
К 90-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ
Л. И. АНЦЫФЕРОВОЙ

РАЗВИТИЕ ИДЕЙ Л.И. АНЦЫФЕРОВОЙ О МЕТОДОЛОГИИ
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

© 2014 г. С. К. Нартова-Бочавер

*Доктор психологических наук, профессор ГБОУ ВПО “Московский городской
психолого-педагогический университет”, Москва;
e-mail: s-nartova@yandex.ru*

Прослеживается связь идей Л.И. Анцыферовой о развитии личности и практики консультирования. Описываются главные принципы практической персонологии (системности, детерминизма, развития, дополнительности). Рассматривается синергетическое и компенсаторное взаимодействие личности и ситуации. Анализируется психология повседневности как теоретическая основа консультирования. Обсуждается соотношение консультирования и стихийной психотерапии. Описываются различия дефицитарной и самоактуализационной моделей психотерапии. Приводятся эмпирические данные о естественных техниках помощи и самопомощи в случае дефицитарного и самоактуализационного запросов. Делается вывод о ресурсности повседневного бытия для личностного развития.

Ключевые слова: личность, консультирование, стихийная психотерапия, дефицитарный и самоактуализационный запросы, ментальные и средовые техники.

Дандар (возвратясь после долгого путешествия, хочет знать местные новости): Ну, что поговаривают о конце мира?

Первый ученик: Думаю, что с этим надо будет подождать, ибо пока я не слышал ни одного интересного разговора по этому поводу.

Второй ученик: Я тоже не слышал, но именно из-за этого считаю, что конец мира наступит в ближайшее время. Ведь если бы о нем был интересный разговор..., то самому ему уже не было бы никакого резона случиться. Зачем разговор еще и дублировать событием, о котором в нем шла речь? Пустая трата времени для мира.

А.М. Пятигорский. Непрекращаемый разговор.

Одна из тем, которая пунктирно, но с неизменной настойчивостью повторяется в работах *Людмилы Ивановны Анцыферовой* – это соотнесение научного обобщения и гуманистического приложения психологии личности, иначе говоря, методология построения практической персонологии.

Будучи гуманитарным исследователем, очевидно предпочитавшим качественные методы количественным, *Людмила Ивановна* всегда умела выделить и показать другим самое интересное в проблемной области и, среди прочего, ее интересовали возможности человека в изменении своего бытия в целом, в том числе самоизменении. Размышления о том, как люди преодолевают жизненные трудности и в новых обстоятельствах продолжают сохранять свою идентичность, приводили ее к идеям, которые в современной психологии занимают центральное место, в частности, о важности широкого репертуара тактик совладания, о собственном пути человека, и о

том, что развитие – это не преходящее состояние личности, а основной способ ее существования. При этом замечания и заключения, к которым она приходила, на наш взгляд, обладают высокой эвристичностью для всех, кто готов выделить время и внимание для развития человеческой души.

Примечательно, что сама *Людмила Ивановна* никогда не занималась психотерапией профессионально, а деятельность психолога-консультанта в пору ее профессионального расцвета еще не получила широкого распространения. Однако личностью она была и в этом очень одаренным человеком. Практики самоизменения приводили ее к философским обобщениям, которые часто оказывались полезными другим людям. Можно сказать, что *Людмила Ивановна* была не только активным идеологом гуманистического отношения к людям, но и успешно практиковала это отношение [3, 4]. На наш взгляд, это было оттого, что, будучи очень цельным человеком, она никогда не

противопоставляла психологию и повседневную жизнь: для нее эти явления были неразделимы. Любовь к психологии и глубокая убежденность в ее эффективности сочеталась в ней с уверенностью в том, что жизнь сама по себе диалектична и, принося человеку несчастья, также открывает ресурсы совладания с ними: “Жизнь – источник самых ярких положительных чувств, но по временам она переживается как драма и даже как проклятие. Жизнь всегда сложна, противоречива, во многом непредсказуема” [5, с. 17]. Развитие личности понималось Л.И. Анцыферовой как экологическое, происходящее в заданных бытийных обстоятельствах с их возможностями и ограничениями.

В этой работе мы планируем обсудить, как идеи Л.И. Анцыферовой о личностном развитии реализуются в современной практике психологического консультирования и как консультирование встраивается в естественную жизнедеятельность человека. Анализ методологического, теоретического и исследовательского уровней изучения личностной динамики, происходящей в процессе консультативного воздействия, может сделать консультативную психологию более убедительной и авторитетной социальной силой.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Консультативная психология – контекстуальная практически направленная область психологии, которая нечасто подвергается научной рефлексии [17]. Поэтому представление о том, что же именно происходит с человеком в процессе консультативного воздействия, остается до сих пор не совсем ясным, окрашенным оттенком мистики. Метафора “немного специй”, предложенная И. Яломом, показывает, что это воздействие не может быть понято в позитивистской, номотетической парадигме, однако она и не делает процесс консультирования более объяснимым [23]. На наш взгляд, это вызвано тем, что теоретики-персонологи и практики-консультанты до сих пор работают на разных полях и с разными аудиториями, и потребность выработать общий понятийный аппарат возникает у них нечасто [28]. Однако важность его создания обусловлена и востребованностью практической психологии, и высоким интеллектуальным уровнем большинства российских клиентов, которые критически относятся к ожидаемому воздействию и хотели бы услышать убедительное объяснение того, как и почему консультирование работает.

