определяет способ его мышления, а затем - его эмоции и поведение.

В определенной ситуации скрытые убеждения человека (глубинные и промежуточные) влияют на восприятие им этой ситуации, вследствие чего возникают автоматические мысли, характерные именно для этой ситуации. Эти мысли в свою очередь обуславливают эмоциональную реакцию [5].

Одним из важнейших понятий, используемых в когнитивной терапии, является "схема". А. Бек следующим образом объясняет смысл данного понятия: "Любая ситуация складывается из великого множества разнообразных стимулов. Индивид избирательно реагирует на отдельные стимулы и, комбинируя их в паттерн, определенным образом концептуализирует ситуацию. Притом что разные люди могут по-разному истолковывать одну и ту же ситуацию, отдельный человек обычно бывает последователен в своих реакциях на однотипные события. Сравнительная устойчивость когнитивных паттернов, которые мы называем «схемами», служит причиной того, что человек одинаково истолковывает однотипные ситуации. Когда человек сталкивается с каким-то событием, у него активируется схема, связанная с этим событием. Схема — это своего рода форма для отливки информации в когнитивное образование (вербальное или образное представление). В соответствии с активированной схемой индивид отсеивает, дифференцирует и кодирует информацию. Он категоризирует и оценивает происходящее, руководствуясь имеющейся у него матрицей схем. Субъективная структура различных событий и ситуаций зависит от того, какие схемы использует индивид. Схема может долгое время оставаться в дезактивированном состоянии, но она легко приводится в движение специфичным средовым стимулом (например, стрессовой ситуацией). Реакция индивида на конкретную ситуацию детерминируется активированной схемой"[1].

Такие термины, как убеждения, схемы и правила, используются иногда как взаимозаменяемые понятия. Но А. Бек различает схемы и глубинные убеждения, полагая, что схемы - это когнитивные структуры сознания, включающие в себя глубинные убеждения. То есть схема относится к «системе убеждений». Эта система строится из убеждений о людях, событиях, ситуациях или стимулах. Эти схематические убеждения существуют в условной форме, например: «Если я не одержу победу, значит, я неудачник»[23].

Понятие «схема» имеет в психологии XX века относительно долгую историю. Этот термин появился в работах Бартлетта и Пиаже и использовался для описания тех структур, которые интегрируют в себе значение и приписывают его событиям. Содержание схем может быть связано с личными отношениями, такими как отношение к



себе или другим, или безличными категориями (например, неодушевленными объектами). Эти объекты могут быть конкретными (стул) или абстрактными (моя страна).

Схемы имеют дополнительные структурные качества, такие как широта (узкие, дискретные или широкие), гибкость или жесткость (возможность их изменения) и интенсивность (их место в когнитивной организации). Они также могут быть описаны в терминах их валентности - степени, в которой они активированы в данный момент. Уровень активации (или валентность) может изменяться от латентного до гипервалентного. Когда схемы латентны, они не участвуют в обработке информации; когда же они активизированы, они направляют когнитивные процессы от самой ранней до заключительной стадии. Понятие «схема» подобно введенному Джорджем Келли термину «личностные конструкты».

Личность может быть понята как относительно устойчивая организация, состоящая из систем и форм поведения. Системы блокирующих структур (схем) ответственны за последовательность процессов от приема стимула до конечной поведенческой реакции. Интеграция стимулов из окружающей среды и формирование адаптивной реакции зависят от этих блокирующих систем специализированных структур. Отдельные, но связанные между собой системы затрагивают память, когнитивные процессы, эмоции, мотивацию, действия и сознательный контроль. Основные действующие элементы - схемы - организованы согласно их функциям (а также согласно их содержанию). Каждый тип схем имеет свои функции. Например, когнитивные схемы связаны с абстрагированием, интерпретацией и припоминанием; аффективные схемы ответственны за возникновение чувств; мотивационные схемы имеют дело с желаниями и влечениями; инструментальные схемы обеспечивают подготовку к действию; схемы контроля участвуют в самоконтроле и запрещении или направлении тех или иных действий [2].

Важно отметить, что как автоматические мысли, так и лежащие в их основе схемы могут носить адаптивный и неадаптивный характер, и лишь последние связаны с нарушениями в функционировании когнитивных процессов, ведущими к тем или иным вариантам психопатологии.

### **2.3. Модель рационально-эмотивной терапии А.Эллиса.**

Основные идеи рационально-эмотивной терапии (РЭТ) были сформулированы Альбертом Эллисом в 1955 г., и они продолжают развиваться. Первоначально метод получил название рациональной терапии, т.к. был нацелен на коррекцию способа мышления пациентов. Затем он был переименован в метод рационально-эмотивной терапии, чтобы указать на важность лечения эмоциональных нарушений, вызванных

дезадаптивными когнитивными процессами, а также чтобы отмежеваться от других "рациональных" подходов и классической рационалистической философии [23].

Эллис при разработке своей системы исходил из того, что главным фактором, определяющим эмоциональное состояние человека, являются когнитивные процессы, проще говоря, мысли. Мы чувствуем так, как думаем. Хотя внешние события в прошлом или настоящем оказывают влияние на нас, но они не являются истинной причиной наших эмоциональных состояний. Наша реакция на внешние события определяется тем, как мы их воспринимаем и оцениваем.

В РЭТ выделяется три основных психологических аспекта функционирования человека: мысли (когниции), эмоции и поведение. Эллис также выделял два вида когниций: дескриптивные и оценочные. Первые отражают мир таким, каким он воспринимается человеком, и носят преимущественно объективный характер. Оценочные когниции отражают отношение человека к воспринятому, и в силу этого носят преимущественно субъективный характер. Дескриптивные когниции обязательно соединены с оценочными посредством связей различной степени жесткости [16].

Важным в РЭТ является понятие "ловушка", т.е. все те когнитивные образования, которые создают необоснованную невротическую тревогу. У нормально функционирующего человека имеется рациональная система оценочных когниций, которая представляет собой систему гибких связей между дескриптивными и оценочными мыслями. Она выражает скорее пожелание, предпочтение определенного развития событий, поэтому приводит к умеренным эмоциям, хотя иногда они и могут носить интенсивный характер, однако не захватывают индивида надолго и поэтому не блокируют его деятельность, не препятствуют достижению целей [16].

