

## КОНСТРУИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ

**Я. Л. Коломинский**

Республика Беларусь, г. Минск,

Институт психологии БГПУ

kl101977@tut.by

*Одним из негативных следствий абсолютизации теории отражения в психологии стала недооценка творческой символической функции человеческого сознания. Стремясь ограничить эту абсолютизацию, автор обращается к идеологии конструирования психологической реальности, показывает позитивные и негативные следствия когнитивных стратегий смыслового упорядочивания жизненно значимой информации. Следуя тенденции прагматического поворота в человековедении, тезису ценности научной истины противопоставляется аксиология практической эффективности, побуждающая к пересмотру конститутивов психологического знания и образования.*

Почти две тысячи лет назад Секст Эмпирик высказал идею: «Раз все существует по отношению к чему-нибудь, то мы удержимся говорить, каково оно обособленное и по своей природе» (Цит. по Девяткин, 1999, с. 129). Эта мысль по отношению к психологам имеет принципиальное значение. Речь идет о том, как личность относится к тем или иным событиям и явлениям мира, в котором она живет, более того, как личность еще относится и к данному отношению, к своим представлениям об этом мире. В практике психологического консультирования и в бытовом общении людей достаточно часто можно слышать примерно такие слова: «У меня на много меньше проблем потому, что я теперь по-иному смотрю на мир». Т.е. реинтерпретация оценок приводит к изменению психологического состояния. Сущность психологической помощи в самом широком ее понимании состоит, прежде всего, в замене неадаптивных установок клиента адаптивными. Принято считать, что последние являются отображением некоей объективно существующей, независимой от человека реальности, которую нормальный человек осознает яснее, чем так называемый человек с психологическими проблемами.

Известный психотерапевт П. Ватцлавик ссылается на статью Д. Розенхана «Здоровый в окружении больных». Данная статья – отчет об одном исследовательском проекте, согласно которому Д. Розенхан и некоторые его сотрудники добровольно были помещены в психиатрическую больницу на том основании, что они якобы слышат голоса и хотят пройти курс психиатрического лечения. Однако сразу же, как только их приняли на излечение, они заявили, что больше никаких голосов не слышат, и с этого момента стали вести себя так, как если бы оставались нормальными людьми за пределами психиатрической клиники. Срок их «излечения» длился от 7 до 52 дней, и все они были выписаны с диагнозом «шизофрения в стадии ремиссии». Ни один из них не был разоблачен в качестве псевдопациента; более того, любые особенности их поведения рассматривались как свидетельства, подтверждающие правильность диагноза. Вместо того, чтобы ориентироваться по фактам наблюдений, поставленный диагноз породил собой некую «действительность», которая, в свою очередь, оправдывала и делала необходимыми применяемые клинические меры. В качестве особого курьеза упоминается, что единственными, кто не принимал участия в конструировании данной реальности, были многие «реальные» пациенты: «Ты не сумасшедший, ты – журналист или профессор» (Ватцлавик, 2001, с. 101).

Парадокс, но до сих пор происходит смешение, заключающееся в том, что интерпретации реальности принимают за саму реальность (когда, в соответствии с известной шуткой, съедают меню вместо обеда), а также в том, что есть верные или неверные интерпретации. Считается, к примеру, что развитая личность характеризуется умением строить адекватные («реалистичные», «верные») теории или представления. На самом деле интерпретации в принципе не могут быть неверными (на то они и интерпретации). Кроме того, в психологии существует положение (имеющее статус закономерности), в соответствии с которым неоднозначные факты (неструктурированные стимулы) человек всегда воспринимает предвзято. Можно дискутировать о художественности этих интерпретаций, но бессмысленно говорить об их «правильности». Претензии на истинность объясняются эгоцентризмом людей и их сообществ.

Факт предвзятого восприятия реальности нашел свое отражение в многочисленных исследованиях когнитивных психологов. Установлено, что когнитивная структура человека не может быть несбалансированной. Люди склонны развивать упорядоченный и связанный взгляд на проблемы и мир в целом. Каждый индивид строит «наивную психологию» как попытку объяснить логику жизни и источник событий, с ним происходящих. Все, что не укладывается в логически выстроенную структуру, то не замечается, не принимается в расчет, следовательно, его не существует. А в психологическом консультировании индивидуальные жизненные истории рассказываются так, чтобы их было интересно слушать. Они строятся по нарративным законам художественных

произведений. И все, что не вписывается в определенный сюжет, то намеренно игнорируется, а затем и действительно автором повествования не замечается.

