

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.9

Шлаина В. М.

ОБРЕТЕНИЕ СЕБЯ

Рассмотрены психологические основы 3-ступенчатого тренинга «Обретение себя». Описаны стратегии и упражнения на каждой из ступеней тренинга.

Ключевые слова: психологический тренинг, трансформация личности, соционика, стереотип поведения, тип личности, психическое состояние.

«Зачем ладонь с повинной ты на сердце кладешь?
Чего не потеряешь, того, брат, не найдешь».

Б. Окуджава

Поскольку наша «современная действительность» находится на грани между провалом и прорывом, «обретение себя» может послужить мостом через эту пропасть и стать методом самообразования, формой персональной терапии и способом социальной трансформации личности. «Обретение себя», некоторым образом принося ясность в проблемы отдельной личности и окружающих, в соотношение стабильности и изменений, во взаимодействии мужского и женского начал, отвечает разнообразию своего назначения.

Человек зачастую осознаёт и «определяет» своё «Я» (себя) со слов других, всматриваясь в своё окружение, идентифицируя себя через принадлежность к группам, в которых был взращён и воспитан, а также группам нынешним; через многообразие социальных ролей и отношений, которые были значимы ранее, и тех, в которых участвует ныне. Социализация наделяет человека стереотипами высказываний, сценариями поведения, стратегиями мышления и активизированными комплексами психологических защит, а также иными полезными новообразованиями, такими, как знания, умения, навыки, убеждения и более-менее сформированные представления о себе («Я-концепция»). Однако избыточность разнообразных мнений и представлений о самом себе (порой фрагментарных, не связанных друг с другом, а порой и противоречивых) порождает дискомфорт, побуждающий человека попытаться прояснить для себя «простой» вопрос: так кто же «Я»?

Г. И. Марасанов [31] пишет: *«Вспомним остроумные лекции Адольфа Ульяновича Хараши в Московском университете. «Когда рождается на свет котёнок и попадает сразу к новым хозяевам, лишаясь почти в самом начале кошачьей жизни и общения с сородичами, он всё равно твердо знает, что он котёнок, — неожиданно начинал размышлять вслух А. И. Хараши, перебивая собственную лекцию и самого себя. — В его генах заложено об этом достаточно информации. Когда же рождается ребенок, он еще не знает, кто он. Ведь история Маугли — это только мечта Киплинга, а настоящие описания «волчьих детей» совсем иные, и нет нужды их напоминать. Человек рождается без зеркала в руках. Поэтому, чтобы открыть себя себе самому, чтобы увидеть и понять себя как человека и, наконец, убедиться в самом факте своего существования, человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека».* [31, с. 12-13].

Внутреннее состояние личности и внешний мир неотделимы друг от друга и в некотором смысле воссоздают друг друга. Проблема самоопределения и «обретения себя» не может существовать независимо от человека, который её знает, которого она волнует и который может что-то сделать для её решения. Одна часть проблемы находится вне, а другая — внутри нас, при решении проблемы самоопределения мы проявляем свои способности к обучению, к расширению кругозора и осведомлённости, к обретению нового жизненного опыта, что, в конечном итоге, оказывает влияние на наши личностные качества. Мы — изменяемся, трансформируемся, и этот процесс можно и нужно сделать осознанным, подвластным сознательному намерению и контролю личности.

Конструирование собственной идентичности всегда было одной из основных проблем, встающих перед человеком. В современных условиях, когда рушатся стереотипы,

нормы и образцы поведения, служившие основой для самоопределения личности, проблема построения образа «Я» становится наиболее актуальной. Уважение автономии индивида — одна из основополагающих ценностей цивилизованного образа жизни. Любой человек заинтересован в том, чтобы принимать решения, влияющие на его жизнь, самостоятельно. Сегодня самоопределение индивида есть высшая ценность.

Что касается социальной реальности, то её понимание во многих случаях установлено путём согласия между людьми. Поэтому то, как легко человек сможет изменить свои взгляды на социальные явления, во многих случаях зависит от того, найдёт ли он людей, разделяющих его новые взгляды.

Устоявшийся образ мыслей может быть потенциальным барьером на пути к изменениям. «Обретение себя» предполагает переосмысление и переоценку целей и ценностей, ослабление и прекращение ненужных («отживших своё») связей с людьми, предметами и событиями прошлого. Нашим изменениям, нашему обучению мешает то, что мы идеализируем прошлое и верим в его опыт. Мы неосознанно продолжаем воспроизводить в своём поведении и в своих действиях стереотипы, усвоенные и «впитанные с молоком матери». На самом деле обучение — это комбинация выбираемых знаний и того прошлого, которое «ещё вполне пригодно для дальнейшего использования».

