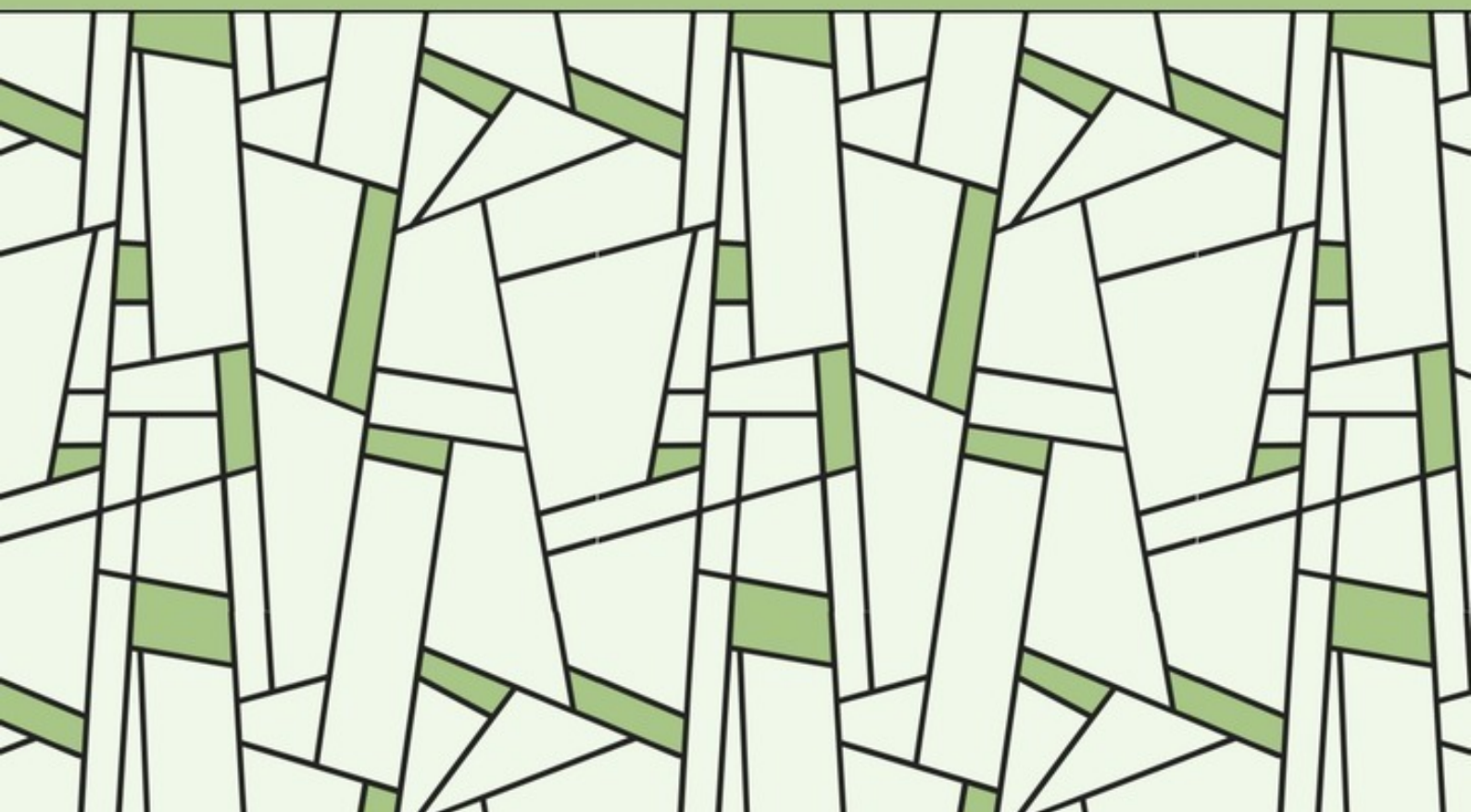


Галина Тимошенко,
Елена Леоненко

*54 инструмента
для эффективной
психотерапии
взрослых и детей*



Галина Тимошенко

**54 инструмента для эффективной
психотерапии взрослых и детей**

«Издательские решения»

Тимошенко Г. В.

54 инструмента для эффективной психотерапии взрослых и детей /
Г. В. Тимошенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904752-6

Если вы практикующий психолог или психотерапевт и предпочитаете понимать, что вы делаете в своей профессиональной деятельности, то предлагаемый в этой книге метод предназначен именно для вас. Мы создавали его как единую целостную систему, все части которой неразрывно связаны друг с другом. Все, что входит в этот метод, основано на оригинальной авторской модели личности и двадцатилетнем практическом опыте применения.

