**Я-концепция: в согласии с собой**

Николай Николаевич Bacильeв, доцент кафедры практической психологии Вологодского государственного педагогического университета, директор учебно-консультационного центра "Развитие", практикующий психолог-консультант.

Я-концепция — это одна из мощнейших систем убеждений, установок и представлений человека о себе и ситуации вокруг него. Поэтому человек, обладающий сложившейся Я-концепцией, строит свое поведение таким образом, чтобы оно не противоречило его представлениям о себе. «Умный» стремится вести себя так, как полагается умному; «богатый» — в соответствии с известными ему стандартами поведения «богатого». Я-концепция может играть роль фильтра, организующего восприятие и оценку опыта. Как формируется Я-концепция и как ее можно усовершенствовать?

Я-концепция — это одна из мощнейших систем убеждений, установок и представлений человека о себе и ситуации вокруг него. Она опосредует стимулы из окружающего мира, предопределяет образ действий людей и является ключевой причиной ощущения ими своей жизни как счастливой или трагичной. Я-концепция выполняет важные функции в жизни человека. По мнению английского психолога Роберта Бернса, она выполняет ряд функций.

Я-концепция способствует достижению внутренней согласованности личности. Если Я-концепция человека противоречива, содержит взаимоисключающие представления, то человек испытывает дискомфорт. Его действия в таких случаях направлены либо на изменение Я-концепции, либо на искажение реальности во имя устранения дискомфорта. Согласованная Я-концепция позволяет личности чувствовать себя уверенно, находиться в тесном контакте с реальностью.

Я-концепция определяет интерпретацию жизненного опыта личности. У человека существует устойчивая тенденция интерпретировать свой индивидуальный опыт на основе представлений о себе. Я-концепция служит своеобразной «призмой», через которую преломляется воспринимаемая реальность. Например, человек, считающий себя «неспособным», может объяснить свой успех случайностью, а «способный» — проявлением своего таланта; «непривлекательный» расценивает внимание к себе как попытку подшутить, а «привлекательный» как попытку познакомиться. Человек с позитивной Я-концепцией расценивает улыбку в свой адрес как проявление добрых чувств, а с негативной — как насмешку.

Я-концепция является источником ожиданий. Она влияет на прогноз человека относительно того, что должно с ним произойти. В соответствии с Я-концепцией человек рассчитывает на успех или неудачу: «Я, как обычно, провалюсь» или «У меня все получится». Она позволяет ему предвидеть свои реакции: «Я испугаюсь», «Я расплачусь», «Я отнесусь к этому спокойно». Я-концепция навязывает человеку прогноз по поводу отношения и поведения людей в его адрес: «Меня никто не полюбит», «Надо мной будут смеяться», «Меня оценят высоко». Такой прогноз обладает свойством самоподтверждающегося пророчества: человек, ожидающий, что его будут критиковать, ведет себя неуверенно (или вызывающе) и тем самым действительно вызывает критику в свой адрес. Вместо того чтобы пассивно реагировать на окружающую среду, Я-концепция начинает изменять ее и подкреплять себя, не столько прогнозируя последствия, сколько провоцируя их.

Если поведение человека противоречит его Я-концепции, оно вызовет когнитивный диссонанс. Поэтому человек, обладающий сложившейся Я-концепцией, строит свое поведение таким образом, чтобы оно не противоречило его представлениям о себе. «Умный» стремится вести себя так, как полагается умному; «богатый» — в соответствии с известными ему стандартами поведения «богатого»; «неуспевающий» будет прогуливать занятия, отвлекаться на уроках и т. д. Таким образом, Я-концепция во многом определяет поведение.

Описывая себя, человек использует суждения, которые отражают некоторые устойчивые тенденции в его поведении. Как правило, эти суждения являются ответами на вопросы:

Кто я? (ролевые, статусные характеристики).

Какой я? (физические и психологические черты, характеристики).

Что я хочу? (мотивация, ценности, интересы).

Что я могу? (представления о собственных способностях).

Что мне принадлежит? (описание идеальных и материальных ценностей, обладание которыми значимо для него).

Все эти характеристики входят в Я-концепцию с различным «удельным весом»: одни представляются более значимыми, другие — менее; значимость отдельных суждений может меняться в различном контексте, в разных жизненных ситуациях, в различные периоды жизни.

Данные Я-концепции организованы иерархически: есть более общие суждения, включающие в себя более частные. Например, «Я не люблю поэзию», «У меня сильная воля» и «Я — рационально мыслящий человек» могут быть следствиями установки «Я никогда не должен проявлять своих чувств». По мнению основателя сценарного анализа Эрика Берна, некоторые из таких решений могут лежать в основе плана жизни, который мы принимаем в раннем возрасте.

Ранние решения

Родительские фигуры, другие люди, да и сама жизнь снабжают ребенка данными о том, кто он такой, кто — другие люди и что представляет собой мир, куда он попал. Эти сообщения выглядят как своеобразные «послания», которые ребенок периодически принимает. Особенно чутко он относится к родительским посланиям, поскольку интуитивно чувствует, что его жизнь и благополучие зависят от них.