«Обретение себя» первоначально было задумано в виде 3-ступенчатого тренинга, который позволил бы участникам осознать «себя», оценить (или пересмотреть) свои сильные и слабые стороны, определить личные потребности, расширить базовые знания и закрепить навыки которые станут конкурентными преимуществами в дальнейшем развитии. Тренинг также содействовал бы тому, чтобы участники в дальнейшем брали на себя ответственность за своё обучение и развитие, опираясь на собственные ресурсы (способности) и на информационные ресурсы окружающей среды.

Тренинг рассматривается как «совокупность методов развития коммуникативных качеств и рефлексивных способностей, умения анализировать поведение членов группы и своё, анализировать социальные ситуации и себя в них, умения адекватно воспринимать себя и окружающих» [17]. Тренинг многофункционален: это и форма активного обучения, и метод создания условий для самораскрытия участников, и тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения [7]. В тренинге участники пользуются «рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать своё сознание на себе, своём внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих» [54, с.126].

И. В. Вачков [7], опираясь на мнение известных специалистов, выделил **общие цели**, объединяющие различные по направленности и содержанию тренинговые группы:

- Исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- Изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;
- Развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- Содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха. [7, с.25].

Цели нашего тренинга вполне соответствуют перечисленным выше.

Здесь объём тренинга намеренно представлен в виде эскиза, общего контура, как бы обрисованный пунктиром, намеченный лёгким штрихом, без деталей и подробностей. То,

что даёт «представление в общих чертах», позволяя в дальнейшем делать из перечисленных «заготовок» авторские разработки, соответствующие конкретным задачам.

При создании сценария тренинга необходимо учитывать факторы, обуславливающие эффективность создания рефлексивной среды [39]:

1. наличие единого смыслового поля участников;
2. соотнесение ими происходящего в рамках тренинга с жизненной реальностью;
3. снятие статусных барьеров;
4. взаимодополнение и взаиморазвитие интересов всех участников.

1-я ступень «Познай себя»

«Подсознание раскрывает себя постепенно, в соответствии с нашими силами. В той мере, в какой мы любим, уважаем, понимаем себя и испытываем праздничное чувство от своей собственной реальности, мы становимся более податливыми к усвоению содержания своего подсознательного и более открытыми ко всему процессу принятия себя. В той мере, в какой мы осознаём себя обладающими многочисленными желательными качествами, мы становимся готовыми с доверием встретить то, что для нас, быть может, будет и нежелательным. Таким образом, желание и даже страстное стремление знать правду о себе является отправной точкой. Только полное принятие полной истины может привести нас к полноте жизни»

Джон Пауэлл. «Как устоять в любви» [33]

На **первой ступени** рассматриваются и осознаются следующие параметры:

1. «Аппаратное оснащение» (тело и его образ, в том числе и слова, которыми мы называем своё тело, описывая его);
2. «Программное обеспечение» (психоинформационная система, тип информационного метаболизма);
3. Психологический образ ТИМа (по «Символьной соционике» С. В. Савченко [41] — самовыражение *образов* поведения и высказываний);
4. Доминирующие потребности (те, что наличествуют актуально, а также принципиальные — т. е. наши информационные потребности, которым **МЫ ХОТИМ** посвящать время и силы в **ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ** и уровень притязаний).
5. Информационное наполнение (убеждения, установки, нормативы — формируются с помощью вводных абсолютизаций, таких, как «всегда/никогда», «все», «в любом случае/ни в коем случае», «должен», «только так и никак иначе», «однозначно»);
6. Принципы, идеалы и ценности (в том числе те, что «само собой разумеются»);
7. Диагностика имеющейся «Я-концепции» (в том числе защитные и компенсаторные механизмы личности, адекватность защиты и компенсации);
8. Имеющийся репертуар социальных ролей;
9. Условия «проявления» интертипных отношений ([12, с. 140; 56]).

Некоторые составляющие (элементы) «себя»

1. Социальные роли (статусные, определяемые формальным положением в обществе).
2. Межличностные роли (обусловленные неформальными связями — отношениями).
3. Используемые виды психологической защиты (наличествующий комплекс).
4. **От чего** эта защита (риски, угрозы, опасности — объективные и субъективные).
5. Выученные шаблоны поведения и реагирования (т. е. привычные формы самовыражения).
6. Установки (личный выбор или сформированы под влиянием других, возможно, прошлого опыта).