ISBN 978-5-44-904752-6

© Тимошенко Г. В.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Раздел I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТАФОРИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	8
Глава 1. Представление о здоровом личностном функционировании	8
Глава 2. Картина мира человека	12
Глава 3. Жизненная позиция человека	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

54 инструмента для эффективной психотерапии взрослых и детей

**Галина Валентиновна Тимошенко
Елена Анатольевна Леоненко**

© Галина Валентиновна Тимошенко, 2018

© Елена Анатольевна Леоненко, 2018

ISBN 978-5-4490-4752-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемый вниманию уважаемого читателя психотерапевтический метод базируется на трех основных принципах. Первый из них – принцип *системности* – предполагает, что для того, чтобы метод психотерапии мог считаться действительно научно обоснованным, он должен содержать:

- представление о *модели личности*, на основе которой строятся все остальные составные части метода;
- представление о *нормальном личностном функционировании*, вытекающее из логики используемой модели личности;
- обоснованное той же самой моделью описание *нормативного раннего развития личности и ее патогенеза*;
- исчерпывающая *классификация* возможных *личностных нарушений*, полнота которой также может быть подтверждена логикой базовой модели личности;
- представление о *механизмах эффективности коррекционного вмешательства*, за счет которых психотерапевтические интервенции неизбежно должны привести к требуемому результату;
- конкретное описание *способов коррекционного вмешательства* с ясными и технологичными рекомендациями по их использованию.

Только при наличии всех этих составных частей психотерапевтический метод можно будет считать строго обоснованным. Более того, только в этом случае каждое конкретное воздействие психотерапевта будет неизбежно приводить именно к запланированному результату.

Второй принцип для психотерапии является не менее важным, чем для медицины, из которой, собственно говоря, психотерапия и выросла: *лечи не симптом, а причину*. Именно для последовательной реализации этого принципа и необходимы все перечисленные выше составные части психотерапевтического метода в их тесной взаимосвязи. Опора на этот принцип требует, например, постановки диагноза не в терминах симптома («тревожность», «неумение строить отношения с противоположным полом» и т.д.), а в терминах конкретного личностного нарушения, которое и привело к формированию имеющегося симптома.

Третий принцип может на первый взгляд показаться не столь очевидным, как предыдущие: *все, что происходит в человеческой жизни при нормальном личностном функционировании, должно соответствовать законам материального мира*. Тем не менее, этот принцип основан на простом факте: все мы живем в материальном мире, и любая попытка воспротивиться его законам обречена на провал. Например, известное всем жизненное правило «за все нужно платить» есть всего лишь следствие базовых для физики законов сохранения, и желание избежать необходимой платы за получение чего-либо по своей сути является попыткой нарушить законы мироздания. Точно такие же параллели можно провести между многими закономерностями человеческого взаимодействия и законами физики, биологии, математики и т. д. Поэтому при создании нашего метода мы считали своим долгом опираться на *здоровый смысл*, понимаемый как *соответствие всего происходящего в человеческой жизни законам материального мира*.

Именно благодаря этим трем принципам в рамках метафорической психотерапии оказалось возможным четко описать конкретные *технологии работы* в виде последовательности отдельных алгоритмов, каждый из которых предназначен для решения какой-нибудь задачи, которая непременно встает перед психотерапевтом-метафористом во время работы с клиентом. В результате наша книга, помимо описания теоретических оснований метафорической психотерапии (модель личности, на которой основывается метод, представление о ее нормальном и патологическом развитии, виды личностных нарушений и способы их коррекции с опи-

санием механизма их эффективности), содержит более 50 таких алгоритмов работы с взрослым клиентом и с ребенком.

Приведенный в книге объем теоретического материала и практические алгоритмы обеспечивают психотерапевту возможность эффективной работы только на первом, техническом уровне владения метафорической психотерапией. Именно поэтому мы не ставили перед собой задачу дать подробное обоснование каждому положению. Если же кто-то из наших читателей, получив общее представление о предлагаемом способе работы, освоит предлагаемые алгоритмы, убедится в их эффективности и захочет пойти дальше – он сможет прочитать изданные нами ранее книги по взрослой и детской метафорической психотерапии.

Наша практическая работа в жанре метафорической психотерапии продолжается более десяти лет. Общее количество клиентов, работа с которыми была проведена именно в рамках этого метода, превышает полторы тысячи. В большинстве случаев мы старались собрать возможно более полный анамнез и пришли к удивившему нас самих выводу, что эффективность такой работы – примерно 70%. Учитывая, что далеко не все приходящие на прием к психотерапевту клиенты действительно хотят что-либо изменить в своей жизни, этот показатель нам показался более чем удовлетворительным. Однако не будем больше заниматься саморекламой: читайте, думайте и пробуйте сами...

