

УДК 15.0

## РЕАЛЬНОСТЬ «Я» И КОНЦЕПЦИЯ «Я» ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ Я-КОНЦЕПЦИИ ЧЕЛОВЕКА

*Н.Ю. Хусаинова*

### Аннотация

В статье предлагается идея разграничения реальности «Я» и понятия «Я», а также рассматриваются различные теории «Я», влияющие на глубину понимания психического феномена «Я-концепция», мера позитивности которого детерминирует внутреннее и внешнее благополучие человека

---

В теории и практике психологии феномен Я-концепции традиционно относят к гуманистическому подходу к человеку в целом, к его индивидуальности и к его личности. Особое значение Я-концепция как психическая реальность имеет в рамках предельно субъективизированных исследований проблемы индивидуально-личностного в человеке. Именно субъективные представления человека обо всем, в том числе и о самом себе, являясь для него его единственной психической реальностью, особенно мощно влияют на любые аспекты его развития, а потому наиболее интересны для изучения.

Обычно Я-концепция изучается в контексте ее разнообразных интерпретаций: как совокупности установок на себя, через оценочную и поведенческую составляющие, через ее значение для внутренней жизни человека и для его ожиданий. Поэтому Я-концепция подробно исследовалась в русле различных концептуальных подходов: ее *зарождения*, ее *развития* и ее *измерения*. В этом контексте наиболее значимой работой является монография Р. Бернса [1], в которой он обобщил исследования более 300 западных психологов.

Имеется большое число исследований, посвященных связи Я-концепции с другими психическими явлениями. Например, известны влияния Я-концепции на организацию жизни человека, на восприятие и обработку им социальной информации, на его память, возможности, профессионализм и самопрогнозы. Зафиксированы особенности Я-концепций людей в зависимости от специфики культур Запада и Востока. Констатация этих исследований прекрасно представлена в монографии Д. Майерс [2].

Результаты отечественных исследований Я-концепции отражены в многочисленных диссертациях и статьях, которые в критическом ракурсе ранее мною уже были проанализированы [3], и сделан вывод, мотивировавший автора к написанию данной статьи.

***Редкость отражения реальности «Я» человека в его Я-концепции, а также теоретическая путаница между терминами «концепция Я» и «Я-***

**концепция», то и дело встречающаяся в литературе, фиксируют факт актуальности различения реальности «Я» и концепции «Я» в контексте феномена Я-концепции.**

С точки зрения формальной логики, существование любого словосочетания, в том числе и такого, как **«концепция Я»**, свидетельствует о наличии *договорного итога (результата)* различных разработок ученых по поводу **понятия «Я»**, за которым, безусловно, должна стоять некая **реальность качеств самого «Я»**, так как *все выражаемые словами понятия неприменимы к тому, что не имеет качеств*, или, другими словами, если есть некое понятие, то за ним существует не договорная, а так называемая *объективная реальность с вполне определенными качествами*.

Несмотря на всю очевидную логичность такой мыслеформы, сопоставительный анализ различных *понятий «Я» и реальности «Я»* приводит к выводу, что интереснейшие разработки в этой области не всегда возможно использовать в консультативной и психотерапевтической практике из-за отсутствия четких разграничений между «Я» как понятием (тем, что появилось в результате осмысления и текстуальной формулировки итогов изучения «Я» как объекта, где вербально зафиксированы самые существенные свойства, связи и отношения этого реального «Я» с другими психическими инстанциями, что на языке нейро-лингвистического программирования (НЛП) называется «карта») и «Я» как психической реальностью, психической инстанцией (тем, что *есть объективно*, тем, что, с одной стороны, не зависит от исследователя, являясь объектом его внимания, но, с другой стороны, становясь некоторым ракурсом объекта, то есть предметом исследования, становится зависимым от исследователя, то есть тем, что на языке НЛП называется «территория»).

В то же время проблема отсутствия должного разграничения между «Я» как понятием и «Я» как психической реальностью, отягощается еще и тем, что во многих, особенно отечественных, публикациях «Я» как психическая реальность упоминается без всякого содержательного разъяснения того смысла, который имеет в виду сам автор при упоминании этого «Я» – даже тогда, когда четко фиксирует свой взгляд, например, на механизме смысловой детерминации, центральным образованием которого является отношение «ценность – система Я» [4].

В научной литературе проблема «Я» и с позиции «карта», и с позиции «территория» наиболее серьезно и обширно представлена в психоаналитических работах. Так, З. Фрейд во всех своих работах по теории психического аппарата эту инстанцию «Я» отличает от «Оно» и «Сверх-Я». То есть можно констатировать, что в теории психоанализа, несмотря на то, что все понимают, что психоаналитическое описание психики есть лишь *модель* психики, тем не менее, зафиксирован факт существования «Я» в виде «территории». Причем с *точки зрения топологии* становится ясно, что «Я» в этом случае имеет только относительную самостоятельность, т. к. зависит от требований «Оно», императивов «Сверх-Я» и запросов реальности.

С *точки зрения динамики «Я»* представляет защитный полюс в невротическом конфликте, приводя в действие защитные механизмы. В этом контексте «Я» так же можно интерпретировать как «территория-Я».

С точки зрения экономики «Я» выступает как связующее звено между различными психическими процессами, то есть здесь «Я» вновь функционирует как «территория».

Делая вывод о вкладе З. Фрейда в теорию психоанализа, Ж. Лапланш и Ж.-Б. Понталис пишут, что он не отождествлял «Я» ни с индивидом как таковым, ни с психическим аппаратом в целом, т. к. «Я» – всего лишь часть психического аппарата [5]. Как видим, весь контекст данного вывода свидетельствует о том, что авторы также понимают «Я» как «*территорию*».