7. Принципы (ориентиры выбора) — сущностный принцип: аспект 1-ой функции информационного метаболизма.
8. Паттерны (фиксированные алгоритмы действий — соответствуют аспекту ■ «логика действия»).
9. Убеждения (что «нормально» и как «должно быть» — соответствуют аспекту □ «логика структур и взаимосвязей»).
10. Верования (соответствуют аспекту ■ «этика эмоций»).
11. Отношения к значимым событиям жизни («наполнение» аспектом □ «этика отношений» соответствующей функции информационного метаболизма).
12. С кем есть длительные контакты (ТИМы этих людей и, соответственно, интертипные отношения с ними); информационные воздействия (избыток или недостаток).
13. Темперамент, преобладающий на данном этапе, и врожденный темперамент (совпадают ли они; если имеется расхождение, то выяснить, что доминирует; активирован ли преобладающий темперамент долгосрочными обстоятельствами, внешними требованиями и т. п., стал ли уже «привычкой — второй натурой»).
14. Локус контроля (показывает степень ответственности за своё участие в событиях своей жизни, умение управлять своим участием).
15. «Я-концепция»: относительно упорядоченная совокупность представлений и знаний о себе, оценок и установок в отношении себя — формируется в процессе социализации и развития личности.
16. Преобладающая мотивация: стремление **К** или желание удалиться **ОТ** [27, 53].
17. Выражение себя как женщины / мужчины, в том числе наличествующие **гендерные стереотипы** — социальные предписания человеку о его поведении и деятельности, а также о его личностных качествах в соответствии с его биологическим полом, т. е. четкие указания о том, *что делать, как себя вести и каким «должен» быть* (обширная информация, включая тестовые исследования, в [35]).

Рассогласование образов (внутренняя противоречивость), обусловленное наложением масок всех выполняемых социальных ролей и представлений о себе, основанных на прежнем опыте и «взгляде» других, в том числе референтной группы, мешает естественному самовыражению, что ощутимо ухудшает качество жизни. (В 1992 г. ВОЗ положила начало крупномасштабному проекту «Качество жизни», в котором *качество жизни* определено как восприятие человеком своего положения, своих возможностей в комплексе культуры и системы ценностей, в которых он живёт, а также видов на будущее. В понятие «качество жизни» входят удовлетворённость условиями жизни, работой, учебной обстановкой и многие другие социальные и даже политические компоненты). В то же время такое неудовлетворённое состояние побуждает человека к самопознанию.

В. В. Столин [48] пишет следующее: «Поскольку самопознание — очень сложное и тонкое явление, осуществляемое в значительной степени социально-опосредованными путями, то человек нередко приобретает искажённое представление о себе. Это чаще всего искажённое настоящее (актуальное) Я, хотя в принципе любая из описанных подструктур Я-концепции может быть искажённой, неадекватной структуре реальной личности. Искажённое актуальное Я называют также фальшивым Я. Для поддержания фальшивых (но желательных) Я личность систематически использует такие механизмы, как самообман, дискредитация и вытеснение. В результате этих процессов личность приобретает такие отрицательные черты самосознания и характера, как боязнь негативной самооценки, ожидание негативного отношения от других, неспособность к поступкам, обеспечивающим самоуважение и т. д. Это означает, что фрустрируемое фальшивое Я приводит в движение такие защитные механизмы, которые, становясь патологизированными, приводят к ещё большему углублению состояния патологизированной адаптации личности. Искажённый Я-образ препятствует правильному пониманию собственного опыта, других людей. Совершается переход от искажения самопознания к искажённому познанию окружающего мира, в первую очередь социального. Искажается восприятие межличностных отношений» [48].

Упражнения первой ступени:

1. Выяснение ТИМа (самодиагностика, работа с группой экспертов, невербальное типирование, тестирование, рисуночные методики, возможно применение других методов, в том числе метод «критический инцидент» — при условии информированного согласия типлируемого); для достоверного определения ТИМа нужны несколько методов.
2. «Я-концепция» — самописание «20 Я» (тест Куна и Мак-Партленда [37]) и дальнейшее структурирование самописаний в виде таблицы основных компонентов «Я-концепции»; выявление «пробелов наполнения», возможных «комплексов»; описание себя по заданным параметрам (социальные роли, прошлое-настоящее-будущее и т. д.).
3. Стратегии поведения в конфликте (тест Томаса [5, 36]), исследование эффективного общения и рационального поведения в конфликте ([19]), привычные «конфликтные сценарии» (предполагаемые ожидания дальнейшего развития событий).
4. Локус контроля (тест Дж. Роттера [18]).
5. Мотивация достижения — избегания (можно использовать тест Орлова [18], тест Шварцландера [19], тест Элерса [36]).
6. Ведущая коммуникативная установка (тест В. В. Бойко [4]).
7. Гендерный аспект: привычные шаблоны поведения и высказываний, нормативные убеждения и долженствования, «ожидания от себя...», выявление наличествующих женских и мужских качеств личности, их соотношение (тест С. Бэм [35]).
8. Наиболее часто используемые психологические защиты (можно использовать личностный опросник Плутчика-Келлермана-Конте [24, с.114-118; 50, с.462-467]), а также следует выяснить желаемые для себя способы защиты.
9. В индивидуальном порядке — тесты на стресс (для выработки индивидуальной программы антистрессового образа жизни); тесты, выявляющие тревожность (личностную и ситуативную) [36] и агрессию (тест Басса-Дарки [45], проективный тест «Ладонь» [18]; тест Ассингера [36]).