Раздел I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТАФОРИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Часть I. Модель личности в метафорической психотерапии

Глава 1. Представление о здоровом личностном функционировании

Представление о здоровом функционировании личности должно иметь в основе конкретное представление о том, что именно функционирует – то есть о структуре личности. Точно так же без четкого представления о норме не может быть определено и понятие личностного нарушения. Поэтому изложение теоретических основ метафорической психотерапии мы начнем с описания *структуры личности*.

Наше представление о структуре личности основывается на следующем – базовом для метафорической психотерапии – положении:

**Жизнедеятельность человека есть последовательность
решений всех задач, встающих перед ним
в промежутке между его рождением и смертью**

Как известно, у животных детеныш находится под опекой родителей до тех пор, пока не научится защищать себя и добывать себе пищу. С того момента, когда он осваивает эти *умения*, необходимые для решения тех задач, которые могут возникнуть перед ним в его дальнейшей жизни, он переходит на положение самостоятельной взрослой особи. Жизнь человека, конечно же, на много порядков сложнее и разнообразнее, чем жизнь животного. Это означает, что человеку для жизни требуются какие-то иные умения, обеспечивающие ему возможность решения намного большего количества задач самого разного содержания.

Человеческие жизненные задачи могут быть внешними и внутренними, иметь разные уровни сложности и ставиться как осознанно, так и неосознанно. Решением внешних задач можно считать любые действия, осуществляемые в материальном мире: от открывания водопроводного крана до занятия определенной позиции на карьерной лестнице. Иными словами, внешние задачи человек ставит перед собой в процессе своих отношений с окружающим миром. Внутренние же задачи возникают в ходе отношений человека с самим собой и тоже могут быть сколь угодно сложными: от поиска ответа на вопрос «что я сейчас чувствую?» до создания симфонии. При этом даже сам процесс постановки жизненной задачи тоже можно считать отдельной жизненной задачей.

Соответственно, детство – как детенышу животного, так и ребенку – необходимо для того, чтобы освоить все умения, необходимые для решения будущих жизненных задач. Но поскольку именно детство является тем периодом, когда происходит процесс раннего личностного развития, то именно *личность мы можем считать той составной частью психики, которая предназначена для решения человеком своих жизненных задач*.

При этом любая задача (хоть математическая, хоть жизненная) имеет одну и ту же структуру:

- конкретные *условия*;
 - представление о *результате*, который в этих условиях необходимо получить;
 - *процесс решения* как последовательность необходимых для решения задачи действий.
- Соответственно, на индивидуальную специфику решения жизненных задач могут влиять:

- *субъективная оценка условий*, то есть присущий конкретному человеку способ восприятия и понимания действительности;
- *представление о желаемом результате*, основанное на специфике *отношения* этого человека к действительности;
- выбираемые человеком *способы действий*, которые зависят как от его представлений об этих способах, так и от его возможностей.

Тогда структура личности должна соотноситься со структурой задачи и включать следующие составные части:

- представления человека о мире, себе и своем месте в этом мире;
- систему его отношений к себе и миру;
- систему используемых им способов действия.

Итак, человек как-то представляет себе окружающий мир, чего-то в нем хочет и какими-то способами пытается желаемого добиться. То, как человек представляет себе окружающий мир, мы обозначили понятием *картины мира*; то, на основе чего он выбирает желаемое – понятием *жизненной позиции*; то, какими способами он этого добивается – понятием *базовых умений*.

<p>КАРТИНА МИРА – определенным образом организованная совокупность представлений человека о себе, о мире и своем месте в нем</p>
<p>ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ – определенным образом организованная совокупность отношений человека к его представлениям о себе и о мире</p>
<p>БАЗОВОЕ УМЕНИЕ – умение, с необходимостью требующееся для решения любой жизненной задачи</p>

Как известно из системного анализа, описание системы не может быть исчерпано суммой описаний ее составных частей: необходимо понять, в каких отношениях между собой находятся эти составные части. Значит, итоговое определение личности должно, во-первых, отражать соотношение и взаимодействие всех ее составных частей, а во-вторых, иметь чисто практическую значимость для психотерапевтической деятельности. Таким итоговым определением мы предлагаем считать следующее:

ЛИЧНОСТЬ —
устойчивый способ взаимодействия человека
с собственными желаниями

Устойчивостью мы (вслед за представителями точных и естественных наук) называем способность возвращаться к исходному состоянию после кратковременного внешнего воздействия.

Остается пояснить, какой же устойчивый способ взаимодействия человека с собственными желаниями мы предлагаем считать здоровым.