При анализе неоднозначных эмпирических данных, в частности, полученных известным исследователем Х. Томе (H. Thomae) на материале обследования уязвимых групп людей – перемещенных в другие условия и разлученных со своими матерями детей, пожилых людей – Л.И. Анцыферова всегда отмечала волю к жизни и благополучию у субъекта, оказавшегося в трудных жизненных ситуациях, и полагала, что психологи склонны недооценивать необыкновенно высокую приспособляемость людей в неблагоприятных обстоятельствах. Эта идея самоорганизации личности, высказанная ею очень давно, побуждает внимательнее относиться к внутриличностным и средовым ресурсам человека, которые нередко лишь в трудной ситуации себя и обнаруживают [3, 5].

Наиболее последовательно идея самоорганизации реализована в общенаучных принципах, частично заимствованных из синергетики [18]. Поскольку, очевидно, психика и личность – это живые системы, они с необходимостью обладают такими качествами, как сложность, множественность, темпоральность. Сложные системы не сводимы к более простым – это системы, для описания которых можно использовать только их сами [15]. В них присутствуют многонаправленные связи и неоднозначные факты, что допускает вариативность интерпретаций [8]. Кроме того, в них всегда есть “запасные” элементы, которые зачастую и становятся источником развития. И потому в консультативной беседе бывает необходимо открыть или спроектировать такую деятельность и среду, которые внеположны главным измерениям успешности: хобби, группа по интересам, ремесла, путешествия. Именно эти элементы бытия могут вывести человека за границы его субъективно неудовлетворительного состояния [16].

Множественность означает, что личность может развиваться по различным траекториям, выработывать компенсации и корректироваться [20, 21]. При этом нет единственного нормативного пути развития, и человек сам открывает и использует свои ресурсы. Темпоральность подразумевает высокую чувствительность ко времени – моменту и продолжительности воздействия. Человеческие потребности и способности всегда привязаны ко времени: они усиливаются, слабеют, достигают кульминации; эффективным бывает только субъективно своевременное воздействие. Явление темпоральности помогает рационально объяснить непропорционально большую силу терапевтического влияния значительной разбаланси-

рованностью личности человека, обратившегося за консультативной помощью и потому возлагающего на нее большие надежды, в то время как на другого человека в повседневной ситуации то же самое воздействие влияния не оказывает.

Таким образом, консультативная (впрочем, как и повседневная) ситуация всегда задана конкретными пространственно-временными условиями, ситуацией и моментом развития человека. И потому прогнозы развития личности клиента могут иметь только вероятностный, приблизительный характер.

Если дополнить эти понятия традиционно рассматриваемыми в психологии принципами, то принцип системности помогает понять, что психологическая проблема может быть ответом как на внутриличностный дисбаланс, так и на состояние социальной системы, в которую включен человек, например, его семьи, что удачно используется в системной семейной психотерапии [8]. Принцип детерминизма в современном звучании означает, что как внутренний мир, так и окружающие условия могут стимулировать изменения [19, 21]. *Л.И. Анцыферова* писала по этому поводу так: “Человек постоянно создает нечто в мире и в результате своего единства с миром одновременно преобразует нечто и в себе” [2, с. 9]. Принцип развития означает, что настоящее определяется прошлым, и, в свою очередь, задает цели и перспективы будущего развития личности, что применяется в психоаналитических практиках и коучинге. Этот принцип побуждает также учитывать состояние личности клиента как системы: если он находится в состоянии равновесия, можно стимулировать его к развитию, актуализировать “мотив границы”, а если находится в неравновесном состоянии, “точке бифуркации” – быть максимально осторожным, учитывая вероятность выбора рискованной траектории развития [16, 18].

Принцип дополнительности (комплементарности) также может во многом помочь психотерапевтической культуре выйти на новый уровень обобщения. Основной его смысл состоит в том, что, познавая некоторую реальность, мы одновременно изменяем ее, так что в результате исследования она предстает с качествами, отличными от тех, что изначально привлекли внимание ученого [7]. Для психологии в ее прикладной консультативной части этот принцип имеет основополагающее значение, так как все возможные формы познания жизненного мира человека в первую очередь имеют целью их изменение: гносеология и онтология неразрывно связаны между собой,

а интерпретация человеком своего жизненного пути оказывается исходной точкой изменений. Наиболее последовательно, на наш взгляд, данный принцип проявляет себя в нарративной психотерапии.

Для понимания консультативного процесса дополнительность означает еще и то, что личность в любой момент развития содержит в себе интенцию к “иному”: тому, чем она пока не является, но станет позже. А также – что в процессе работы с клиентом необходимо искать “недостающие детали”, которые часто находятся не внутри личности, а в окружающих условиях, побуждающих человека приобретать определенные особенности. Поэтому следующий шаг наших рассуждений связан с тем, как в настоящий момент в персонологии рассматривают старую проблему “личность–ситуация”.

ЛИЧНОСТЬ, СИТУАЦИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ НИМИ

Л.И. Анцыферова часто подчеркивала парадоксальность жизненной траектории личности, отмечая, что не только благоприятные условия жизни, но и психологическая травма тоже может приводить к усилению жизнестойкости, повышению личной ответственности и улучшению общей адаптации человека (эта мысль предвосхитила современную идею посттравматического роста, интенсивно разрабатываемую в позитивной психологии) [2, 5]. Для развития аутентичной личности могут оказаться полезными испытания и дискомфортные ситуации, поддерживающие жизненный тонус и предостерегающие от изнеженности; однако для оценки ситуации в аспекте ее разрушительности или ресурсов важно понимать субъективный смысл текущего момента в жизни человека, который зачастую скрыт даже от него самого.

