

КОНСУЛЬТАТИВНАЯ РАБОТА С ФЕНОМЕНОМ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ КОНЦЕПЦИИ «ВНУТРЕННЕЙ ПОЗИЦИИ ЛИЧНОСТИ»

ADVISORY WORK WITH THE DEVALUATION PHENOMENON IN THE CONTEXT OF THE CONCEPT OF "INTERNAL POSITION OF THE PERSON"

*N. Tsvetkova
S. Pokrovskaya*

Summary: The types of requests for psychological assistance, which are based on the phenomenon of devaluation of oneself, one's goals and values, and one's environment, are considered. The methodological substantiation of the consultative work with the indicated phenomenon in the context of the concepts of the scientific school Phenomenology of the development and being of the personality by V.S. Mukhina is considered. A step-by-step program of methodological techniques for a consulting process with this kind of requests is described.

Keywords: depreciation, the internal position of the personality, the theory of "phenomenology of the development and being of the personality", methodological techniques.

Цветкова Наталья Афанасьевна

*к.псих.н., профессор, Московский педагогический государственный университет, г. Москва
mynatulechka@mail.ru*

Покровская Светлана Викторовна

*к.псих.н., доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет
lana_f@mail.ru*

Аннотация: Рассмотрены типы запросов на психологическую помощь, в основе которых лежит феномен обесценивания себя, своих целей и ценностей, своего окружения. Рассмотрены методологические обоснования консультативной работы с указанным феноменом в контексте концепций научной школы В.С. Мухиной «Феноменология развития и бытия личности». Описана пошаговая последовательность методических приемов консультативного процесса с запросами этого рода.

Ключевые слова: обесценивание, внутренняя позиция личности, теория феноменологии развития и бытия личности, методические приемы консультирования.

Среди обширного спектра проблем, мотивирующих людей на обращение к психологу, в последнее время отчетливо преобладают проблемы, в основе которых лежит феномен обесценивания: себя, своих целей и ценностей, своего окружения.

Это, прежде всего, (*первая группа запросов*) жалобы родителей на своих взрослых детей (детей юношеского возраста), а именно: на их безволие, отсутствие мотивации к получению образования, построению карьеры, зарабатыванию денег хотя бы для самообеспечения, к активной социальной деятельности вообще. Такие юноши (реже – девушки) проводят дни за компьютером: либо играя в бесконечные игровые сериалы, либо в чатах общения фанатов компьютерных игр. Даже свое желание «развлечься» вечером в баре они пытаются осуществить за родительский счет, выклянчивая деньги у родителей, зачастую уже вступивших в пенсионный возраст.

Мотивация изменить себя и свою жизнь с помощью психолога у таких юношей и девушек отсутствует. И здесь мы имеем две ситуации: одни, будучи фонвизинскими «Митрофанушками» в современной модификации, категорически отказываются идти к психологу, счи-

тая, что у них «вся жизнь впереди» и «наработаться» они еще успеют. Нежелание распрощаться с такой позицией, безусловно, подпитывается страхом родителей лишиться свое великовозрастное чадо денежного довольствия или хотя бы «отказать ему в холодильнике». Другая ситуация: когда такие «нахлебники» на прием к психологу все-таки приходят, но пребывают в уверенности, что у психолога есть некая волшебная палочка, манипуляции с которой изменят их жизнь к лучшему и навсегда, причем никаких других усилий, кроме уже совершенных («К психологу пришел, психолога выслушал»), с их стороны не потребуется.

Отметим, что анализ консультативной практики показывает: мотиваторами обращения к психологу выступают не только родители, но и – очень часто – представительницы противоположного пола, потому что современные невесты не стремятся связывать свою жизнь с социально вялыми, не амбициозными, сидящими на шее у родителей женихами. Притом, что в России типичные жених и невеста постепенно «стареют»: средний возраст вступления в брак растет. Если в 1993 году типичному жениху было 26,1 лет, невесте – 24,1 года, то в 2016 году – 30,1 и 27,7 лет соответственно. Соответственно, растет и возраст «Митрофанушек».

Вторая группа запросов такого рода (по поводу обесценивания) поступает от женщин, чьи мужья не справляются с ситуацией хронической болезни ребенка, когда его лечение и уход требуют значительных усилий. Вместо того, чтобы осознать и максимально задействовать свои личные и семейные ресурсы, многие отцы занимают позицию отстраненности от проблемы, перекладывая весь груз забот о ребенке на плечи матери. Их участие в заботе о ребенке и его лечении нередко ограничивается заботой о финансовом обеспечении жизнедеятельности семьи. Здесь статистика очень печальная: 80% отцов оставляют жену и ребенка больного раком, 50-60% пап уходят из семьи в первые два года после рождения ребенка с ДЦП. 85% детей с инвалидностью воспитывают матери-одиночки. То есть большинство отцов детей с ограниченными возможностями здоровья (детей с ОВЗ) оказываются людьми, не способными адаптироваться к драматически изменившимся семейным обстоятельствам (появления в семье ребенка с ОВЗ), не желающими поставить новые цели и сохранить ценностное отношение к супружеству и родительству в данном семейном союзе.

