
Практическая психология

ПЕРЕЖИВАНИЕ «Я МОГУ»: ОПЫТ РЕКОНСТРУКЦИИ СУБЪЕКТА

Е.Б. СТАНКОВСКАЯ



Станковская Елена Борисовна — преподаватель факультета психологии НИУ ВШЭ, кандидат психологических наук. Профессиональные интересы: персонология, экзистенциальный анализ, психология телесности, психологическое консультирование.
Контакты: stankovskaya@hse.ru

Резюме

В статье представлена попытка реализации феноменологического подхода к проблеме генеза субъекта в индивидуальной жизни. На основе синтеза теоретической и практической психологии обоснована ценность переживания «я могу» как точки амплификации субъектности человека. Эксплицирована теоретическая модель субъектопорождающих переживаний «я могу», учитывающая значимость, новизну, аутентичность, меру интеграции конкретной возможности в образ Я. Описана фрактальная структура пространства осуществления личности как субъекта жизни, образованная культурой, общением, деятельностью, отношением личности к себе.

Ключевые слова: *субъект, переживание, переживание «я могу», консультативная психология.*

Человеческое бытие неразрывно связано с темами утверждения себя в качестве субъекта, совершения самостоятельных выборов и поступков, обретения и отстаивания автономии и собственной ценности. Конфронтация с ограниченностью своих возможностей, признание и преодоление

беспомощности, построение жизни и себя образуют важное динамическое измерение индивидуальной жизни личности.

Проблема субъекта активно разрабатывалась в отечественной психологии (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский,

А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, А.В. Петровский, В.А. Петровский и др.). В частности, усилия этих авторов были направлены на определение смыслового содержания категории «субъект» и ее соотношение с другими понятиями («личность», «индивид», «индивидуальность»); раскрытие сущностных характеристик и детерминант развития субъекта как особого способа осуществления человека (Абульханова, 2005; Леонтьев, 1975; Маркин, 2007; Петровский, Петровский, 2000; Петровский, 2007; Рубинштейн, 2012). Несмотря на то что эти исследования носили преимущественно методологический характер и сосредотачивались на выявлении субстанциональных качеств, в них были заложены основания для решения важных для современности задач конкретизации динамического понимания субъекта и поиска эффективных практических приемов развития субъектного начала личности.

Именно эти задачи, на наш взгляд, образуют горизонт актуальных исследований в области психологии субъекта. Смещение акцента с вопроса «В чем заключается сущность субъекта? Какие качества конституируют этот способ жизни?» на вопрос «Как психология может помочь человеку осуществлять себя в качестве субъекта?» выступает, с нашей точки зрения, адекватным ответом на современное состояние психологической науки и специфику обращенных к ней социальных запросов.

Ценность подобных исследований связана также с потребностями практической психологии, бурно развивающейся в нашей стране. Актуализация субъектного начала

личности в процессе оказания психологической помощи многократно усиливает ее эффективность, создает фундамент для долгосрочных и самоподдерживающихся изменений. Изучение условий, экспертиза существующих и создание новых приемов развития способности индивидуума к самополаганию выступают важной темой консультативной психологии.

Итак, в настоящее время сохраняется высокий интерес к проблеме субъекта, но на передний план выходит тематика генеза субъекта в индивидуальной жизни личности. Продуктивным контекстом для изучения этого вопроса выступает, на наш взгляд, новая персонология (В.А. Петровский, Е.Б. Старовойтенко). Ориентация на синтез теории, практики и культуры, соединение рефлексивного, феноменологического и герменевтического методов, динамическое понимание личности, интерес к ее самополаганию и утверждению себя в мире, установка на создание психологических «орудий», способных обогатить социальную жизнь (Петровский, Старовойтенко, 2012), задает важные векторы психологического изучения проблемы становления субъекта.

Реализуя персонологическую логику, в данном исследовании мы сфокусировались на раскрытии способов развития субъекта, а также на описании и систематизации условий, или пространств, в которых происходит это развитие.

