

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ МИФ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Э.И. Мещерякова (Томск)

Аннотация. Актуальность тематики данного исследования связана с комплексом общественных, методологических и методических проблем современного научного и практического психологического знания. Данная статья представляет собой фрагмент комплексного исследования персонального мифа в психологическом консультировании. Высказано предположение, что стратегия психоконсультационной работы должна подчиняться экзистенциальной логике, когда наиболее важным является стремление охарактеризовать природу восприятия личностью своего мира и самой себя в контексте переживаний целостного бытия.

Ключевые слова: психологическое консультирование, персональный миф, личность, кризис, психическое здоровье, Я-концепция, идентичность, текстотерапия.

Данная статья представляет собой фрагмент комплексного исследования персонального мифа в психологическом консультировании студентов-первокурсников непсихологических факультетов (исторического и юридического). Целью представляемого сообщения является попытка ответить на вопрос о возможности использования персонального мифа в психологическом консультировании студентов, находящихся в предкризисном состоянии. Предполагается, что конструирование и расшифровка персонального мифа могут быть полезны в стратегии психоконсультационной работы, подчиняющейся экзистенциальной логике, когда наиболее важным является стремление личности охарактеризовать природу восприятия своего внутреннего мира, достичь определенного самопонимания в контексте переживаний целостного бытия.

Актуальность тематики исследования в целом и выделенного в данной публикации раздела связана с целым комплексом методологических и методических проблем современного научного и практического психологического знания.

В настоящее кризисное время общественное и индивидуальное сознание значительно мифологизировано и мистифицировано, так как в ситуации разрушения ценностей интенсивно работают иррациональные, подсознательные структуры психики. Студенты-первокурсники в силу специфики переходного периода жизни общества с его неустоявшимися ценностями и своих возрастных особенностей испытывают определенный гнет экзистенциальных проблем: с одной стороны, они включены в многочисленные потоки информации, в реальность, в переживание своей ценности, с другой – у молодежи наблюдается отказ от собственных экзистенциальных переживаний, задающих целостную картину миру. Этот кризис самоидентичности представляет собой личностный конфликт, внутриличностное противоречие, воспринимаемое и переживаемое как значимая психологическая проблема. Эти предкризисные состояния в худшем случае могут трансформироваться в различные девиации, в психопатологию, в иных случаях могут привести к диффузии идентичности, к «слабому» психологическому функционированию, к бездуховности и жизни без идеалов, отсутствию осознания своей уникальности, неповторимости.

Помочь студенчеству в обретении духовности пытается общество – педагоги, психологи, массовая культура. Но обычно предлагаются эталоны, а современной молодежи, как полагает S.L. Archer, нужны идеалы, нарративы, мифы, другие постмодернистские, свободные, трансцендентные, подобные виртуальным, дискурсы [13]. Поиски себя, «метафизический зуд» кризиса идентичности, проблемы духовного самоопределения, самоосознания, самопостижения Я-концепции и Я-образа пронизывают все пространство жизнедеятельности студенческой молодежи, причудливо воплощаясь в различных идиомах, создании индивидуальных, персональных мифов. Персональный миф, будучи выявленным, может использоваться в психологическом консультировании студентов, без которого, по К. Роджерсу, энергия студентов направляется не на учебный процесс, а поглощается неразрешимыми личностными проблемами.

Направленность на десубъективацию внутреннего опыта, ориентация на рефлекссию человека, находящегося в кризисе, восстановление пространства внутреннего, субъективного опыта, неразложимых целостных внутренних переживаний существуют в основном в интегративных моделях неклассической психотерапии. Концептуальная модель кризисного психологического эклективно-интегративного консультирования, представляемого в исследовании, базируется на прототипных психотерапевтических эволюционно-контекстуальных подходах Д. Бластейна, имеющих в своей основе результаты эмпирического исследования концепции Я и идентичности. В подобной модели суть фокусировки проблемы, достигаемой через конструирование студентами своего персонального мифа, состоит в выявлении паттерна взаимосвязей между эволюционным статусом и различными внешними и внутренними контекстами функционирования личности. Эволюционный статус понимается как способность достаточно адаптированного индивида справиться с трудностями, возникающими в ходе личностного развития [15].

