



## **ГАЙД ПО СОЗНАНИЮ ЛИЧНОСТИ, ИЛИ ПОГРУЖЕНИЕ ВО ВНУТРЕННИЙ МИР**

Всё, что мы делаем или не делаем в своей жизни, начинается в нашем сознании и получает свою собственную интерпретацию. Если у человека есть потенциал для действия, но собственная интерпретация им не была разработана, то выполнять это действие он не начнет.

Любой физический объект не перестает быть одним и тем же физическим объектом, вне зависимости от того, кто на него смотрит. Реальность — это то, что мы истолковываем как реальность. Факты всегда можно рассматривать с различных точек зрения. Поведение и некоторые наши мысли определены предшествующими событиями.

## КАК ЛЮДИ ОСОЗНАЮТ И ИНТЕРПРЕТИРУЮТ СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ

Подобно ученому, который изучает некий феномен, любой человек выдвигает рабочие гипотезы о реальности, чтобы предвидеть и контролировать события жизни. А для этого он постоянно проверяет свое отношение к действительности.

*«Прогноз делается не просто ради него самого; он проводится так, чтобы будущую реальность можно было лучше представить. Именно будущее беспокоит человека, а не прошлое. Он всегда стремится к будущему через окно настоящего»*

(Джордж Келли)

Есть еще кое-что, что роднит каждого из нас с учеными, — мы обладаем способностью активно формировать представление о своем окружении, а не просто пассивно на него реагировать. Наша жизнь проходит в вечной борьбе за то, чтобы осмыслить реальный мир опыта, — именно это качество позволяет нам творить собственную судьбу.

Люди не нуждаются в том, чтобы быть рабами своего прошлого опыта или актуальной ситуации, — если только они сами не соглашаются с таким истолкованием собственной персоны.

# ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КОНСТРУКТОВ

Ученые создают теоретические конструкты, чтобы описать и объяснить события, которые они изучают. Человек судит о своем мире с помощью понятийных систем, или моделей, которые он создает и затем пытается приспособить к объективной действительности.

Личностный конструкт — это идея или мысль, которую человек использует, чтобы осознать или интерпретировать, объяснить или предсказать свой опыт. Он представляет собой устойчивый способ, благодаря которому каждый из нас осмысляет какие-то аспекты действительности в терминах схожести и контраста.

## Примеры личностных конструктов:

- взволнованный — спокойный;
- умный — глупый;
- мужской — женский;
- религиозный — нерелигиозный;
- хороший — плохой;
- дружеский — враждебный.

В качестве примера конструктов в действии давайте рассмотрим, как разные люди могут объяснять одно и то же событие. Представим ситуацию: недавний выпускник вуза вместо того чтобы поступить в аспирантуру, как он намечал ранее, внезапно складывает вещи и отправляется со своей подружкой жить в отдаленной общине.

Поступок молодого человека может интерпретироваться по-разному:

1. Для отца он огорчительный или разочаровывающий.
2. Для матери — проявление греха.
3. Для психолога — вариант поиска своей идентичности.
4. Для профессора социологии — способ отрицания нормы общества.
5. Для самого выпускника — естественный.

Какое из объяснений верное? Все! Дело в том, что каждый из нас воспринимает действительность путем собственных моделей или конструктов, необходимых для создания непротиворечивой картины мира.

Стоит только человеку предположить, что с помощью данного конструкта можно адекватно прогнозировать и предсказать какое-то событие в своем окружении, как он начнет проверять это предположение по событиям, которые еще не наступили.

Если конструкт помогает точно прогнозировать события, человек, вероятно, сохранит его. И наоборот, если прогноз не подтвердится, конструкт, на основании которого он был сделан, вероятно, подвергнется пересмотру или даже вообще может быть исключен.

Все личностные конструкты биполярны по природе, то есть сущность мышления человека заключается в осознании жизненного опыта в терминах черного или белого, а не оттенков серого. Переживая события, мы замечаем, что какие-то из них похожи друг на друга (то есть обладают общими свойствами) и при этом отличаются от других.