Анализ литературы позволяет выделить несколько взаимодополняющих определений человека в качестве субъекта. Так, субъект понимается как индивид, способный к саморефлексии, к активному построению отношения к себе (Фуко,

2007); сотрудничающий и вступающий в диалог с другими людьми деятель (Леонтьев, 1975); личность, относящаяся к собственной жизни, преобразующая и обретающая жизнь во множестве актов самостановления (Абульханова, 1991, 2005; Рубинштейн, 2007, 2012; Старовойтенко, 2010б). Обобщая существующие точки зрения, В.А. Петровский выделяет четыре характеристики субъекта: способность ставить и реализовывать цели, быть рефлексивным, свободным, развивающимся (Петровский, 2007). Понимание личности как субъекта жизни, предложенное научной школой С.Л. Рубинштейна, на наш взгляд, позволяет объединить все изложенные подходы, поэтому в настоящей работе мы опирались именно на него.

Итак, категория «субъект» описывает определенное качество отношения к жизни — модус творца, деятеля, вносящего значимые вклады в жизни других людей, обладающего сознанием и самосознанием, способного отнестись к себе, «возвышающегося» над данностями своей жизни и преобразующего их. В феноменологическом пространстве личности сущность этого модуса раскрывается в переживаниях «я могу». Именно этот класс переживаний представляет собой момент встречи и открытия собственных потенций, обнаружения своей активности и способности влиять, преобразовывать реальность. В переживаниях «я могу» человек обретает, утверждает себя в качестве субъекта собственной жизни, что позволяет рассматривать их как «точки» амплификации субъектности. Совокупный опыт «я могу» представляет собой также ядро самоценности и предопределяет готов-

ность личности действовать в мире, активно вступать в поток жизни.

Многочисленные переживания «я могу» в свернутом виде содержатся в каждом поступке человека. Они выступают основой действий, ориентируя личность в поле реальных возможностей, которыми она обладает в данных обстоятельствах, укрепляют и направляют ее волю. Мотивирующая природа этих переживаний прекрасно показана в логике перехода «я могу» в «я хочу» в работах В.А. Петровского (Петровский, 2010).

Соответственно, одним из способов развития субъектного измерения личности выступают актуализация и интеграция переживаний «я могу» в образ «я». Данный прием представляет собой частный случай реализации феноменологической модели развития отношения личности к себе (Старовойтенко, 2011).

Эффективность феноменологической модели развития личности как субъекта обеспечивается особой ролью переживаний в индивидуальной жизни и подтверждается психотерапевтической практикой.

Переживание как образующая «ткани» сознания выступает формой непосредственной связи с миром и с собой (Рубинштейн, 2007). Пристрастность в виде первичной эмоциональности и спонтанного импульса к действию определенным образом «располагает» человека по отношению к ситуации, изымает его из растворенности в текущих событиях (Лэнгле, 2006, 2007) и является, по сути, дорефлексивной формой существования субъекта. В переживании устанавливается особая, включающая определенную дистанцию и обладающая витальной силой связь личности с

внешним и внутренним мирами. В зорах «Я-ситуация» и «Я-Я» начинает формироваться отношение — зарождается субъект. В дальнейшем территория свободы — территория субъекта — может быть расширена благодаря рефлексивным и диалогическим практикам работы с переживанием. В качестве примера подобного диалогического феноменологически-рефлексивного метода развития субъекта жизни можно отметить Персональный экзистенциальный анализ, разработанный А. Лэнгле (Лэнгле, 2009).

Итак, теоретический анализ демонстрирует, что каждое переживание содержит «зародыш» субъектности. Феноменологическое открытие личностью этого качества в себе происходит в переживании «я могу». Следует при этом подчеркнуть, что возможности, доступные человеку, обладают для него различными субъектопорождающими потенциями. Учитывая стоящую перед психологией задачу создания эффективных и экономичных способов развития личности как субъекта жизни, представим теоретическую модель субъектопорождающих переживаний «я могу».