Интеграция теорий психотерапии, содержащих проблематику личностного, духовного развития, поиска человеком смысла жизни – как внутриличностного, в терминах ценностей и духовности, так и внеличностного, в терминах роли индивида в его отношениях с самим собой, другими и т.д., происходила на широкой

метатеоретической основе и включала следующие направления. Во-первых, философское, представляемое принципами логотерапии В. Франкла, психотерапии личностного смысла Р. Мэя, экзистенциально-гуманистической психотерапии Дж. Бьюдженталя и И. Ялома, экзистенциально-феноменологических техник гештальт-терапии Ф. Перлза, И. Польстера, во-вторых, культурное, содержащееся в социально-конструктивных работах С. Криппнера, нарративной психотерапии Дж. Говарда, в-третьих, трансцендентное, отсылающее к трансперсональной психотерапии Р. Лэнга, С. Грофа, психосинтеза Р. Ассаджиоли, психотерапии на основе личной мифологии Д. Файнштейна [1, 11, 16–19].

Методическая основа эклектико-интегративного подхода в данной работе усилена, на наш взгляд, процедурами текстотерапии как способов самофокусировки, увеличивающих чувство самоцентрированности и спаянности Я. Практическая привязка к метамодели языка в психотерапии базируется на факте языковой и знаковой (семиотической) детерминированности человеческой психики, что соответствует фундаментальным традициям отечественного гуманитарного лингвокультурного знания [5].

Данная модель психологического консультирования логически связывается с теоретическими положениями, касающимися структуры личности, Я-концепции и идентичности. Теоретический анализ персонального мифа как личностного феномена осуществляется в контексте представлений о диалогичности и экзистенциальной коммуникации как принципиальном механизме самосознания. Разнородность и многослойность бытия создает потребность в формировании ряда картин мира, в том числе и мифологической. Это соответствует представлениям психологов о существовании в личности многочисленных Я, отражающих множественную онтологию психических реальностей.

Учитывая многочисленные психологические практики, описанные в литературе, теории, идеи и исследования, предлагается обозначить их главный смысл в указанном аспекте как задачу преобразования самосознания личности из пассивного носителя определенной композиционно организованной структуры – мифа, мифологемы, символического гештальта, идеологемы, стандарта, шаблона – в активного соавтора и сотворца собственной жизни в процессе создания персонализированного повествования о своем Я, ориентированного на мифическое схватывание своего конечного истинного Я. Преимущество мифологической перспективы в психотерапии и психологическом консультировании, таким образом, определяется тем, что мифология представляет собой ближайший из существующих аналогов незримой работы человеческой психики. Персональные, личные мифы восходят к естественному языку индивидуального внутреннего мира. Более того, мифологическое мышление способно охватить весь спектр человеческой природы – от первичных импульсов до эстетических

чаяний, что приводит индивида в контакт с силами, трансцендентными по отношению к личной идентичности, и помогает прояснению взаимосвязей между внутренней жизнью, «внутренним человеком» и внешним опытом.

В связке подобных представлений о психологическом консультировании и модели персонального мифа в контексте теорий личности, самосознания и идентичности необходимо должно присутствовать звено представлений о психической норме – патологии. Проблема персонального мифотворчества традиционно рассматривается в психологии, во-первых, как один из способов психологической защиты личности при различных формах нервно-психических расстройств (нозологических и донозологических), во-вторых, в аспекте духовного развития, преодоления кризисной ситуации, самоопределения. В психологической практике дифференциация духовных кризисов (их последствий) и истинной психопатологической симптоматики значительно затруднена. Данные по нервно-психической заболеваемости студенческого контингента зачастую являются непредумышленно преувеличенными, так как ситуации кризиса идентичности на пути к духовному самоопределению, будучи неотрагированными, иногда дают психопатологическую картину и, будучи непонятыми, купируются средствами медикаментозного подавления. И наоборот, будучи отреагированными, понятыми и поддержанными, духовные кризисы приводят человека к исцелению и преображению, став важным аспектом его жизненного духовного путешествия: на протяжении многих веков эпизоды такого рода, связанные с духовными экстремальными состояниями, описывались в мистической литературе.