Попытки придать однозначный смысл «Я» привели З. Фрейда к тому, что он стал трактовать «Я» как своего рода воплощенную *метафору* организма в целом, а метафора, как известно, есть просто вербальная модель, или «карта». НО! Поскольку психоанализ осмыслил генезис «Я» с двух точек зрения – как приспособительный аппарат, *отделившийся* от «Оно» при контакте с внешней реальностью, и как *результат самоотождествлений*, то «Я» в обоих этих случаях негласно понимается как «*территория*».

Самым трагичным в этой ситуации является то, что психоаналитическое рассмотрение функционирования психики есть фактически модель психики, но в самой этой психике «Я» не есть какой-то орган, а изначально есть просто модель, то есть модель того, чего реально нет, хотя функционально это «нечто» и в норме, и при патологии вначале было *слитно* с «ОНО», потом «*отделилось*» настолько, что его можно *наблюдать*. То есть это «нечто» существует и функционирует в виде «*территории*», которая может даже трансформироваться под влиянием словесных психоаналитических процедур.

А. Фрейд [6], выделяя «Я» и как точку наблюдения, и в самовосприятии, и как наблюдатель, изучая вторжение «Я» в ОНО И Сверх-Я, говоря об окольных путях исследования «Я» из-за активности неосознаваемых его частей, сосредоточилась на образованиях «Я», изучала его содержание, границы и функции, проследила его зависимость от внешнего мира, Оно и Сверх-Я. Все это четко демонстрирует способ существования «Я» как «*территории*».

Ж. Лакан [7], фиксируя внимание на становлении психики в «стадии зеркала», исходит из того, что «Я» есть и результат влияния принципа реальности, есть и система защит, и результат серии идентификаций, в которых особое место занимает *идентификация со своим образом*. Весь контекст лакановского утверждения не только прозрачно свидетельствует о существовании «Я» как «*территории*», но и, что особенно важно для любого психологического исследования, а также психотерапевтической, консультативной, управленческой, учебной и воспитательной практики, «Я» **есть результат идентификации со своим собственным образом себя**. То есть «*образ себя*», субъективный по способу возникновения внутри человека, **уже существует ДО «Я»**.

Другим интересным Лакановским взглядом на «Я» является его суждение по поводу того, что «Я» – настолько же порождение реальности, насколько реальность – порождение «Я». При этом Ж. Лакан убежден в том, что реальность – не что-то объективное, *реальность выглядит так, как ее себе представляет субъект*.

В этом контексте, если обратиться к образу себя, то есть тому, ЧТО *представляет субъект внутри самого себя по поводу себя* (как реальности), то сама

реальность человека начинает зависеть от этого собственного представления себя. Способ же существования любого представления о чем-либо есть образ (визуальная модель) этого объекта, и то, что этим объектом может стать сам человек в своем восприятии, – лишь частное выражение общей закономерности. Иллюзорность этой инстанции (образ себя) не мешает ей быть проинтерпретированной исследователем как субъективизированный по способу существования (потому, что он – внутри человека) «объект», на языке НЛП называемый «*территория*».

Чрезвычайно продуктивной позицией для разделения понятий «концепция Я» и «Я-концепция» является идея о функции «имаго» (*imago*) в процессе конституирования представления человека о самом себе. Лакановское «имаго» фиксирует факт *субъективной преломленности* образа, вида, мысленного представления. Идея субъективности заостряет внимание на том, что у человека *всегда есть еще и чувства, помимо собственно образа* (представления) о чем-либо, тем более о себе самом. По мнению Ж. Лакана, в переживаниях субъективности в процессе *присвоения «имаго»* человеческой формы на стадии зеркала проявляется агрессивность. И в этом контексте особое значение приобретает факт зарождения функционирования *защитной* функции «Я», который в психоанализе связывают именно с «Я». «Я» – механизм защиты от бессознательных желаний, когда принцип реальности тормозит господствующий принцип удовольствия из-за биологической беспомощности новорожденного и расщепляет «Я» на две субинстанции: я-удовольствия и я-реальности.

Важным в работах, посвященных Я-концепции, становится аспект *зависимости «Я», вызванный и поддерживаемый особым влиянием мира языка* человека. Ж. Лакан и З. Фрейд утверждают, что «Я» *не дано от рождения*. «Я» *формируется, созревает*. «Я» – продукт нарциссизма – стадии развития между аутоэротизмом и объектной любовью и «Я» – *место пребывания нарциссизма*. Более того, по Ж. Лакану, инстанция «Я» формируется отчуждающей идентификацией, основанной на этапе нехватки младенцу телесной целостности, и хотя весь контекст этих психоаналитических рассуждений фиксирует факт существования «Я» как *территории*, но это территория, имеющая *субъективизированный способ бытия*, ибо «Я» – одно из представлений, которое кажется человеку само собой разумеющимся. Именно это *представление* внутри человека о связанной организации его душевных процессов *обозначается* им как «Я». «Я» – *представление*, одно из представлений наряду с другими, но представление. Как пишет Ж. Лакан, это представление – *привилегированное*, и, обозначая его «Я», называет «*привилегированный симптом*».

