

А. А. Плигин

доктор психологических наук

Психотерапия «Идеальным Я»

A. A. Pligin

Dr. Sci. (Psychology)

Psychotherapy of ideal self

В статье предлагается систематизировать основные понятия, входящие в структуру идентичности. Приводится краткий анализ основных концепций, связанных со структурными компонентами «Я». Обосновывается авторское понимание термина «Я-идеальное», вводится понятие «Я-субъектное» в рамках авторского метода психологической помощи

«Системное формирование жизненного пути личности». Приводится психологическая техника «Трансформация горя».

Ключевые слова: личность, идентичность, Я-концепция, Я-структуры, «Я-идеальное», «Я-субъектное», жизненный путь, субъектность, авторский метод психологической помощи «Системное формирование жизненного пути», технология «Коучинг жизненного пути», технология «Психотерапия жизненного пути», психотехники, преодоление горя.

Многие школы практической психологии предполагают обращение к различным «Я» человека. Вариативность используемых терминов может быть довольно большой. Так, например, в ходе практической работы от консультанта можно услышать следующее: «Творческое Я», «Тень», «Внутренний ребенок», «Ваш критик», «Часть личности, отвечающая за негативное поведение», «Социальная роль», «Ролевая позиция» и т. д. Все они пришли в практику специалистов из различных психологических концепций. Чаще всего обращение к одной из подструктур идентичности помогает в ходе консультирования обнажить сложности текущей ситуации и затем подобрать ресурсы для осуществления изменений в прошлом или в настоящем человека. В редких случаях в работе используется рефлексия из настоящего в будущее: каким ты хочешь стать? При такой постановке вопроса клиенту придется обратиться к принципиально иной структуре своей личности — «Я-будущий». В консультационной практике это в большей степени отвечает технологиям коучинга, чем психотерапии.

Обращение к различным сторонам идентичности связано с необходимостью обеспечения изменений на одном из самых высоких уровней личностного опыта.

Несмотря на важность осуществления такого рода работы, в психологической науке все еще *нет ясного парадигмального знания*, которое структурно четко, не противоречиво, на *единых основаниях категоризации* раскрывало бы компоненты и связи внутри идентичности. В связи с этим сложным становится обсуждение вопросов эффективности личностных изменений как в теории, так и в практике.

Для того чтобы высказать собственные предложения в обсуждаемых вопросах, кратко остановимся на основных представлениях о структурных компонентах «Я», созданных внутри наиболее известных теорий личности.

Один из первых психологов, который предложил структурный подход в теории личности, был Уильям Джеймс [5]. На общем уровне рассмотрения он выделял две стороны «Я» (*Self*) — субъектную и объектную. Первую он называл **«сознающее Я» (I)**, а вторую — **«осознаваемое Я» (Me)**. В структуре «Я» он также выделял четыре составляющие: «духовное Я», «материальное Я», «социальное Я», «физическое Я». Кроме того, У. Джеймс указывал на **множественность подструктур идентичности**, считая, что человек имеет столько «социальных Я», сколько существует лиц и групп, о мнении которых он заботится.

З. Фрейд [10] в рамках психоанализа разработал свою модель структуры личности, выделяя следующие подструктуры: **Ид** (бессознательные прояв-

ления психики), *Эго* (сознательное проявление психики, принимающее решение, тормозящее инстинкты), *Сверх-Я* (критика и цензура, которые осуществляют Эго-идеал и совесть).

С точки зрения понимания управления функционирования личности А. Адлер выделяет несколько иную структурную единицу — *«творческое Я»*, которое, по его мнению, гораздо сильнее всех других детерминантов человека (наследственности, травм, комплексов и т. д.) влияет на его жизнь. Оно способно преодолевать неправильно выбранные стили жизни, осуществить переход от превосходства (доминирования) к совершенству.

К. Юнг [14] считал, что структура личности включает в себя три взаимодействующие структуры: *Эго*, *Личное бессознательное* и *Коллективное бессознательное*. В коллективном бессознательном отражены структуры, являющиеся типическими для людей, — архетипы. К основным архетипам он относил следующие: анима (бессознательная женская сторона личности), анимус (бессознательная мужская составляющая личности), персона (социальная роль человека), тень (бессознательная противоположность утверждаемых ценностей сознания), самость (воплощение гармонии, регулирующей центр личности), мудрец (персонификация жизненной зрелости и мудрости), Бог (конечная реализация психической реальности, спроецированной на внешний мир).