Современный взгляд на проблему психического здоровья предполагает отход от нозоцентрических концепций, и одним из таких моментов является понимание личностного кризиса Ф.Е. Василюком и другими психологами как критического, но не патологического момента в функционировании личности [2, 3]. А.М. Лобок, в рамках концепции антропологической психологии открывает креативное пространство понимания психопатологии как артефакта свободного мифотворчества, предполагающего создание реальной автобиографической истории, отражающей целостность человеческой природы, воплощающей стремление личности к самосознанию, самоизменению и самореализации и указывающей путь к этому.

Переосмысление дихотомии «норма–патология» совершается и в клинических подходах: однозначное толкование проблемы психопатологии предполагается только в случае, когда человек попадает к психиатру и при столкновении с законом. При этом понимается, вслед за К. Ясперсом, что ошибки святой веры в диагностику начинаются еще с элементов художественности гуманитарных нозологий Э. Крепелина, несомненной заслугой которого является систематизация психопатологических

симптомов и синдромов, канонизированной клиницистами как естественно-научная. Э. Крепелин допускал, что психическая патология отличается от нормы не этиологически или патогенетически и даже нозологически, а лишь по «уровню патологичности», поэтому симптомокомплексы не наблюдаются, а дедуцируются теоретически [12]. В настоящее время психиатрия начала движение к лежащим в ее основе гуманистическим концепциям, от которых она в свое время постепенно отделилась. В рамках профилактического превентивного подхода В.Я. Семке относит пограничные состояния к наиболее универсальным проявлениям психической дезадаптации, граничащим с нормой, где трудно определить контуры промежуточной зоны между здоровьем и болезнью (включая преходящие, «срывные», стрессовые, невротические реакции, преклинические феномены, адаптационные синдромы, временное ослабление психической устойчивости), потому что они отражают уровень личностного реагирования.

Р.Д. Лэнгом «ненормальные» состояния рассматриваются как экзистенциально человеческие и поэтому, в сущности, нормальные. Более того, в архетипической психологии патологизация признается в качестве неотъемлемой части психической реальности [8]. В трансперсональной психологии С. Грофа психопатология рассматривается как трансцендентный опыт переживания, способствующий постижению собственной духовности, самоосуществления, самореализации [4]. Самореализация, обнаружение и осознание своего сверхсознательного, своей истинной духовной природы рассматривается А. Маслоу как процесс самоактуализации, приводящий личность к «пиковым переживаниям». Подобные «кризисы духовного пробуждения» рассматриваются Р. Ассаджиоли как постижение самости, где личное лишь отражение подлинного Я, проекция духовного Я на поле личности. Как развитие психологического конфликта, личностного кризиса, поиска нового смысла могут возникать экзистенциальные конфликты и кризисы. Экзистенциальный динамический конфликт проистекает из дилеммы ищущего смысла существа, находящегося в не имеющем смысла Универсуме [1].

Современное понимание дихотомии «норма–патология» в психологическом консультировании приводит к необходимости тщательной расшифровки кризисных состояний личностной реальности, включающих внутреннюю трансценденцию, традиционно считающуюся невыразимой. Рассматривая трансцендентные устремления личности как признак развития индивида в качестве духовного существа, как некое стремление личности к избыточности, к превосхождению себя, к переливанию своего личностного бытия через край, психолог в работе с нормативной выборкой может не предлагать определенных способов духовного развития и более совершенного существования человека, он лишь может создавать условия, чтобы это сделал сам человек.

В результате анализа данных персонального мифа, диалогическая практика которого представляет жанр самоотчета-исповеди как когнитивного компонента концепции Я, эмоционального компонента (самоотношение), поведенческого (процесса решения жизненно важных проблем) и коммуникативного (внутренний диалог, аутокоммуникация), были выделены типы текстов персонального мифа с единым психосемантическим пространством по данной выборке: «прагматики», «романтики», «эгоцентрики». В различных типах персональных мифов по-разному представлен образ Я как описательная часть Я-концепции, наиболее полно отражающая переживание своей самости, определяемая также по характеру и стилю саморепрезентации Я в тексте, типу текстового поведения студента как индикатору авторского сознания, представленному в индивидуальной системе воплощения персонального мифа. Общим психодинамическим механизмом кризисной ситуации явился обнаруженный в процессе психодиагностики методикой Л. Сонди механизм интроекции, описанный З. Фрейдом как разновидность идентификации, при которой Я вбирает в себя качества среды как объекта идентификации [20].