В основе искажения функционирования когнитивной системы, по мнению Эллиса, лежат индивидуальные иррациональные представления о мире, усвоенные, как правило, в детстве от значимых взрослых. Эти нарушения А. Эллис назвал иррациональными установками. С точки зрения А. Эллиса, это жесткие связи между дескриптивными и оценочными когнициями типа предписания, требования, обязательного приказа, не имеющего исключений. Поэтому иррациональные установки не соответствуют реальности как по силе, так и по качеству этого предписания. Если иррациональные установки не реализуются, они приводят к длительным, неадекватным ситуациям эмоций, затрудняют деятельность индивида. Сердцевиной же эмоциональных нарушений, по мнению Эллиса, является самообвинение [28].

Таким образом, в основе патологических эмоциональных реакций чаще всего лежат иррациональные убеждения. В своём первом докладе по РЭТ, сделанном на конференции

Американской психологической ассоциации, Эллис перечислил 12 выделенных им иррациональных убеждений. Продолжая разрабатывать РЭТ, он пришёл к выводу, что все иррациональные убеждения можно свести к трём основным. Все остальные являются как бы их подпунктами. Эллис сформулировал эти три убеждения следующим образом:

1) Первое можно сформулировать следующим "Я должен добиваться успеха и получать одобрение значимых других, а если я не делаю того, что должен и обязан, значит, со мной что-то не в порядке. Это ужасно, и я ничтожество". Это иррациональное убеждение ведет к тому, что человек впадает в депрессию, испытывает тревогу и отчаяние, сомневается в самом себе. Это требование Эго. "Я должен добиваться успеха, иначе я – ничтожество".

2) Второе иррациональное убеждение таково: "Вы – люди, с которыми я общаюсь, мои родители, моя семья, мои родственники и сотрудники – должны, обязаны относиться ко мне хорошо и быть справедливыми! Просто ужасно, что вы этого не делаете!" Отсюда озлобленность, ярость, убийства.

3) И, наконец, третье иррациональное убеждение: "Условия, в которых я живу – окружающая среда, общественные отношения, политическая обстановка, – должны быть устроены так, чтобы я с легкостью, не прилагая больших усилий, получал все, что мне необходимо. Разве не кошмар, что эти условия трудны и причиняют мне огорчения? Я не могу переносить этого! Я никак не могу быть счастливым; я или навсегда останусь несчастным, или убью себя!" Отсюда низкая устойчивость к фрустрации [23].

Эти основные иррациональные убеждения отражают еще один ключевой момент РЭТ: использование выражений типа «следовало бы», «надо» и «должен» в нашем мышлении. Согласно Эллису, именно такое категоричное мышление заводит людей в беду. Категоричные утверждения такого типа отражают иррациональность и могут вызывать или усугубить эмоциональное нарушение. Все эти «долженствования» являются отличительными особенностями иррациональных или алогичных убеждений в системе РЭТ [23].

Для наглядного представления влияния убеждений на реакцию по поводу происходящих с человеком событий Эллис создал модель А-В-С. В этой модели А - возбуждающее событие, В - система убеждений, С— эмоциональное последствие.

Когда за важным возбуждающим событием «А» следует сильное эмоциональное последствие «С», может показаться, что именно А вызывает С, но на самом деле эмоциональное последствие возникает под влиянием В - системы убеждений человека.

Пытаясь достичь своих целей, люди взаимодействуют с рядом активирующих событий «А», которые могут способствовать достижению этих целей или блокировать его.

Чаще всего это события, происходящие в настоящем времени, или собственные мысли и чувства людей, возникающие в настоящий момент, но иногда активирующие события могут заключаться в воспоминаниях или мыслях о прошлом опыте. Эллис считает, что людям свойственно выискивать и реагировать на подобные «А» в силу биологической и генетической предрасположенности, конституциональной истории, предшествующего межличностного и социального опыта и обусловленных врожденной предрасположенностью и приобретенных привычек.

Эллис также подчёркивает, что «А» фактически никогда не находятся в чистом состоянии, они почти всегда взаимодействуют с «В» и «С» или частично включают их в себя. Согласно теории РЭТ, у людей имеется множество взглядов, мыслей или идей «В» по поводу активирующих событий «А», и эти «В» оказывают сильное влияние на когнитивные, эмоциональные и поведенческие следствия «С». Как было уже сказано выше, часто кажется, что «А» напрямую вызывают «С» или играют в них важную роль. Эллис показывает, что это представление редко является верным, т.к. обычно «В» служат главным медиатором между «А» и «С» и потому более непосредственным образом вызывают или определяют «С».

«В» может принимать различные формы, потому что существует множество видов когниций. В РЭТ внимание уделяется главным образом рациональным взглядам, которые, по мнению Эллиса, ведут к продуктивному поведению, и иррациональным взглядам, которые ведут, согласно его теории, к саморазрушительному и асоциальному поведению.

Основные виды «В», выделяемые в РЭТ: безоценочное наблюдение, безоценочное заключение, позитивные оценки-предпочтения, позитивные оценки-долженствования, негативные оценки-предпочтения, негативные оценки-долженствования.

«С» всегда порождается взаимодействием «А» и «В». Хотя «С» и не вызывается напрямую возбуждающим событием «А», оно всегда находится под значительным влиянием «А», потому что люди всегда в той или иной степени реагируют на стимулы окружающей среды.

Когда «С» представляет собой эмоциональное расстройство, «В» обычно является главной или самой непосредственной причиной «С». Однако в случаях, когда «А» очень сильно, его воздействие на «С» может быть весьма существенным. Примером таких сильных возбуждающих событий «А», вызывающих значительные эмоциональные нарушения, могут быть стихийные бедствия, такие как наводнение, землетрясение и т.п.

«С» обычно включают в себя чувства и поведение, но может включать и мысли. Эллис приводит такой пример: если «А» - какое-то неприятное событие и «В» - рациональная или иррациональная идея, то «С», скорее всего, будет в первом случае

представлять собой здоровое чувство фрустрации или разочарования, во втором – нездоровое чувство сильной тревоги, неадекватности, депрессии [29].

Эллис исходит из того, что все три психологических аспекта функционирования человека (когниции, эмоции, поведение) взаимосвязаны, и изменение одного ведет к тем или иным изменениям других. Поэтому, если человек изменит способ мышления, т.е. начнет думать о событии другим способом, то, скорее всего, это приведет к изменениям в его эмоциональных реакциях на событие и, возможно, также изменятся поведенческие реакции. На основании данных представлений Эллис разработал свой подход к осуществлению терапевтического процесса, суть которого заключается в "лечении неразумности здравым смыслом" [30].