Социолог Ч. Кули [6] предложил концепт *«зеркальное Я»* (отраженная самость, чувство собственной самоопределенности). Он полагал, что на восприятие человеком самого себя значительнее всего влияет то, как его воспринимают другие. Особенно на этот процесс влияют первичные группы: семья, сверстники, соседи, коллеги и т. д. Человек не является пассивным приемником, напротив, он активно *манипулирует решениями других*, оценивает роли партнеров. Не вся получаемая от других информация влияет на развитие «Я». Люди склонны принимать только те ракурсы, которые подтверждают их собственное представление о себе, и сопротивляются всем другим. Если образ, который человек видит в зеркале (воображаемый), его «Я», получает подкрепление, то действия повторяются. А если образ неблагоприятен, то «Я» пересматривается, и тогда поведение изменяется.

Р. Ассаджиоли [2] вслед за автором психоанализа высказал идею уровней сознания (нижнее бессознательное, среднее бессознательное, сознание, высшее бессознательное). В рамках этих уровней действуют *«сознательное Я»* и *«высшее Я»*. При этом он подчеркивал, что в этой модели в действительности нет двух «Я», двух независимых и обособленных существ, а существует только «Я», которое проявляется на разных уровнях сознательности и самопостижения. По его мнению, осознание персонального «Я» — условие психического здоровья, а реализация высшего «Я» — признак духовного совершенства.

Карл Роджерс [11] активно разрабатывал понятие «Я-концепция», представляющее собой доступный для осознания гештальт. В его представле-

ниях «Я-концепция» — часть феноменального поля человека, то есть всего переживаемого и воспринимаемого человеком. Это восприятие себя таким, каким он видит себя в отношениях к миру, к другим (в связи с его социальными ролями). Это набор образов о себе («Я-мужчина», «Я-служащий», «Я-отец» и т. д.). Я-концепция — это также представление о том, каким я хотел бы быть («Я-идеальное»). Я-концепция формируется изначально (в младенчестве) на основе организмического оценочного процесса и является аморфной, неосознанной. Затем, по мере дифференциации восприятия окружающего, ребенок начинает отличать себя от других, что приводит к осознанию себя. Важнейшим условием развития Я-концепции является удовлетворение потребности в позитивном внимании (в детстве это потребность в любви и заботе). К. Роджерс выделял в структуре личности две составляющие: **«реальное Я»** и **«идеальное Я»**. По его мнению, человек, с одной стороны, стремится привести в соответствие со своим реальным «Я» как можно больше своих внешних переживаний, а с другой — пытается сблизить представление о самом себе с теми глубинными переживаниями, которые составляют его «Я-идеальное» и соответствуют тому, кем он хотел бы быть. Рассогласование между «Я-реальным» и «Я-идеальным» способно приводить к снижению уровня самоуважения и развитию невроза, а может порождать мотив самосовершенствования.

Э. Берн [3], продолжая психоаналитическую линию в психологии, выделил три базовые роли: **ребенок, взрослый, родитель**. Эффективность взаимоотношений людей можно рассматривать через транзакции данных ролей.

Американский психолог Маршалл Б. Розенберг [12] предложил множество подструктур внутри личности: **«настоящее Я»**, **«динамическое Я»**, **«фактическое Я»**, **«вероятное Я»**, **«идеализированное Я»**.

В целом, подводя итог этого краткого обзора, можно отметить, что единой модели, обобщающей различные подструктуры личности, до сих пор не создано. Вместе с тем можно отметить, что большинство выдающихся психологов считали **идентичность психологическим явлением, состоящим из множества подструктур «Я»**. Понимание человеком своего «Я» связывалось с различными уровнями осознанности, а по сути — с развитостью рефлексии в отношении своих «Я-структур». Источником всех подструктур личности является социальный опыт человека, то есть взаимодействие с людьми различных психологических типов, проявляющихся в их разнообразных ролях, статусах и позициях. Целый ряд выдающихся психологов (З. Фрейд, Р. Ассаджиоли, К. Роджерс, Э. Берн) связывали **рассогласование внутренних «Я» с причинами развития различного рода психологических проблем** у человека.