Стратегической идеей консультационной работы, ее экзистенциальной логикой, была попытка помощи студенту в исследовании его способов пребывания в мире, пересмотра и расширения конструкты «Я-и-мир». Имеющаяся кризисная ситуация с апелляцией к идентичности включала следующие элементы кризиса по классификации Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриевой и Е.Н. Загоруйко: *экзистенциального* – с неопределенностью в понимании целей, жизненных задач, предпочитаемых ценностей; *профессионального* – с неуверенностью по поводу будущей карьеры; *социального* – проявляющегося неуверенностью в формировании межличностных отношений; *морального* – проявляющегося в сомнениях по поводу необходимости менять жизненные ценности и пересмотра реального представления о себе [6]. Диагностика кризисной ситуации в данном исследовании осуществлялась по следующему комплексу данных: наличие «особых» тем в персональном мифе, акцентуаций в характере, тревог в тесте Люшера, факториального напряжения в методике Сонди, бедности лексического образа Я, непроявленности культурного / интеллектуального кода в семиотическом пространстве текстов и т.д.

Наличие признаков экзистенциального кризиса наблюдалось в тексте у студентов, персональный миф которых относился к кластеру «романтики». Студенты, входящие в кластер «прагматики», при наличии определенного набора целей, ценностей и убеждений, уровня групповой самокатегоризации, сформированности социальной идентичности обнаруживали поверхностные суждения, их описания себя не отличались разнообразием характеристик, они были склонны провозглашать лозунги, использовать штампы и трафареты. Кризис-

ная ситуация этой группы студентов связана с сомнениями по поводу будущей карьеры. У «эгоцентриков» при отсутствии ясного чувства идентичности обнаруживается склонность переживать различные негативные чувства, что отражалось на процессе самоисследования и самокатегоризации. Для этих студентов наиболее характерны кризисы социального и морального характера.

Различный характер кризисной ситуации, обнаруживаемый по результатам исследования персонального мифа, обуславливал различные стратегии консультационной работы со студентами: 1) для студентов с кризисами морального характера – дистанцирование/наблюдение, помощь в инвентаризации, ситуативное ободрение, устная вербализация заявленной в письменном тексте проблемы; 2) для студентов, находящихся в состоянии кризиса социального характера, – интерактивные диалоги, упражнения на разотождествление, выработка положительной Я-концепции, ориентация на достижения, письменное планирование успеха и моделирование ситуаций самопринятия; 3) со студентами, находящимися в кризисе профессионального характера, – занятия, предусматривающие распознавание и решение личностных проблем, развитие сенситивности, эмоциональной сферы, способности чувствовать себя и других людей, развитие эмпатичности и синтонности, умение находиться в эмоциональном резонансе с партнером по общению.

Выявленная индивидуально-типологическая обусловленность персонального мифа позволила проникнуть за феноменологический фасад кризисной ситуации студента, заставившей его обратиться к психологу, выделить основные «мишени» индивидуального психологического консультирования. С целью дифференциации консультативной работы по характерологическому критерию эклектико-интегративная модель «психологическое консультирование» была обогащена следующими процедурами: для *демонстративных* это были упражнения с элементами эмоционального самовыражения, психодраматическими ситуациями, развитием рефлексивной позиции; для *циклоидных* – из группового транзактного анализа; для *лабильных* – на саморегуляцию, развитие элементов эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости; для *сенситивных* – повышение порогов чувствительности, выстраивание приоритетов восприятия, работа по нивелированию внешних аспектов эмоционального самовыражения; для *гипертимных* – саморегуляция распределения активности, развитие способности прислушиваться к окружающим, сохранение эмоциональной стабильности в неблагоприятных, враждебных обстоятельствах; для *астенических* – психогигиенический тренинг, умение распределять интеллектуальные и другие психологические ресурсы, распознавание своих состояний психического истощения и регламентация контактов для снятия эффекта раздражительности; для *эпитимных* – упражнения на разотождествление с отрицательными эмоциями, упражнения из тре-

нинга по снятию агрессивности со сменой ролей; для *психастеников* – работа по снятию тревожности и чувства вины, повышению самооценки; для *аутистических* – обучение чувству эмпатии, эмоциональному резонансу в общении, повышение коммуникативной компетентности; для *неустойчивых* – развитие духовности, консультации по преодолению «ухода в детство», упражнения на профессиональное самоопределение и самоосознание.