Данная реконструкция была осуществлена нами на основе изложенных выше характеристик субъекта, а также идей персонологии отношения личности к себе (Старовойтенко, 2004, 2010а, 2010б, 2011). Группу переживаний «я могу», ведущих к открытию собственного Я как источника активности, характеризуют:

– значимость как результат распознавания интраиндивидуальной, интериндивидуальной и культурной ценности данной возможности («хо-

рошо, что это возможно, хорошо это реализовать»);

– новизна как момент выхода за пределы наличных возможностей и проявление тенденции субъекта к развитию и самодвижению («я теперь это могу, я могу больше, чем я мог раньше»);

– соотнесенность с Я индивидуума («это именно я — тот, кто это может»);

– осознание себя как источника деятельности, «причины самого себя» («я могу это по своей воле, я не принужден к этому»);

– аутентичность как результат интеграции ценностей, разрешения противоречий в системах «Я-Я», «Я — значимые другие — культура», «мое прошлое — настоящее — будущее», согласования с глубинными смыслами личности («это правильно, это обладает смыслом — то, что я могу именно это»).

На практике осуществление себя в качестве субъекта предполагает также модус исследования жизни: личность открыта происходящему, «испытывает» себя миром. Благодаря непредрежденности и установке на активное взаимодействие с неопределенностью человек обретает возможность «натолкнуться» на себя, открыть в себе новое и посредством рефлексии «присвоить» это себе (Петровский, 2010).

Таким образом, способность переживания «я могу» выступать движущей силой становления субъекта определяется значимостью, аутентичностью, новизной, мерой интегрированности конкретной возможности в образ Я. Субъектопорождающие переживания «я могу» расширяют психологические границы индивидуальной жизни; выделяют личность в

качестве источника этого преобразования; обладают потенциалом к самовозрождению, запуская динамику «я могу» — «я хочу» — «я могу»; энергетизируют личность благодаря связи с глубинными ценностями и переживаемыми смыслами.

В расширенном персонологическом контексте приобретение личностью опыта субъектопорождающих переживаний «я могу» предстает как процесс, разворачивающийся в пространстве фрактальной структуры, образованной культурой, общением, деятельностью и отношением к себе.

Культура. Культура определяет способы конституирования субъекта, ценностно-смысловые ориентиры построения индивидуальной жизни, а также задает горизонт средств и объективных возможностей, доступных личности для осуществления себя в качестве субъекта жизни. Психологическая реконструкция существующих в пространстве и времени культуры форм отношения к себе, приемов наращивания субъектных потенциалов личности представлена в работах Е.Б. Старовойтенко (Старовойтенко, 2007, 2010б, 2011).

Блестящий анализ европейского культурогенеза идеи субъекта и технологий субъектности содержится в работах М. Фуко. В частности, им показано, что формирование субъекта как определенной культурно-детерминированной формы овладения «искусством жизни» осуществлялось посредством приобщения человека к практике «заботы о себе» и было тесно связано с вопросами власти, поиска истины и этического отношения к другим людям (Фуко, 2007).

Работы М. Фуко и других постмодернистов убедительно демонстри-

руют, с одной стороны, изменчивость самой идеи субъекта, с другой — ограниченность «пустой формы», предлагаемой конкретной культурой. Как психологи мы не можем наивно верить в абсолютность и истинность современного способа конституирования субъекта. Напротив, мы должны критически осмысливать и развивать доминирующие в культуре представления о субъекте и «технологиях себя».

Подобная работа, в частности, осуществляется в русле нарративной психологии (Уайт, 2010; Bubenzel, West, 1994; Guilfoyle, 2012). Так, М. Уайт обратил внимание на «интернализующее понимание проблемы», приписывающее ее сущности человека, представления об «инкапсулированном Я» и разработал ряд «контркультурных» приемов психотерапевтической поддержки (Уайт, 2010).

Общение. Формирование и открытие себя в качестве субъекта жизни происходит в контексте отношений с другими людьми. Поскольку диалогическое понимание личности широко представлено в психологии (М.М. Бахтин, Л.С. Выготский, А. Лэнгле, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Е.Б. Старовойтенко и др.), позволим себе лишь некоторые комментарии.