Важно отметить также, что в разработанных концепциях личности нет четкого, научно обоснованного ответа на вопрос **«Какое “Я” управляет имеющимися у человека всеми другими подструктурами идентичности?»** А нахождение ответа может быть основой для развития многих тера-

певтических практик, независимо от их принадлежности к какой-либо психологической школе.

В поиске ответов на подобные важнейшие вопросы был разработан авторский метод психологической помощи людям «Системное формирование жизненного пути личности» [7; 8; 9], в котором диагностика, трансформация (психотерапия) и обогащающее развитие (коучинг) строятся с учетом взаимного соответствия индивидуально развитых Я-структур и компонентов жизненного пути (вариантов жизни, жизненных стилей и т. д.).

Начиная с работ З. Фрейда, кроме функционального подхода (отнесенного к различным уровням сознания), неявно прослеживается еще один способ категоризации Я-структур — временная организация опыта: прошедшее, настоящее и будущее. Прошлое больше приписывается «Ид», настоящее прочно связано с «Эго», а «Сверх-Я», действуя в настоящем (совесть и цензор), способствует формированию будущего, хотя четко и однозначно это не очерчено автором психоанализа.

Действительно, развитие личности происходит во времени: «Кем я был», «Кем являюсь сейчас», «Кем стану». В работах К. Роджерса уже более отчетливо присутствует временная детерминация «Я» в настоящем и будущем. Он высказывает мысль о том, что человек, взаимодействуя с миром, преобразует себя, добываясь конгруэнтности «Я-реального» (настоящее) и «Я-идеального» (будущее). Точка приложения личностной трансформации смещается, устремляясь к «Я-будущее». Именно поэтому закономерно во многих последующих концепциях личности происходит расширение Я-структур в будущем времени: «Я-возможное», «Я-фантазийное» и т. д. Эта тенденция соответствует широко известной мысли А. Адлера, который полагал, что человека в большей степени определяют не проблемы прошлого, а его будущее.

Таким образом, «Я-идеальное» может рассматриваться как один из значимых центров управления всеми другими подструктурами идентичности. Оно содержит два измерения: ценностное (идеал, стандарт, образец, к которому надо стремиться) и временное (представления о себе в будущем). Именно поэтому оно обладает большим управляющим потенциалом для самореализации личности. «Я-идеальное» позволяет задать эталон желаемого, создать мотивацию и ориентировать человека в будущее, направляя его усилия в опоре на накопленный (прошлый) опыт.

В связи с этим в авторской концепции предлагается **расширенно понимать «Я-идеальное» человека**, имея в виду, что ценностные ориентиры «Я» реализуются во всех трех временах организации опыта человека. Стремление к идентификации с людьми-идеалами, желание поступать в соответствии со своими высшими ценностями и смыслами, лучшие поступки, развитые таланты, достижения, которыми человек гордится, то есть все лучшее в личности может быть рассмотрено в прошлом, настоящем и будущем. Проживая различные этапы жизни, человек может опираться на свое **лучшее**

начало, учитывая прошлый опыт своих поступков; принимать решения на его основе в настоящем и выдвигать перспективы желаемого развития «Я» в будущем. Хорошо сформированное «Я-идеальное» действует сквозь время в жизни человека.

Таким образом, развитие личности представляет собой качественные скачки, в которых происходит мощнейшее преобразование разнообразных «Я» человека (частей личности, ролей, позиций) на индивидуально проживаемых этапах его жизненного пути: от прошлого — к настоящему и затем — к будущему, в опоре на «Я-идеальное» (его «лучшее Я»).

Помимо ценностно-временных ориентиров, важно выделить также такие «Я» структуры человека, которые отвечают за собственно управление жизнедеятельностью и особенно ход личностного развития.

В связи с этим предлагается считать еще одной управляющей структурой человека **«Я-субъектное»**, представляющее собой индивидуальный профиль следующих ролей: инициатор, распределитель ресурсов, делатель, самоуправленец, хозяин жизни, автор творческих продуктов, автор жизни. Особенности их развития определяет уровень субъектности, обеспечивая инициативную самостоятельность, ответственность, веру в собственные силы и опыт произвольной саморегуляции.