Понятие *желания* является ключевым для предлагаемой нами структуры личности, поскольку любая задача изначально ставится и решается именно ради достижения конкретного результата. Это позволяет нам сформулировать следующее представление о здоровом личностном функционировании:

СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК
(то есть человек, обладающий здоровой личностью) - это
человек, который всегда делает только то, что хочет

В данном случае речь идет только о желаниях, отвечающих определенным условиям:

- реализация желания в полной мере *зависит от самого человека*;
- в формулировке желания использованы только *однозначные* или имеющие единственно точные определения *слова*;
- человек готов *заплатить* всю требуемую цену как за достижение желаемого результата, так и за обладание им;
- человек знает, *зачем* ему необходим желаемый результат.

Для такого человека самым главным являются его собственные желания, но при этом он принимает факт такого же отношения других людей к их желаниям. То есть речь не идет о человеке, который ради достижения собственных целей готов игнорировать интересы других: ведь для того, чтобы *всегда* иметь возможность делать то, что ему хочется, человеку необходимо учитывать представления, отношения, желания и действия других людей как условия собственной жизнедеятельности. И если такой человек захочет сделать что-нибудь приятное другому человеку, это будет исполнением его собственного эгоистического желания, а не актом альтруизма и не «авансовым платежом» за предполагаемое встречное приятное действие в будущем. При этом не стоит забывать, что человек вполне может хотеть уважать самого себя и соотносить собственные действия с определенной внутренней системой нравственных ценностей.

Прежде чем совершить любое действие, такой человек соразмеряет его и с иерархией значимостей имеющихся на данный момент желаний, и с внешними условиями, и с ресурсами, находящимися в этот момент в его распоряжении. Просьбу другого человека он способен выполнить только после такого же соразмерения. Долг для такого человека существует как определяемая им самим тактическая плата за реализацию собственных стратегически значимых желаний.

Общая сумма затрат на любое действие, совершаемое таким человеком, никогда не превышает сумму выигрышей от совершения действия, поскольку внутренняя последовательная и неизменная позиция не позволяет ему совершать действия, предполагающие неадекватное распределение энергии.

Для него естественна позиция принятия по отношению ко всему существу: он умеет различать то, что он способен изменить, и то, что находится вне сферы его влияния. Для него не существует плохих и хороших чувств: с любым из них он умеет взаимодействовать и находить в нем ресурс.

В любой существующей независимо от него структуре человек, обладающий здоровой личностью, умеет найти такое место, на котором его энергетические затраты опять-таки оказываются не больше получаемых им выигрышей. Если это невозможно, то во взаимодействие с такой структурой он попросту не вступает, а если это вступление неизбежно, то находит способ взаимодействия, при котором его потери оказываются наименьшими.

Если такой – счастливый – человек поставил цель, то он прилагает все усилия, которые считает нужным приложить. Если же конечный результат зависит не только от него, то он умеет спокойно принять любой исход, поскольку знает, что все зависевшее от него он сделал. Поэтому для него не существует ошибок, достойных сожаления: любая ошибка – благодатная почва для анализа и адекватной трансформации собственной жизненной стратегии. Его представление об ответственности позволяет ему совершать только те действия, любые последствия которых он готов принимать и соответствующим образом с ними обходиться.

Чтобы человек мог жить именно так, его картина мира должна быть относительно реалистичной за счет ее постоянного расширения, проверки и коррекции. При этом его представления о мире оказываются продиктованными только его личным опытом – практическим, чувственным или мыслительным. В результате его представления о том, чего можно желать, также постоянно пополняются, что обеспечивает достаточно высокий уровень жизненной энергии. Все время трансформируются и его представления о возможных способах действия, поскольку он в любой ситуации способен научиться чему-либо.

Жизненная позиция личностно здорового человека определена, конструктивна и основана исключительно на его собственных отношениях к различным фрагментам реальности. Его желания всегда соотношены с возможностями, он готов прилагать необходимые усилия для достижения желаемого и справляться с любыми последствиями собственных действий. Намечаемые им цели обоснованы только его собственными картиной мира и жизненной позицией. Базовые умения также освоены им в полной мере, поэтому для него доступны любые способы действия.

Может показаться, что такое представление о здоровом личностном функционировании весьма идеалистично и далеко от реальности. Однако легко представить себе, сколь велики весовые различия между любой из имеющихся в мире килограммовых гирь и тем эталоном килограмма, который хранится в Международном бюро мер и весов в Севре (Франция). Тем не менее, это не отменяет необходимости существования эталонов, поскольку они являются точкой отсчета для всех производимых в мире измерений и подсчетов. Точно так же и образ человека, обладающего здоровой личностью, может существовать в бесчисленном множестве вариаций – но при этом сохранять единую принципиальную личностную структуру: реалистичную и постоянно корректируемую картину мира, основанную на исследовании этой картины жизненную позицию и в полной мере освоенные базовые умения.