Рекомендации: *интровертам* — ведение дневника (записей); *экстравертам* — диктофон.

Одним из способов самопознания может стать метод «Диалог голосов» [49], дающий человеку возможность познакомиться с множеством своих субличностей (*субличностью* считается энергетическая модель, выступающая на первый план при некоторых определённых условиях и «дирижирующая оркестром», т. е. определяющая поведение человека в значительной мере).

Моника Пеллерен [34] пишет: «Каждый способен отдать себе отчет, что, в зависимости от жизненных обстоятельств, он может становиться другим: то авторитарным, то полным тревоги, то униженным, то ребячливым, или вдруг резким, или недоверчивым и др. Этот феномен можно понять, если допустить, что в определённые моменты субличности внезапно появляются в сознании и выражают себя. Эти формации могут иметь совершенно различные степени организации, сложности или способы выражения. Один и тот же человек может открыть в себе субличности, например, скептика, идеалиста, фанатика, отравителя, принцессы, испуганного ребёнка, жертвы и др. Субличности — живые структуры, следовательно, они подвижны и подвержены изменениям. В ходе работы по психосинтезу, не забывая о центре, вокруг которого он разворачивается, можно наблюдать изменения субличностей, их всё более гармоничные взаимоотношения между собой, — это и делает личность более целостной» [34, с.64].

Итог освоения первой ступени (конечный результат): осознание неразрывного единства составляющих своего «Я».

Осознание многочисленных параметров своего «Я» даёт более чёткие представления о себе, основанные на реальном опыте, отсекая фальшивые, искажённые и неадекватные представления, позволяя осознанно фиксировать то, что поддаётся определённости. В то же

время позволяет заметить и принять к сведению многообразие самовыражения человека — как богатство возможностей дальнейшего роста и развития.

2-я ступень «Возлюби себя»

«Сомнения относительно самого себя, ненависть к себе — это самая распространённая эпидемия, оказывающая свое губительное воздействие на всё человечество, искажающая и разрушающая общественные связи и доверие людей друг к другу. Я уверен, что почти все неврозы, которыми страдают люди, и почти все виды нравственного зла в своей основе имеют одну причину: отсутствие истинной любви к самому себе».

Джон Пауэлл. «Как устоять в любви» [33]

На второй ступени рассматриваются и осваиваются следующие стратегии:

- Отказ от привычных стереотипов поведения и высказываний, тормозящих развитие личности;
- «Снятие» непродуктивных психологических защит благодаря переосмыслению трудных ситуаций;
- Формирование новых установок сознания;
- Объединение разобщённых «частей»;
- Трансформация «Я-концепции»;
- Создание (для себя хотя бы) условий *безущербной* психосоциальной адаптации (для конструктивной социальной адаптации необходима уверенность в себе, которая базируется на *позитивном образе Я*);
- Расширение репертуара социальных ролей;
- Самостоятельное формирование «внешнего» и «внутреннего» круга общения.

Стереотипы — это наборы упрощённых представлений о чем-то сложном (о сложных явлениях и объектах окружающей действительности). Стереотипы содержат одностороннее описание сложных событий и явлений. Человек — из-за принципа экономии сил ☺ — принимает их за полное описание действительности. «Стереотипы дают основанное на чужом мнении представление о том, с чем человеку ещё сталкиваться не приходилось, и этим в определённой степени облегчают ориентацию в окружающей действительности. В то же время, снимая неопределённость существующей ситуации, стереотипы неадекватно отражают, а зачастую значительно искажают реальность, укрепляют консерватизм в сознании и мышлении. Часто старые стереотипы служат основой формирования новых, поскольку существующая информация определяет усвоение последующей» [8].

Стереотип (в отличие от *архетипа*) — это *условная* модель (мышления, поведения, образа действий и высказываний), основанная на имеющихся «знаниях» и созданная из наших собственных представлений, которая действует в течение какого-то определённого интервала времени. Своевременное обновление стереотипов, *приведение в порядок* содержимого своего сознания (гармонизация информационной системы) позволяют человеку достичь «согласия с собой», т. е. состояния внутренней непротиворечивости. Это состояние изменяет представления о себе, трансформирует одну из важных, существенных составляющих «Я-концепции» — **отношение к себе**, что в свою очередь изменяет будущие ожидания от самого себя. В более свободном состоянии человек способен избавиться от **самосаботажа** [27], варьировать свои линии поведения за счёт расширения репертуара социальных ролей, самостоятельного выбора пространственных и психологических дистанций, формирования желаемого круга общения.