Например, человек может заметить, что какие-то люди тучные, а какие-то — тощие; кто-то черный, а кто-то белый; кто-то богатый, а кто-то бедный; до каких-то вещей опасно дотрагиваться, а до каких-то — нет. Именно этот когнитивный процесс наблюдения сходства и различий приводит к формированию личностных конструктов.

Таким образом, для формирования конструкта необходимы по крайней мере три элемента, причем два из них должны быть похожими друг на друга, а третий — отличаться от этих двух. Конструкт можно сформировать, если мы видим, например, что Вика и Лиза честны, а Марго — нет; или если мы считаем, что Вика и Лиза привлекательны, а Марго — нет. И схожесть, и различие должны иметь место в пределах одного и того же контекста.

Подобно магниту, все конструкты имеют два противоположных полюса. То, в чем два элемента считаются похожими или подобными, называется «полюсом сходства конструкта», а то то, в чем они противоположны третьему элементу, — «полюсом контраста конструкта». Цель теории личностного конструкта — объяснить, каким образом люди интерпретируют и прогнозируют свой жизненный опыт с точки зрения сходства и различий.

Разнообразие индивидуальных конструктивных систем можно объяснить различиями в прошлом жизненном опыте.

# Формальные свойства конструкторов

Все конструкторы характеризуются определенными формальными свойствами.

**Во-первых, конструктор затрагивает определенный диапазон явлений.** Он включает в себя все события, при которых конструктор может быть применим. Конструктор «научный — ненаучный», например, вполне применим для интерпретации множества интеллектуальных достижений, но едва ли пригоден для объяснения преимуществ положения женатого или холостого человека.

Эффективность конструктора подвергается серьезной опасности всякий раз, когда он обобщается сверх того набора явлений, для которого предназначен.

Все конструкторы имеют ограниченный диапазон применимости, хотя от конструктора к конструктору границы диапазона могут меняться. Конструктор «хороший — плохой» имеет широкий диапазон применимости, так как он предполагает множество ситуаций, требующих личной оценки. А конструктор «непорочность — проституция» имеет значительно более узкие границы.

**Во-вторых, у каждого конструктора есть фокус применимости.** Он относится к явлениям в рамках диапазона, к которым конструктор наиболее применим. Например, конструктор «честный — нечестный» у одного человека имеет фокусом применимости то, что следует держать руки подальше от чужих денег и имущества. А другой человек может применить тот же конструктор к политическим событиям.

Фокус применимости конструктора всегда специфичен для человека, применяющего его.

**«Проницаемость — непроницаемость»** — еще один параметр, по которому конструкты могут различаться. Проницаемый конструкт допускает в свой диапазон применимости элементы, еще неистолкованные в пределах его границ, он открыт для объяснения новых явлений. Непроницаемый же конструкт, охватывая явления, которые составляют его первоначальную основу, остается закрытым для интерпретации нового опыта.

Степень проницаемости и непроницаемости относительна. Например, конструкт «компетентный врач — некомпетентный врач» у одного человека может быть вполне проницаемым для интерпретации любого доктора, которого он встречает. То есть, общаясь какое-то время с любым новым врачом, человек может понять, компетентен он или некомпетентен. Но другой человек может сделать тот же конструкт совершенно непроницаемым, настаивая на том, что компетентных медиков больше нет, что последним компетентным врачом был его педиатр, который уже умер. Следовательно, различие между компетентными и некомпетентными докторами для него больше не применимо — все доктора некомпетентны.

Проницаемость относится только к области пригодности конструкта — конструкт по определению непроницаем для какого-то опыта, выходящего за диапазон применимости. Так, понятие «компетентный — некомпетентный» не имеет смысла, если судить о вкусе крабов.

# Типы конструкторов

Личностные конструкторы можно классифицировать в соответствии с природой контроля, который они осуществляют над своими элементами. Конструктор, который стандартизирует (упреждает) элементы для того, чтобы они были исключительно в его диапазоне, называется **упредительным конструктором**. Это тип классификационного конструктора — то, что попало в одну классификацию, исключается из другой.

