

УДК 159.99

DOI: 10.18384/2310-7235-2022-2-20-35

ЛИЧНОСТНАЯ РЕФЛЕКСИЯ КАК МЕХАНИЗМ ОСОЗНАНИЯ САМООБМАНА КЛИЕНТОМ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Каяшева О. И.

*Московский государственный областной университет
141014, Московская обл., г. Мытищи, ул. Веры Волошиной, д. 24,
Российская Федерация*

Аннотация

Цель исследования – выявление особенностей личностной рефлексии как механизма осознания самообмана клиентом в экзистенциально-ориентированном консультировании.

Процедура и методы. На основе теоретического анализа и обобщения исследований отечественных и зарубежных авторов уточнены понятия самообмана и личностной рефлексии, определено место личностной рефлексии в экзистенциальном консультировании как метода работы с самообманом клиентов.

Результаты. Выявлены основные характеристики, причины и последствия самообмана для клиентов в практике психологического консультирования, трудности, возникающие при работе с самообманом, возможности использования личностной рефлексии в обнаружении противоречий у клиента в представлениях о самом себе, о роли Других в возникновении психологических проблем у клиента, принятия ответственности за свою жизнь и осуществление выбора среди альтернатив. Отмечено, что личностная рефлексия в экзистенциальном подходе является средством разграничения истинного и неистинного бытия клиента, Я-реального и Я-фальшивого. Самообман раскрывается как неотъемлемая часть бытия человека и результирующий компонент индивидуального опыта и взаимодействия ряда защитных механизмов, выполняющих функции снижения уровня экзистенциальной тревоги и страхов, возникающих в связи со встречами с конечными данностями существования.

Теоретическая и/или практическая значимость. В статье предложен краткий анализ феноменов личностной рефлексии и обмана. Выявлены возможности личностной рефлексии как механизма осознания самообмана клиентом в экзистенциально-ориентированном консультировании.

Ключевые слова: самосознание, рефлексия, самопознание, самопонимание, обман, экзистенциализм, защитные механизмы

PERSONAL REFLECTION AS A MECHANISM OF SELF-DECEPTION AWARENESS BY THE CLIENT IN EXISTENTIAL-ORIENTED COUNSELING

O. Kayasheva

Moscow Region State University

ul. Very Voloshinoy 24, Moscow region, Mytishchi 141014, Russian Federation

Abstract

Aim. Identification of the features of personal reflection as a mechanism of awareness of self-deception by the client in existentially-oriented counseling.

Methodology. On the basis of theoretical analysis and generalization of research by domestic and foreign authors, the concepts of self-deception and personal reflection are clarified, the place of personal reflection in existential counseling as a method of working with clients' self-deception is determined.

Results. The main characteristics, causes and consequences of self-deception for clients in the practice of psychological counseling, difficulties encountered when working with self-deception, the possibility of using personal reflection in detecting contradictions in the client's ideas about himself, about the role of Others in the occurrence of psychological problems in the client, taking responsibility for his life and making a choice among alternatives are revealed. It is noted that personal reflection in the existential approach is a means of distinguishing between the true and untrue being of the client, I-real and I-fake. Self-deception is revealed as an integral part of human existence and the resultant of individual experience and interaction of a number of protective mechanisms that perform the functions of reducing the level of existential anxiety and fears and arising in connection with the encounter with the ultimate realities of existence.

Theoretical and/or practical significance. The article offers a brief analysis of the phenomena of personal reflection and deception. The possibilities of personal reflection as a mechanism of awareness of self-deception by the client in existentially-oriented counseling are revealed.

Keywords: self-awareness, reflection, self-knowledge, self-understanding, deception, existentialism, defense mechanisms

Введение

Первые представления о рефлексии стали развиваться в философии, начиная с периода Античности [1; 7], затем проблема рефлексии на рубеже XIX–XX вв. была привнесена в контекст психологических исследований. Рефлексия изучалась Г. Гегелем и понималась как сложная философская категория, связанная с бытием человека. Имеющееся бытие является основой для происхождения сущности человека, но необходимо учитывать, что видимое человеку бытие и само исходное явление различны. Рефлексия спо-

собствует приданию бытию важных характеристик – определённости и качества, позволяет человеку определить себя, вернуться к самому себе и при необходимости выйти за пределы непосредственного опыта [2]. Идеи Г. Гегеля нашли продолжение в экзистенциальной философии и психологии.

В настоящее время различают различные формы, типы и виды рефлексии (по временному принципу, по форме организации и др.). Личностная рефлексия – одна из форм рефлексии, способствующая обращению к самому себе, интеграции личности, обеспе-

чению процессов самопознания (и на этой основе – пониманию человеком самого себя), разрешения внутренних противоречий и структурированию значимых смыслов [8]. Рефлексия (и одна из её форм – личностная рефлексия) необходима для самоорганизации и организации внутренних и внешних миров, существующих для человека, осуществления процессов перехода за границы и возвращения к самому себе [2]; осуществления функции коммуникации, помимо самоорганизации и саморегуляции человека в мире; сосредоточения на самом себе и овладения самим собой как предметом, для познания самого себя и знания и того, что знаешь; достижения индивидуализации и через сосредоточивание на самом себе обретение способности к развитию в новой сфере (искусстве, науке и др.) [4].