Кроме того, по Ж. Лакану, «Я» – проекция некоторой поверхности, границы, на которой возможно явление субъекта. Граница связана с различием ощущений внешнего и внутреннего, возникающих на основе удовольствия/неудовольствия. Эта граница проецируется и возвращается извне. *Образ себя придается снаружи, и «Я» оказывается в вечном возвращении к себе*. И, наконец, по Ж. Лакану, «Я» по своему происхождению – констелляция идентификаций, связанных между собой и держащихся вместе. Иными словами, «Я» везде выступает как некая реальность (территория), которой вначале не было,

но которая предназначена для выполнения функций защиты и *вызревает* из взаимодействия внутреннего мира младенца с внешним миром.

Представление о себе как о целостном и едином возникает на стадии зеркала, когда рождается этот образ, который будет настраиваться и перестраиваться вторичными идентификациями с другими в течение всей жизни человека. Здесь и далее *идентификация* понимается по Ж. Лакану в психоаналитическом смысле – как трансформация, происходящая с субъектом, когда он *принимает на себя нарциссический образ самого себя. Радостное признание, принятие, присвоение своего образа – признак идентификации.* Но сам субъект никогда не равен тому образу, что он себе представляет в глубине самого себя. В этом смысле особенно важно сослаться на Ж. Лакана по поводу *не целокупности* себя и всех людей. Этим отличается психоаналитический подход к «Я» от всех остальных, например, эго-психологических, генетических, этологических и иных воззрений.

Ж. Лакан четко и в разных контекстах фиксирует *разницу между образом себя, возникающим в человеке, и его собственным «Я».* Например, он пишет, что *амбивалентность* стадии зеркала *проявляется* не только в виде эротически агрессивных отношений с другим, но и даже в виде *трений «Я» с собой; свой образ – основа «Я»; образ себя – внешнее вместилище, «фантазматический контейнер»,* в который помещается реальное тело; *образ себя выполняет* информационную функцию, функцию интеграции, инкорпорации, присвоения целостной формы, а *стадия зеркала вскрывает отношения субъекта к своему образу как прообразу собственного «Я».*

По Ж. Лакану, ребенок переживает процесс отождествления со своим собственным образом от 6 до 18 месяцев вслед за разрешением комплекса отнятия от груди. Именно в это время раскрывается пространство, в котором приближаются и удаляются «Я» и «другой». Важным моментом в лакановской теории является позиция по поводу представления о себе, возникающего одновременно «с удвоением себя» – ибо «Я-тело» и «Я-образ» возникают совместно, при четком понимании того, что инстанция «Я» относится ко второй топике.

Безусловно, плодотворна для исследования Я-концепции мысль Ж. Лакана о «Я», вычленяемая нами из описания способа существования отрицания, когда автор говорит о том, что для высказывания негативного утверждения уже необходимо существование «Я» как субъекта высказывания, «Я» эдипальных идентификаций и «Я» двойной связи.

Однако наиважнейшим теоретическим положением, буквально предназначенным выполнять в работах по Я-концепции роль методологии, является позиция Ж. Лакана, согласно которой *образ встраивается в предшествующий ему язык.* Взрослые говорят с ребенком задолго до того, как он начинает понимать речь, объясняя мир, именуя мир, называя то, что видят и что представляют сами и что в это же время видит ребенок. *Образ обретает символическую идентификацию с означающим элементом, с именем собственным, называемую Ж. Лаканом «идентификацией с идеалом», поэтому отношения с образом всегда уже структурированы языком.* Вот почему так важно правильно задавать вопросы человеку, занимаясь диагностикой его Я-концепции. Среди множества вопросов, используемых исследователями, именно вопрос «Кто

ты?» может обнаружить в ответах человека всю гамму его сущностной глубины или мелкости без специальной ориентации на идеалы, фантазии и т. д. У одних людей этот вопрос обнаружит притязания, у других – идеалы, у третьих – отрицания себя, а у кого-то только телесную или социальную принадлежность. Причем все высказывания будут сопряжены с самооценкой как итогом идентификаций, отождествлений, проекций, сопротивлений и иных психологических механизмов, с помощью которых у человека возникло когда-то первоначальное знание о себе, потому что его особенности, желания, поступки, мечтания и т.п. называли словами, которые бывают либо с негативным, либо позитивным, либо нейтральным оценочным суждением, вызванным не только сознательным намерением, но и бессознательным отношением говорящего к тому, к кому обращена его речь. Эта речь сопровождается личными переживаниями говорящего, не просто влияющими на эмоции и чувства того, кому все это говорится, но и детерминирующими их.

Феномен и концепцию «Я» более 45 лет изучал и известнейший гештальт-терапевт И. Польштер [8], обнаруживший «множество Я», населяющих человека. Автор четко зафиксировал цель теории «Я», которая состоит в том, чтобы лучше понять человека, а не дать новый лингвистический способ *называния* человека. Говоря о концепции «Я», он акцентировал внимание на том, что термин «Я» очень уязвим, т. к. человек, постоянно говоря о себе, упоминает «Я», особенно когда имеет в виду собственные поступки или собственные чувства. С другой стороны, автор предупреждает о том, что «Я» нельзя рассматривать как новую психологическую реальность. В этой своей позиции И. Польштер отрицает существование «Я» в виде «территории». Более обостренно эту точку зрения можно обнаружить в его утверждении о том, что *не существует настоящего, реального «Я»*, спрятанного под внешним обликом.

С другой стороны, он пишет о том, что *существует скопление «Я»*, которые соперничают в борьбе за господство, и что даже если некоторые «Я» уходят от внимания человека, то это не значит, что они менее *реальны* для него, чем «Я», предьявляемые в данный момент. Как видим, весь контекст этой фразы свидетельствует о том, что «Я» здесь выступает в качестве *«территории»*.