Третья группа запросов – это жалобы на усталость от одиночества после развода, когда надежды найти новую любовь, новую опору в жизни растаяли, а интереса к своей самостоятельной жизни не возникло. Особенно часто это состояние «накрывает» женщин, дети которых выросли, финансово и территориально сепарировались, и мужчин, которые в новых отношениях детей не хотят, а своих детей любить по-настоящему не умеют.

Четвертая группа – люди, переживающие кризис середины жизни, когда цели, поставленные в юности, достигнуты, а новые – не сформированы или не вдохновляют. Отсутствие былого вдохновения – жизненного драйва на новом отрезке жизненного пути – приводит к таким деструктивным формам поведения, как злоупотребление алкоголем и наркотиками, наличие множества беспорядочных внебрачных связей, появление бессмысленных трат (шопоголизм) и т.д.

Общей особенностью таких, на первый взгляд совсем не похожих друг на друга запросов, является феномен обесценивания, когда человек не умеет осознать свою систему жизненных ценностей, выстроить приоритеты и создать на этой основе ценностное отношение к себе самому, своей семье, своей деятельности, своему окружению.

С *методологической точки зрения*, практическая работа по преодолению этого круга проблем должна опираться на понятие внутренней позиции личности. Это понятие было введено в психологию личности в конце 1960-х годов Л.И. Божович, которая указывала, что «новый уровень самосознания, возникающий на пороге школьной жизни ребенка, наиболее адекватно

выражается в его «внутренней позиции», образующейся в результате того, что внешние воздействия, преломляясь через структуру ранее сложившихся у ребенка психологических особенностей, как-то им обобщаются и складываются в особое центральное личностное новообразование, характеризующее личность ребенка в целом. Возникновение такого новообразования становится переломным пунктом на протяжении всего онтогенетического развития ребенка... Наличие внутренней позиции характеризует не только процесс формирования личности в онтогенезе. Раз возникнув, эта позиция становится присущей человеку на всех этапах его жизненного пути и также определяет его отношение и к себе, и к занимаемому им положению в жизни» [1]. Однако в работах Л.И. Божович, по мнению многих исследователей, данное понятие осталось, скорее, выражением интуитивных идей автора, а не четко сформулированным теоретическим конструктом [2].

Фундаментальную теоретическую разработку понятие «внутренняя позиция» получило в теории феноменологии развития и бытия личности В.С. Мухиной. Внутренняя позиция личности определяется в ней как «особое ценностное отношение человека к себе, к окружающим людям, к собственному жизненному пути и к жизни вообще» [3]. Опираясь на внутреннюю позицию, человек формирует свое индивидуальное бытие, выбирает линию поведения и создает картины своего ближнего и дальнего будущего.

Формирование внутренней позиции личности происходит постепенно через развитие системы личностных смыслов. Основанием внутренней позиции личности являются два фактора: фактор социального окружения человека (родительской семьи, прежде всего) и пространства культурных слоев знаний и чувств, а также внутренний мир самого человека и его чувство личности.

Внутренняя позиция человека как уникальной личности обусловлена всеми условиями его развития и бытия, в том числе его генотипическими особенностями, так как они незримо или зримо вплетены в существо его личности. При этом внутренняя позиция органически сопряжена со всеми структурными звеньями самосознания, которое развивается в соответствии со следующей исторически сложившейся и социально обусловленной структурой: имя собственное, соединенное с личным местоимением, за которым стоят физический облик и индивидуальная духовная сущность, самоутверждение; притязание на признание; половая идентификация; самобытие в прошлом, настоящем, будущем; и пятое звено самосознания – социально-нормативное пространство личности, долг и права.

«Самосознание каждого человека формируется

через контекст его личных телесных, психических, социальных особенностей, через особенности его духовных устремлений и притязаний. Человек может осознавать себя социальной единицей и ужасаться этому, может осознавать себя уникальной личностью и гордиться этим. Человек может осознавать себя одновременно и социальной единицей, и ответственной за себя и за происходящее в мире личностью, принимая это как данность».

Развитие самосознания личности опирается на ориентиры, которые задаются социальными и историческими условиями того времени и ситуации, в которых рождается и развивается человек. Однако личность сама, «исходя из своих внутренних позиций, определяет: делать или не делать себе имя; в какой мере и на что притязать в своей жизни; какую занять для себя роль в плане половой идентификации (гендерной роли); как распорядиться своим собственным временем в своем собственном самосознании – на чем сделать акцент: на прошлом, настоящем или будущем, притязать на Вечность или созерцать творения Господа и радоваться жизни “здесь и теперь”; принять существующие ценности, объявленные права и обязанности человека, занять протестные позиции или расслабиться и плыть по течению жизни» [3, с. 857-858].