### **Часть 3. Методы когнитивной психологии как эффективные средства на пути самореализации.**

Дж. Келли, А. Бек, А. Эллис, стоявшие у истоков когнитивно-ориентированной психотерапии, разрабатывали свои системы в первую очередь с целью создания эффективных методов для помощи людям в решении психологических проблем и восстановления их психического здоровья. На первый взгляд может сложиться впечатление, что обсуждать эти методы имеет смысл лишь в контексте психотерапии, то есть в контексте лечения депрессии и т.п. болезненных состояний психики. Но, если взглянуть на ситуацию более широко и беспристрастно, то можно прийти к выводу о том, что данные методологии имеют куда более широкий спектр возможных применений, далеко выходящих за пределы психотерапевтической сферы. Так, например, одними из задач, решаемых методами рационально-эмотивной терапии, являются пробуждение интереса к себе (с признанием прав других); социальный интерес, стремление к независимости, самостоятельности и ответственности; терпимое отношение к несовершенству человеческой природы; принятие неопределенности; гибкость и открытость изменениям; научное мышление; приверженность чему-либо вне себя; готовность рисковать или желание попробовать что-то новое; принятие себя; реализм (осознание нереальности утопий) и т.д. [23]. Но, собственно, пробуждение этих же качеств является необходимым на пути самоактуализации. Все те элементы психического, с которыми работает когнитивная психотерапия - личностные конструкты Дж. Келли, автоматические мысли и схемы А. Бека, дескриптивные и оценочные когниции А. Элисса и т.п. - могут быть как позитивными (адаптивными), так и негативными (неадаптивными), то есть они носят универсальный характер и могут моделировать психические процессы

самой различной направленности как у психически больных, так и у совершенно психически здоровых людей. Соответственно и методы когнитивной психотерапии можно использовать в самых различных целях и для решения самых различных проблем - начиная от лечения психопатологий и кончая решением проблем на пути духовного самосовершенствования. Здесь уместно вспомнить К. Юнга, который, начав свой путь как психотерапевт, в дальнейшем осознал, что разработанные им теоретические воззрения и методы можно успешно применять на пути духовного развития личности - индивидуации.

Теперь остановимся на тех аспектах пути самореализации, в осуществлении которых существенную помощь могут оказать методы когнитивной психотерапии. Процесс индивидуации у Юнга, как мы помним, предполагает осуществление двух взаимосвязанных тенденций: с одной стороны, дифференциации, различения всех имеющихся элементов психического, с другой стороны, их согласования, интеграции в целостную личность. Если обратиться к воззрению Эллиса, то проявления элементов психики осуществляются на уровне когниций, эмоций и поведения, причем в когнитивной психологии главный упор делается на ментальные процессы. Более того, полагается, что именно ментальные процессы в наибольшей степени влияют на эмоциональные и поведенческие реакции на те или иные внутренние и внешние события. Это означает, что проявления активности психических элементов, в том числе и влияний из сферы бессознательного, отображается в когнитивной сфере. Собственно говоря, именно это и было показано в ассоциативных тестах Юнга, когда посредством анализа ассоциаций выявлялись такие психические элементы бессознательного как комплексы. Таким образом, посредством анализа когнитивных процессов той или иной личности можно выявить, различить представленные в ее структуре психические элементы, то есть осуществлять первую тенденцию процесса индивидуации. Если обратиться к воззрению Келли, то личность у него рассматривается как организованная система конструкторов, и поэтому различение элементов психики здесь можно представить как выявление и различение имеющихся у индивидуума личностных конструкторов. Именно для решения этой задачи Келли разработал так называемый "репертуарный тест ролевых конструкторов" (Реп-тест).

### **3.1 Репертуарный тест ролевых конструкторов Келли.**

По сути Реп-тест состоит из двух процедур — составления испытуемым списка лиц (на основе *списка названий ролей*) и формирования испытуемым конструкторов посредством сравнения триад из данного списка лиц. В ходе первой процедуры испытуемому дается список названий ролей, которые предположительно являются значимыми для всех людей.

Можно привести примеры таких ролей: мать, отец, любимый учитель, или сосед, которого вам трудно понять. Как правило, предлагается порядка 20—30 ролей, и испытуемого просят назвать подходящего для каждой роли конкретного человека, которого он хорошо знает и который эту роль исполняет. После этого экспериментатор выбирает трех конкретных людей из полученного списка и просит испытуемого указать, чем двое из них похожи и чем они отличаются от третьего. То, что в глазах испытуемого роднит двоих людей из этой триады, называется *полюсом сходства* конструкта, а то, чем третий от них отличается, называется *полюсом контраста* конструкта. Например, испытуемого можно попросить сравнить людей, названных им в качестве Матери, Отца и Любимого Учителя. Рассматривая этих троих людей, испытуемый может решить, что люди, ассоциирующиеся с ролями Отца и Любимого Учителя, похожи друг на друга своей общительностью и не похожи на Мать, которая отличается застенчивостью. Таким образом, сформировался конструкт «общительный—застенчивый». Испытуемого просят рассмотреть и другие группы, состоящие из трех персон, обычно бывает от 20 до 30 триад.

При каждом предъявлении триады испытуемый генерирует конструкт. Данный конструкт может совпадать с предыдущим, а может быть и совсем новым, еще не использованным.

Следует отметить, насколько точно Реп-тест следует из теории Келли, так как в ходе теста люди формируют конструкты, определяя сходство двух вещей между собой и их отличие от третьей вещи. Особенно привлекательно здесь то, что испытуемые совершенно свободно могут выразить свой способ конструирования мира [18].

В контексте индивидуации Юнга Реп-тест можно использовать для выявления системы личностных конструктов, связанных с автономными комплексами (например, материнским или отцовским), а также с архетипическими фигурами (тень, персона, анима и анимус и т.д.). В этом отношении весьма интересной представляется такая особенность Реп-теста как его весьма значительная гибкость. Варьируя репертуар ролей или меняя инструкции, можно обнаружить огромный диапазон конструктов и значений. То есть можно настраивать тест для выявления конструктов касательно любых персонализаций проявлений элементов психики, в том числе и в случае анализа их проекций на внешний мир. В связи с этим весьма интересным является пример исследования, в ходе которого был разработан Секс-Реп-тест для измерения значения, которое мужчины и женщины придают понятиям маскулинности и фемининности. В более ранних исследованиях полоролевых стереотипов было обнаружено, что и мужчины, и женщины воспринимают личностные характеристики, связанные с понятием маскулинности, более позитивно, чем характеристики, связанные с понятием фемининности. В отличие от подобных

результатов, исследование с использованием Секс-Реп-теста показало, что женщины могут видеть в себе фемининные черты и все же сохранять высокую самооценку и душевное здоровье. Иными словами, культурный образ, или стереотип понятий маскулинности и фемининности может довольно сильно отличаться от личных значений, которые человек связывает с этими понятиями. На уровне обобщенных стереотипов личностные характеристики, связанные с понятием маскулинности, могут быть более предпочтительными, или желанными, как для мужчин, так и для женщин. А на уровне индивида, тем не менее, психологическое здоровье может выражаться у мужчин в том, что они воспринимают себя как маскулинный тип, а у женщин — в том, что они воспринимают себя как фемининный тип, причем ни тот ни другой тип не считает, что обладает заведомым превосходством над другим. Реп-тест предлагает нам метод, позволяющий выходить на этот уровень личных значений [18]. Мы видим, что здесь фактически выявлялись и изучались личностные конструкты, связанные с такими архетипическими фигурами как анима и анимус.