В целом кризис идентичности не диагностировался, т.к. студенты не были дезадаптированы, учебная деятельность у них была успешной, отсутствовали напряженность и конфликты в межличностных отношениях. Кризисные ситуации у студентов возникали как развитие психологического конфликта, который, как обнаружилось, апеллировал к переживанию идентичности. Если переживаемые ими конфликтные проблемы затрагивали основы существования, составляли угрозу идентичности, они переходили в экзистенциальное измерение. Ф.Е. Василюк отмечает, что переживание кризисной ситуации, каким бы сильным оно не было, само по себе не ведет к ее преодолению, точно так же и анализ ситуации – только обдумывание приводит к ее лучшему осознанию. Подлинная проблема, и это было одной из задач психологической помощи студентам, – созидание нового смысла, смыслопорождение, смыслостроительство, когда результатом внутренней работы личности по преодолению критических жизненных ситуаций становится изменение в ее внутреннем субъективном мире [3].

Алгоритмом работы с персональным мифом была четырехшаговая модель: 1) распознавание тематики персонального мифа, в том числе и тем, указывающих на проблемы; 2) осознание источников этих дисфункциональных тем в персональном мифе и обнаружение новых, позитивных в процессе учебной деятельности и консультационной работы; 3) синтезирование нового персонального мифологического Я-образа; 4) обсуждение возможностей укоренения обновленного персонального мифа в повседневной жизни студента. Образцы появления элементов этого нового мифологического Я-образа, способствующего рождению новых смыслов и целей, расценивались как развитие–создание процессов намеренного смыслообразования. Общие факторы психологического консультирования являются частными случаями таких процессов, обнаруженных в текстах и результатах психодиагностики и описанных для когнитивных, эмоциональных, поведенческих, коммуникативных параметров личности. Конструирование персонального мифа и своего мифологического Я-образа, осмысление путей выхода из кризисной ситуации и духовного самоопределения явились фактором реконцептуализирования студентами своего жизненного опыта. Конструирование персонального мифа актуализировало, по-видимому, у студентов ту «зону творчества», по М. Balint, которая имеет особое значение в формирова-

нии идентичности, и в которой человек находится сам с собой и его главной заботой является продуцирование чего-либо изнутри себя [14].

Появление элементов нового мифологического Я-образа стало главным критерием успешности психоконсультационной работы и, по данным самоотчетов, свидетельствовало о конструктивном, эффективном разрешении кризисной ситуации и преодолении личностью возникающих внутриличностных кризисов, конфликтов, противоречий. Эффективные стратегии были направлены на работу с самой проблемой и с содержанием возникших противоречий, появление желания изменить что-то в себе или в своей жизни, чтобы ощущать подлинность своего бытия. У 125 студентов (41 юноша и 84 девушки), включенных в психоконсультационный процесс, написавших свой персональный миф, а впоследствии представивших свои письменные самоотчеты, в 63 % протоколов (79 чел.), как правило, отмечались элементы экзистенциальной психодинамики: повышение реалистичности понимания собственного поведения, ориентация на личностный рост, поиски своего идеального Я, большее понимание себя, стремление стать автором своего мифа, восприятие себя как автора поиска смысла жизни. Позитивный результат консультационного процесса – изменение контекста переживания своей самости студентами. К этому новому контексту переживаний каждый студент приходил своим индивидуально-типическим, характерологическим путем. Эти изменения обнаруживались у «романтиков», а также у студентов с эгоцентрическим и прагматическим типом пер-

сонального мифа с лабильной, циклоидной и тревожной характерологией.