Глава 2. Картина мира человека

Любой человек живет и действует не столько в реальности, сколько в своем представлении о ней. Точнее сказать, *происходят* действия именно в реальности, но планирует и осуществляет эти действия человек так, как если бы они имели место в его собственном *представлении* об этой реальности – или, иначе говоря, в его *картине мира*.

В такую картину мира входят не только представления человека о материальных объектах окружающего мира, но и его представления о многих отвлеченных понятиях. Человек каким-то образом ориентируется на свои представления о добре и зле, какие-то отношения называет любовью, а какие-то – уважением, что-то считает возможным, а что-то – невозможным и т. д. Получается, что все, что происходит в жизни человека, по сути, определяется его представлениями о мире. Его желания определяются его представлением о желаемых предметах, действия – представлениями об условиях, в которых эти действия приходится осуществлять, и даже его образ самого себя строится на основе его взаимодействия с миром, которое, в свою очередь, задано его представлением об этом мире... Соответственно, его жизненные затруднения тоже определяются какими-то неадекватными представлениями. Однако возможно ли в процессе психотерапии оценить, какую картину мира можно считать адекватной, а какую – нарушенной?

Мы предлагаем принять следующую точку зрения: оценивая картину мира клиента, психотерапевт проверяет не истинность его представлений, а только адекватность *инструментов* ее создания. Если инструменты создания картины мира адекватны, то результат их использования – то есть собственно картина мира – никакому сомнению и критическому анализу со стороны психотерапевта подвергнут быть не может.

Фактически процесс создания картины мира есть совокупность когнитивных процессов человека, каждому из которых соответствует конкретный инструмент. Поэтому в качестве основания для выделения этих инструментов мы используем четыре правила метода познания мира Р. Декарта как одно из наиболее универсальных описаний когнитивной деятельности. Важно отметить, что эти четыре правила познания мира в точности соответствуют имеющемуся в эпистемологии представлению о четырех этапах развития любой науки: накопление эмпирического опыта, его систематизация, объяснение взаимосвязей между различными фактами и экстраполяция на основе понимания полученных закономерностей. Такое совпадение нельзя считать случайным: логичнее допустить, что оно отражает некие реальные закономерности познания. Такая аналогия позволяет нам выделить следующие инструменты создания картины мира:

- *обоснованность собственным опытом;*
- *определенность представлений;*
- *установление причинно-следственных отношений между представлениями;*
- *понимание наиболее общих жизненных закономерностей*

В соотношении с четырьмя перечисленными инструментами создания картины мира в процессе раннего личностного развития можно выделить четыре этапа. Основой для такой периодизации стала сюжетная специфика разных возрастных периодов с точки зрения действий, являющихся обязательными и неизбежно совершаемыми любым ребенком в соответствующем возрасте.

Итак, в случае нормального развития на каждом этапе человек овладевает очередным инструментом создания картины мира:

– на первом этапе раннего развития (*от рождения до трех лет*) ребенок *осваивает* окружающий мир, т.е. приобретает собственный опыт взаимодействия с различными фрагмен-

тами реальности, в результате чего у него накапливается огромное количество впечатлений об этих фрагментах и их характеристиках (инструмент – *освоение*);

– на втором этапе своего развития (*от двух до пяти лет*) ребенок учится *определять* мир, т. е. присваивать всему воспринимаемому конкретные наименования и тем самым проводить границы между различными фрагментами реальности (инструмент – *определение*);

– на третьем этапе (*от четырех до десяти лет*) ребенок начинает связывать между собой отдельные фрагменты реальности, осваивая тем самым представление о цене совершения каждого действия (инструмент – *установление причинно-следственных связей*);

– и, наконец, на четвертом этапе своего раннего развития (*от девяти лет до конца пубертатного периода*) ребенок учится понимать наиболее общие *принципы устройства мира*, с учетом которых впоследствии будет строить свою целостную жизненную стратегию (инструмент – *понимание наиболее общих жизненных закономерностей*).

С помощью этих инструментов ребенок учится осуществлять *когнитивную* деятельность, т.е. *деятельность по созданию и дальнейшей трансформации картины мира*.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ –

система направленных к одной и той же цели действий,
каждое из которых не имеет самостоятельного смысла
и ценности за пределами достижения этой цели

В сущности, именно когнитивная деятельность называется интересом – или, иначе говоря, исследованием.

В норме картина мира человека состоит исключительно из субъективно определенных фрагментов, основанных на его собственном опыте, связанных обоснованными причинно-следственными связями и организованных посредством наиболее общих жизненных закономерностей.

В результате различных нарушений в процессе освоения инструменты могут быть повреждены, что совершенно конкретным образом скажется на картине мира, выстроенной с помощью этих инструментов: если, например, резчик по дереву использует стамеску с выщербленным лезвием, то бороздки от этих щербинок будут отчетливо заметны на любой обрабатываемой поверхности, и по этим следам можно будет сделать вывод о характере повреждения стамески.