Процесс развития личности как субъекта жизни опосредуется другими, разворачивается в поле субъект-субъектного взаимодействия. В тотальности влияния другого можно различить следующие темы, играющие критическую роль в становлении субъектности индивидуума: распознавание активности и интенций человека, внимание и уважение к его

персональным границам, формированию отношения к его поступкам, ценностям, инициативам, отношению к себе, способу построения жизни. В общении субъект ищет ответы на вопросы: «Какое значение имеют моя жизнь и мои поступки для другого?», «Как я в нем представлен?», «Как я на него влияю?», «Видит ли меня другой как источник активности, как человека, совершающего жизненные выборы? Уважает ли он мою автономию и границы?», «Какие образцы отношения к жизни транслирует другой?», «Как я могу разрешить возникающие между нами противоречия?».

Подчеркнем, что другие могут как способствовать, так и препятствовать реализации субъектного начала человека. Так, эмоциональный резонанс другого с переживаниями «я могу» личности, признание автономии и свободы укрепляют ее субъектность. Нарушение персональных границ, нереалистичная оценка возможностей и обесценивание инициатив индивидуума, напротив, могут блокировать субъектный модус осуществления жизни. В качестве примеров психотерапевтических приемов, учитывающих вклады других в генез субъекта жизни, можно привести беседы, способствующие восстановлению участия, и церемонии признания самоопределения, разработанные в русле нарративной психотерапии (Уайт, 2010).

Деятельность. Субъектопорождающий потенциал деятельности прекрасно продемонстрирован в работах А.Н. Леонтьева и его учеников. Стоит особо отметить исследования В.А. Петровского, раскрывающие, как в процессе осуществления деятельности появляются и накап-

ливаются новые, «избыточные» возможности, трансформирующие самого субъекта (Петровский, 2010).

Идея деятельности, которая «производит» субъекта, значительно обогащает гегелевское философское понимание субъекта как источника активности и самодвижения, открывает новый горизонт психологического изучения проблемы генеза субъекта и позволяет создавать практические приемы развития субъектности. Человек как субъект жизни не только иницирует и организует деятельность, выступая тем самым «причиной самого себя». Личность также «собирает» себя в качестве субъекта, присваивая наличные и обретая новые возможности, улавливая следы собственной активности, интенциональности, совершенных выборов в осуществляемой ею деятельности.

На наш взгляд, интеграция накопленных в практической деятельности переживаний «я могу» в образ «я» является особенно востребованным приемом развития человека как субъекта жизни в современном мире.

С одной стороны, это связано с широким, нередко избыточным распространением механизмов нормирования и самонормирования, что на практике приводит к доминированию в отношении личности к себе нереалистичных представлений и требований. Так, индивидуум предъявляет к себе завышенные требования, ставит задачи, не связанные с его глубинной мотивацией, или затрудняется в определении собственных желаний, склонностей, интересов. «Классический» способ актуализации субъектного начала, предполагающий переход «я хочу» — «я делаю», в подобного рода случаях может оказаться

неэффективным: испытывая дефицит «опыта себя», личность затрудняется в определении и постановке аутентичных целей, остается на уровне ложного понимания собственных мотивов и возможностей.

С другой стороны, современный человек объективно помещен в ситуацию множественности доступных ему альтернатив. Если предоставляемая свобода не подкрепляется ясными, субъективно значимыми основаниями выборов, то она оборачивается для личности бременем и провоцирует негативные суждения о своей способности быть субъектом («я не смог, я не справился»), которые, в свою очередь, могут блокировать спонтанную активность и инициативность. В этих случаях восхождение от деятельности к образу себя как субъекта собственной жизни — «индуктивный» путь генеза субъекта — может дать человеку опору и новый импульс к осуществлению себя в мире.