Можно сказать, что ценностно-смысловое ядро личности создает «Я-идеальное», а операционально-управляющую и преобразующую функцию осуществляет «Я-субъектное».

Выявление и учет индивидуального содержания «Я-идеального» и «Я-субъектного», их дальнейшее использование в практике представляет собой мощнейший ресурс для психотерапии и обогащающего развития личности.

Для более наглядной демонстрации этих возможностей представим ниже авторскую психотехнику, помогающую преодолеть горевание по ушедшему близкому человеку.

Техника «Трансформация горя: диалог “Идеальных Я”»

1. Осознайте **себя «лучшим»**, вспомните свои самые главные достижения, лучшие качества, черты и поступки. Перечислите их. Дайте метафору вашему «Я-лучшему». Кто вы? Каким потенциалом обладает ваше «Я-идеальное»? Куда направлена ваша личность? В чем его сила?

2. Мысленно откройте свой семейный альбом с фотографиями и начните его рассматривать, двигаясь от настоящего в прошлое, особо останавливаясь на самых ярких и самых **лучших событиях** своей жизни. Выделите три самых значительных из них.

3. Отстранитесь от ситуации (взгляд со стороны). Ответьте на вопрос: за что вы можете быть **благодарны** ушедшему человеку? Что он для вас сделал?

4. Припомните опыт, когда вы потеряли значимого человека, но этот уход вы прожили и приняли достаточно быстро и относительно «спокойно»

(коллеги, друзья, другие родственники). Вспомните события и осознайте те смыслы, которые помогли вам понять и **принять** данную ситуацию.

5. Создайте из найденных смыслов фразу, которая резюмирует вашу **позицию «принятия»** самого факта ухода другого человека (например, «Активная жизнь — лучшая память о человеке»).

6. Посмотрите наиболее полный «фильм» о самых ярких и ресурсных событиях своей жизни, связанных с ушедшим человеком. Остановитесь в тот момент, когда вы начнете осознавать, что он уже ушел (возможно, это будет первое утро после его ухода).

7. Задействуйте фразу осознания и принятия этой ситуации (см. шаг № 5).

8. Из отстраненной позиции осознайте, что ценного дал вам человек, с которым вы физически расстались.

9. Опишите **«Я-лучшее» значимого человека** (ушедшего). Вспомните его самые *главные достижения, лучшие качества, черты и поступки*. Перечислите их. Дайте *метафору его «Я-лучшего»*. Кто он? Каким потенциалом обладает его «Я-идеальное» в вашей памяти? Куда направлена его личность? В чем его личностная сила?

10. Посмотрите *на мир глазами этого человека*, мысленно **встаньте на позицию его «Я-идеального»**. Что он посоветовал бы вам сделать в данный момент, если бы был жив? Как он расценил бы ваше нынешнее состояние? О чем бы он вас попросил? Каким было бы его лучшее **духовное завещание**?

11. Войдите в **свое «Я-лучшее»**, примите его лучшие советы и идеи, затем в этом состоянии поблагодарите данного человека за такое важное мысленное (ментальное) общение.

12. Снова просмотрите фотографии в альбоме и решите, как можно было бы пополнить его будущими фотографиями. То есть ответьте на вопрос: что можно сделать в ближайшие 10–15 лет, чтобы это послужило достойным *живым памятником* ушедшему человеку?

13. Подумайте о будущих конкретных событиях и поблагодарите человека, подчеркивая, что все это — *в его честь*.

14. Проведите экологическую проверку. Ответьте на вопрос: то, что вы поняли и собираетесь сделать, уместно? Принесет ли это только хорошее? Есть ли что-то, что не уместно? Если что-то нужно урегулировать, вернитесь на шаги № 10 и 11. Спросите совета значимого человека, выберите лучшие и наиболее подходящие варианты ответов.