Еще более усиливает наш вывод польстеровское утверждение о том, что любое «Я» человека *существует на самом деле*, а не является суррогатом, некоторой ролью, которую играет человек; *каждая составляющая «Я» существует в собственной подлинности*, не ассимилируется, т. к. там, где идет речь об ассимиляции, не может быть и речи о «Я». В этом контексте легко обнаружить способ существования этого «Я» – и в виде «территории», и в виде «карты», которая действительно является единственной реальностью для человека, через которую он взаимодействует в мире с миром и самим собой как *«территорией»*. Однако специфика результата такого взаимодействия зависит от представлений человека о самом себе, которые, к счастью, тоже меняются.

Говоря о различии между человеком и «Я», И. Польштер обращает внимание на то, что, несмотря на функцию местоимения «Я», *«Я» всегда является суммой большого или малого количества характеристик человека*. В этом контексте он, анализируя «Я» в понимании тех, кто сочиняет теории «Я», критикует Д. Мастерсона, выделившего особые различия между «Я» и личностью и

попавшего в ловушку из-за неясности этих различий, т. к., введя 9 (девять!) характеристик «Я», он назвал те, которые применимы к личности, хотя утверждал, что «Я» – *интрапсихическая реальность*, не являющаяся личностью в целом.

Такую же путаницу И. Польстер обнаруживает у Х. Кохута, который, говоря об интрапсихическом способе существования «Я» в «психологическом секторе», наделяет это «Я» стремлениями, знаниями, идеалами, что также имеет отношение только к личности.

Самой ценной мыслью И. Польстера, с позиции научного исследования Я-концепции, является обнаруженный им *механизм перехода интроектного «Я» в «новое Я»*. *Интроектное «Я»* возникает у ребенка в очень раннем возрасте, когда он еще не может сам противостоять оценкам, даваемым ему значимыми ему людьми, а *новое «Я»* возникает за счет триады: «*контакт – конфигурация – приспособление*». Именно эта триада возникает и в психотерапии, создавая новую точку зрения у человека на собственное «Я». Поэтому ниже мы фиксируем польстеровскую суть четырех условий для формирования «Я» – *пункт/контрапункт*, соединяющие глубину и поверхность переживания; *конфигурация*, соединяющая различные детали личного опыта человека в единое целое, с помощью которого человек может быстро выявить отдельные группы переживаний, а наблюдатель может определить множество проявлений человека; *оживление*, при объяснении сути которого И. Польстер говорит о чрезвычайной важности антропоморфного рефлекса, который заставляет людей видеть человеческое везде – в природе, в неживой материи, у живых и даже внутри самих себя, что проясняет психологическую жизнь и выделяет ее из простой передачи опыта; *диалог*, возникающий между соперничающими друг с другом «Я», в результате которого эти «Я» становятся синтезированными и приобретают новые черты.

И. Польстер считает, что процессы конфигурации, контакта и приспособления стоят человеку душевной боли, т. к. трудно достичь того «Я», которое будет нравиться самому человеку. Человек часто изолирует те части своего опыта, которые его не устраивают, в угоду сомнительному соответствию идеалу и поэтому, когда он говорит о себе – «Я – урод, я – садист», то это значит, что в нем живут отчужденные им интроекты, т. к. правильная конфигурация его «Я» искажена. Именно так и обстояло дело у наркозависимых, что было обнаружено в 2004 году в диссертационном исследовании А.Ф. Рахимовой, и именно поэтому *в нашем эксперименте наша задача состояла не в том, чтобы содействовать* испытуемому *в исключительно позитивном видении собственного «Я» (поэтому мы и не анализировали Я-идеальное)*, а в том, чтобы он *обратил свое внимание на разнообразие своих «Я» в синтезе пункта/контрапункта, т. к. эти его «Я» были насильно когда-то отвергнуты и вытеснены интроецированным опытом, либо вызывали у него страх, тревогу, либо хранились в секрете и потому разрушили доверие к себе. Мы считали, что эта разрушительно-созидательная задача реализовалась у будущего наркозависимого в раннем детстве из-за возникших когда-то нарушений в системе «мать-дитя» в полном соответствии с польстеровским взглядом на механизм возникновения уродливого «Я».*

И. Польстер, говоря о многообразии «Я», выделяет:

1. биологически или культурно-универсальные «Я», например, «материнское Я», что соответствует в нашем анализе Я-концепции такой ее структуре, как *социальное «Я»*;

2. параллельное «Я», например, «Я-доктор» и одновременно «Я-музыкант»; это «Я» мы также отнесли к социальной структуре Я-концепции, ибо человек так фиксирует свои функции и роли;

3. «противоположное «Я», например, «энергичное Я» и «ленивое Я», которое в нашем случае названо *рефлексивной составляющей Я-концепции*, несущей в себе знак самооценки, меру принятия или неприятия себя;

4. «временное Я» и «постоянное Я», которые как параметр времени мы не выделяли, возможно упустив какой-то важный аспект анализа феномена Я-концепции, который был отнесен нами к рефлексивной структуре;

5. «основное Я» и «элементарное Я», которые, исходя из смысла самоописаний, были нами отнесены в одну из перечисленных выше рубрик.