Глава 3. Жизненная позиция человека

Сколь значимо ни определяла бы картина мира всю жизнедеятельность человека, отношение человека к любому из фрагментов его картины мира может быть различным и также будет значительно влиять на его жизнедеятельность. Например, в зависимости от того, как человек *представляет* себе значение слово «любовь», он может считать любовь привлекательной или опасной, возможной или невозможной и т. д. Стремиться же или бояться любить он будет на основании своего *отношения* к этому понятию.

ОТНОШЕНИЕ –
свойство человека, возникающее или существующее
только в связи с определенным фрагментом реальности

Столь же различным может быть отношение к любому фрагменту картины мира – и именно отношением будет определяться степень желательности или нежелательности взаимодействия с этим фрагментом. Иными словами, именно жизненная позиция человека отвечает за *мотивацию* – т.е. за энергетическое обеспечение его жизнедеятельности. Попробуем на примере простой метафоры описать сам механизм мотивации человека, как он понимается в метафорической модели личности.

Представим себе, что некий фрагмент реальности – и соответствующий ему фрагмент картины мира конкретного человека – в силу своей привлекательности является для этого человека своего рода магнитом. При этом факт привлекательности этого фрагмента реальности для человека объясняется его стремлением им обладать. Тогда само стремление этого человека к такому магниту будет объясняться самой природой действия магнитных сил.

В равной степени возможно и существование «магнита», отталкивающего человека от себя: как известно, магниты притягиваются разноименными полюсами, а одноименными – отталкиваются. Это означает, что такой «магнит» кажется человеку отталкивающим в силу наличия у него желания от этого фрагмента реальности избавиться.

Более того, возможен и такой вариант взаимодействия, когда внешний «магнит» притягивает человека не в силу разности полюсов, а исключительно в силу свойств самого человека: магнит притянет железные опилки, даже если они сами по себе не намагничены.

Пока остается невыясненным, что же наделяет тот или иной фрагмент реальности такими – «магнитными» – свойствами для конкретного человека, и что делает человека, в свою очередь, магнитом или «ненамагниченным веществом»? Попробуем с точки зрения метафоры с магнитами ответить и на эти вопросы.

СМЫСЛ –
совокупность возможностей,
возникающих у человека
в случае достижения желаемого им результата
действия или деятельности

С этой точки зрения можно предложить следующую классификацию мотивов:

– мотив **добавления** чего-либо, чем человек в данный момент не располагает или располагает в недостаточной степени, и что он предположительно мог бы каким-либо образом использовать в своей жизнедеятельности;

– мотив **избавления** от чего-либо, избыток или сам факт наличия чего у человека в данный момент мешает успешному осуществлению всей целостности его жизнедеятельности.

Сам факт избытка или недостатка чего-либо у человека, выводящий его из состояния равновесия, приводит к возникновению внутри него силы, побуждающей его избавиться от чего-либо, что у него имеется, или заполучить что-то, на данный момент у него отсутствующее. Именно наличие такой силы и делает человека внутри приведенной нами выше метафоры «магнитом».

Когда такой человек-«магнит» стремится к **избавлению** от чего-либо, действие существующей внутри него силы направлено на поиск возможности такого избавления. Соответственно, те фрагменты его картины мира, которые обладают избытком того же самого, излишнего для человека, являются для него однополюсными магнитами, вследствие чего и возникает взаимное отталкивание: они не могут предоставить ему возможности желанного избавления. Фрагменты же, у которых то, что в человеке избыточно, находится в недостатке, оказываются магнитами противоположного полюса – и потому являются для него притягательными, предоставляя ему возможность избавиться от избытка.

Когда человек, наоборот, стремится к **добавлению** чего-либо, разнополюсными (и вследствие этого притягательными) для него являются те фрагменты его картины мира, которые располагают этим необходимым в избытке и потому могут дать ему возможность это получить. Однополюсными (отталкивающими) при этом для него становятся те фрагменты, которые тоже испытывают недостаток в том же самом и в силу этого желаемой возможности предоставить ему не могут.

В тех же ситуациях, когда ничто в человеке не находится в вызывающем значимое напряжение недостатке или избытке, он становится «ненамагниченным веществом». В этом состоянии отдельные фрагменты реальности являются для него магнитами просто в силу наличия у человека тех или иных качеств, а другие такими магнитами не являются: как известно, магнит способен притянуть железо, но не дерево или пластмассу. Примером такого «ненамагниченного вещества» можно считать человека, зависимого от мнения окружающих: такой человек именно в силу своих характеристик оказывается не способным устоять против того или иного предложения, поступившего от кого-то значимого, даже если изначально у него самого на этот счет не было никаких желаний.