15. Оцените, какие несколько ролей вашей **личностной самостоятельности** (инициатор, распределитель ресурсов, делатель, самоуправленец, хозяин жизни, автор творческих продуктов, автор жизни) у вас развиты больше всего⁴. На некоторое время отождествитесь с этими ролями по очереди. Подумайте, что скажут ваши *внутренние «дирижеры жизни»*? Что и как в ближайшее время в жизни следует делать? Как прожить собственную жизнь

⁴ В авторском методе операционализировано понятие «субъектность», описаны данные роли, разработан тест, предложены пути развития субъектности.

более полно и ярко? Какими смыслами ее стоит наполнить? Что станет приоритетами?

16. Сделайте набросок плана самых важных будущих дел и событий.

17. Если что-то вдруг пойдет не так, что вам поможет управлять своим состоянием и осуществить план?

18. Определите самые простые первые шаги для осуществления полученных изменений своего состояния и жизненных задач.

Практика применения данной техники показывает, что найти новые смыслы и принять сложную, травмирующую ситуацию особенно эффективно помогает обращение к «Я-идеальному» участников жизненных событий. Оно позволяет найти индивидуальное содержание «пониманию», «принятию», «благодарности». А инициирование активной жизненной позиции («Я-субъектное») помогает все найденные высшие смыслы и решения превратить в события реальной жизни.

В рамках авторского метода психологической помощи разработано множество психотехник, позволяющих преодолеть психологические травмы различных уровней. Обращение к «Я-идеальному» помогает трансформировать травмирующие события детско-родительских отношений, справиться с трудностями духовных разочарований в людях (предательство, измена) и т. д. А в технологии «Коучинг жизненного пути» создан целый ряд практических инструментов для развития субъектной позиции человека, позволяющих найти свое предназначение и построить индивидуальный жизненный путь, взять ответственность за свою жизнь, стать хозяином и автором своей жизни.

The article focuses on systematizing the basic concepts included in the structure of identity. A brief analysis of the basic concepts associated with the structural components of the "I" is given. The author's understanding of the term "I-ideal" is substantiated, the concept of "I-subjective" is introduced in the framework of the author's method "Systemic designing of life path". The psychological technique "Grief transformation" is presented.

Keywords: personality, identity, I-concept, I-structures, "I-ideal", "I-subjective", life path, subjectivity, author's method "Systemic designing of life path", technology "Life path coaching", technology "Life path psychotherapy" psychotechnics, overcoming grief.

Список литературы

1. Адлер А. Наука жить / А. Адлер. — Киев : Port-Royal, 1997. — 315 с.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика / Р. Ассаджиоли. — М. : Рефл-бук, 1994. — 311 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы : пер. с англ. / Э. Берн, М. С. Мацковский, Л. Г. Ионин, М. С. Мацковский. — М. : Прогресс, 1988. — 400 с.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание : пер. с англ. / Р. Бернс. — М. : Прогресс, 1986. — 422 с.
5. Джеймс У. Психология / У. Джеймс. — М., 1991. — 366 с.
6. Кули Ч. Социальная самость / Ч. Кули // Американская социологическая мысль: тексты. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1994. — С. 320–321.
7. Плигин А. А. Коучинг жизненного пути / А. А. Плигин. — М. : Рипол, 2020. — С. 252.

8. *Плигин А. А.* Стратегические основы построения жизненного пути личности: от теории — к методу психологической помощи / А. А. Плигин // Актуальные проблемы психологического знания. — 2017. — № 2. — С. 7-20.

9. *Плигин А. А.* Системное формирование жизненного пути личности и проектирование стратегии психологической помощи / А. А. Плигин // Фельдштейновские чтения: первая межвузовская научно-практическая конференция / под ред. Л. Б. Шнейдер. — М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ун-та, 2017. — С. 126-142.

10. *Фрейд З.* Я и Оно / З. Фрейд. — М. : Эксмо, 2015. — 648 с.

11. *Роджерс К.* Клиентоцентрированная психотерапия / К. Роджерс. — М. : Рефл-бук ; Киев : Ваклер, 1997. — 320 с.

12. *Розенберг М.* Язык жизни = Nonviolent communication: Ненасильственное общение / М. Розенберг. — М. : София, 2009. — 272 с.

13. *Хьелл Л.* Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб., 1998. — 607 с.

14. *Юнг К.* Проблема души и нашего времени : пер. с нем. / К. Юнг. — М. : Прогресс, 1994. — 336 с.