К «основным Я» И. Польстер относит те, без которых немислимо человеческое существование; они переживаются человеком как неотъемлемая часть их личности; некоторые из них – полезны, т. к. они позитивны и удовлетворяют тем переживаниям, которые человек уже испытал и которые трудно изменить под влиянием обстоятельств; другие «основные Я» могут причинить вред, когда они фиксированы и сопротивляются любым изменениям, принося человеку боль, от которой он хочет спрятаться, употребляя, например, наркотик, а к ней может присоединиться дополнительная психологическая боль, и он приходит к ошибочным заключениям по поводу событий в своей жизни и того, с чем себя идентифицирует, и потому не хочет отказаться от своего «Я», хотя и страдает.

«Элементарное Я» более изменчиво, оно поддается внешним влияниям, оно часто являет собой *мнение других людей* о человеке, которое иногда не принимается в расчет, а иногда, наоборот, гипертрофированно присваивается. Сам факт того, что человек проговаривает слова, якобы характеризующие его, по мнению И. Польстера, восстанавливает некоторую диспропорцию его «Я». Диспропорция исчезает за счет того, что человек получает возможность ощутить множественные проявления «собственного Я» вместо смутного представления, которое у него имелось *до* вербализации, и потому он не мог раньше дать им место и оценить их значимость в своей жизни. Личное развитие в первую очередь состоит в использовании того, что человек уже *имеет* для того, чтобы стать тем, кем он уже *является*.

«Элементарное Я» в исследовании Я-концепции должно относиться к группе рефлексивное «Я», особенно если самописание бывает представлено прилагательным.

Ф. Перлз и его коллеги также считали, что «Я» не является чем-то стабильным и что «Я» существует тогда, когда есть взаимодействие [9].

Как видим, в теории «Я» проблема истинного «Я» является одной из самых сложных тем, и потому она так же сложна и в психологии личности, в частности в той ее части, которая имеет отношение к феномену «Я-концепция».

«Я» множественно, но какое «Я» является истинным и существует ли вообще истинное «Я»? Данный аспект «Я» привлекает к себе в настоящее время

пристальное внимание множества исследователей. Так, цитируемый выше гештальтист И. Польстер, говоря о субличностях, утверждает, что нет более или менее истинных субличностей – *истинность «Я» создается всей полнотой этих субличностей*, а поиски настоящего «Я» стали настолько непреодолимым стремлением, что концепция «Я» имеет шанс сделаться преемницей своих почтенных предшественников – идеи души и подсознания.

Как известно, К. Роджерс [10] утверждал, что все многообразие проблем, с которыми человек приходит на терапию, можно свести к единому знаменателю – *потребности человека быть самим собой*. А. Маслоу [11] говорит о том, что истинное «Я» человека проявляется в пиковых переживаниях. Базальный страх потери ставит ребенка перед выбором между своим «Я» и «Я» других людей, одобрением других людей. Ребенок в такой ситуации отказывается от себя, так как нуждается в других людях для удовлетворения базовой потребности в безопасности, которая в детстве гораздо сильнее потребности в независимости и самореализации. В этом контексте психологическое содержание психотерапевтической ситуации заключается в создании благоприятной безоценочной атмосферы, уважения к страху, что постепенно может привести к тому, что человек начнет рассматривать дальнейшее свое развитие как позитивную перспективу. Здесь психотерапевтический диалог клиент–психотерапевт становится необходимым условием проявления так называемого истинного «Я», т. к. К. Роджерс говорит, что когда клиент начинает относиться к терапевту схоже с тем, как терапевт относится к клиенту, это означает, что терапия близка к завершению.

В поисках «настоящего Я» ряд исследователей вводят такие понятия, как *правдивое и фальшивое «Я»* (Д.В. Винникотт 1972), *реальное, актуализированное и идеальное «Я»* (К. Хорни 1942), *настоящее и фальшивое «Я»* (А. Миллер 1986), имея в виду, что «Я» базируется на ранней утрате основной природы человека, что оно сначала было ясным, потом становится приглушенным, а затем социализируется под влиянием культурного процесса. Восстановление этого *нетронутого раннего «Я»* является необходимостью из-за личных сложностей и желаний восстановить исходные ранние переживания, которые смутно ощущаются человеком. В этом контексте П. Крамер (1993) пишет о возможном фармакологическом восстановлении *энергичного, самодостаточного* в своей социальной активности «Я», *свободного от страхов, отверженности и депрессии*.

Рассматривая профилактические аспекты наркологии, отдельные авторы [12] ссылаются на Н. Чешир и Г. Томэ, утверждающих, что при некоторых обстоятельствах человеку необходимо уметь отыскивать явления, которые определяют его «Я». В такие моменты рефлексии, когда человек *«лингвистически»* изучает себя, он вполне может обнаружить в себе множество различных «Я» и ролей.

Положение о позитивности «Я» находит многочисленные подтверждения как в теоретическом, так и в экспериментальном планах. В явном виде идея об изначальной позитивности «Я» находит свое отражение в теории объектных отношений. Так, М. Кляйн [13], психоаналитически исследуя ранние процессы расщепления между двумя объектами (хорошим и идеализированным), через

которые проходит младенец на стадии грудного вскармливания, обнаружила, что идентификация ребенка с хорошим и целостным объектом устанавливается более стабильно, что делает Эго более сильным и позволяет сохранить чувство собственной «хорошести». Именно в этом случае возникает чувство, что «Я» является хорошим. Если же чрезмерная проективная идентификация, посредством которой отщепленные части себя проецируются на объект, приводит к сильной спутанности между собой и объектом, который также становится на место себя, то происходит не только ослабление «Я», но и нарушение объектных отношений. Весь контекст этой фразы М. Кляйн свидетельствует о том, что раз «Я» может ослабляться, то это «Я» *до ослабления* было хорошим.