Проработка трудных ситуаций [29, 54] (осознание, переосмысление и выбор, формирование иных, новых способов поведения в таких ситуациях, формирование стратегий преодоления трудностей) весьма существенно влияет на гармонизацию личностного наполнения.

«Очень важный этап работы с трудной ситуацией — рассмотрение её как возможности приобретения нового опыта, нового качества, определение её смысла и обучающего воздействия. Но для начала нужно помочь человеку избавиться от традиционного отрицательного взгляда на трудную ситуацию как ненужную и требующую немедленного разрешения. Для начала здесь удобно применить предложенную Т. Ахолой и Б. Фурманом технику «хороших наименований». Человеку предлагается придумать новое положительное название для своей ситуации и тем самым сосредоточиться больше на своём потенциале, чем на проблеме, открыть дорогу собственной активности. Например, слово «развод», которое традиционно ассоциируется с сильными негативными эмоциями, можно заменить на «существенное изменение семейной ситуации», «конфликт с начальником» — на «поиски своей профессиональной роли», «беспокойство за ребёнка» — на «поиски границ ответственности: что я как мать должна сделать, что не могу». Как можно увидеть, такое переименование ситуации делает акцент на поисках, изменениях, т. е. процессах, которые ведут к дальнейшему развитию человека. Хотя, как правило, произвести его довольно непросто. Могут потребоваться длительные размышления и помощь консультанта. Иногда бывает полезно для поиска ресурсов преодоления трудной ситуации рассмотреть её как символическую смерть». [54, с.130-131].

Упражнения второй ступени:

1. Распознавание манипулятивных и программирующих воздействий, ситуаций неуверенности, которые можно фиксировать по своим переживаниям, чувствам и ощущениям (обширная информация в [10, 14, 16, 27, 29, 46]).
2. Распознавание «триггеров» (сигналов, запускающих привычное эмоциональное реагирование), т. е. того, что «излучает» провоцирующие сигналы, — люди, вещи, ситуации [51].
3. Способы приведения компонентов системы в равновесие:
 - Отрешённость (от своего «туннеля реальности»);
 - Нестандартный подход (выбор альтернативных вариантов);
 - Анализ;
 - Синтез;
 - Трансформация;
 - Обучение навыкам самоподдержки в решении жизненных задач.
4. Упражнения по созданию имиджа, навыки самопрезентации [1, 6, 13, 32, 52].
5. Смена образов действий и образов суждений («стереотипов поведения и мышления») в соответствии с ролевой позицией и текущей ситуацией («положение обязывает», «ситуация требует/позволяет») — с использованием психоаналитической схемы состояний типа ПАССТ (разработка социоников С. В. Савченко, Е. В. Семененко [43]).
6. Обнаружение деструктивных масок [55], устаревших ролей и т. д., избавление от них.
7. Формирование навыков общения, самораскрытия, взаимной поддержки и самоподдержки [15, 47].
8. Создание «Набора заранее подготовленных реакций» [30].
9. Выработка и закрепление новых установок на взаимодействие [11, 42].

Итог освоения второй ступени (конечный результат): выравнивание своего информационного наполнения, сбалансированность аспектов, гармонизация внутреннего состояния, согласие с собой.

3-я ступень «Превзойди себя»

«Парадоксальный переворот в самой постановке проблемы личности: «Личность становится субъектом, когда она выступает таким центром самоорганизации и

саморегуляции, который позволяет ей соотносится с действительностью целостным, а не парциальным способом»<C:\Documents and Settings\User\Мои документы\УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ\ПсихоТЕРАПИЯ\Университет Российской Академии Образования.htm - ftn4# ftn4>

А. В. Брушлинский [38,с. 363]

На **третьей ступени** формируются следующие умения:

- Сознательное управление выбором фильтров внимания (управление восприятием);
- Распознавание словесных и других сигналов по каждому аспекту;
- Осознанное продуцирование сигналов по каждому аспекту с целью лёгкого и непринуждённого использования своих информационных способностей.
- Обновление «Я-концепции» по собственному желанию;
- Оценка с принципиальных позиций отношений со значимыми другими; может быть проведена переоценка своего поведения и изменение значимости отношений (нужен список «значимых других»).
- Желаемые формы самовыражения и формы проявления своих отношений: духовная форма (ТИМ и соответствующий образ ТИМа); социальная форма (профессиональные и семейные роли); межличностные отношения (дружба и досуг); отношения близости и любви (отношения пары); установление желаемой дистанции в отношениях и длительности совместного проведения времени.
- Желаемые инвестиции в будущее (образование, повышение профессиональной компетентности, возможно, любые инвестиционные программы, любые цивилизованные формы инвестиций).
- Осознанное и добровольное выполнение своего жизненного предназначения — миссии своей жизни (в связи с этим очень интересен доклад М. Матвиенко «Тип информационного метаболизма и Миссия — противоречивое единство», сделанный на XXII Киевской международной конференции по соционике).