Упредительную интерпретацию можно сравнить с такой характеристикой мышления ригидного человека, как «ничего, кроме». Примером упредительного конструктора может быть этнический ярлык. Скажем, если профессору приклеят ярлык «упрямец», то некоторые студенты даже и не подумают о нем по-другому (что он, например, может испытывать нежные чувства к своим детям и т. п.)

Упредительное мышление отвергает право пересмотра или иной интерпретации оцениваемого явления, не позволяя увидеть его в новом свете.

В **констелляторном конструкторе** элементы могут одновременно принадлежать другим областям, но они постоянны в составе своей сферы. Этот тип конструктора иллюстрирует шаблонное мышление. Пример: «Если этот мужчина — продавец автомобилей, он, скорее всего, нечестен, жуликоват и умело обращается с клиентом». Обратите внимание, что здесь нет альтернативных мнений: раз мы относим человека к данной категории, значит, автоматически наделяем его всеми соответствующими ей характеристиками.



**Предполагающий конструкт** прямо противоположен упредительному и констелляторному, так как позволяет нам быть открытыми для нового опыта и принимать альтернативную точку зрения на мир. В этом случае трактовка кого-то как продавца автомобилей является настолько предполагающей, что другие личные качества человека не вытекают из нее. Такое мышление — гибкое.

После прочтения этой информации вы можете сделать вывод, что упредительный и констелляторный конструкты являются нежелательными типами, а предполагающий — желательным, но не всё так просто. Если бы мы пользовались только предполагающими конструктами, то испытывали бы массу трудностей, так как не могли бы принимать неотложные решения.

**Пример:** Представьте, что при игре в футбол мяч летит в вашу голову. Вы можете начать интерпретировать мяч предположительно, рассматривая его со всех сторон. Но когда он ударит вас по лицу, вы увидите, что куда лучше было бы при таких обстоятельствах интерпретировать его упредительно (то есть решить, что мяч, который летит в вашу голову, — это мяч, который летит в вашу голову, и ничего больше).

Однако, если мы не хотим заостенеть интеллектуально, нам нужно включать предположительное мышление. Без него мы были бы обречены на неизменяемый, шаблонный и нерезультативный способ осознания действительности. Таким образом, и упреждающие, и констелляторные, и предположительные формы мышления необходимы для объяснения явлений, вещей и людей. Предположительное мышление просто является противоположностью упредительному и констелляторному способу осознания действительности.

## **Личностные конструкты можно классифицировать несколькими способами:**

1. Есть всесторонние конструкты, которые включают в себя относительно широкий спектр явлений, и частные — включающие в себя небольшой диапазон явлений (то есть имеющие более узкий диапазон возможностей).
2. Есть основные конструкты, которые регулируют основную деятельность человека, и периферические — которые могут меняться, не изменяя основную структуру значительно.
3. Некоторые конструкты являются жесткими, то есть дающими неизменный прогноз, а другие — свободными, так как позволяют делать различные прогнозы при сходных условиях.

# Личность

Личность — это абстракция деятельности человека, обобщенная и распространенная на все аспекты взаимодействия с другими людьми, как знакомыми, так и незнакомыми, а также на то, что может нести определенную ценность.

Следовательно, личность есть абстракция, созданная персонологами из психических процессов, которые они наблюдают и/или подразумевают в других. Это не отдельная реальность, открытая ими. Кроме того, личность по своей природе включена в межличностные отношения человека. Соединив эти две идеи, можно дать более точное определение личности:

Личность индивида представляет собой организованную систему более или менее важных конструктов. Человек использует личностные конструкты, чтобы интерпретировать мир переживаний и предвидеть будущие события.

Чтобы понять другого человека, нужно знать что-то о конструктах, которые он использует, о событиях, включенных в эти конструкты, и о том, как они соотносятся друг с другом. То есть «узнать личность» — это значит «узнать, как человек истолковывает свой личный опыт».

# Пирамидальная структура конструкторов

Конструкторы организованы в пирамидальную структуру так, что некоторые из них находятся либо в подчиняющей, либо в подчиненной позиции относительно других частей системы (но конструктор может быть и совершенно независимым).