О существовании «Я» у младенца *до* процессов расщепления объекта на хороший и плохой или на хороший и идеализированный можно судить и по обнаруженному М. Кляйн меньшему влиянию идеализированного объекта на степень интегрированности *в «Я»*, чем просто хорошего объекта. То есть, по М. Кляйн, еще до интеграции идеализированного объекта в Эго это Эго уже существует и оно – изначально хорошее.

В гуманистической психологии представление о позитивности «Я» присутствует прежде всего в теории К. Роджерса, одним из фундаментальных положений которой является идея о том, что самые глубокие слои человеческой личности по своей природе социализированы и позитивны по своей направленности, что противоречит традиционному представлению об иррациональном движущем начале человеческой личности.

Во время психотерапевтического процесса человек переживает глубокое позитивное отношение к себе, причем это принятие себя приходит не извне. Человек открывает в себе самом это позитивное начало, о чем А. Маслоу говорит как о позитивной направленности развития, которое происходит по принципу движения к хорошему. Поэтому можно считать, что в экспериментальных исследованиях подтверждение позитивности «Я» можно найти в первую очередь в тех многочисленных зарубежных исследованиях гуманистического направления, которые свидетельствуют о существовании тенденции к поддержке «Я».

Соглашаясь с исследователями по поводу изначальной позитивности «Я», Е.С. Шильштейн [14] выделяет в качестве фундаментальной характеристики конструкта «Я» его двойственность, причем отмечает, что содержание этого аспекта «Я» зависит от актуальной ситуации развития. По мнению автора, позитивное «Я» вообще относительно независимо от других измерений субъективного опыта. Анализируя работы исследователей «Я», Е.С. Шильштейн отмечает, что смысловое соответствие напрямую не связано ни с характерологическими особенностями, ни с формами презентаций самооценки субъекта, и приходит к выводу, что в основе смысла «Я» лежит внутрдиалогическая активность субъекта.

Наряду с многочисленными концепциями, рассматривающими «Я» как систему опыта, существует особое направление, в котором «Я» интерпретируется как самоповествование. Этот подход основан на представлении о том, что «Я» невозможно воспринимать вне контекста развития, «Я» – это то, что человек осуществляет в своей жизни, его индивидуальный сюжет, «Я» возникает в

момент, когда человек начинает тем или иным образом рассказывать о себе и строить свою жизнь в соответствии с этим сюжетом. Здесь «Я» рассматривается как главное действующее лицо опыта, организованного в четкую повествовательную структуру – историю, причем в идеале «Я» должно быть не только главным героем, но и автором этой истории. Этот подход является относительно новым, и ссылки на него можно найти во 2-м номере журнала «Мир Психологии» за 2002 год.

Концепция «Я» безусловно мощно представлена и в философских трудах, однако их анализ выходит за предметные рамки данной статьи, хотя отдельные положения философского взгляда на Эго могут выполнять методологическую функцию в психологической теории «Я».

Все противоречивые позиции в концепциях «Я» возникают из-за того, что сама природа «Я» неуловима. Когда «Я» изучается ученым как *объект*, то этот исследователь находится по отношению к своему «Я» как объекту в *диссоциированном* состоянии, которое, как известно из психотерапевтической практики, снижает эмоциональность, поэтому «Я» анализируется как бы левополушарно, то есть с позиции полушария, которое хорошо умеет «говорить». Это похоже на ситуацию, когда ученый анализирует *тексты* других по поводу «Я», а не свое собственное «Я», которое требует *ассоциированного* состояния. Когда же исследователь пытается «взять» свое «Я», а это возможно только из *ассоциированного* положения либо с помощью специальных техник, то он может свое «Я» только «чувствовать» через рефлексивную позицию по поводу *себя* самого «здесь и теперь», где его «Я» присутствует. В попытках уловить то, как его «Я» существует в нем и *что* оно делает самостоятельно (а это всегда эмоционально насыщено, как бы правополушарно, а потому «немо» для левого полушария), ему приходится неизбежно использовать слова, которые типично используются применительно к человеку в целом, т. к. других слов просто нет даже у ученого. Все это происходит из-за того, что исследователи каким-то удивительным образом не замечают разницы между тем, что в первом случае они имеют дело с «Я» как «картой», а во втором ассоциированном случае они имеют дело с «Я» как «территорией», которую в таком виде наука, кроме психоанализа, еще просто не исследовала (хотя И. Польстер, фиксируя идеи буддизма по поводу «иллюзорности Я», дает гештальтистское толкование «Я», разделяя «Я» и личность, говоря при этом, что *существует множество различных «Я»*, в то время как у каждого человека личность всегда одна).

Факт чрезвычайной сложности исследования «Я» многократно фиксирует А. Фрейд. Несмотря на то, что анализ как терапевтический метод с самого начала имеет дело с «Я» и его отклонениями с целью коррекции этих отклонений и восстановления целостности «Я», в чистом виде заметить «Я» невозможно. Во-первых, его поведение стремится контролировать Сверх-Я; во-вторых, само «Я», постоянно защищаясь против Оно, приводит к успешным реактивным образованиям «Я» в ходе детского развития; в-третьих, вся важная информация о «Я» все же была приобретена психоанализом при изучении вторжений со стороны Оно в «Я»; в-четвертых, благодаря стремлению «Я» к синтезу, наблюдаемое аналитиком существование в «Я» бок о бок реактивного образования и инстинктивного импульса длится лишь несколько мгновений; в-пятых, «Я»