В экзистенциальной психологии и психотерапии личностная рефлексия понимается как метод открытия глубинного содержания конечных данностей (смерти, свободы, изоляции и бессмысленности), с которыми встречается человек. Необходимость применения личностной рефлексии актуализируется при конфронтациях субъекта с конечными данностями, в том числе в сложных условиях получения экстремального опыта (угрозы жизни, здоровью и др.). Способствуют процессам познания самого себя одиночество, молчание, наличие времени и освобождение личного опыта от отвлечений [17].

Личностная рефлексия как сложный многокомпонентный психологический феномен в экзистенциальном подходе приобретает значение метода, определяющего подлинное и неподлинное

бытие для человека, ставит вопросы о том, кем и каким действительно является человек в контексте подлинного бытия, какое место он занимает в мире сложных социальных отношений, требующих от человека соответствия определённым требованиям (бытие-для-другого) и в реальном мире (как объективно существующем феномене вне зависимости от самого человека и других людей). На границе взаимодействия человека с миром, с другими людьми появляется осознание самого себя, что способствует интеграции, обеспечению целостности человека [8; 15].

Обман (и одна из его распространённых форм, обнаруживаемых в процессе психологического консультирования, – самообман) неотъемлемая составляющая бытия. Обман становился предметом изучения в античной философии Платона, Аристотеля, Сократа и др. С начала зарождения экзистенциализма проблема обмана привлекла внимание С. Кьеркегора, позже – М. Хайдеггера, Ж. П. Сартра, И. Ялома и др. [9; 12; 14; 17]. М. Хайдеггер полагал, что обман постоянно и неотъемлемо присутствует в нашем бытии [14]. Обман сложен по структуре и включает действие и результат. Основные средства, противостоящие обману, – проверка и критичность по отношению к себе и другим [5].

Под внешним, иллюзорным скрывается истинная природа объекта, но нельзя отрицать, что и сама видимость относится к одним из многообразных проявлений сущности бытия. Человеческая реальность динамична, не константна, что приводит к несоответствиям у человека с самим собой,

к возникновению различных противоречий. Существование человека связано с самообманом. Обманивающий самого себя полагает, что его трудности непреодолимы, но при этом символические действия человека остаются истинными и позволяют обманщику осознать себя обманутым самим собой. Пребывание в самообмане удовлетворяет различные желания человека (в свободе, безопасности и др.), скрывает то, что может страшить, тревожить, унижить и др. [12].

Самообман приводит к двусмысленности, нарушению координации между свойствами фактичности и трансцендентности бытия; субъект в результате этого не может ответить для себя на вопрос о том, чем он является и чем не является. Двойственность бытия человека выступает дополнительным инструментом самообмана и обнаруживается в бытие-для-себя и бытие-для-другого. Распадающийся синтез бытия и стремление человека к бегству от возникших трудностей приводят к отстранению от такой универсальной ценности как искренность. Самообман существует, когда человеком не достигнута какая-либо цель, и он не осознаёт то, чем сущностно является. В результате человек представляется не тем, что он есть, его бытие не реально, не истинно. Основными характеристиками самообмана становятся отход от критичности мышления, присутствие «неубедительной очевидности», основывающейся только на вере, желаниях человека, но не на истине [12].

Во лжи (как сознательном искажении истины посредством умолчания и искажения [16]) и обмане (действиях, способствующих заблуждению других, или ложных убеждениях), приводя-

щих к неверному восприятию бытия, проявляется человеческая свобода. Субъект осуществляет свой выбор, совершая обман. При самообмане как форме обмана сделанный выбор часто не осознаётся человеком. Ложь противоположна истине, но не абсолютно антагонистична ей [11]. Обман возможен не только в собственных интересах, но и в интересах других людей, в альтруистических целях [19]. Соответственно результаты совершенного обмана (и самообмана) могут иметь различные последствия для человека и других людей.

Термин «самообман» часто заменяется на категорию психологических защитных механизмов (вытеснения, проекции, отрицания и т. д.) [3; 5; 20] и др. Самообман может пониматься как способ рационализации и результат возникшего когнитивного диссонанса в ситуации выбора между различными возможностями. Человек либо отрицает возможность выбора и тем самым снимает с себя ответственность, либо придерживается убеждения, что действует «во благо» жертве (проявление «ложного альтруизма» для оправдания своих негативных действий для других людей и самого себя) [10].

В экзистенциальном подходе проблема неподлинного бытия и обмана является одной из важных в процессе консультативной и психотерапевтической работы. Самообман становится для клиента средством, помогающим справиться с психотравмирующими факторами. Искажение информации, вера в «истинность» ложной информации, построение фальшивого Я личности и иллюзия собственной жизни – его основные результаты. Самообман, как правило, произволен и не пред-

полагает критичного осознания информации о себе, других людях и трудной ситуации. В то же время отмечаются исследования, в которых показано, что самообман возможен в результате преднамеренных действий со стороны обманывающего себя [23].