Если посмотреть на эту ситуацию с другой стороны, то, наверное, дело обстоит так, что субъективные реальности совместно создают объективную реальность, как в описанном исследовании Д. Розенхана. И если изменить субъективные реальности, то, может быть, изменится внешняя вселенная?

Здесь уместна цитата из «Введения в радикальный конструктивизм» Э. фон Глазерсфельда: «Знание конструируется живым организмом таким образом, чтобы бесформенный в себе ... эмпирический поток упорядочить, насколько это возможно, в воспроизводимые события и более-менее надежные связи между ними. Возможности для такого рода конструирования упорядоченности всегда определены предыдущими ступенями данной конструкции. Это значит, что «реальный» мир обнаруживает себя исключительно в том месте, где наши конструкции терпят неудачи» (там же, с. 104).

Создание интерпретаций и построение мифов – это стремление достичь чувства контроля над определенной ситуацией или жизнью в целом. Конструирование внутренней реальности поэтому имеет адаптивную функцию. Пока созданная нами действительность второго порядка нигде не причиняет боли, она является эвристически ценной, эффективной для жизни, развития и совладания с психологическими проблемами. Т.е. сознание можно рассматривать как систему образов, метафор, моделей, иллюзий, которая позволяет импровизировать на тему человеческой жизни и разрешать трудности.

Сказанное выше имеет непосредственное отношение к построению картины мира и самосознания. Сформировавшись, они позволяют упорядочить «эмпирический поток», создают впечатление предсказуемости, подконтрольности и надежности, что придает устойчивость психической жизни, а многим помогает достичь того, чего они хотят. М. Вест однажды сказал: «Один и один будет два, два и два будет четыре, а пять позволит нам получить десять, если вы знаете, как с этим всем обращаться» (Роджер, 1992, с. 38). Да, суть, наверное, и состоит в том, как со всем этим обращаться – как обращаться со своей способностью строить свою картину мира.

Научное теоретизирование со своей потребностью в установлении точной, завершенной и согласованной картины мира – это наиболее яркий пример мифотворчества, основанного на «наивной психологии». Наивность эта проистекает из безоглядной веры в научный подход, в котором все имеет свою причину, а, следовательно, эта причина может быть «вскрыта» и найдено знание. Позиция любого человека (в том числе и любого ученого) – это одна из множества позиций. Ситуацию его жизни и его научных изысканий составляет часть действительности, находящаяся в определенных взаимоотношениях с системой его

потребностей, ценностей и восприятий. Объективная действительность преобразуется субъектом, который в это время так или иначе к ней относится.

Большинство людей не осознают, что существует огромное поле возможностей, из которых человек выбирает определенный их набор. При этом интерпретации реальности представляют собой умственные построения (метафоры, мифы), которые облегчают жизнь или улучшают ее качество, либо делают ее невыносимой (по критерию «есть боль/страдание или ее нет»). Например, непрекращающиеся разговоры о смысле жизни – это наиболее характерный пример мифологизации действительности. Люди находятся в вечной погоне за смыслом своей жизни с твердым убеждением, что он где-то есть, надо только его найти, откопать, вооружившись, например, научным познанием или философской мудростью. «Объективно» смысла жизни нет. Он может быть установлен (сформулирован, сконструирован) конкретным человеком «для себя». Кто-то справедливо заметил: вопрос, что правильно, а что нет, лучше заменять вопросом о том, что ведет к каким последствиям. Конечно, признать, что жизнь не имеет смысла – миф с субъективно неприятными последствиями. Поэтому лучше сконструировать миф, в соответствии с которым жизнь все же имеет смысл (или хотя бы притвориться, что это так). Точное высказывание по этому поводу американских авторов: «Мы относимся к жизни искренне, но не собираемся воспринимать ее всерьез» (Роджер, 1992, с. 40). Это справедливо и для научных теорий, особенно когда их авторы забывают о всей относительности своих построений.

Нормальное функционирование психики и нормальное личностное развитие зависит от активного продуцирования иллюзий. Например, механизмы психологической защиты – отрицание, вытеснение, проекция – не всегда примитивны и неэффективны, как это утверждается во многих учебниках. От патологического варианта иллюзорную систему здорового человека отличает осознание последним относительности данной системы. Иллюзии буквально пронизывают нормальное психическое функционирование и успешную жизнь. Если человек обладает мифом, что он полностью контролирует все то, что с ним происходит, то именно эти ожидания делают его поведение более активным в достижении желаемого. Или: чем более позитивно самовосприятие, независимо от его обоснованности, тем более позитивно ведет себя человек по отношению к себе и другим, что увеличивает вероятность помощи и протекции со стороны других в самых различных обстоятельствах.