всегда бдительно, и бессознательные его части не стремятся стать сознательными. Поэтому анализ «Я» осуществляется всегда окольным путем, хотя и в этом случае его активность не может быть исследована. Единственная возможность получить сведения об активности «Я» – реконструировать ее на основе исследований ассоциаций человека. Исходя из фиксации пропусков в ассоциациях, смещения их смысла, их перестановок и т. п., аналитик может судить об использованных защитах. Иначе говоря, первой задачей аналитика является опознание защитного механизма «Я», а сделав это, он производит анализ только *части «Я»*. Далее внимание аналитика должно сместиться на Оно и вновь на «Я», *все время охватывая обе стороны человека*. При этом исследователь «Я» *должен осознавать, что все исходящее от «Я» является также и сопротивлением в собственном смысле слова – силой, направленной против всего исходящего из бессознательного, а потому и против работы аналитика, ибо образования «Я» рассматривают цель аналитика как угрозу*.

Иначе обстоит ситуация с концепцией «Я» в работах А. Менегетти, Ш. Ауробиндо, Р. Ассаджиоли, Дж. Беннет, К. Кастанеда и др. С формально-логической позиции отнести эти работы к научным, с одной стороны, преждевременно, но, с другой стороны, эти концепции уже лежат в основе результативной практики психотерапии либо даже фигурируют в названиях кафедр ведущих университетов России и мира (например, кафедра онтопсихологии Санкт-Петербургского университета).

Поскольку стиль изложения этих авторов плохо согласуется с традиционным научным языком психологии, то вкладываемый ими смысл в понятие «Я» можно уловить лишь из контекста. И тогда обобщенно их выводы по поводу «Я» представляют следующее:

«Я» – не субстанция, и у «Я» нет места, оно может быть везде.

В центре «Я» находится «Я сам», и в этой точке «Я» и «Я сам» сходятся.

Эгоизм – часть «Я».

Инструментом понимания человека является «разделенная самость», почти тождественная сознательности, которая трактуется как чувствительность в мыслительном центре – часть «Я».

«Желание» также является частью «Я».

Чувствительность и тело – части «Я».

Есть «Я» – «воображаемое» и «собственное», «падшее» или «заблудшее» (Г. Гурджиев), «формальное», «фронтальное», «видимое» или «представительское» и «истинное» (Г. Ауробиндо), «другое Я» (К. Кастанеда), «собственно Я», «сознательное Я», «исторически-логическое Я» (А. Менегетти), «Я-как-Я», «Я-как-самотождественность», «Я-как-другой» (И. Калинаускас).

Общий смысл вывода, сделанного мною еще в 1997 году в контексте идеи рассмотрения Я-концепции в метамоделном аспекте, сводится к следующему утверждению. У этих авторов есть опыт контакта с реальностью «Я», или «Я», имеющим несубстанциональный способ существования (с позиции НЛП это «территория»), а вот то, *что* они пишут об этом таинственном «Я», имеющем *семь* частей, это – «карта», но не всегда хорошо видимая и не всегда отражающая *то*, что эти авторы сами уже знают о *реальности «Я» как территории*, но по известным только им самим значимым мотивам скрывают от остальных людей.

Дуальная природа самой психики в целом, связанной к тому же с «Я», существующим как минимум в трех формах для осознающего свое «Я» человека – в виде территории, карты (модели этой территории) и слов, которые, сами являясь моделями, должны отражать модель, относящуюся к «Я» как «территории», затрудняет для любого человека задачу рефлексии по поводу своего «Я». Имея неосознаваемую часть, «Я» в принципе в этот момент уже несвободно ни от образа этого «Я», который явно и неявно всегда есть внутри этого человека, ни от его слов, с помощью которых он пытается, в ответ на вопрос «Кто ты?», вербализовать свой образ. В образе себя «Я» может и отсутствовать, и присутствовать. Поэтому фиксация и глубокий тщательный анализ Я-концепции человека несет богатейшую информацию о нем, тем более что, как доказали исследования в области Я-концепции, она действительно отображает меру и качество представленности реального человека в мире, обнаруживая тем самым его специфические черты через те элементы, которые он сам же и замечает в мире.

*В данной работе Я-концепция трактуется как совокупность субъективных представлений человека о самом себе, иногда включающих и его представления о своем «Я», сопряженные с самооценкой. И потому Я-концепция после ее вербализации (называния) человеком неизбежно обнаруживает специфику его собственного восприятия себя и собственной самооценки. Поэтому то, КАК типично называет себя человек в ответ на вопрос «Кто ты?», позволяет: а) сделать эти названия предметом анализа, б) выявить те ее значимые признаки, которые, возможно, отвечают за его проблемы и победы, в) изменить эти названия себя, давая себе новые «имена», г) получить в итоге новое восприятие себя, сопровождаемое новыми телесными и эмоциональными переживаниями.*

В таком ракурсе феномен «Я-концепция» не изучается никем. Поэтому можно утверждать, что существует *научная проблема*, связанная с недостаточной исследованностью специфики изменения структуры и в целом системы Я-концепции в процессе жизнедеятельности человека.

Понимание феномена «Я-концепция» как лингвистической модели совокупности субъективных представлений человека о самом себе, в которых в явном и скрытом виде присутствует самооценка, а иногда и его «Я», позволяет вполне правомочно предположить, что вербализация Я-концепции позволяет собрать сведения о ней, обнаружить в ней нарушения и через специальную психотерапию повлиять на так называемую «поверхностную структуру» (то, что человек говорит о себе), расширяя ее пределы, тем самым производя позитивную трансформацию «глубинной структуры» его собственного образа, а вслед за образом – и его реальности.