Процесс дифференциации, различения элементов психики и переход к процессу их интеграции предполагает видение всей их системы в целом. Это означает необходимость наличия возможности не только выявлять те или иные отдельные личностные конструкты, но и структурные особенности всей той системы, в которую они объединены. В этом отношении Реп-тест и его модификации также оказываются весьма полезными. В частности, он позволяет оценить такую системную характеристику как сложность-простота системы конструктов, которая выражается в степени ее расчлененности по уровням иерархии, степень ее дифференцированности [18]. Чем выше уровень сложности системы конструктов, тем в большей степени индивидуум может различать как внутреннее содержание своей психики, так и ее проекции во внешний мир.

Как в процессах индивидуации Юнга, так и самоактуализации Маслоу важнейшим моментом на пути является выделение индивидуума из сферы коллективного, обезличенного социального бытия. Так, одним из препятствий на пути самоактуализации является давление внешней среды, навязывающей человеку социальные стандарты мышления и поведения, бесчисленные стереотипы, внедряемые через средства массовой информации и т.п. Соппротивление окультуриванию, формирование независимого мировоззрения возможно лишь в том случае, когда имеется способность к различению и осознанию коллективных элементов психического, благодаря чему предотвращается смешение своих, идущих из собственной природы, мыслей, эмоций и способов поведения с теми, которые навязываются социумом. Такого рода способность к различению коррелирует с вышеописанной характеристикой системы конструктов - "сложностью-



простотой". Так, в ходе исследований было выяснено, что испытуемые, обладающие сложной системой конструктов, лучше распознавали различие между собой и другими [18].

Также интересно отметить, что в одном исследовании, где изучались способы обработки информации, было обнаружено, что испытуемые, имеющие высокий уровень когнитивной сложности, отличались от испытуемых, имеющих низкий уровень когнитивной сложности, своим отношением к противоречивой информации о человеке. Испытуемые имеющие высокий уровень сложности, при формировании впечатления старались противоречивую информацию использовать, тогда как испытуемые, имеющие низкий уровень сложности, были склонны сформировать согласованное, непротиворечивое впечатление о человеке, отбросив всю информацию, которая этому впечатлению противоречила. В дальнейших исследованиях было также показано, что когнитивно сложные индивиды в большей степени способны смотреть на мир глазами других людей. Можно заметить, что эти характеристики когнитивно сложных личностей вполне соответствует таким свойством самоактуализирующихся личностей как толерантность к противоречивости и неопределенности, склонность к формированию более глубоких и тесных личных взаимоотношений и т.п.

Достаточно значимыми для поддержки пути самореализации являются также и другие системные характеристики личностных конструктов, такие как проницаемость-непрозрачность, диапазон применимости, центральность-периферичность и т.п. Так, например, чрезмерно проницаемый конструкт впитывает в себя почти любое новое содержание, что способствует актуализации такого препятствия на пути индивидуации как инфляция.

### **3.2 Терапия фиксированных ролей Келли.**

Таким образом, мы видим, что Реп-тест позволяет изучить и создать модель системы личностных конструктов того или иного индивидуума, то есть выявить структуру и содержание когнитивной составляющей человеческой психики и тем самым получить информацию о сознательных и бессознательных ее элементах. Тем самым достигается одна из важнейших задач как процесса индивидуации, так и самоактуализации: дифференциация, различение элементов психического. Но есть и вторая задача: интеграция элементов психики в целостную личность. Для ее решения необходимы методы, направленные на изменение структуры личности. В качестве эффективной методики решения этой задачи Келли предлагает терапию фиксированных ролей.

Процесс позитивных личностных изменений Келли трактовал как развитие и улучшение системы конструктов. Это означает, что некоторые конструкты надо убрать, некоторые новые - добавить, некоторые - сделать более проницаемыми, некоторые - менее проницаемыми. Терапия фиксированных ролей исходит из того, что психологически человек есть именно то, каким он себя представляет, а также то, что он делает. Терапия фиксированных ролей побуждает человека интерпретировать себя по-новому, вести себя по-новому и тем самым становиться новым человеком. Цель всей этой процедуры - восстановить дух исследования, превратить конструирование жизни в творческий процесс. Суть данного подхода заключается в том, что на основе анализа имеющейся системы личностных конструктов разрабатывается некая роль (причем достаточно детально), в которую данный человек должен вжиться и играть некоторое время (относительно продолжительное). Роль разрабатывалась таким образом, чтобы, с одной стороны, привнести в личность новые конструкты, которых ей не хватает, с другой стороны, убрать изъяны в имеющихся конструктах. В целом можно сказать, что терапия фиксированных ролей позволяет практически реализовать занимающий центральное положение в системе Келли принцип конструктивного альтернативизма, открывающий для людей возможность творческого изменения своего мировоззрения и поведения.

В контексте процесса самореализации особый интерес представляет тот момент, что терапия фиксированных ролей не сводится к тому, чтобы просто добавить некие новые личностные конструкты или изменить какие-то прежние. Человек, опробуя новые для себя роли, осознает, что он не сводится к той или иной играемой им роли. То есть, говоря в терминах Юнга, человек не сводится к такой архетипической фигуре как "персона", он - нечто большее. А именно, человек осознает, что он - исследователь, творец, способный исходя из своих потребностей формировать самые различные варианты своих проявлений во внешнем мире. Как полагал Маслоу, в каждом акте выбора между ростом и безопасностью следует выбирать рост, что означает открыть себя новому, неожиданному опыту, но при этом рисковать оказаться в сфере неизвестного. Именно этому учит терапия фиксированных ролей. Ведь, вживаясь в новую роль и играя ее, индивидуум открывает себя новому опыту, встречаясь с теми переживаниями и аспектами жизни, которые ранее ему были неизвестны.