Восприятие можно обозначить как процесс, посредством которого индивид отбирает, организует и интерпретирует поступающую информацию для создания значимой картины окружающего мира. Восприятие зависит не только от характера физических раздражителей, но и от отношения этих раздражителей к окружающей среде и индивиду. Люди могут отличаться разными реакциями на один и тот же раздражитель в силу избирательного восприятия, избирательного искажения и избирательного запоминания.

«Под восприятием личностью окружающего мира понимается процесс организации и интерпретации представлений о нём, придающий ему смысл и определяющий поведение человека. Восприятие представляет собой активную полусознательную деятельность по приёму и переработке информации, причем не всей, а лишь значимой. Поскольку восприятие во многом субъективный процесс, он содержит в себе возможность полного или частичного искажения или потери информации. Наибольшая опасность этого имеет место на стадии её отбора, когда формируются первые впечатления, и наименьшая — на стадии оценки, когда можно всё спокойно взвесить и разложить «по полочкам». В результате восприятия могут возникнуть различного рода субъективные реакции на воспринимаемый объект: принятие, отторжение, «поведение страуса» и проч. На восприятие оказывают влияние следующие основные обстоятельства как объективного, так и субъективного характера.

Во-первых, ситуация, в которой поступает информация или происходит знакомство. Если она позитивна, восприятие оказывается более благожелательным, чем объект этого на самом деле заслуживает. И, наоборот, в негативной ситуации всё представляется гораздо худшим, чем есть на самом деле. Это правило не распространяется на неординарное поведение людей, которое скорей оценивается по принципу контраста.

Во-вторых, на восприятие влияет глубина видения реальной ситуации. Много знающий и понимающий человек обычно спокойнее относится к другим людям и происходящим

событиям, не склонен их драматизировать или, наоборот, превозносить и в целом более трезво оценивает это, чем тот, кругозор которого ограничен». [8].

Для управления восприятием можно (и нужно ☺) целенаправленно использовать фильтры внимания, которые формируют субъективную реальность, а для этого — сознательно «выделять фигуру из фона», используя силу слова. **Речь обеспечивает осмысленность восприятия.** Поэтому нужно уметь распознавать смысл любого высказывания через акцентированное слово и акцентировать в речи те слова, которые изменяют смысл или несут нужную нам смысловую нагрузку.

«Что именно попадает в фокус нашего внимания (зрения, слуха, чувства) — либо дело случайное, либо зависит от наших собственных усилий. Наши фильтры настроены или привычно-обычно, или специально для данного случая. И от этих настроек зависит многое. Что мы видим («дождь и грязь» или «весну и небо голубое»), что мы слышим (телевизор в соседней комнате, жену по телефону или разговор соседок на улице), что мы ощущаем-чувствуем (прикосновения любимых или заложенный нос) и что мы об этом думаем (потому что мысли тоже выбираются) — для всего этого у нас есть множество фильтров. ...Словом, то, какой мир вокруг нас, как мы к нему относимся, каких людей и какие поступки замечаем, какие эмоции у нас возникают, как мы себя чувствуем, — всё это зависит от фильтров. Фильтров восприятия. Ожидания, предвосхищения, теории и гипотезы, «знания», мировоззрение, все детали нашей карты мира и сама карта есть варианты фильтров». [9, с.28-29].

Соционические знания позволяют выбрать нужный фильтр либо в соответствии с одним из аспектов информационного потока (интересующим или важным для нас в данное время), либо в соответствии с одной из функций информационного метаболизма, усиливая и закрепляя соответствующее ей психическое состояние [57]. А наработанный в тренингах опыт обеспечивает соответствующие навыки. Человек уже в состоянии расширить (в нужную ему сторону ☺) диапазон взаимодействия с окружающим Миром, создавать такое пространство жизнедеятельности, в котором можно трансформировать себя и сохранять при этом душевный комфорт.

Далее возможно сформировать желаемую «Я-концепцию» и выбрать желаемые формы самовыражения. «Я-концепция» — это более или менее осознанная, устойчивая система представлений индивида о самом себе, включающая физические, эмоциональные, когнитивные, социальные и поведенческие характеристики, которая представляет собой дифференцированную часть феноменального поля. «Я-концепция» — это самовосприятие, концепция человека о том, что он собой представляет, она включает те характеристики, которые человек воспринимает как действительную часть самого себя. Наряду с «Я-реальным», «Я-концепция» содержит также и «Я-идеальное» (представления о том, каким человек хотел бы стать). Для самоактуализации необходимое условие — наличие адекватной Я-концепции, полного и целостного представления человека о самом себе, включающего самые разнообразные собственные проявления, качества и стремления. Только такое полное знание о самом себе может стать основой для процесса самоактуализации». [26].