Некоторые послания на самом деле имеют характер вербального сообщения, адресованного ребенку или подслушанного им; иногда — это поступки или эмоциональные реакции. Но бывает и так, что ребенок, в силу эгоцентричности мышления, может счесть посланием событие своей жизни, реально сообщением не являющееся . Надо сказать, что значение имеет не то, что намеревался передать родитель, а то, каким смыслом наделил послание ребенок.

Анализируя психологические сценарии своих пациентов, обратившихся за терапевтической помощью, Берн пришел к выводу, что в их основе лежат неконструктивные решения, которые приняты под влиянием особых родительских посланий, имеющих негативное, разрушительное содержание. Их передают некоторые родители по причине каких-то собственных отклонений. Такие предписания подобны заклинаниям, которые околдовывают ребенка.

Среди словесно передаваемых негативных предписаний можно выделить

Заклятья — негативные определения; «Ты — грязнуля! Болван! Тупица!» и т.д. «Ты — ужасный ребенок», «Ты — уродина».

Проклятья — пожелания ущерба, имеющие характер прямого приказания: «Чтоб ты провалился!..», «Нам было бы намного лучше без тебя», «Почему ты не можешь быть человеком!».

Негативные пророчества — ребенку сообщают, что его ждет в будущем: «Из тебя ничего толкового не выйдет!.. Тюрьма по тебе плачет!..», «Ты никогда ничего не достигнешь».

Стопперы — сообщения, в том или ином виде указывающие, чего нельзя делать: «Не умничай! Не думай о...! Не сердись!.. Не трогай, у тебя не получится; дай, лучше я!».

Предписания могут передаваться и невербально. Ребенок придумывает, фантазирует и неправильно интерпретирует события и таким способом сам дает себе предписания.

Например, после смерти отца ребенок дает себе предписание: «Не сближайся с людьми» — если никого не любить, то и не придется расстраиваться из-за потерь. Мальчик, решительное поведение которого каждый раз пресекается, может заключить: «Не надо быть мужчиной». Ребенок, чувства которого критикуют, может решить: «Не надо показывать свои чувства». Ребенок, которого наказывают за проявление несогласия со старшими, может заключить: «Не надо думать».

Маленький ребенок не в состоянии объективно оценить себя, и родительские фигуры становятся для него своеобразными «зеркалами», по которым он может судить о том, кто он такой и кем являются окружающие люди. Если значимые другие признают его, он считает себя стоящим человеком, а «Я» становится приемлемым. Однако если эти другие обходятся с ним как с плохим и вредным, он воспринимает себя как вредного и считает, что эта вредность живет у него внутри. Ребенок слишком мал и неопытен, чтобы понимать, что эти «зеркала» могут быть кривыми. Ребенок, которого ударили, не может заключить: «Я не плохой ребенок. Мама шлепнула меня, потому что она истерическая личность, переживающая, что не находится больше в центре внимания». Он скорее подумает, что проблема именно в нем, а не в его матери.

В описанных выше ситуациях ребенок может не слышать прямых вербальных указаний, но под воздействием сильных впечатлений принимает решение и следует ему.

Предписания могут быть позитивные или нейтральные.

Определения и оценки: «Мальчик, в тебе что-то есть... Молодец!.. Золотые руки!..». Пророчества: «Очень надеемся, что ты получишь высшее образование», «Однажды ты станешь знаменитым...», «Прямо создан быть музыкантом». Разрешения: указывают, что можно делать, но не заставляют.

Следует заметить, что предписания не «вживляются» в ребенка подобно электроду. Он властен принять их, проигнорировать или обратить в противоположность. Однако, если на основе предписания принято решение, его очень тяжело нарушить. Это решение определяет совокупность центральных убеждений о том, кто он такой, кто — окружающие его люди, что представляет собой этот мир и как в нем следует себя вести. Таким образом, сценарное решение — это глубокое и фундаментальное когнитивное образование, для подтверждения и оправдания которого человек может обращаться к отдельным иррациональным верованиям. Ранние решения становятся своеобразным фильтром, влияющим на все мировосприятие.

**Экзистенциальная позиция**

Человек выбирает сценарные темы в соответствии с решениями, принятыми им в глубоком детстве, и наиболее фундаментальные из этих тем — ощущения собственной ценности и благополучия. Берн обратил внимание, что жизненная позиция человека складывается из совокупности отношений к себе (Я — ОК или Я — не ОК) и совокупности отношений к партнеру по взаимодействию (Ты — ОК или Ты — не ОК). ОК в терминологии Берна может обозначать: «хороший», «ценный», «благополучный», «в ладу с самим собой». Сочетание этих установок определяет четыре основные экзистенциальные позиции:

Я — ОК (+); Ты — ОК (+).

Я — ОК (+); Ты — не ОК (-).

Я — не ОК (-); Ты — ОК (+).

Я — не ОК (-); Ты — не ОК (-).

Когда ребенок принимает одну из этих позиций, ранние решения, а затем и весь свой сценарий он подстраивает под нее.