Подчиняющий конструктор включает в себя другие конструкторы, а подчиненный — включен в другой (подчиняющий) конструктор. «Хороший» обычно подразумевает больше, чем «вкусный».

Только если мы знаем, как человек организует конструкторы, мы можем правильно судить о его поведении.

Однако иерархические отношения конструкторов — величина непостоянная. Организация конструкторов сохраняет связь с событиями только тогда, когда она имеет прогностическую эффективность, что справедливо и для самих конструкторов. Вполне допустима ситуация, когда два конструктора меняются местами в иерархии, подчиненный конструктор может стать подчиняющим и наоборот.

**Пример:** Человек однажды почувствовал, что «любить — не любить» включает в себя (в числе других) и конструктор «принять — отвергнуть». Однако в результате последующего опыта он может прийти к другому заключению, например, что значение принятия гораздо основательнее и шире, и «любить» находится в подчиненной позиции по отношению к нему.

Резюмируем: иерархическое построение конструкторов не следует понимать как инертное или законченное. Люди имеют несколько конструкторов, с помощью которых они интерпретируют события своей жизни. Более того, каждый день мы должны выбирать, какой конструктор и какой его полюс использовать для прогноза событий. Иными словами, это «продуманный выбор».

# ЦИКЛ «ОРИЕНТИРОВКА – ВЫБОР – ИСПОЛНЕНИЕ»

Для иллюстрации действий человека перед лицом новой или неопределенной ситуации есть различные модели. Ключевым моментом является цикл «ориентировка — выбор — исполнение» (О-В-И), который состоит в последовательном обдумывании нескольких возможных конструктов и выбора того из них, который окажется лучшим для интерпретации ситуации.

В ориентировочной фазе человек рассматривает несколько конструктов, которые можно использовать для интерпретации текущей ситуации, то есть он намеренно обдумывает различные возможности, которые могут иметь место. Это аналогично рассмотрению вопроса со всех сторон:

Фаза выбора наступает тогда, когда человек ограничивает число альтернативных конструктов (гипотез) до количества, наиболее приемлемого в данной ситуации. В этот момент он решает, какие преимущественные альтернативы наиболее уместно использовать. Наконец, во время фазы исполнения он выбирает направление действий и сопровождающее его поведение. Иными словами, выбор делается на основании оценки — какой альтернативный конструкт наиболее вероятно приведет к расширению или к определению системы.

Человек может пройти через ряд циклов О-В-И прежде, чем решит, какой конструкт следует использовать для интерпретации ситуации. Понятие цикла О-В-И согласуется с тем, что мы постоянно рассматриваем существующие альтернативы, ограничивая их выбор до оптимального для действий, и поступаем в соответствии с нашим выбором.

Таким образом, если мы просто изменяем наши конструкты, мы, без преувеличения, можем изменить свою жизнь, — возможности выбора в теоретической системе поразительны.

Но поскольку мир многомерен, а человек обладает рядом различных категориальных шкал в своей конструктивной системе, он, перед тем как начать действовать, вынужден их сортировать до тех пор, пока не будет представлен один дихотомический параметр выбора. Когда человек говорит «важно выбрать между этим и тем», только тогда он готов выработать жизненную стратегию. В конце концов, мы должны уметь анализировать для того, чтобы функционировать разумно.

## Основной постулат теории конструктов

Основной постулат звучит так: «Процессы личности — это проложенные в психике каналы, в русле которых человек прогнозирует события». Он гласит, что поведение определяется тем, как люди прогнозируют будущие события. Иначе говоря, всё поведение человека (мысли и поступки) направлено на прогноз событий.

Постулат также подразумевает, что нас интересует человек как таковой, а не какие-то отдельные аспекты его поведения, например, межгрупповые отношения. Выражение «процессы личности» предполагает, что человек — это организм, находящийся в развитии, а не инертная субстанция, на которую влияют бессознательные импульсы или побуждают к действию раздражители окружения.

Человек — это исследователь, и люди управляют своими конструктами, ориентированными на будущее. Слово «каналы» — синоним слова «конструкты». Каждый из нас прокладывает и характерным способом использует разные каналы (конструкты). Выбор определенного канала определяет наши психические процессы.