Для формирования «Я-концепции» используются любые доступные ресурсы развития личности (в том числе [58]), а также механизмы и средства рефлексии, новые требования и ожидания от самого себя, ценности, идеалы и альтернативы образа жизни, профессиональное самосовершенствование и др.

Упражнения третьей ступени:

1. Развитие функциональных состояний (тренинг соционических функций для каждого аспекта) [12, с.142-158].
2. Умение противостоять чужому влиянию [46].
3. Формирование навыков уверенного поведения (тренинги ассертивности) [2, 25, 28, 29, 37].
4. Формирование «Я-концепции» [44].

5. Развитие синестезии (противоположность анестезии) — определение соответствий цвета, звука, запаха, вкуса, ощущений и размеров формы.
6. Развитие ассоциативного мышления.
7. Развитие воображения (тренинги креативности, тренинги проживания полярных мыслей, образов, состояний) [20, 21, 22].
8. Отождествление и растождествление со своими **субличностями**, которые составляют, по мнению Р. Ассаджиоли, «*мириады маленьких Я, считающих себя истинным Я, которое часто остаётся задавленным и не признанным*» (цит. по [34, с.71]) — обширный материал в [2, 23, 34, 40, 49].
9. Произвольное управление вниманием — фильтрами текущего опыта и своего прошлого, мировоззрением и речью, позициями восприятия и множественными описаниями [9] (в том числе с позиции каждого из 16-ти информационных типов).

Итог освоения третьей ступени (конечный результат): управляемое мастерство в распознавании, осознании и озвучивании каждого аспекта информационного потока.

Обретая «себя», человек попадает (или становится) на иную линию развития — смыслов, значений и совершенствования «себя», а это уже выход на иной уровень Бытия и следующий этап Пути.

Л и т е р а т у р а :

1. *Артемьев П.* Психология самопознания, или Как найти формулу жизни. — М.: АСТ-ПРЕСС СКД, 2001. — 304 с.
2. *Ассаджиоли Р.* Динамическая психология и психосинтез. В кн. «Психосинтез. Теория и практика». — «REFL-book», 1994. — С. 5-26.
3. *Бишоп С.* Тренинг ассертивности. — СПб.: Питер, 2001. — 208 с.
4. *Бойко В. В.* Энергия эмоций. — СПб.: Питер, 2004 — 474 с.
5. *Большаков В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры. — СПб., 1996. — 380 с.
6. *Вагин И. О.* Выиграй у судьбы в рулетку. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
7. *Вачков И. В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во «Ось-89», 2000. — 224 с.
8. *Веснин В. Р.* Практический менеджмент персонала: Пособие по кадровой работе. — М.: Юристъ, 1998. — 496 с.
9. *Гагин Т. С., Уколов С. С.* Новый код НЛП, или Великий Канцлер желает познакомиться! — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. — 248 с.
10. *Грачёв Г. В., Мельник И. К.* Манипулирование личностью. — М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 384 с.
11. *Гуленко В. В., Молодцов А. В.* Соционика для руководителя. Основы социоанализа: Метод. рекомендации. — 2-е изд., К.: МЗУУП, 1993. — 128 с.
12. *Гуленко В. В.* Структурно-функциональная соционика: Разработка метода комбинаторики полярностей. — К.: Транспорт України, 1999. — Ч.1., 187 с.
13. *Денни Р.* Установка на успех. Персональный определитель потенциальной удачливости. — СПб.: Питер, 2002. — 224 с.
14. *Дерюгин В. И.* Теневая психология. — М.: Изд-во ЭКСМО, 2003. — 320 с.
15. *Джонсон Д. У.* Тренинг общения и развития: Пер. с англ. — М.: Изд. группа «Прогресс», 2000. — 248 с.
16. *Дилтс Р.* Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. — СПб.: Питер, 2001. — 320 с.
17. *Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А.* Психология. Словарь-справочник. — Минск, 1998. — 399 с.
18. *Елисеев О. П.* Практикум по психологии личности — СПб.: Изд-во «Питер», 2000 — 560 с.
19. *Емельянов С. М.* Практикум по конфликтологии. — СПб.: Изд-во «Питер», 2000. — 368 с.
20. *Жикаренцев В. В.* Путь к свободе. — СПб.: ООО «Золотой век», ТОО «Диамант». 1998. — 224 с.
21. *Жикаренцев В. В.* Жизнь без границ. — СПб.: ООО «Золотой век», ТОО «Диамант». 1998. — 240 с.
22. *Жикаренцев В. В.* Жизнь без границ. Концентрация и медитация. — СПб.: ООО «Золотой век», ТОО «Диамант». 1999. — 272 с.
23. *Калинаускас И.* Наедине с Миром. — СПб.: Фонд «Лики культур», 2002. — 228 с.
24. *Каменская В. Г.* Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. — СПб., 1999.
25. *Капони В., Новак Т.* Сам себе психолог. — СПб.: Питер, 2001. — 224 с.
26. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапия. — М., 1985. — 304 с.
27. *Ковалёв С. В.* Перепрограммирование собственной судьбы. — М.: «КСП+», 2002. — 784 с.
28. *Козлов Н.* Формула личности. — СПб.: Изд-во «Питер», 2000. — 368 с.