Все сказанное означает, что в процессе жизнедеятельности человека основная функция жизненной позиции как составной части личности – обеспечить наличие **желаний** за счет формирования разнообразных отношений к фрагментам его картины мира. Именно специ-

фика того или иного эмоционального отношения к некоему фрагменту реальности делает взаимодействие с ним привлекательным или непривлекательным, желанным или отвергаемым. Иначе говоря, если процесс освоения человеком различных инструментов создания картины мира по своей сути является процессом формирования мыслительной сферы, то формирование жизненной позиции человека является процессом формирования сферы *эмоциональной*.

Традиционно к эмоциональной сфере относятся *эмоции, чувства и состояния*. Иногда к этому списку добавляются *отношения*. Для исследования процесса формирования жизненной позиции человека нам необходимо определить каждый из этих видов эмоциональных переживаний.

Проще всего выглядит ситуация с выделением *состояний*:

СОСТОЯНИЕ –
скалярное эмоциональное переживание,
воспринимаемое человеком как субъективно неконтролируемое

Скалярность здесь понимается как отсутствие направленности переживания на кого-либо или на что-либо.

Все прочие феномены эмоциональной сферы человека, как мы покажем дальше, являются по своей природе *векторными*, то есть направленными от человека на что-то.

Нам не удалось найти иного основания для убедительного разделения *эмоций* и *чувств*, чем их специфичность для человека. Речь идет о том, что существуют определенные эмоции, переживать которые способен не только человек, но и высшие млекопитающие – особенно домашние. Делая это утверждение, мы опираемся только на сходство и контексты внешних проявлений этих эмоций у человека и у животных. К ним можно отнести *безразличие, любопытство, радость, злость, страх и тоску*.

Физиологами давно доказано, что эмоции выполняют приспособительную функцию – а точнее, различными способами обеспечивают реализацию человеком его природных инстинктов (самосохранения и продолжения рода). Так, реализация высшими млекопитающими и человеком инстинктивного стремления к продолжению рода сопровождается мощным переживанием удовольствия. Это означает, что реализация инстинктов изначально биологически была подкреплена собственной мотивацией человека. Тогда логично допустить, что переживание человеком различных эмоций призвано обеспечивать организацию его жизнедеятельности в соответствии с инстинктом самосохранения.

Суть самосохранения организма состоит в получении всего необходимого для продолжения своего функционирования и защите от всего вредного или опасного. С этой точки зрения эмоции можно считать предназначенными именно для обеспечения решения человеком этих задач.

	Эмоция	Функция
Нужный для организма фрагмент реальности	Радость	Использование фрагмента
Фрагмент реальности, мешающий организму удовлетворить ту или иную потребность	Злость	Устранение мешающего фрагмента
Опасный для организма фрагмент реальности	Страх	Избегание взаимодействия
Непонятный фрагмент реальности	Любопытство	Исследование
Отсутствие нужного для организма фрагмента реальности	Тоска	Ожидание
Не нужный для организма фрагмент реальности	Безразличие	Игнорирование

Важно отметить, что все слова, описывающие феномены эмоциональной сферы человека (кроме уже упоминавшихся состояний), при употреблении требуют какого-то дополнения: *восхищаться кем-то, презирать кого-то, горевать о ком-то* и т. д. Эту характеристику направленности на некий предмет переживаний, относящихся к категории чувств, мы несколько выше и назвали **векторностью**.

В свою очередь, характеристикой, необходимой для различения чувств и отношений, можно считать степень их **устойчивости**: некоторые эмоциональные переживания легко меняются под влиянием малейшего изменения того предмета, на который они направлены, а другие сохраняются неизменными очень долгое время, невзирая ни на какие изменения этого предмета.

С учетом этих двух характеристик мы предлагаем следующие определения:

<p>ЧУВСТВО – векторное переживание, изменяющееся вслед за единичным изменением предмета, его вызвавшего</p>
<p>ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ – векторное переживание, устойчивое к единичным изменениям предмета, на который оно направлено</p>

Возникает вопрос, каким образом и зачем появляются вербальные обозначения прочих чувств, количество которых в каждом развитом языке существенно больше шести.

Следует отметить, что количество слов, обозначающих различные эмоциональные переживания, в разных языках значительно различается. На наш взгляд, этот факт является косвенным свидетельством объективного отсутствия зафиксированного в языках разнообразия эмоциональных переживаний. Объективно существующими можно считать только описанные выше шесть базовых эмоций, имеющих различные физиологические корреляты.