# Выводы из основного постулата

**1. Вывод об организации** — *«Каждый человек специфически развивает в соответствии со своей возможностью прогнозировать события систему анализа, определяющую ранговые отношения между конструктами».*

Этот вывод показывает, что люди организуют свои личностные конструкты иерархически, чтобы свести до минимума несовместимость и несоответствия. А еще он подразумевает, что все мы отличаемся друг от друга не только по числу и типу конструктов, которые используем в своих суждениях о мире, но также тем, как именно организуем свои конструкты. Иными словами, было бы ошибкой думать, что конструкты беспорядочно теснятся в сознании человека и применяются каждый по отдельности.

**2. Вывод об опыте** — *«Конструктивная система человека меняется в соответствии с успешностью интерпретации повторных явлений».*

Конструктивная система меняется, если с ее помощью невозможно правильно прогнозировать разворачивающуюся последовательность событий. Изменение в нашей конструктивной системе имеет место тогда, когда мы встречаемся с новыми или неизвестными явлениями, которые не согласуются с нашей предыдущей системой конструктов.

**3. Вывод о научении** — *«Система личностных конструктов — это набор гипотез о нашем вечно меняющемся мире, которые постоянно проверяются опытом».*

Обратная связь, позволяющая судить о том, насколько хорошо эти гипотезы помогли нам прогнозировать будущее, приводит к изменению конструктов, которые, в свою очередь, используются как новые гипотезы для последовательного изменения системы. Те конструкты, которые оказываются полезными, сохраняются, а остальные — пересматриваются или отбрасываются.

**4. Вывод о модуляции** — *«Изменение конструктивной системы человека ограничено проницаемостью конструктов в пределах того диапазона применимости, в котором находятся эти изменения».*

Понятие «проницаемость» относится к степени, с которой конструкт может ассимилировать новый опыт и события в пределах своего диапазона применимости. Таким образом, этот вывод подразумевает, что чем более проницаемы (открыты) подчиняющие конструкты человека, тем больше возможность изменения внутри структур, к которым они относятся.



**5. Вывод об общности** — *«Если человек интерпретирует опыт в какой-то мере подобно тому, как это делает другой человек, то его психические процессы подобны психическим процессам другого человека».*

Этот вывод подразумевает, что схожесть, очевидная среди представителей одной культуры, это не только схожесть в поведении. Люди одной культуры интерпретируют свой опыт почти одинаково. «Культурный шок», часто переживаемый, когда человек сталкивается с представителем другой культуры, является результатом различий в том, как они интерпретируют события. Культурные различия коренятся в разнице конструктов, которые используют люди.

**6. Вывод о содружестве** — *«Один человек может играть роль в социальном процессе, включающем другого человека, в той мере, в какой первый анализирует интерпретационные процессы второго».*

Социальное взаимодействие состоит, в первую очередь, из попыток одного человека понять, как другой человек осознает действительность. Чтобы плодотворно взаимодействовать с кем-то, нам необходимо интерпретировать какую-то часть конструктивной системы другого человека.

**7. Вывод об общности** *предлагает возможную объединяющую связь между индивидуальной и общественной психологией.*

Безоговорочное утверждение, что устойчивые и искренние человеческие отношения не могут развиваться, если по крайней мере один из людей не пытается встать на место другого, может объяснить те проблемы общения, которые возникают у людей в самых разных ситуациях, начиная от каждодневных разговоров (с родителями, родственниками, друзьями, соседями) и заканчивая международными делами. Мир без войны может, в конечном итоге, зависеть от возможности людей (особенно глав государств) точно анализировать интерпретационные процессы других.

**Чтобы человек приступил к выполнению внушения средней сложности, необходимо внести изменения в его конструкт. Сделать это можно с помощью разговорного гипноза. В нашем курсе вы найдете практические упражнения для развития соответствующих навыков.**



Пройти курс «Разговорный гипноз – инструмент профессионалов»



Ознакомиться с гайдом №3