Понимание отношений между личностью и ситуацией имеет исключительно важное значение для консультативной психологии, потому что консультант сам – часть жизненной ситуации клиента.

Достаточно давно *Л. Кронбах* (*L. Cronbach*) отметил, что, в то время как общая психология сосредоточивается на изучении экзогенных обстоятельств поведения, а дифференциальная – на эндогенных его причинах, интегративная психология должна объяснять вариативность человеческого поведения через взаимодействие человека и ситуации [26]. Ту же мысль выразил и *Р.Б. Кет-*

мелл (*R.B. Cattell*) в своем знаменитом уравнении спецификации [22]. В дальнейшем идея взаимодействия человека и ситуации была развита в интеракционистской когнитивно-аффективной теории *У. Мишела* (*W. Mischel*), которую высоко ценила *Л.И. Анцыферова* [31].

Согласно *У. Мишелю*, взаимодействуя с жизненной ситуацией, человек квалифицирует ее как сильную или слабую. Сильные ситуации нивелируют индивидуальные различия, задавая единообразный ответ: так, красный свет светофора – это сильная ситуация для всех автомобилистов, которые, независимо от мировоззрения и индивидуальных особенностей, должны остановиться. Слабая ситуация допускает и стимулирует разнообразие реакций, тем самым раскрывая индивидуально-личностные особенности: тот же красный свет для велосипедиста оказывается слабой ситуацией, и каждый принимает решение сам. Очевидно, что нет единой классификации ситуаций, каждая из них приобретает свой смысл в зависимости от интерпретации субъекта.

У. Мишел отмечал, что существуют значительные индивидуальные различия в признаках “объективной” ситуации, которые выделяет пребывающий в ней человек. В силу того, что люди по-разному “считывают” содержание жизненных ситуаций, они могут по-разному и взаимодействовать с ними. Наиболее глубоко изучены синергетические эффекты взаимодействия, при которых личность и ситуация взаимно усиливают друг друга, и по крайней мере три механизма вносят в них свой вклад [34]. Во-первых, черты личности делают человека сензитивным к функционально важным сигналам, которые содержатся внутри ситуации; во-вторых, люди кодируют ситуации, исходя из своих личностных черт; наконец, в-третьих, в зависимости от собственной системы ценностей они придают разный вес свойствам ситуации.

Однако не только синергетические эффекты возможны во взаимодействии личности и ситуации. Случается и компенсаторное взаимодействие, при котором человек ищет в ситуации дополнение к тому, чем он располагает, или компенсацию того, что у него в дефиците. В исследовании *В. Флисона* (*W. Fleeson*) и *Дж. Уилта* (*J. Wilt*), посвященном аутентичным переживаниям, были выдвинуты две гипотезы относительно природы переживаемой аутентичности жизни [27]. Гипотеза соответствия чертам утверждала, что люди больше чувствуют свою подлинность, когда действуют согласно логике своей личности,

гипотеза контекста – что они поступают так, как это важно для их переживания аутентичности, независимо от структуры личности. Исследование доказало, что верна вторая гипотеза; при этом переживаемая аутентичность, независимо от черт личности, присутствовала в поступках, которые совершаются экстравертированно, осознанно, с принятием ситуации, эмоционально стабильно, интеллектуально. Очевидно, что для кого-то эти поступки были синергетическими, а для кого-то – компенсаторными.

Одна из последних моделей (*TASS, Traits as Situational Sensitivities*), описывающих взаимодействие личности и ситуации, была предложена *М. Маршалл* (*M. Marshall*) и *Дж. Брауном* (*J. Brown*), показавшими, что в ситуациях слабой провокации испытуемые с высокой агрессивностью были склонны быстро реагировать ее дальнейшим повышением, в то время как испытуемые с низкой агрессивностью проявляли резистентность [30]. Однако при увеличении провокативного эффекта высокоагрессивные уже больше не меняли своего поведения, а низкоагрессивные начинали проявлять агрессию. Таким образом, можно сказать, что у высокоагрессивных личностей порог чувствительности к провокациям на агрессию низок, а у низкоагрессивных – высок, и только по его достижении терпеливые начинали гневаться. Основываясь на этих данных, *М. Маршалл* и *Дж. Браун* предложили рассматривать черты личности как чувствительность к ситуациям, что нашло поддержку среди персологов, в частности, *М. Шмумма* (*M. Schmitt*) и *М. Штрака* (*M. Strack*) [33, 35]. В нашем собственном исследовании, посвященном взаимодействию готовности к помощи и ситуации достижения, также было показано, что одни испытуемые резистентны и не меняют своего намерения, а другие полностью переориентируются на эгоцентрические ценности; переменная-посредник в этой связи, как и в исследованиях *М. Штрака*, – система ценностей, определяющая субъективный смысл ситуации [9].