Отношение к себе. Бытие субъектом с необходимостью предполагает формирование и развитие отношения личности к себе. Опираясь на идеи научной школы С.Л. Рубинштейна и парадигму жизни в персонологии, мы понимаем данную категорию расширенно: не только как эмоционально-оценочную, но и как деятельно-практическую. Отношение к себе реализуется как комплексная активность «Я», опосредованная внутренним диалогом, образованная актами самопереживания, рефлексии, самооценки, «практиками себя» и направленная на утверждение личности в мире. В зрелом возрасте данное отношение становится центральным, организующим другие жизненные отношения и интегрирующим различные условия

реализации субъекта (культуру, общение, деятельность).

Формирование отношения личности к себе разворачивается как напряженный процесс, наполненный противоречиями, конфронтацией с собственной ограниченностью и одновременно непостижимостью. Одним из направлений развития данного отношения является открытие и формирование «Я» как источника аутентичной активности — становление личности в качестве субъекта жизни. Подчеркнем, что личность реализует как содействующие, так и препятствующие этому становлению паттерны обхождения с собой. В связи с этим важной задачей психологов-практиков становится помощь личности в построении отношения к себе. Подобная работа, к примеру, может строиться в рамках феноменологической модели — посредством приемов работы с переживаниями «я могу» — и с учетом различных субъектопорождающих пространств (культуры, общения, деятельности).

Таким образом, в данной статье представлена попытка персонологического осмысления проблемы генеза субъекта в индивидуальной жизни. Двигаясь в русле феноменологической модели развития личности, мы выделили переживания «я могу» как точки амплификации субъектности; предложили теоретическую модель субъектопорождающих переживаний «я могу»; систематизировали условия формирования субъекта жизни в виде фрактальной структуры, образованной культурой, общением, деятельностью и отношением личности к себе.

Настоящая работа намечает общий контур, эксплицирует и обосновывает определенную логику исследований. В качестве перспективы

нам видятся: анализ конкретных психотерапевтических приемов развития субъекта и интеграция этого знания в психологию личности; углубленная рефлексия современных способов конституирования

субъекта, выделение деструктивных моделей субъектности и создание адекватных приемов психологической поддержки; описание и систематизация феноменологии дефицитов субъектности.

Литература

Абульханова К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 4. С. 3–21.

Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. М.: Мысль, 1991.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.

Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2006.

Лэнгле А. Эмоции и экзистенция. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007.

Лэнгле А. Персональный экзистенциальный анализ // Психология индивидуальности: Новые модели и концепции / Под науч. ред. Е.Б. Старовойтенко, В.Д. Шадрикова М.: НОУ ВПО МПСИ, 2009.

Маркин В.Н. Личность в категориальном ряду: индивид, субъект, личность, индивидуальность (психолого-акмеологический анализ) // Мир психологии. 2007. № 1. С. 45–55.

Петровский А.В., Петровский В.А. Категориальная система психологии // Вопросы психологии. 2000. № 5. С. 3–17.

Петровский В.А. Индивидуальность и саморегуляция: опыт мультисубъектной теории // Мир психологии. 2007. № 1. С. 13–30.

Петровский В.А. Человек над ситуацией. М.: Смысл, 2010.

Петровский В.А., Старовойтенко Е.Б. Наука личности: четыре проекта общей персонологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 21–39.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2007.

Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012.

Старовойтенко Е.Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академический Проект; Триста, 2004.

Старовойтенко Е.Б. Культурная психология личности: Монография. М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2007.

Старовойтенко Е.Б. Модель персонологии в парадигме «жизни» // Мир психологии. 2010а. № 1. С. 157–175.

Старовойтенко Е.Б. Персонология отношения к себе: культурная трансспектива // Мир психологии. 2010б. № 4. С. 13–25.

Старовойтенко Е.Б. Модели развития индивидуального отношения к себе // Мир психологии. 2011. № 1. С. 54–68.

Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. М.: Генезис, 2010.

Фуко М. Герменевтика субъекта: Курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981–1982 учебном году. СПб.: Наука, 2007.

Bubbenzer D.L., West J.D. Michael white and the narrative perspective in therapy // The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families. 1994. 2. 1. 71–83.

Guilfoyle M. Towards a grounding of the agentive subject in narrative therapy // Theory & Psychology. 2012. 22. 5. 626–642.