Все дети начинают жизнь с позиции «Я+, Ты+». Когда младенец чувствует, что он живет в гармонии с миром и все в мире находится в гармонии с ним, эта позиция становится фундаментом для его решений. Меняет позицию ребенок лишь в том случае, если что-то вмешивается в его взаимозависимость с матерью, например, когда ребенок ощущает, что мать перестает защищать его и заботиться о нем, как она это делала ранее. В ответ на эти неудобства ребенок может решить, что он — не ОК или что другие люди не ОК, и перейти из состояния «базового доверия» в состояние принципиального недоверия. В соответствии с этим принципиальным представлением о себе и окружающих ребенок начинает писать собственный сценарий.

Каждый взрослый человек не находится в избранной позиции все время, мы можем менять эти жизненные позиции в различных ситуациях. Однако у каждого из нас есть принятая нами в детстве излюбленная экзистенциальная позиция, в которую мы входим, испытывая фрустрацию. Каждая из четырех экзистенциальных позиций характеризуется определенным набором эмоций.

Позиция «Я+; Ты+» является здоровой и заключается в сотрудничестве с другими людьми в решении жизненных проблем. Находясь в ней, мы действуем с целью достичь желаемых результатов, и эта позиция — единственная, основанная на реальности.

Позиция «Я+; Ты-» — оборонительная. Находясь здесь, человек старается возвыситься над другими людьми. При этом окружающие будут воспринимать его как подавляющего других,нечувствительного и агрессивного человека. Эта позиция характеризуется набором агрессивных эмоций и стремлением к избавлению от оппонента.

Позиция «Я-; Ты+» заставляет чувствовать себя ниже других людей. В ней человек скорее всего переживает неприятные чувства депрессивного характера и стремится удалиться от «хороших» людей, общества которых он «недостоин».

Позицию «Я-; Ты-» называют бесплодной. Человек убежден, что весь мир и все люди в нем плохи, как, впрочем, и он сам. Он чувствует себя уставшим и подавленным. Тема основного действия — выжидание.

Убеждения человека, оказывающие влияние на его эмоциональные проблемы, обычно содержат в себе множество слоев.

Наиболее ранним и глубоким является решение относительно собственного благополучия и доверия — экзистенциальная позиция. Она может играть роль фильтра, организующего восприятие и оценку опыта.Для ее оправдания и подтверждения под воздействием родительских предписаний принимается раннее решение относительно себя, людей и жизни, которое может стать центральным убеждением. Это убеждение, в свою очередь, влияет на мировосприятие, формирует частные убеждения относительно конкретных жизненных обстоятельств и совокупность установок.

**Практикум**

Следующее упражнение поможет вам узнать больше о себе и своих эмоциональных реакциях, а также о роли Я-концепции и системы убеждений в формировании ваших эмоциональных реакций.

Выберите инициирующее событие, вызвавшее у вас разрушающие переживания. Вспомните, что произошло. Можете закрыть глаза. Воспроизведите ту ситуацию как можно полнее: представьте, что у вас есть видеозапись той сцены, и вы просматриваете ее. Когда вы увидите себя и других людей в той сцене, помните, что вы сейчас зритель и видите происходящее, глядя на экран. Сейчас вас там реально нет, вам ничто не может причинить вреда! Вы видите себя и ваших оппонентов со стороны: что вы говорили и что говорили вам? Что вы чувствовали тогда? Запомните это и «выключите телевизор».

Возьмите лист бумаги и напишите двадцать различных ответов на вопрос «Кто я?» так, чтобы ваши описания отражали ваши представления о себе, когда вы были в той ситуации. Стремитесь к тому, чтобы это были такие ваши представления о себе, какими они были в той ситуации, а не теперь. Помните, что вы отвечаете самому себе, а не кому-то другому. Располагайте описания в том порядке, в котором они приходят вам в голову. Не заботьтесь об их логичности.

Теперь дайте двадцать характеристик вашему оппоненту: опишите, каким вы восприняли его в этой сцене; «кем» он(а) был(а)?

Оцените каждое суждение, характеризующее вас. Если оно отражает интенцию «Я считаю, что Я — в порядке по отношению к самому себе», то отметьте его знаком «+». Если интенция: «Я не в порядке по отношению к себе», отметьте его «-». Если интенция не ясна — поставьте «О».

Обсудите ваши определения оппонента. Если интенция в оценке «Он не ОК по отношению ко мне» — поставьте «-». Поставьте «+» или «О» если интенция, соответственно, «Он не ОК по отношению ко мне» или нейтральна.

Определите экзистенциальную позицию, в которой происходило ваше взаимодействие. Изменялась ли она в той ситуации? Если да, то как? Есть ли у вас «излюбленная» позиция?

Какие чувства вы испытывали и какие тенденции в вашем поведении характеризовали их?

Какие из выявленных убеждений по отношению к партнеру и самому себе способствовали развитию разрушающих переживаний?

К чему вы стремились, в какую позицию вы пытались «поместить» оппонента? Удачно? Что можно было бы изменить сейчас, чтобы ситуация была завершена более успешно?

Отметьте выраженность каждой позиции в вашем поведении. Для этого сделайте отметки, отражающие вашу интуитивную оценку времени, которое вы проводите в каждой из позиций.