

РАЗВИТИЕ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ РЕГИОНАЛЬНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА. РОЛЬ ВОСПИТАНИЯ В САМОИДЕНТИФИКАЦИИ ЖИТЕЛЕЙ ПРИГРАНИЧЬЯ

САМОАНАЛИЗ КАК УСЛОВИЕ САМОИДЕНТИФИКАЦИИ ЖИТЕЛЕЙ ПРИГРАНИЧЬЯ

*С.Л. Богомаз
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Попытки конструктивного самоанализа имеют большое значение прежде всего для самого человека. Они дают ему возможность самореализации, под которой понимается не только развитие определенных способностей, которые никак не используются, но и развитие его потенциальных возможностей. Помогая это осуществить, самоанализ не может избавить личность от неприятностей, но он может прояснить истоки слабостей и уязвленных сторон, причиной и следствием которых являются эти неприятности.

Самоанализ протекает быстрее и эффективнее при «сотрудничестве» со стороны человека. Указывая на «сотрудничество», мы имеем в виду и вежливое принятие всего, что предлагает психолог, и сознательное желание личности рассказать о себе. Под «сотрудничеством» мы понимаем способ самовыражения личности, который не подчинен сознательному контролю. Личность, несмотря на все ее желания сотрудничать, становится непродуктивной, как только ее усилия наталкиваются на определенное сопротивление. Но чем чаще периоды, когда она способна выражать себя, чем больше она способна работать над решением своих проблем, тем большее значение имеет самоанализ.

Как показывают наши многолетние исследования, чтобы прийти к верной оценке возможностей самоанализа, необходимо представлять себе, чем может и должен быть оснащен профессиональный психолог. Во-первых, анализ других людей требует обширных психологических знаний (особенно проблем личности и самопознания). Во-вторых, самоанализ требует определяемых навыков, которые должны развиваться путем накопления опыта в работе с собственным «Я». В-третьих, анализ других людей требует тщательного самопознания.

Нами установлено, что эти требования нельзя автоматически относить к самоанализу, поскольку анализ себя в определенных моментах отличается от анализа других. Основное различие заключается в том, что мир, который каждый из нас представляет, не является для нас незнакомым; по существу, это единственный мир, который мы достаточно хорошо знаем. Всегда есть опасность, что человек воспринимает в себе определенную систему важных факторов как нечто само собой разумеющееся. Однако установленным фактом остается то, что это его мир, все знания об этом мире находятся в нем самом и ему нужно только наблюдать и размышлять, а затем использовать эти феномены, чтобы получить к нему доступ. Если личность заинтересована в нахождении причин своих проблем, если она способна справиться со своим сопротивлением и осознать его, то в определенных отношениях она может наблюдать себя лучше, чем посторонний человек.

Этот факт составляет важное преимущество самоанализа. Действительно, он ослабляет первое требование к профессиональному психологу и устраняет второе: при самоанализе не нужно иметь столь глубоких психологических знаний, как

при анализе другого человека, и совсем не надо умения выстраивать стратегию поведения, которое необходимо в работе с другими людьми. Основная трудность самоанализа связана не с этой областью, а с эмоциональными факторами, то, что основная трудность связана скорее с эмоциями, а не с интересом.

Наши исследования свидетельствуют о том, что нет весомых причин, по которым самоанализ был бы невозможен. Признавая, что многие люди слишком глубоко вовлечены в свои жизненные проблемы, чтобы быть способными анализировать себя; признавая, что самоанализ не может сравниться по скорости и точности с работой, проводимой в этой области специалистом-психологом; признавая, что существуют определенные трудности, которые можно преодолеть лишь с посторонней помощью – все же необходимо отметить, что все это не является доказательством того, что такая работа невозможна.

Однако, вопрос о самоанализе обсуждается нами не только с теоретических посылок, но и на основании результатов экспериментальной работы, проведенной как самим автором, так и данных, полученных в других исследованиях. Исследование показало, что самоанализ возможен, но при одном важном условии: личность, прежде чем решиться анализировать себя самостоятельно, поработала с профессиональным психологом. Это значит, что она была знакома с механизмами и навыками, и по опыту знала, что при самоанализе ничто не может помочь, кроме правды по отношению к себе. Возможен ли самоанализ без такого предварительного опыта – вопрос пока остается открытым. И все же есть обстоятельства, которые вселяют оптимизм – многие люди достигают глубокого понимания проблемы своего «Я» еще до работы с психологом. Естественно, это понимание недостаточно, но важен сам факт, что оно было достигнуто без предшествующего опыта работы.