В психологическом плане устойчивая жизнь требует особых психотехнических мифов, совокупность которых представляет собой практическую философию жизни. Она обеспечивает эффективное личностное развитие и базируется на жизнеутверждающих мифах, которые представляют собой гуманистическую этику.

Жизненный опыт, опыт психологического консультирования и анализ литературы позволяют выделить перечни жизнеутверждающих и жизнеразрушающих мифов.

*Жизнеутверждающие мифы:*

- Все происходящее имеет смысл, который часто выше (шире, глубже) человека.
- Человек – главная причина происходящего с ним.
- Каждый человек в сущности добр (талантливый, честный, счастливый, здоровый и т.п.).
- Человек человеку друг.
- Жизнь – увлекательное путешествие, полное возможностей, приключений и радости.
- Если любить себя, других и мир в целом, то жизнь, скорее всего, будет счастливой.
- Труд делает человека свободным, счастливым, полезным для других.
- Возможности человека безграничны, мир бесконечно разнообразен.

*Жизнеразрушающие мифы:*

- Все бессмысленно (серое, однообразное).
- Человек не может противостоять обстоятельствам.
- Взрослый человек уже не может измениться, у него уже все сложилось – характер, привычки.
- Я – тупой и неумелый, я не могу ничего сделать.
- Не стоит стараться, все равно я не везучий.
- Люди злы по своей натуре. Они только пытаются казаться добрыми.

Задолго до того, как появились психологи и врачи, существовали шаманы, знахари, священники, учителя, гуру – все те, кто пытался иметь дело с психологическими проблемами. Наверное, не стоит сомневаться, что все они приносили (и приносят) огромную пользу, иначе люди не обращались бы к ним и у них не было бы такой популярности. Мы не можем говорить о научной обоснованности их действий, но они лечили своим мастерским умением создавать мифы, которые нужны человеку в данных обстоятельствах.

Люди не находят истины и правильные представления, а создают их (сознательно или неосознанно). Мы можем говорить о разнообразии реальностей, которые ориентированы на истинность по критерию применимости, т.е. своей функциональной полезности. Нет смысла считать определенные убеждения или мифы окончательными истинами. Это просто невозможно. Их полезность обнаруживается, когда человек получает результаты. Если мы считаем, что люди хорошие, мы найдем много хороших людей. Если мы считаем, что люди плохие, мы найдем не меньше плохих. Поэтому лучшая правда та, которая упорядочивает вещи более полезным для личности образом.

Раз нет универсальных мифов, то лучшее, что может делать человек – это постоянно учиться. Человеку нужно учиться превращать тяготы и тайны жизни в радость и обучение (если он этого хочет). Жизненный путь может развиваться по самым разным путям. Если мы не рады тому, что происходит, можно сделать другой выбор. Конечно, путь к психологически полной, счастливой жизни может быть длительным и тяжелым, поскольку психологическая реальность обладает свойствами инерции и сопротивления. Но этот путь вполне может быть пройден каждым, если приложить необходимые усилия в построении и постоянной переделке своей философии жизни. Но здесь необходимо сделать одну оговорку, позволяющую учитывать социально психологический контекст конструирования реальности: любые психологические феномены, являются коммуникативными произведениями, производными (чаще всего) от взаимодействия в микрогруппах путем использования языка (Фридман, 2001, с. 45).

### *Список литературы*

1. Ватцлавик, П. Конструктивизм и психотерапия / П. Ватцлавик // Вопросы психологии. – 2001. – № 5. – С. 101–113.
2. Девяткин, А.А. Явление социальной установки в психологии 20 века: Монография / А.А. Девяткин. – Калининград, 1999. – 309 с.
3. Роджер, Дж. Жизнь 101 / Дж. Роджер, П. Маквильямс // Путь к себе. – 1992. – № 6. – С. 36–47.
4. Фридман, Дж. Конструирование иных реальностей: Истории и рассказы как терапия / Дж. Фридман, Дж. Комбс ; пер. с англ. В. В. Самойлова. – М. : Класс, 2001. – 368 с.