Внутри субъекта образ себя выступает как объект, на который направлено его внимание и который он начинает описывать некоторыми словами, отражающими всевозможные проекции других людей, интроецированные им ранее. То есть образ себя не возникает только в результате внутренних процессов психического и личностного созревания человека. Этот образ себя придается и снаружи за счет идентификаций человека с другими, подражаний другим, «плюс и минус проекций» других людей. То есть образ себя являет собой

сложнейшую констелляцию, актуализирующуюся в сознании субъекта в ответ на вопрос «Кто ты?».

С позиции НЛП, любое высказывание по поводу представлений о самом себе, являясь «поверхностной структурой» этого образа, может стать предметом преднамеренного исследования психотерапевта, а впоследствии и самого говорящего. Именно поэтому важным является тот факт, что, *вербализуя свою Я-концепцию в ответ на вопрос «Кто ты?»*, человек получает возможность, может быть впервые в своей жизни, *осознать свои слова по поводу: а) собственного образа, б) своих ощущений, в) эмоций и чувств, вызванных субъективным образом себя*. Он получает возможность узнать и осознать то, с чем именно ему необходимо будет работать в процессе психотерапии. Он сначала *узнает*, потом *осознает*, затем *признает*, и, наконец, имеет возможность *принять* факт того, что есть *различие (диссонанс)* между тем, кем и каким он реально *являет себя миру, как, кем и каким себя называет*, не осознавая, что описывает лишь образ себя, *что чувствует прямо сейчас по поводу открывающегося его сознанию, его чувствам и его ощущениям различия образов*. Он обращает внимание на то, *где и как* конкретно в связи с этим образом себя в его теле локализованы те или иные ощущения. Он пытается понять, *на что похожи* телесные ощущения, если их визуализировать, *как бы они могли звучать*, если бы обладали такой способностью, *какое количество энергии они имеют, какой цели они служат* и т. п. Возникающие при этом *изменения в структуре собственного субъективного образа становятся полноправной, а не отверженной его частью, и за счет механизма функционирования Я-концепции, оберегающей саму себя, данные изменения сохраняются, предопределяя дальнейшее более позитивное бытие субъекта в жизни*.

Помимо всего этого возникают *два дополнительных психологических механизма*: первый *связан с позитивным изменением самих субъективных образов*, что широко используется в гипнозе, холодинамике, психодраме, символдраме и других методах, опирающихся на образы; второй *связан с саморегуляцией на основе обращения человека к собственным телесным ощущениям, сопровождающим его действия, эмоциональные переживания и мысли субъекта в том или ином контексте его собственной жизнедеятельности*.

Таким образом, структура Я-концепции изменяется в процессе психологической коррекции, *основанной на осознании самим субъектом необходимости измениться в определенной сфере индивидуально-личностных качеств и активной мыслительной деятельности, сопровождающейся чувствами, эмоциями, телесными ощущениями, в целом приводящими к выработке и выбору иных представлений и отношений к самому себе*. Такая психологическая коррекция *поворачивает и цели, и содержание, и процессы, и условия, и используемые средства на человека и его смыслы, позволяя тем самым развиваться всем его позитивным сущностным силам как высшей самооценности*.

### Summary

*N.U. Khusainova.* The “Self-reality” and the theory of “Self” during the research “Self-conception” of human.

In the article it is proposed differentiation the “Self-reality” and the theory of “Self” and also different kinds of “Self-conception” are taken into consideration these theories influence the depth of understanding psychological phenomenon “Self-conception”, the degree of positiveness of which predicts internal and external prosperity of human.

### Литература

1. *Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1986. – 800 с.
2. *Майерс Д.* Социальная психология / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 1997. – 688 с.
3. *Хусаинова Н.Ю.* Особенности исследования феномена Я-концепция в отечественной психологии // Психология в Казанском университете. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2004. – С. 173–195.
4. *Прохоров А.А.* Ментальные составляющие психического состояния // Уч. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2005. – Т. 147, кн. 2. – С. 139–154.
5. *Ланлани Ж., Понталис Ж.-Б.* Словарь по психоанализу. – М.: Высш. шк., 1996. – 623 с.
6. *Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.
7. *Лакан Ж.* «Я» в теории Фрейда и в техниках психоанализа. – М.: Гнозис, 1999.
8. *Польстер И.* Обитаемый человек. Терапевтическое исследование личности. М.: «Класс». 1999. – 223 с.
9. *Перлз Ф.* Опыты психологии самопознания. Практикум по гештальтерапии. – М.: Гиль-Эстель, 1993. – 239 с.
10. *Роджерс К.* Клиентоцентрированная терапия. – М.: Прогресс, 1997. – 320 с.
11. *Маслоу А.* Самоактуализация // Психология личности. Тексты. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – С. 108–118.
12. *Романова О.Л., Петракова Г.И.* Профилактические аспекты наркологии // Вопр. наркологии. – 1993. – № 3. – С. 57–62.
13. *Кляйн М., Айзекс С., Райвери Дж., Хайнманн П.* Развитие в психоанализе. М.: Академический проект, 2001. – 512 с.
14. *Шильштейн Е.С.* «Я» в системе личностных конструкторов: статус, функции и уровни презентаций: Дис. ... канд. психол. наук. – М., 2001. – 165 с.

Поступила в редакцию  
04.10.06

---

**Хусаинова Наира Юсуповна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры общей психологии Казанского государственного университета.

E-mail: [Avoniasyh@mail.ru](mailto:Avoniasyh@mail.ru)