Также важно отметить, что терапия фиксированных ролей помогает реализовать такой важный аспект процесса самоактуализации как проявление и развитие всех потенций, заложенных в природу той или иной личности. Ведь часто бывает, что привычные фиксированные роли, которые человек играет в социуме, не способствуют развитию (или даже блокируют таковое) ряда имеющихся в потенции способностей человека. Если же

сыграть новую роль, то возможно формирование новых условий и нового опыта, в результате чего данная личность осознает наличие и важность заложенных в нее и еще не развитых способностей и встанет на путь их раскрытия.

### **3.3 Методологии когнитивной терапии по выявлению и коррекции автоматических мыслей и убеждений.**

Как уже отмечалось ранее, Келли в своей системе признавал наличие когнитивных процессов, которые актуально не осознаются или же их осознание носит слабовыраженный, смутный характер, назвав их "довербальными". Но, признав существование такого рода процессов, Келли не разрабатывал специальных методов для их выявления и исследования. В то время в контексте процесса самореализации неосознаваемые когнитивные процессы могут играть весьма существенную роль. Так, у Маслоу одним из важных этапов процесса самоактуализации является обнаружение своих "защит" и работа над собой в целях отказа от них, что предполагает необходимость осознания того, как мы искажаем образы себя и внешнего мира посредством вытеснений, проекций, замещений и других механизмов защиты. Для работы со слабоосознаваемыми когнитивными процессами следует обратиться к методам когнитивной терапии Бека и рационально-эмотивной терапии Элисса. Здесь в наибольшей степени в контексте рассматриваемой проблематики для нас представляют интерес методы выявления автоматических мыслей и лежащих в их основе убеждений.

Для идентификации автоматических мыслей применяется метод под названием «заполнение пробела», а именно: индивидуума обучают выявлять мысли, появляющиеся в интервале между событием и эмоциональной реакцией [24]. Важно заметить, что "событие" здесь не обязательно является внешним, это может быть нечто, происходящее внутри: воспоминание, обдумывание какой-то ситуации и т.п. О том, что имеют место достаточно значимые автоматические мысли, свидетельствует эмоциональная реакция, сила и модальность которой не соответствует общепринятой оценке события. Например, некто, идя по улице, увидел своего давнего знакомого, с которым он уже давно не встречался и не поддерживал отношений, и его внезапно охватила сильная грусть и нежелание поздороваться. В дальнейшем, реконструируя эту ситуацию по памяти самостоятельно или с помощью психолога, данный индивидуум вспомнил (осознал) ту цепочку мыслей, которая тогда пронеслась незамеченной в его уме: "Если я поздороваясь с ним, он может меня и не вспомнить... Он выглядит уверенным и успешным... Прошло столько времени... У нас теперь уже нет ничего общего, ведь я - неудачник". Именно эти мысли и инициировали сильное чувство грусти.

Итак, чтобы выявить автоматические мысли, следует 1) отрефлексировать самостоятельно (или с помощью психотерапевта) резкое изменение эмоционального состояния в ответ на внешний и внутренний стимул; 2) задать себе (или клиенту) базовый (основной) вопрос: "О чем я (вы) думаю?" Следует отметить, что бывают ситуации, когда человек затрудняется сразу ответить на данный вопрос. В этом случае рекомендуется осуществить настройку состояния клиента на рефлексии автоматических мыслей [5]:

1. Попросите клиента описать проблемную ситуацию или эпизод, во время которого у него меняется настроение, и задайте ему основной вопрос.

2. Если необходимо, предложите ему подробно описать конкретную ситуацию с помощью образов (как если бы это происходило в данный момент) и затем задайте основной вопрос.

3. Если необходимо или желательно, проведите с клиентом ролевую игру и задайте основной вопрос.

Можно также несколько изменить форму вопроса, например: "Как вы полагаете, о чем вы подумали?". Или же предложить возможные варианты ответа на основной вопрос: "Возможно, вы подумали об этом (один вариант ответа) или об этом (другой вариант ответа)". Или в качестве варианта ответа предложить такой, который, с точки зрения психотерапевта, противоположен предполагаемому ответу клиента. Такого рода методами можно инициировать осознание человеком своих автоматических мыслей в том случае, если оно по тем или иным причинам затруднено.

После того, как выявлены первичные автоматические мысли (то есть первичные когнитивные реакции на ситуацию), осуществляется выявление дополнительных автоматических мыслей, которые являются реакцией человека уже не на ситуацию как таковую, а на саму первичную эмоциональную (или поведенческую) реакцию на ситуацию.

В определенных случаях человек может быть в затруднении относительно того, какие внешние или внутренние события вызвали в нем существенное изменение настроения, то есть не быть способным выявить проблемную ситуацию. Когда происходит подобное, перед психотерапевтом встает новая задача - помочь клиенту выявить собственно проблемную ситуацию. Методика заключается в том, что человеку предлагается мысленно исключить из перечня проблем одну и определяется, улучшилось ли его состояние. Когда ясна конкретная ситуация, гораздо проще выявить связанные с ней автоматические мысли [5].

Чтобы разобраться с природой автоматических мыслей, важно не только передать их содержание, но и максимально точно передать те конкретные слова, которые приходят на

ум. Так, например, имеется существенная разница между фразами: "Я все никак не соберусь приняться за чтение" и "Я не могу заставить себя прочесть это".

Так как маркерами наличия значимых автоматических мыслей являются серьезные изменения настроения, вспышки эмоций и т.п., то важной задачей является развитие умения распознавания своих эмоций и оценки их интенсивности. Что касается последней, то рекомендуется использовать числовые шкалы интенсивности эмоций, опираясь на имевшиеся в прошлом у человека значимые события, вызывавшие эмоциональную реакцию той или иной степени интенсивности.

После выявления значимых автоматических мыслей осуществляется их анализ и оценка, а также подведение под ту или иную категорию когнитивных искажений (дихотомическое (черно-белое) мышление, катастрофизация (априорно негативные прогнозы будущего), сверхобобщение (т.е. исходя из частного события - например, не смог разобраться быстро в данной статье - делать предельно общие выводы: я не способен ни чем разобраться и ничего не могу понять) и т.п.). Далее с помощью сократического диалога осуществляет проверка и осознание степени истинности этих мыслей, а также выявляются возможные уже адаптивные когнитивные реакции на соответствующие проблемные ситуации. То есть осуществляется коррекция автоматических мыслей в сторону повышения их степени адаптивности.