29. *Либерман Д. Дж.* Самоучитель: как обрести уверенность в себе. — М.: ООО «Изд-во АСТ», 2003. — 265 с.
30. *Мак-Кей М, Роджерс П., Мак-Кей Ю.* Укрощение гнева. — СПб.: Питер Пресс, 1997. — 352 с.
31. *Марасанов Г. И.* Социально-психологический тренинг. — М.: Изд-во «Совершенство», 1998.
32. *Нефедова И., Власова Е.* Я и мой имидж. — М.: Яуза, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1997. — 208 с.
33. *Пауэлл Дж.* Как устоять в любви. — К.: PsyLib, 2001; <http://psylib.kiev.ua/>.
34. *Пеллерен М.* Психосинтез. — М.: ООО «Изд-во Астрель»; ООО «Изд-во АСТ», 2004. — 160 с.
35. Практикум по гендерной психологии. Под ред. И. С. Клециной. — СПб.: Питер, 2003. — 480 с.
36. Практическая психодиагностика (под ред. Райгородского Д. Я.). Методики и тесты. Учебное пособие. — Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2000 — 672 с.
37. *Прихожан А. М.* Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: ТЦ Сфера, 2001. — 192 с.
38. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории. Под ред. А. В. Брушлинского. — М.: ИПРАН, 1997.
39. *Растянинов А. В., Степанов С. Ю., Ушаков Д. В.* Рефлексивное развитие компетентности в совместном творчестве. — М.: ПЕР СЭ, 2002. — 320 с.
40. *Рейнуоттер Дж.* Как стать собственным психотерапевтом. — К., «Корф», 1996. — 220 с.
41. *Савченко С. В.* Символьная соционика. <http://ru.laser.ru/authors/>
42. *Седых Р. К.* Информационный психоанализ. Соционика как метапсихология. — М., 1994. — 256 с.
43. *Семененко Е. В., Савченко С. В.* Психоаналитическая схема состояний типа. // Соционика, ментология и психология личности. — 2001. — №6. — С. 61-67.
44. *Семиченко В. А.* Психологія особистості. — К.: Вид. Ешке О. М., 2001. — 427 с.
45. *Семиченко В. А.* Психічні стани. — К.: «Магістр-S», 1998. — 208 с. — Рос. мовою.
46. *Сидоренко Е. В.* Тренинг влияния и противостояния влиянию. — СПб: Речь, 2002. — 256 с.
47. *Сидоренко Е. В.* Тренинг коммуникативной компетентности. — СПб: Речь, 2002. — 208 с.
48. *Столин В. В.* Самосознание личности. — М.: МГУ, 1983. — 284 с.
49. *Стоун Х., Уинкельман С.* Принимая собственные «я»: Руководство по Диалогу голосов / Пер. с англ. А. Бойкова, А. Костровой. — М.: Изд-во Эксмо; СПб: Домино, 2003. — 304 с.
50. *Урбанович А. А.* Психология управления: Уч. пособие. — Мн.: Харвест, 2002. — 640 с.
51. *Фрейдман О.* Твоя свобода! Как избавиться от зависимости и найти дорогу к самому себе. — СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2004. — 256 с.
52. *Харт Л.* Из гусеницы — в бабочку. — СПб.: Питер Паблишинг, 1997. — 192 с.
53. *Хорни К.* Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. — СПб.: Лань, 1997. — 240 с.
54. *Хухлаева О. В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. — М.: Изд. центр «Академия», 2001. — 208 с.
55. *Чаур Н.* Лица и маски. — М.: Доброе слово, 2003. — (Соционические этюды). — 64 с.
56. *Шлаина В. М.* Об отношениях дуальных. // Соционика, ментология и психология личности. — 2002. — №2.
57. *Шлаина В. М.* Чем мы познаем (особенности информационного метаболизма) // Соционика, ментология и психология личности. — 2003. — №6.
58. *Шлаина В. М.* Ресурсы развития личности// Соционика, ментология и психология личности. — 2007. — №1.

Статья поступила в редакцию 23.01.2007 г.