Итак, конечная активность человека всегда представляет собой результат взаимодействия личности и субъективно интерпретируемой им ситуации. И оттого, что ситуация предстает как единица жизненного опыта, ее изучение требует экологического идиографического метода, учитывающего ее толкование оказавшимся в ней человеком. Для задач консультативной практики было бы полезно совместить между собой профиль личностных особенностей с профилем реальных жизненных ситуаций, представляющих

для данного конкретного человека угрозу или психологический ресурс, и таким образом уточнить источники его стихийной психотерапии.

ПСИХОЛОГИЯ ПОВСЕДНЕВНОСТИ: МЕЖДУ ПРАКТИКОЙ И МЕТОДОЛОГИЕЙ

Изучение стихийных способов помощи и самопомощи требует обращения к психологии повседневности, восходящей к идеологии немецкой феноменологии; наиболее глубоко этот пласт действительности изучался в работах известного немецкого геронтопсихолога *Х. Томе* [2, 29]. *Л.И. Анцыферова* еще в пору высокой популярности категории деятельности в отечественной психологии отмечала, что важно изучать не только действующего, но и страдающего человека, способного переосмыслить, смягчить, возможно, предотвратить жизненные трудности. Индивидуальный код ситуации в жизни человека, ее смыслопорождающее значение возможно открыть только путем идиографического изучения и обследования человека.

Х. Томе рассматривал отдельные повседневные ситуации в контексте жизненного пути, используя психобиографический метод исследования, нацеленный на выделение индивидуальных ситуаций уязвимости (стрессов, негативных событий) и способов их преодоления. При помощи полуструктурированного интервью, в ходе которого респондент становился со-исследователем, *Х. Томе* стремился воссоздать целостность отрезка жизни респондента и увидеть его так, как понимал и переживал сам субъект, открывая главную “тему бытия”, центральное направление жизненных интересов человека. Как субъективные трудности, так и способы их преодоления понимались *Х. Томе* сугубо контекстуально, экологически [29].

На протяжении почти 30-летнего Боннского лонгитюда, участниками которого были не клиенты психотерапевта, а обычные люди, *Х. Томе* выделил большое число естественных способов преодоления трудностей (техник жизни), среди которых отмечались преобразование и реконструирование трудностей, агрессивное вмешательство, вербальная критика сложных условий, приспособление к трудному предметному миру, адаптация к социуму, альтруизм и другие.

Долгое время работая в геронтопсихологии вместе со своей коллегой *У. Лер* (*U. Lehr*) (академиком-практиком, которая долгое время возглавляла в Германии министерство по делам

молодежи, женщин, семьи и здравоохранения), *Х. Томе* пришел к идее изучения повседневной компетентности как системы навыков, обеспечивающих самообслуживание и самоподдержку человека. Это понятие исключительно важно, когда речь идет об уязвимых группах населения – пожилых людях, лицах с ограниченными возможностями, однако, на наш взгляд, о повседневной компетентности речь идет и в консультировании более защищенных людей, ведь именно повседневные техники жизни комплексно решают задачи адаптации, развития и самотерапии [24]. Техники жизни во многом нацелены на определение человеком своих ресурсов, которые могут быть как синергетическими, усиливающими актуальную повседневную компетентность человека, так и компенсаторными, дополняющими его бытие новыми измерениями. *Х. Томе* и *У. Лер* обнаружили, что техники жизни опираются на бытийные и ментальные практики, при этом их эффективность также контекстуальна: полезное одному может совершенно не помогать другому.

В последние годы отметился всплеск интереса к психологии повседневности, особенно в Германии и скандинавских странах [14, 32]. Датские психологи изучают повседневность (рутину) последовательно идиографически, чтобы определить для каждого человека его индивидуальную жизненную траекторию, в соответствии с популярной в Дании идеологией “Мой путь” (*Min vej*), сторонники которой очень чувствительны к внедрениям извне, берегут свою приватность и аутентичность и категорически не выносят уравнивания ни в одной из возможных форм. В психологии это отразилось в падении авторитета количественных методов при высоком внимании к качественным. “Ничего обо мне – без моего согласия” (*“Nothing about me without me”*) – девиз многих психологических исследований, построенных на интервью или нарративах.

На наш взгляд, психология повседневности, реализуя основные персонологические принципы исследования, представляет собой надежную научную основу для обоснования психотерапевтического воздействия консультативных техник.

КОНСУЛЬТАТИВНАЯ СИТУАЦИЯ И СТИХИЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Попробуем прояснить, как соотносятся между собой реальное пространство стихийной психотерапии и консультативная ситуация, учитывая,

что цели жизни и консультирования в целом совпадают, отличия касаются лишь тактик [13].

Консультирование в психологии – особая, недавно возникшая культурная практика. Консультация проводится специалистом и включает приемы, которые не всегда общедоступны. Как правило, используются ментальные техники, основанные на самоосознании, рефлексии, погружении во внутренний мир. Взаимодействие клиента и психолога ограничено специально созданным хронотопом и рамками задаваемых клиентом тем; при этом общение обычно асимметрично, а роли жестко определены. Оба участника осознают, что работают они для удовлетворения клиентского запроса, и располагают представлениями о признаках решения проблемы. В общении консультант привлекателен для клиента не сам по себе, а благодаря своей роли, и потому в консультативном общении часто присутствуют проекции и переносы с персон значимых для клиента людей, искусственное моделирование реальных отношений, на которые затем и должны распространиться новые навыки.