Как мы помним, автоматические мысли основываются на убеждениях, среди которых выделяются промежуточные и глубинные. Для их выявления используются такие методы как техника падающей стрелы, поиск общих тем в автоматических мыслях, метод незаконченного предложения и т.д. В качестве примера рассмотрим технику падающей стрелы.

Сначала выявляются типичные автоматические мысли клиента, которые возникают на основе его неадаптивного убеждения.

Затем клиента просят предположить, что автоматическая мысль отражает истинное положение дел, и спрашивают, что *означает* такой расклад. Вопрос о том, что для него означает автоматическая мысль, часто помогает выявить промежуточное убеждение; вопрос о том, что эта мысль означает по отношению к нему самому, обычно помогает выявить глубинное убеждение. Эти вопросы психотерапевт задает клиенту до тех пор, пока не выявит одно или несколько важных убеждений [5].

На основании полученных данных психотерапевт строит так называемую диаграмму когнитивной концептуализации, позволяющей наглядно увидеть взаимосвязь между глубинными убеждениями, промежуточными убеждениями и автоматическими мыслями

клиента. В дальнейшем на ее основании ведется работа по коррекции когнитивных процессов индивидуума, повышению степени их адаптивности.

Рассмотренная нами в самых общих чертах методология выявления и коррекции автоматических мыслей и убеждений была ориентирована на неадаптивные мысли и убеждения. Конечно, на пути самореализации актуализация неадаптивных мыслей и убеждений более чем вероятна (как показывает опыт, практически неизбежна), и в этом отношении соответствующие методы когнитивной психотерапии могут быть весьма полезны. Но, как нам представляется, данную методологию можно использовать и в более широком смысле, далеко выходящем за психотерапевтический контекст. Это связано с тем, что описанные выше методы позволяют выявлять и корректировать практически любые автоматические мысли и убеждения, как неадаптивные, так и адаптивные.

На пути самореализации данные методологии можно использовать для выявления и осмысления отражения в когнитивной сфере процессов интеграции сознательной и бессознательной компонент психики. Этот процесс интеграции сопровождается внутренними и внешними событиями, вызывающими весьма сильные эмоциональные реакции. К внешним событиям в первую очередь следует отнести те, которые связаны с проекцией бессознательного содержания психики (например, архетипов тени, анимы и анимуса) на окружающих человека людей и ситуации взаимодействия с ними. Анализ автоматических мыслей, вызывающих выраженную эмоциональную и поведенческую реакцию, позволит выявить возможные каналы и модальности проекций, а убеждений, стоящих за ними - специфику тех глубинных концептов, которые ассоциированы в структуру комплексов, связанных с соответствующими архетипами. В этом отношении весьма перспективной выглядит такая архетипическая фигура как анимус, так как одно из ее проявлений - это наличие множества мнений, которые переживаются как априорно самоочевидные и общезначимые.

#### **3.4. Применение методов когнитивной психологии при психологическом консультировании людей, идущих по пути самореализации.**

Теперь приступим к обсуждению возможностей практического применения рассмотренных выше методов когнитивной психологии к психологическому консультированию людей, идущих по пути самореализации. Как уже отмечалось во введении, проблемы людей, вставших на духовный путь, обладают спецификой, которую следует учитывать при работе с ними. Кратко остановимся на ней.

Обычно работа по психологическому консультированию направлена на решение проблем клиента, касающихся преимущественно сознательной компоненты психики в отличие от ориентации на глубинный анализ проблем и работу с бессознательным в психотерапии. Это связано с тем, что у психически здоровых людей существенное влияние на поведение и эмоциональное состояние оказывают в основном процессы, происходящие на уровне сознания. Но у людей, вставших на путь самореализации, ситуация качественно меняется. Сама суть этого пути предполагает активизацию взаимодействия сознательной и бессознательной компонент психики, что на практике достигается использованием различного рода психотехник. Таким образом, при консультировании клиентов, идущих по пути духовного самосовершенствования, возникает ситуация, когда для решения проблем психически здорового человека требуется уделить существенное внимание проявлению бессознательного. Причем в данном случае речь идет главным образом о проявлении архетипов коллективного бессознательно по Юнгу.

Как нам представляется, в решении проблем личностей, вставших на путь самореализации, весьма существенную помощь могут оказать рассмотренные выше методы когнитивной психологии. Предварительно проведем их сравнительный анализ.

Что касается репертуарного теста ролевых конструктов и терапии фиксированных ролей, то эти методы ориентированы на решение разного рода задач и в этом отношении взаимно дополняют друг друга. А именно, репертуарный тест ролевых конструктов нацелен на выявление системы личностных конструктов клиента, а терапия фиксированных ролей - на модификацию имеющейся системы личностных конструктов. Но, в целом, эти методы имеют одни и те же ограничения сферы своей применимости. А именно, Келли, хотя и признавал наличие "довербальных" конструктов, тем не менее при формировании своих методов фактически не принимал их в расчет. Он работал лишь с теми конструктами, которые пребывали в сфере вербального сознания клиента, и работа с ними сводилась к процессам интерпретации и переинтерпретации уже осознаваемых смыслов. То есть его метод был применим лишь к тем клиентам и к тем их проблемам, когда имеется возможность и способность к достаточно адекватной вербализации конструктов. Но, во-первых, есть множество людей, которые не склонны и не способны ясно выражать на интеллектуальном уровне свои оценочные суждения. Во-вторых, даже в случае высокоразвитого интеллекта у клиента могут быть проблемы, которые "сопротивляются" их решению посредством разного рода защит, и в силу этого адекватная вербализация конструктов, связанных с ними, без применения специальных методик, учитывающих наличие сопротивления осознанию, практически невозможна.