В 37% протоколов (46 чел.), напротив, обнаружилась однозначность, однонаправленность мифа, его полная непротиворечивая завершенность без предпосылок развития сюжетов и без символики, что коррелировало с ригидностью, негибкостью и примитивностью духовной жизни студента. Ситуация, когда персональный миф не подтверждался или испытуемый разочаровывался в нем и не создавал при этом нового мифа, была связана с тем, что в старом мифе не содержалось творческого потенциала как критерия возможности трансформации мифа, не было творческим, истинным переживание своей самости при написании текста персонального мифа. В новой жизненной ситуации прежние символы и метафоры не могли преломиться в сознании так, чтобы превратиться в иные метафоры и трансформировать миф. В дальнейшем, постепенно теряя свой персональный миф и способность к мифотворчеству, студент «утрачивал себя», свою идентичность, переставал развиваться. Такая динамика была специфичной в основном для «эгоцентриков» и студентов с другими типами персонального мифа, с сенситивной, эпитимной характерологией.

Таким образом, трансформация персонального мифа явилась психологическим критерием оценки эффективности консультирования. Текстотерапия как методический прием имеет, очевидно, определенный диапазон приемлемости, может быть показана рефлексирующим, тяготеющим к самораскрытию испытуемым определенного культурного и образовательного уровня.

Литература

1. Ассаджюли Р. Психосинтез: Теория и практика. М.: Refl-book, 1994. 314 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
3. Василюк Ф.Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания // Моск. психотерап. журн. 1996. № 4. С. 48–68.
4. Гроф С. Психология будущего: Уроки современных исследований сознания. М.: АСТ, 2001. 476 с.
5. Калина Н.Ф. Основы психотерапии. Москва: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997. 272 с.
6. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., Загоруйко Е.Н. Идентичность в норме и патологии. Новосибирск. НГПУ, 2000. 256 с.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 367 с.
8. Хиллман Дж. Архетипическая психология. СПб.: БСК, 1996. 157 с.
9. Чудова Н.В. Мифологическая составляющая образа Я // Психол. журн., 1999. Т. 20, № 5. С. 45–50.
10. Юнг К.Г. Тэвистокские лекции: Аналитическая психология: ее теория и практика. Киев: СИНТО, 1995. 236 с.
11. Ялом И.Д. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.
12. Ясперс К. Общая психопатология: Пер. с нем.. М., 1989. 1053 с.
13. Archer S.L. The status of identity: reflections on the need for intervention / J.-Adolesc. 1989. Vol. 12(4). P. 345–349.
14. Balint M. The Basic Fault. Evanston, Illinois: Northwestern University Press. 1994. P. 93.
15. Blustein D.L. Integrating career counseling and psychotherapy: A comprehensive treatment strategy. Psychotherapy, 1987. 24. P. 794–799.
16. Bugental J.F.T. The art of the psychotherapist. New York: Norton, 1987. P. 89–145.
17. Feinstein D. Personal mythology as a paradigm for a holistic public psychology // American Journal of Orthopsychiatry, 1979. 49. P. 198–217.
18. Howard G.S. A tale two stories: Excursions into a narrative approach to psychology. Cambridge: MA. Harvard University Press, 1989. P. 45–49.
19. Krippner S. Psychic healing. In R.Herink (Ed.), The psychotherapy handbook. New York: New Amerikan Librari. 1980. P. 503–506.
20. Scondi L. Lehrbuch der experimentellen Triebdiagnostik // Text-Band / Zweite, vollig umgearbeitete Auflage Verlag Hans Huber Bern und Stuttgart. 1960. S. 364.

PERSONAL MYTH IN THE PSYCHOLOGICAL COUNSELLING

E.I. Metsherjakova (Tomsk)

Summary. Relevance of research subjects is connected with a complex of public, methodological and methodical problems of contemporary scientific and practical psychological knowledge. This article is a fragment of a complex research of personal myth in psychological counselling. It was supposed that the strategy of psychocounselling work should subordinate to existential logic when the most important thing is striving for characterising the nature of perception by the personality of his/her own world and him/herself in the context of experiences of integral existence.

Key words: psychological counselling, personal myth, personality, crisis, mental health, Self-conception, identity, text therapy.