Консультация по сравнению с повседневной жизнью отличается более высоким темпом приобретения опыта, однако этот опыт формируется в искусственных условиях безоценочного отношения со стороны консультанта, не подразумевает реального средового ответа и потому не отражает противоречивости жизни. Нередко для повышения эффективности воздействия на консультации снимаются моральные ограничения, присутствующие в реальной жизни: так, если в жизни человек справляется с (часто заслуженным им) чувством вины через покаяние или отработку своего проступка, то в рамках консультации он может искусственно освободиться от дискомфорта переживания, не получая естественного жизненного опыта; если в жизни человек испытывает противоречивые чувства к пожилым родителям, но заботится о них, то на консультации эти переживания часто уплощаются, и отношения начинают рассматриваться как зависимость, от которой невредно освободиться. Таким образом, консультативная ситуация является более простой и однозначной по сравнению с реальной повседневностью, экспертная роль консультанта часто несколько преувеличена, а приобретенный в консультации опыт должен вернуться в реальность, усложняясь и обрастая контекстуальными поправками.

По выходе из консультативного процесса в биографическом дискурсе клиента остается фигура психотерапевта и осознание опыта “клиента”,

который сам по себе может быть травмирующим. Случается и другое: знакомство с техниками и приемами консультирования без их переноса в реальность делает человека иллюзорно компетентным в повседневной жизни, приводя к новым неудачам. Таким образом, консультирование – это гуманная, но не самая безопасная культурная практика.

В зависимости от содержания запроса можно выделить дефицитарные и самоактуализационные консультативные модели. Дефицитарная модель служит изменению неудовлетворительного состояния: излечению, решению проблемы, наделению новыми навыками, подразумевает существование имплицитной или эксплицитной нормы (представления об успешности) и гомеостатична, то есть возвращает в равновесие, “подтягивает” к уровню нормального существования. Поэтому человек очевидно ищет за пределами своей личности то, чего ему не хватает, и взаимодействие с консультативной ситуацией, скорее всего, будет строиться компенсаторно.

Что же касается самоактуализационных запросов, то они обычно присутствуют не в традиционном консультировании, а в коучинге, или появляются на поздних стадиях консультативного процесса. Самоактуализационная модель направлена на позитивные цели: переживание благополучия, осмысленности и счастья, не гомеостатична (выводит из состояния равновесия) и не подразумевает существования нормы. Взаимодействие с ситуацией в этом случае часто строится синергетически, в сторону использования и усиления особенностей личности, предполагая возможную затрату энергетических ресурсов.

И то и другое, однако, неизбежно предполагает анализ смысла текущей жизненной ситуации человека: как отмечала *Л.И. Анцыферова*, ссылаясь на *М. Бахтина*, подлинная жизнь человека находится в точке несовпадения с самим собой, однако это несовпадение происходит по разным причинам: кто-то перешагнул свои возможности, кто-то до них пока не дотягивает [1, 6].

В реальной жизни человек одновременно решает несколько задач; одни из них носят дефицитарный характер, другие способствуют развитию личности, причем между ними возможно взаимодействие. В консультировании, как правило, эти задачи решаются раздельно. Если обратиться к терминологии *У. Мишеля*, то в случае дефицитарного запроса чаще выстраивается сильная консультативная ситуация: есть представление о конечной цели (успешности клиента), и психолог

выступает в роли эксперта, как это происходит в психоанализе, в гештальттерапии и многих других направлениях [25, 31]. Можно сказать, что это задача для конвергентного жизнотворчества, так как из разных неблагоприятных условий люди приходят к удовлетворительному существованию. А в случае самоактуализационного запроса выстраивается слабая ситуация, ибо запрос касается поиска пути, что гораздо более вариативно: клиент находится обычно в безопасных условиях, и потому консультант может помочь из позиции партнера, как, например, в клиент-центрированной психотерапии. Здесь решается дивергентная задача жизнотворчества.

Очевидно, что психологическое консультирование – это недавно сформировавшаяся область культуры, тогда как естественные способы самопомощи существовали всегда. Нужно отметить, что *Л.И. Анцыферова*, веря в силу личности, в приватной беседе нередко высказывала недоумение по поводу того, как строится консультативная практика; она полагала, что естественное бытие дает очень много возможностей для экологичной и точной самокоррекции личности. В этом смысле она была последовательным диалектиком и считала, что именно самоизменение в сочетании с высокой сензитивностью к миру может изменить человеческую ситуацию к лучшему. “... Личность, развертывающаяся в деятельности, вызывает особую форму движения мира вещей, им не свойственную. Она заставляет их двигаться не только по их собственной логике (которая, конечно, включается в детерминацию деятельности и должна как можно полнее учитываться личностью), но и по логике своего человеческого и личностного существования – уникального существования в мире”, – писала *Людмила Ивановна* [1, с. 9].

Мы считаем возможным говорить о стихийной психотерапии – системе помощи и самопомощи, заданной самим контекстом повседневной жизни человека и реализуемой внутри человеческого бытия [13]. Поскольку человек – самообучающееся существо, многие возможности развития реализуются в его жизни не целенаправленно, а латентно, стихийно. Стихийная психотерапия, в отличие от управляемой, может осуществляться самим субъектом или любым человеком в ходе решения разных жизненных задач, она опирается на интуитивно открытые техники и не осознает своего психотерапевтического смысла. Жизненная задача обычно имеет бытийный, даже бытовой характер (ремонт дома, занятия спортом, путешествия, рассказывание сказок и пр.),

психологическая проблема не обозначается и не рефлексировается, однако ее решение оказывается возможным как побочный продукт основной деятельности. В биографическом дискурсе человека не остается признаков психологической проблемы; кроме того, стихийная психотерапия может быть остановлена незаметно.