Обратимся теперь к методам когнитивной терапии по выявлению и коррекции автоматических мыслей и убеждений. Эти методологии так раз ориентированы на те случаи, когда методы Келли являются малоэффективными. В принципе, методы когнитивной терапии решают те же задачи, что и тест ролевых конструктов и терапия фиксированных ролей: выявления когнитивной структуры психики клиента и ее последующую коррекцию (модификацию). Но когнитивная терапия с самого начала исходит из того, что придется работать с когнитивными процессами, которые слабо осознаются и сопротивляются адекватной вербализации. Считалось, что сами базовые когнитивные структуры (глубинные и промежуточные убеждения, схемы как системы из убеждений) непосредственно осознать очень непросто, и поэтому работа с клиентом начиналась с выявления его автоматических мыслей, и лишь на основе их систематизации и анализа далее выявлялись промежуточные и глубинные убеждения. Уже в этом видно существенное отличие от подхода Келли, который сразу начинал работать с личностными конструктами (они, по сути, аналог схем А.Бека). Более того, даже при работе с автоматическими мыслями с самого начала предполагалось, что с большой вероятностью будет иметь место сопротивление их адекватному вербальному выражению, и поэтому разрабатывались многочисленные методы обхода защит. Также разрабатывались приемы, помогающие вербализовать свои автоматические мысли тем клиентам, которые по своей природе не были склонны к такого рода вербализации, к различению эмоций и оценочных суждений.

Теперь обсудим применимость данных методов по отношению к разновидностям проблем и типам клиентов.

В контексте применения методов когнитивной психологии также следует выделить два вида клиентов: мыслительный (интеллектуальный) и чувствующий (эмоциональный) типы (в контексте рассматриваемой проблематики в более детальном различение типов - интровертно-мыслительный и т.п. - нет необходимости). К индивидуумам мыслительного типа наилучшим образом подходят методы Келли. Если же клиент относится к чувствующему типу, то следует быть готовым к тому, что методы Келли могут оказаться неэффективными и следует обратиться к методам когнитивной терапии А. Бека.

Что касается разновидностей проблем, то, исходя из моего личного опыта, можно выделить следующие виды проблем на духовном пути, с которыми клиенты могут обращаться за психологическим консультированием:

1) При активизации взаимодействия сознательного и коллективного бессознательного происходит проекция архетипического содержания вовне в двух аспектах: а) на индивидуумов, с которыми клиент находится в тех или иных отношениях; б) на те или



иные ситуации, в которых он оказывается. В результате на обычную общепринятую систему значений отношений к людям и ситуациям накладывается дополнительная система значений, идущая из глубин бессознательного и связанная с проявлением тех или иных архетипических фигур и этапов процесса самореализации. Это приводит к достаточно серьезным проблемам в отношениях с людьми и неадекватному реагированию на ситуации, их переусложнению и запутыванию. При психологическом консультировании клиентов для помощи в решении данного вида проблем необходимо помочь клиенту осознать сам факт проекций, помочь разобраться с их структурой и последующей интеграцией со спроецированным вовне субъективным содержанием. Для решения этих задач достаточно эффективным представляется репертуарный тест ролевых конструктов. С его помощью можно выявить систему отображения архетипических фигур на личности и ситуации, а также соответствующую им систему личностных конструктов, то есть систему базовых оценочных когниций проявлений архетипов. Для этой цели список ролей в тесте следует составлять на основе характеристик архетипических фигур таким образом, чтобы их значение ассоциировалось со значением соответствующих архетипов. В том случае, если клиент является ярко выраженным чувствующим типом или же наблюдается факт активного сопротивления вербализации, следует обратиться к методам когнитивной терапии. В принципе, возможно комбинирование этих методологий.

2) Достаточно типичной проблемой на пути самореализации является нарастание конфликта в сфере социальных ролей и мотиваций клиента. Здесь важно учитывать, что в рамках традиционных культур сам духовный путь также имел свой спектр социально значимых ролей (монах, отшельник, гуру, ученый в сфере духовных знаний (*пандит* в индийской традиции) и т.п.). Эти роли в их универсальном аспекте присутствуют в коллективном бессознательном, проявляясь в определенном аспекте архетипической фигуры "персона". С каждой из этих ролей связаны определенные паттерны поведения и мотиваций. Актуализируясь в психике клиента, живущего в совершенно других социальных условиях, качественно отличных от условий традиционного общества, эти роли и связанные с ними мотивации могут вступать в конфликт как между собой, так и с обычными социальными ролями современного общества. У человека нарастает чувство внутреннего конфликта, неудовлетворенности жизнью и собой; возникает желание резко и кардинально изменить свою жизнь, которое вначале сопровождается волной решимости и оптимизма, но затем часто переходит в ощущение собственного бессилия перед судьбой. Клиент, с одной стороны, понимает, что что-то делать со своей жизнью надо, но, с другой стороны, не может разобраться с тем, что именно следует делать.

В этом случае кроме анализа когнитивной сферы клиента (для чего следует использовать Реп-тест или, в случае с проблемами вербализации, методы когнитивной терапии) необходима ее коррекция. Для этой цели уместным является использование терапии фиксированных ролей. В случае же явной актуализации системы защит разумным будет ее дополнить методами когнитивной терапии.

3) Также достаточно частой проблемой является возникновение весьма сильных перепадов настроения, неожиданных всплеск эмоций (как позитивных, так и негативных) без видимой ситуационной привязки. В этом случае, когда клиент приходит и говорит, что ему просто тоскливо, происходит непонятно что, накатывают те или иные ярко выраженные эмоциональные состояния, следует применять методы когнитивной терапии по выявлению автоматических мыслей и убеждений.

Высказанные выше рекомендации по применению методов когнитивной психологии при психологическом консультировании можно свести в следующую таблицу:

<b>Характер проблемы, тип личности клиента</b>	<b>Применяемые методы когнитивной психологии</b>
1. Проблема: проекция архетипов на людей и ситуации; выраженность защит слабая. Тип личности: мыслительная.	Репертуарный тест ролевых конструктов.
2. Проблема: проекция архетипов на людей и ситуации; выраженность защит сильная. Тип личности: мыслительная.	Акцент на применение методов когнитивной терапии Бека с возможным комбинированием с репертуарным тестом ролевых конструктов.
3. Проблема: проекция архетипов на людей и ситуации; выраженность защит слабая. Тип личности: чувствующая.	Акцент на применение методов когнитивной терапии Бека с возможным комбинированием с репертуарным тестом ролевых конструктов.
4. Проблема: проекция архетипов на людей и ситуации; выраженность защит сильная. Тип личности: чувствующая.	Методы когнитивной терапии Бека.
5. Проблема: конфликт в сфере социальных ролей и мотиваций; выраженность защит слабая. Тип личности: мыслительная.	Акцент на терапию фиксированных ролей в комбинации с Реп-тестом.
6. Проблема: конфликт в сфере социальных ролей и мотиваций; выраженность защит сильная. Тип личности: мыслительная.	Акцент на терапию фиксированных ролей в комбинации с Реп-тестом и методами когнитивной терапии Бека.
7. Проблема: конфликт в сфере социальных ролей и мотиваций; выраженность защит слабая. Тип личности: чувствующая.	Акцент на терапию фиксированных ролей в комбинации с методами когнитивной терапии Бека; после ясной вербализации схем рекомендуется их переинтерпретация в личностные конструкты.