Признав, что самоанализ возможен, необходимо ответить и на вопрос: а нужен ли он? Не является ли анализ себя слишком опасным инструментом. Проанализируем возможные опасности при самоанализе, которые нам удалось выявить в ходе многолетних исследований.

Во-первых, многие считают, что самоанализ может усилить нездоровую склонность к «самопониманию». Неодобрение, выраженное в опасениях, как бы самоанализ не сделал человека «обращенным внутрь», возникло из определенной жизненной философии, в которой не остается места индивидуальности человека. Важно только, чтобы он был приспособлен к внешнему миру, полезен для общества и выполнял свои обязанности. Однако ему следует держать под контролем все возникающие у него индивидуальные проявления. Самодисциплина является высшим критерием. С другой стороны, люди обладающие навыками самоанализа, подрывают не только ответственность человека перед другими, но также и перед самим собой. Поэтому они всегда говорят о том, что человек имеет право на достижение личного счастья, включая и его право серьезно относиться к развитию у себя внутренней свободы. Любая личность должна определиться для себя, какая из этих двух жизненных философий ее устраивает.

Личность, убеждения которой отвечают другой философии, возможно и не будет считать, что интроспекция как таковая заслуживает порицания. Для нее понимание себя так же важно, как и понимание внешнего мира; искать правду о себе так же ценно, как и искать правду в других областях жизни. Основной вопрос, который обычно ее интересует: эта интроспекция конструктивна или бесполезна? Нами установлено, что она конструктивна, если это ответственная попытка понять и изменить себя. Если же она является самоцелью, т.е. если ею занимаются лишь из абстрактного интереса к установлению психологических связей, то она

легко вырождается. Она также бесполезна, если состоит из самолюбования или жалости к себе, из бесплодных размышлений о самой себе и пустых самообвинений.

Исходя из этого может возникнуть проблема: не выродится ли самоанализ именно такого рода в бесцельную деятельность? Наше исследование показало, что эта опасность не настолько распространена, как можно предположить. Только та личность подвергается опасности, которая склонна постоянно заходить в тупик подобного рода, но даже в этом случае самоанализ едва ли нанесет вред, так как не он является причиной бесплодных раздумий. Такой человек еще до того, как впервые прибегнет к самоанализу, подолгу размышляет о том, что было им или по отношению к нему неправильно сделано. Он пользуется самоанализом как оправданием непрекращающегося движения по заикленному кругу, при этом анализ создает иллюзию, что подобное движение является тщательным исследованием себя, но это скорее ограничения, а не опасности самоанализа.

При анализе возможных опасностей самоанализа возникает вопрос: не содержит ли он риск нанесения определенного вреда индивиду? В нашем исследовании в случаях самоанализа подобных неблагоприятных последствий не возникало, но эти наблюдения пока слишком ограничены, чтобы привести статистические данные. Однако есть основания считать, что такая опасность возникает очень редко. Наблюдения показывают, что люди прекрасно умеют защищаться от инсайтов, поэтому естественно предположить, что эти силы самозащиты будут действовать и при самоанализе. Личность, предпринявшая попытку самоанализа, просто не сможет сделать таких самонаблюдений, которые привели бы к инсайтам, выдержать которые она не способна.

Даже если личность достигает определенного инсайта, то имеется ряд посылок, на которые можно положиться. Первая – это то, что столкновение с правдой вызывает не только волнение и тревогу, оно одновременно обладает и освобождающим свойством. В таком случае немедленно появляется чувство облегчения. Открытие правды о себе означает пробуждающееся осознание способа избавления; даже если он не всегда ясен, то чувствуется интуитивно и, таким образом, придает силы для дальнейшего развития.

Другой фактор, который необходимо учитывать, состоит в следующем: даже если правда глубоко мучает, то этот испуг является здоровым. Если личность обладает достаточным мужеством, чтобы открыть неприятную правду о себе, то можно не сомневаться и в ее решимости быть мужественным в исследовании себя. Уже само то, что она продвинулась так далеко, свидетельствует о ее серьезном желании взяться за себя, что не позволит ей отойти от данной позиции.

Наконец, в-третьих, если личность сталкивается с неприятным инсайтом самостоятельно, ей ничего не остается, как продолжать бороться с собой. Искушение отбросить этот инсайт, перекладывая ответственность на других, уменьшается; если тенденция возлагать ответственность на других за свои недостатки достаточно сильна, она проявляется и при самоанализе, когда человек осознал свой недостаток, но еще не принял необходимость отвечать за себя.