На наш взгляд, стихийная психотерапия обладает рядом значительных преимуществ. Так, вместо фиксации проблемы здесь присутствует десенсибилизация к ней; вместо травмирующей многих роли клиента сохраняется представление о себе как об ученике или просто “нормальном” человеке, что позволяет избежать стигматизации; искусственной ситуации психотерапевтического общения противостоит естественная обстановка, выбранная самим субъектом исходя из своих склонностей и симпатий. Консультирование, хотя бы в некоторых эпизодах, включает объективацию внутреннего опыта человека и, как следствие, его отчуждение, даже если затем решается задача реинтеграции. В случае стихийной психотерапии жизненный путь человека целостен, аутентичен, благодаря бытийным, а не ментальным отсылкам к моменту возникновения проблемы, ее развития и решения; сама жизнь всегда является субъектом воздействия и никогда не становится объектом.

Еще одно преимущество стихийных способов психологической помощи перед управляемыми состоит в том, что консультант вступает в действие, когда уже действительно требуется вмешательство, в то время как стихийная психотерапия может профилактически препятствовать возникновению проблемы. Наконец, если стихийная психотерапия может быть как синергетичной, так и компенсаторной (например, человек может ходить в школу танцев от одиночества, а может – от избытка жизнелюбия), то консультативная ситуация в жизни человека возникает, как правило, компенсаторно.

Таким образом, стихийная психотерапия, по сравнению с управляемой, возможно, не столь интенсивна, однако, безусловно, экологична, встраивается в естественные задачи человека и отвечает главным жизненным темам. Однако это не отменяет признания профессиональной психотерапии как социальной практики – ведь в момент обращения к психологу клиент, как правило, субъективно или объективно отчужден от ресурсов своего бытия, и целенаправленное интенсивное вмешательство может побудить его восстановить свою способность ими пользоваться.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО ЛИЧНОСТИ КАК ИСТОЧНИК СТИХИЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Если обратиться к нашей модели психологического пространства личности, легко увидеть, что большинство консультативных психотехник представляют собой вырожденные и абстрагированные от контекста бытийные практики [10, 11, 12]. Источником самоподтверждения человека может быть тело, территория, личные вещи, личное время, другие люди и повседневная философия. Ремонт дома превращается в апартмент-терапию, обращение к телу становится танатотерапией или терапией вторым рождением, чтение книг – библиотерапией, общение с животными – терапией, основанной на взаимодействии с животными (*animal-assisted*), сочинение историй “на хуторе близ Диканьки” – сказкотерапией, исповедь – психоанализом, танец – танцедвигательной терапией, медитация – экзистенциальным анализом и так далее.

Ментальные техники восходят к традициям молитв, медитаций, вербальным жанрам нравственных наставлений, которые в разные исторические периоды принимали форму диалога, размышлений, писем реальному или воображаемому другу, опытов, поделиться которыми считал необходимым каждый уважающий себя философ. Таким образом, и бытийные, и ментальные техники жизни всегда присутствовали в человеческой истории, доказывая свою эффективность и постепенно вырастая в самостоятельные направления консультативной деятельности.

Однако, оторвавшись от реального бытия, эти техники должны быть вновь в него возвращены посредством контекстуальных уточнений или дополнены видами самопомощи, которые использует клиент в своей повседневной жизни. Наше бытие наполнено практиками, которые в первую очередь выполняют задачи выживания, но при этом психотерапевтичны, будучи самой жизнью. Спорт, охота, танцы, путешествия, пищевые ритуалы, шопинг, коллекционирование – все эти занятия повышают повседневную компетентность человека, укрепляют его Я-концепцию и вносят вклад в психологическое благополучие.

Для Людмилы Ивановны на протяжении многих лет одним из источников самоподдержки была музыка, она сама играла на фортепиано. Описывая, что музыка делает с человеком, она отмечала, что это воздействие многонаправленно и многослойно: можно заметить только зарождающиеся чувства, пережить катарсис, понять

свои собственные эмоции и найти новый язык для их выражения [1]. Все эти эффекты делают человека более дифференцированным и осознанным, открывают новые возможности самовыражения, т.е. делают более компетентным в повседневной жизни. Очевидно, что подобный анализ может быть применен к различным житейским практикам.

На протяжении нескольких лет автор данной статьи, следуя парадигме психобиографического метода Х. Томе, регулярно исследовал способы стихийной самопомощи людей, которые изучают психологию и потому обладают высокой рефлексией. Обычно давались две инструкции. “Представьте себе, пожалуйста, что психология как наука и практика не существует. Что бы вы посоветовали обратившемуся к вам человеку, если он: 1) говорит, что чувствует себя уставшим, разочарованным, печальным; 2) советуется относительно того, как сделать свою жизнь еще более интересной, насыщенной, яркой? Что предпринимаете в этих случаях вы сами, и что вам лучше всего помогает?”. Очевидно, что инструкция предполагала обращение к жизненным ситуациям разного содержания, имеющим дефицитарный или самоактуализационный характер [13].