При этом жизнь человека по своему устройству принципиально сложнее и разнообразнее жизни животного. Более того, человеческая жизнь устроена качественно иначе: в нее включены не только фрагменты объективно существующей реальности, но и фрагменты воображаемые, ожидаемые, предполагаемые и т. п. В результате человек испытывает основные эмоции в принципиально различных ситуациях. Каждая из этих ситуаций воспринимается человеком не только эмоционально, но и когнитивно – во всем разнообразии отражаемых им характеристик и оценок этих ситуаций. При этом оценки в рамках одной социально-культурной общности оказываются относительно типовыми. Соответственно, одна и та же эмоция, испытываемая в принципиально различных ситуациях, приобретает различные когнитивные окраски, которые в результате их обсуждения и последующего закрепления в языке приобретают статус

различных самостоятельных чувств. Мы предлагаем обозначить подобные производные эмоциональные переживания как когнитивные производные эмоций.

С этой точки зрения факт различия в разных языках числа слов, обозначающих эмоциональные переживания, оказывается легко объяснимым. Различные социально-культурные контексты обуславливают устойчивые различия в оценке ситуаций – и, соответственно, различные эмоциональные и когнитивные оттенки отношения к ним. Примером может служить, в частности, различие существующего в христианском и мусульманском обществах отношения к ситуации, когда мужчина находится в интимной связи с двумя женщинами одновременно.

При этом в любом языке каждое слово, обозначающее эмоциональное переживание, является по своей сути синонимом одной из перечисленных выше шести от природы заданных эмоций:

Основные эмоции	Состояния	Чувства	Отношения
Безразличие	Безмятежность		
	Скука Спокойствие		
Любопытство	Азарт	Изумление Удивление	
	Благодарность Восторг Влюбленность Нежность Воодушевление	Восхищение Гордость Умиление	Доверие Любовь Уважение
Злость	Ожесточенность Ярость Раздражение	Возмущение Гнев Обида	Зависть Недоверие Ненависть Презрение
	Вина Испуг Отвращение Смятение Тревога	Беспокойство Ужас Растерянность	Брезгливость
Тоска	Горе Обреченность Опущенность	Огорчение Отчаяние Раскаяние Смушение Стыд	Грусть Досада Сожаление

Именно различные эмоциональные переживания и являются у человека источником разнообразной мотивации. Однако на каждом этапе раннего личностного развития мотивация формируется по-разному, что отражено в определении жизненной позиции как **определенным образом** организованной совокупности отношений. Следовательно, нам необходимо понять, как именно организуется жизненная позиция на каждом этапе раннего развития человека.

Мотив добавления всегда связан с намерением максимизировать какое-то удовольствие, а мотив избавления – минимизировать неудовольствие. Однако восприятие самого удовольствия или неудовольствия на каждом этапе развития существует по-разному – и это различие напрямую связано со спецификой эмоциональной сферы на каждом этапе. Не следует также забывать, что жизненная позиция является своего рода производной от картины мира: для того, чтобы сформировалось то или иное отношение, необходимо, чтобы было к чему относиться, – представление. Следовательно, способ организации совокупности отношений на каждом этапе будет тесно связан с соответствующим способом организации картины мира.

На первом этапе раннего развития ребенок получает непосредственный опыт ощущений, которые он еще не в состоянии вычленивать и определять: соответственно, его мотивация на этом этапе существует в чистом виде количественной оценки **удовольствия или неудовольствия**. На втором этапе за счет освоения речи и присвоения всему воспринимаемому конкретных наименований это удовольствие или неудовольствие приобретает **качественную специфику**, т.е. начинает складываться из различных оттенков удовольствия и неудовольствия от взаимодействия с разными качествами одного и того же фрагмента реальности. На третьем этапе в результате появления у ребенка представления о цене совершения каждого действия испытываемое им удовольствие или неудовольствие начинает оцениваться с точки зрения сво-

его соотношения с ценой взаимодействия с каждым конкретным фрагментом (*выигрышность* или *проигрышность*). И, наконец, на четвертом этапе на основе соотнесения всех предыдущих оценок с общей системой собственных действий подросток начинает оценивать *положительную или отрицательную значимость* каждого конкретного фрагмента своей картины мира. С этого момента у него появляется собственно мотив (добавления или избавления) – т.е. смысл совершения каждого действия.

Таким образом, жизненная позиция человека включает в себя оценки реальности по следующим критериям:

- *удовольствие или неудовольствие*, получаемое человеком от взаимодействия с каждым фрагментом его картины мира;
- *качественная дифференциация* этого удовольствия или неудовольствия;
- *выигрышность или проигрышность* такого взаимодействия;
- *положительная или отрицательная значимость* этого взаимодействия.

Это значит, что на каждом новом этапе раннего развития человека принципиально видоизменяется ось, на которой размещаются все фрагменты его картины мира по параметру доставляемого ими удовольствия или неудовольствия. Эта ось все больше дифференцируется; кроме того, на каждом очередном этапе она организуется на основе нового критерия, который становится основным, интегрируя в себя все предыдущие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.