И здесь в настоящее время имеют место две тенденции. С одной стороны, по наблюдениям В.С. Мухиной, потребность быть личностью сегодня является выраженной тенденцией новых проявлений учащейся молодежи: «Стремление быть уникальной личностью... благодаря философам, психологам и представителям других заинтересованных профессий стало предметом субъективного внимания многих миллионов людей» [3, с. 729] во всем мире. Стремление «*быть личностью постепенно становится осознаваемой и заявляемой ценностью развивающегося нового поколения землян* [3, с.926 – 929].

Но, с другой стороны, наблюдается и прямо противоположная перспектива: «Сегодня встает проблема сохранения в человеке не только *чувства личности*, но и самого феномена личности» [3, с.733].

В результате мы имеем описанные выше проблемы потери личностных смыслов, несформированность внутренней позиции или ее деформацию в сторону инфантилизации личности у представителей разных возрастных, гендерных и социальных групп.

Опираясь на это фундаментальное *методологическое обоснование*, перейдем к *методическим приемам* консультативной работы с феноменом обесценивания.

Шаг первый: консультативный процесс начинается с обсуждения того, что человек считает важным для себя

сейчас, в настоящий период своей жизни, и почему. В результате создается два перечня: ценностей-целей и терминальных ценностей-инструментов.

Шаг второй: осуществление процедуры ранжирования клиентом его осознаваемых целей с помощью техники «если я имею нечто (имею ценность, лежащую ниже в пирамиде ценностей), но не имею другого (не имею ценности, лежащей выше в пирамиде ценности), то...». Важно отметить, что выполнение этой техники сопровождается большим количеством инсайтов, поскольку до ее выполнения клиенты, как правило, не только не осознают иерархию своих ценностей, но даже не задумываются о собственно ценностях.

Шаг третий: осуществляется повторение первых двух техник для ценностей, которые клиент считает актуальными для себя через 10 лет (так называемая техника «Must have» из когнитивно-поведенческой психотерапии).

Шаг четвертый: затем на основе полученной пирамиды личных ценностей клиента составляется «карта моих желаний» – красочный коллаж из визуальных образов, соответствующих осознанному клиентом ценностям.

Шаг пятый: работа с эмоциональными состояниями, препятствующими движению к поставленным целям. Используется техника «Темный лес моих обид», которая предполагает метафорическую визуализацию источников непрощенных обид и ситуаций их возникновения. Затем проводятся техники, обеспечивающие освобождение клиента от обид.

Отметим, что в работе с негативными переживаниями из прошлого опыта необходимо не только использовать весь репертуар известных методик, но и активно задействовать креативный потенциал клиента. Техники, «рожденные» самостоятельно, вызывают у клиента желание доказать их действенность, и процессы эвакуации негативных состояний происходят наиболее эффективно.

Шаг шестой: работа с социально-психологической сетью клиента, определение круга близких людей, которые могут стать поддерживающим ресурсом по достижению поставленных целей. Эта техника была подробно описана мною ранее и неоднократно доказала свою эффективность.

Важным элементом консультативного процесса является такое домашнее задание, как ведение клиентом дневника самонаблюдений. В него заносится описание достигаемых результатов, переживаемые чувства, анализ того, что продвигает к цели и что является препятствием. Это задание способствует развитию у клиента рефлексии. Будучи важной, сама по себе, рефлексия представляет собой, как неоднократно подчеркивала

В.С. Мухина, необходимое условие развития самосознания. Самосознание предполагает рефлексию на место человека в природе, в предметном мире, в мире образно-знаковых систем и в социально-нормативном пространстве.

Консультативная практика показывает, что совокупность применяемых техник можно и нужно изменять, если клиент начинает «пробуксовывать» при выполнении какой-либо из техник. Важно придерживаться указанной выше *последовательности* осуществляемых в

консультативном процессе шагов, поскольку это поддерживает и укрепляет мотивацию клиента к продвижению по пути личностных изменений. А поддержание мотивации – важнейший компонент, обеспечивающий успешность консультативного процесса.

Длительность работы с психологом по преодолению феномена обесценивания, как правило, составляет от трех месяцев до полугода (с регулярностью встреч один раз в неделю), что соответствует длительности современной среднесрочной терапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1978. № 2. № 4. С. 24-28.
2. Лубовский Д.В. Понятие внутренней позиции: культурно-историческая перспектива изучения личности школьника // Культурно-историческая психология. 2008. № 1. С. 2-8.
3. Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). 7-е изд., исправленное и дополненное. М., 2020. С. С. 20, 174, 841, 872, 913, 916.

© Цветкова Наталья Афанасьевна (mynatulechka@mail.ru), Покровская Светлана Викторовна (lana_f@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Московский педагогический государственный университет