На материале более 300 нарративов ответы были сгруппированы в шесть категорий (деятельность, телесность, среда, общение, эмоционально-эстетические переживания, ментальный опыт). Обнаружено, что задачи дефицитарного характера представлены большим количеством ответов, среди которых первые места занимают телесно-средовые либо эмоционально-эстетические техники. Типичны ответы, привязанные к пищевому поведению, телесности, обустройству дома (“Сплю”, “Принимаю горячую ванну”, “Выпиваю стакан вина”, “Занимаюсь уборкой”, “Ем”, “Люблю посидеть в темноте с музыкой, пока нет никаких дел и пока не пройдет это состояние”). Многим помогает искусство, особенно музыка (“Слушаю музыку”, “Читаю”, “Может быть так, что забываешь думать о своем настроении, слушаешь приятную музыку или начинаешь работать, и оно улучшается непроизвольно”), или непосредственно эмоциональные техники (“Плачу”, “Мечтаю о лучшем”). Средовые способы привязаны к дому и даче (“Мою унитаз, раковину”), природе, растениям и животным. Ресурсы общения – с семьей, друзьями или незнакомыми людьми – в ситуации дисбаланса как эффективные не рассматриваются (“Долгое время стараюсь держать себя в руках, но раздражение накапливается... и получается, что в итоге происходит срыв на близкого/неблизкого

человека, родственника, друга, никак не связанного с ситуацией. Этого хватает для улучшения настроения”, “Написать сообщение в дневник на отвлеченную тему”, “Бессмысленное хождение по страницам в социальных сетях – знакомые и незнакомые люди”).

Закрыт субъект также для осознания и осмысления своей жизни. Примечательно, что и в консультативной ситуации клиенты с дефицитным запросом нуждаются в том, чтобы получить энергию или информацию извне, и техники в основном имеют охраняющий, сберегающий характер, а консультант эффективен, если занимает позицию компетентного эксперта, дополняя собой истощенное состояние клиента. Обращение к ментальным практикам, внеположным техникам жизни клиента, происходит чаще по инициативе консультанта.

Что касается самоактуализационной задачи, то она вызывает совершенно иную композицию стихийных способов ее решения. Наиболее популярны деятельность, средовые и ментальные техники. Ключевыми словами здесь являются “развитие” (“Развиваю рефлексию”, “Учусь”, “Самосовершенствуюсь”) и “осмысление” (“Осмысление жизненных целей”, “Радость каждому дню”). Ведущие способы саморазвития – смена деятельности или вовлечение в уже существующие виды занятий, например, профессиональный энтузиазм или творчество. Средовые способы отличаются от таковых в случае дефицитного запроса: если там требовалась среда стабильная, консервативная, что выражалось в поиске рутинных занятий, подобных уборке дома и сада, то задачи развития решаются посредством путешествий, а обустройство дома уже не вдохновляет. Отсутствует и особая чувствительность к искусству, что, по-видимому, связано с увлекательностью собственной жизни. Однако человек, находящийся в процессе саморазвития, охотно общается и с удовольствием предается осознанию и осмыслению своей жизни, используя ментальные практики. Таким образом, можно предположить, что в консультативной ситуации клиенты с самоактуализационным запросом хотят синергетического усиления своих ресурсов, и потому с ними возможно использовать стимулирующие или провокативные приемы. Ментальные техники не дополняют, а продолжают бытие клиентов.

Итак, оценка естественных бытийных ресурсов человека и дифференцированная диагностика его текущих личностных задач позволяют как в повседневной жизни, так и в консультативной

практике усиливать экологичность, безопасность и, в конечном счете, эффективность адаптации и самоактуализации, а также наделять человека бытийными инструментами повышения интенсивности своей жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках настоящей работы мы попытались связать идеи *Л.И. Анцыферовой*, сформулированные ею как философско-психологические, с современным состоянием методологии практической психологии. Анализ консультирования как формы культурной практики позволил нам обозначить основные принципы, описывающие изменения, происходящие в ходе консультативного воздействия, обратиться к психологии повседневности как надежной теоретической основе понимания и возможной эмпирической верификации этих изменений, сравнить естественно возникшие техники жизни и искусственную консультативную ситуацию, а также выделить особенности консультативных ситуаций, направленных на удовлетворение дефицитных или самоактуализационных запросов. Обобщая, мы можем вслед за *Л.И. Анцыферовой* заключить, что естественное бытие представляет собой мощный источник самоподдержки и саморазвития, и благодаря бытийным интервью и интерпретации повседневных привычек обратившихся за психологической помощью людей консультативная практика очень обогащается за счет понимания индивидуальных профилей естественных ресурсов, используемых людьми. Жизнь порождает наши проблемы, однако она же их и решает.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анцыферова Л.И.* О динамическом подходе к психологическому изучению личности // Психологический журнал. 1981. Т. 2. № 2. С. 8–18.
2. *Анцыферова Л.И.* Психология повседневности; жизненный мир личности и “техники” ее бытия // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2. С. 3–16.
3. *Анцыферова Л.И.* Мудрость и ее проявления в разные периоды жизни человека // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 3. С. 17–24.
4. *Анцыферова Л.И.* “Я рано почувствовала свое призвание исследовать, распознавать внутреннюю психическую жизнь человека” // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 6. С. 87–92.
5. *Анцыферова Л.И.* Человек перед лицом жизни и смерти // Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М., 2004. С. 15–27.

6. Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского. М., 1963.
7. Бор Н. Избранные научные труды. В 2-х томах. М., 1970–1971.
8. Журавлев А.Л., Харламенкова Н.Е. Психология личности как открытой и развивающейся системы (к юбилею Л.И. Анцыферовой) // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 6. С. 30–39.
9. Нартова-Бочавер С.К. Экспериментальное исследование ситуационной изменчивости мотивации помощи // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 4. С. 15–23.
10. Нартова-Бочавер С.К. Понятие “психологическое пространство личности” и его эвристические возможности // Психологическая наука и образование. 2002. № 1. С. 34–46.
11. Нартова-Бочавер С.К. Понятие “психологическое пространство личности”: обоснование и прикладное значение // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 6. С. 27–36.
12. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности. М., 2005.
13. Нартова-Бочавер С.К. Единство субъекта и бытия как основа естественной психотерапии // Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А.Сергиенко. М., 2009. С. 482–497.
14. Нартова-Бочавер С.К. Понятие аутентичности в зарубежной психологии личности: история, феноменология, исследования // Психологический журнал. Т. 32. 2011. № 6. С. 18–29.
15. Нейман Дж. фон. Теория самовоспроизводящихся автоматов. М., 1971.
16. Петровский В.А. “Мотив границы”: знаковая природа влечения // Мир психологии. 2008. № 3. С. 10–26.
17. Петровский В.А. “Я” в персонологической перспективе. М., 2013.
18. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. М., 1986.
19. Старовойт Е.Б. Преломление идей С.Л. Рубинштейна в персонологии жизни // Психология человека в современном мире. Материалы Всероссийской юбилейной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15–16 октября 2009 г.). Изд-во “Институт психологии РАН”, 2009. С. 311–320.
20. Харламенкова Н.Е. Проблема опосредствования в истории и теории психологии // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 2. С. 41–51.
21. Харламенкова Н.Е. Научные основания и теоретико-эмпирическое переосмысление принципа детерминизма в субъектно-деятельностном подходе // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 2. С. 17–28.
22. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб, 2010.
23. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 2004.
24. Baltes M.M., Maas I., Wilms H.-U., Borschelt M., Little T.D. Everyday competence in old and very old age: theoretical considerations and empirical findings // The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100. Eds: P.B. Baltes, K.U. Mayer. Cambridge, 1999. P. 384–402.
25. Cooper W.H., Withey M.J. The Strong Situation Hypothesis // Personality and Social Psychology Review. 2009. V.13. № 1. P. 62–72.
26. Cronbach L.J. Beyond the two disciplines of scientific psychology // American Psychologist. 1975. V. 30. P. 116–127.
27. Fleeson W., Wilt J. The Relevance of Big Five Trait Content in Behavior to Subjective Authenticity: Do High Levels of Within-Person Behavioral Variability Undermine or Enable Authenticity Achievement? // Journ. of Personality. 2010. V. 78. № 4. P. 1354–1383.
28. Fouad N. Future of counseling psychology research // Counseling Psychology Quarterly. 2013. V. 26. Is. 3–4. P. 227–237.
29. Lehr U., Thomae H. Alltagspsychologie: Aufgaben, Methoden, Ergebnisse. Darmstadt, 1991.
30. Marshall M.A., Brown J.D. Trait aggressiveness and situational provocation: A test of the traits as situational sensitivities (TASS) model // Personality and Social Psychology Bulletin. 2006. V. 32. P. 1100–1113.
31. Mischel W. Personality and assessment. NY., 1968.
32. Psychology and the Conduct of Everyday Life. June 26–28, 2013. Program and Abstracts. Roskilde, 2013.
33. Schmitt M., Dombrowsky C., Kühn W., Larro-Jacob A., Puchnus M., Thiex D., Wichern T., Wiest A., Wimmer A. Distributive justice research from an interactionist perspective III: When and why do attitudes interact synergetically with functionally equivalent situation factors? Research report. 1996. URL: <http://www.gerechtigkeitsforschung.de/english/reports/> (дата обращения: 27.06.2014).
34. Schmitt M., Gollwitzer M., Baumert A., Gschwendner T., Hofmann W., Rothmund, T. Traits as Situational Sensitivities: Psychometric and Substantive Comments on the TASS Model Proposed by Marshall and Brown. 2006. URL: <http://psydok.sulb.uni-saarland.de/volltexte/2009/2352/> (дата обращения: 27.06.2014).
35. Strack M., Gengerich C., Hopf N. Warum Werte? // Witte E.H. (Hrsg.) Sozialpsychologie und Werte. Lengerich, 2008. S. 90–130.

L.I. ANTSYFEROVA'S IDEAS OF THE METHODOLOGY OF APPLIED PERSONALITY PSYCHOLOGY

S. K. Nartova-Bochaver

**Sc.D. (psychology), professor, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow*

The connection of L.I. Antsyferova's ideas of the personal development and counseling psychology is traced. The main principles of applied personality psychology are described (system, determinism, development, and complementarity). Synergetic and compensatory interaction between the person and situation is considered. Everyday life psychology as a theoretical base of counseling is analyzed. The interrelation of counseling and natural psychotherapy is discussed. Deficient and self-actualization models of psychotherapy are identified. The empirical data about natural techniques of client's self-help in cases of deficient and self-actualization complaints are shown. It is concluded that everyday life is a significant resource of personal development.

Key words: personality, counseling, natural psychotherapy, deficient and self-actualization complaints, mental and environmental techniques.