8. Проблема: конфликт в сфере социальных ролей и мотиваций; выраженность защит сильная. Тип личности: чувствующая.	Акцент на методы когнитивной терапии Бека. После детальной проработки проблемы возможна переинтерпретация схем в личностные конструкты и переход к терапии фиксированных ролей.
9. Проблема: перепады настроения и всплески эмоций без видимой ситуационной привязки. Любой тип личности.	Методы когнитивной терапии Бека.

### **Заключение.**

Итак, нами были рассмотрены представления о пути самореализации в соответствии с системами К.Юнга, К.Роджерса и А.Маслоу, а также возможные подходы к использованию методов когнитивной психологии как искусных средств духовного самосовершенствования. В ходе проведения исследования была достигнута его цель и решены поставленные задачи. Изучение и сравнительный анализ систем К.Юнга, К.Роджерса и А.Маслоу показало, что они являются взаимно дополняющими друг друга и могут эффективно использоваться для понимания процессов и проблем, возникающих в психике индивидуумов, идущих по пути самореализации. Наибольший практический интерес в контексте психологического консультирования представляет система аналитической психологии Юнга в силу наличия в ней детально разработанных моделей структуры психики и процессов, протекающих на тех или иных этапах индивидуации.

Что касается когнитивной психологии, то ее основатели не связывали напрямую свои системы с путем самореализации, делая основной акцент на разработке методов помощи людям в решении их психологических проблем. Но, в то же время, в неявном виде теоретические представления когнитивной психологии во многом созвучны с самим духом пути самореализации. Особенно ярко это проявляется в системе Джорджа Келли, который полагал, что каждый человек по своей сути - это ученый, исследователь, и вся его жизнь - это путь познания, развития системы личностных конструктов в сторону ее все большей внутренней согласованности и прогностической эффективности.

В ходе исследования была подтверждена высказанная гипотеза о возможности применения таких методов когнитивной психологии как репертуарный тест ролевых конструктов, терапия фиксированных ролей, методология когнитивной терапии по выявлению и коррекции автоматических мыслей и убеждений в качестве эффективного средства анализа и коррекции когнитивных процессов, значимых для самореализации, в процессе психологического консультирования. Сравнительный анализ как теоретических

представлений Д.Келли, А.Бека и А.Эллиса, так и разработанных на их основе и указанных выше методов показал, что репертуарный тест ролевых конструкторов и терапия фиксированных ролей наиболее эффективны в тех случаях, когда клиент достаточно ясно понимает характер стоящих перед ним проблем и способен к вербальному осознанию своих когнитивных процессов. В том случае, когда эти условия не выполняются и значимыми являются когнитивные процессы, вербализация которых существенно затруднена, следует обращаться к методам когнитивной терапии по выявлению и коррекции автоматических мыслей и убеждений.

В целом можно сделать вывод, что применение методов когнитивной психологии на пути самореализации представляется достаточно перспективным и актуальным, и необходимы дальнейшие исследования, как теоретические, так и экспериментальные, в этом направлении.

### Список используемой литературы.

1. Аарон Бек, А. Раш, Брайан Шо, Гэри Эмери, Когнитивная терапия депрессии, Питер, 2003.
2. Аарон Бек, Артур Фримен, Когнитивная психотерапия расстройств личности, Питер, 2000.
3. Ассаджиоли Р. Психосинтез. М., 1997
4. Вахромов Е.Е. Понятие "самоактуализация" в психологии, Реферат, М., 2000.
5. Джудит Бек, Когнитивная терапия. Полное руководство, Москва, Санкт-Петербург, Киев, 2006
6. Гуревич П.С. Психология личности. Учеб. пособие. Гриф, М.: Юнити-Дана, 2013.
7. Карл Густав Юнг, Душа и миф. Шесть архетипов, Харвест, 2005
8. Карл Густав Юнг, "Отношения между эго и бессознательным" в сборнике "Очерки по психологии бессознательного", Cogito Centre, Москва 2010.
9. Карл Густав Юнг, Психологические типы, М.: «Университетская книга», ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998
10. Карл Густав Юнг, Тавистокские лекции, МЦНК и Т «Кентавр», 1994
11. Карл Густав Юнг, Структура души, в сборнике "Дух в человеке, искусстве и литературе", Харвест, 2003
12. Карл Густав Юнг, АИОН, Исследование феноменологии самости, "РЕФЛ-бук", Ваклер" 1997
13. Маклаков А.Г. Общая психология. Учебник для ВУЗов, ПИТЕР, 2014.
14. *Мария-Луиза фон Франц*, Процесс индивидуации, в сборнике Карл Густав Юнг и последователи, Человек и его символы, "Серебряные нити", 2006
15. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Издательство «Питер», 2000
16. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. – М.: Сфера, 2007.
17. Паскаль Марсон, 25 ключевых книг по психоанализу : История развития психоанализа от Фрейда до Лакана:Рез. Анализ. Комментар.:Пер.с фр. . – Челябинск : Урал LTD, 1999 .
18. Л. Первин, О. Джон Психология личности: Теория и исследования/Пер, с англ. М. С. Жам-кочьян под ред. В. С. Магуна — М.: Аспект Пресс, 2001.

19. Райгородский Д.Я. Психология личности, в 2 т., Хрестоматия. Учебное пособие. Самара: Бахра Х- М, 2013.
20. Роджерс К. Клиент- центрированная терапия, М, 2001
21. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2010.
22. Самуэлс Эндрю, Юнг и постъюнгианцы, М.: ЧеРо, 1997
23. Сесил Паттерсон, Эдвард Уоткинс, Теории психотерапии, Питер, 2003.
24. Соколова Е.Т. Психотерапия: Теория и практика. 4-е изд., М.: Академия, 2010.
25. Холл Кэлвин С., Линдсей Гарднер, Теории личности, Изд-во Института Психотерапии, 2008
26. Л. Хьелл, Д. Зиглер, Теории личности, Питер, 2014.
27. Эдингер Эдвард Ф., Эго и архетип, Москва: ПентаГрафик, 2000
28. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер, 1999.
29. Эллис А., Драйден У. Практика рационально – эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд./ Пер. с англ. Т. Саушкиной. – СПб.: Издательство «Речь», 2002.
30. Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику! — СПб.: Питер Пресс, 1997.