Самообман основывается на вере в несуществующие явления для удовлетворения человеком своих желаний; способствует экономии когнитивных ресурсов и снижает когнитивную нагрузку в межличностной коммуникации как специфическая стратегия взаимодействия между людьми. Склонность к самообману чаще проявляется у людей с высокой когнитивной нагрузкой, поскольку из-за ограниченного объёма когнитивных ресурсов они пытаются уменьшить данную нагрузку с помощью самообмана [21].

Человек избегает встречи с подтверждениями существования самообмана и акцентирует внимание только на желательных «доказательствах», предполагающих двусмысленность и, соответственно, оставляющих место для ошибок и искажений. Самообман эволюционно появился как помощь для обмана других, поскольку человек, обманувший самого себя, не демонстрирует явных признаков лжи [18; 25]. Самообман необходим для выживания в обществе и обнаруживается с периода раннего детства, он следствие привязанностей, страхов отвержения и непризнания ребёнка, необходимости утверждения себя среди других людей и предрассудков окружающих взрослых [24; 26].

Самообман часто способствует кратковременному повышению самооценки, завышению своих результатов в учебной, профессиональной деятель-

ности и др. Самообман может корректироваться при наличии обратной связи со стороны других людей [18], в том числе, психолога или психотерапевта.

Позитивные ложные иллюзии (иллюзии контроля, превосходства, нереалистического оптимизма и др.) и убеждения человека способствуют поддержанию физического и психического здоровья, но при этом формируют нереалистично оптимистичные прогнозы. Жизненный опыт человека, определённый этап возрастного развития, который он проходит, условия текущей ситуации, последствия психотравмы и др. обуславливают особенности прогнозирования будущего – реалистичного или ложного [26]. В связи с особенностями функционирования лобных долей головного мозга обмануть человеку самого себя практически невозможно, т. е. самообман приводит к рассогласованию внутреннего мира человека [13].

Самообман характерен для клиентов, страдающих аддикциями, и связан с негативными установками (например, алкогольной установкой). При жёсткой фиксации человека на психотравмирующем опыте выявляется суицидальная установка, не позволяющая человеку осознать существование различных модальностей бытия. Самообман также понимается как особый внутренний диалог, в котором в одном лице представлены обманывающий и обманываемый, что существенно затрудняет осознание заблуждений. Критичность чаще проявляется при манипуляции со стороны других людей в адрес субъекта, чем со стороны субъекта в адрес самого себя [3].

В экзистенциальном консультировании анализ самообмана необходим

при встрече клиента с конечными данностями бытия [17]. Самообман – это реальное психологическое явление и особая реакция человека на конфронтацию с самим собой. Основой для самообмана может стать нарциссическая самопроецирующая реакция личности [20].

Способы самообмана – выборочное внимание и пристрастное объяснение произошедших событий (обвинение других при неудаче и пр.) [3]. Критериями самообмана являются наличие у человека двух противоречащих друг другу убеждений, представленных одновременно, отсутствие осознания того, что индивид придерживается одного из убеждений; неосознанность и осознанность убеждения мотивированы самим человеком [20]. Причины самообмана заключаются в вере человека в ложные убеждения без подтверждения, в наличие ложных знаний, связанных с некритичным восприятием информации, личностные особенности, способствующие самообману (неадекватно завышенная или заниженная самооценка, тревожность и др.). Длительный самообман приводит к жизни в альтернативной реальности, отличной от истинного бытия, обманываясь сам, человек начинает обманывать других.

Обнаружить самообман и устранить его субъекту сложно, поскольку необходимы достаточные знания о психике человека и о защитных механизмах, способность встретиться с реальностью (истинным бытием), несмотря на собственные страхи, экзистенциальную тревогу и др. При самообмане очевидна способность человеческого разума создавать одновременно различные противоречащие друг другу

концепции (форма обособления, проявляющаяся в феномене «логиконепроницаемой перегородки»). Глубокая рефлексия способствует осознанию субъектом степени его ответственности и осмыслению моральных поступков других людей с учётом собственных слабостей и обстоятельств произошедшего [6].

Личностная рефлексия – динамическое образование, осмыслить которое до конца невозможно. Попытка «окончательного» осмысления привносит противоречия, характерные для экзистенциального подхода. Феномен не познаваем, мы можем только наблюдать его проявления при непосредственном взаимодействии с клиентом на сессиях в процессе психологического консультирования, но в то же время личностная рефлексия становится важным инструментом самопознания человеком самого себя и изменения представлений о себе с помощью других людей (психотерапевтов, психологов и др.).

Задачи исследования: выявление особенностей личностной рефлексии в контексте экзистенциально-ориентированного консультирования и основных характеристик самообмана как вида обмана; определение функций самообмана и его психологических последствий для клиента; выявление специфики использования личностной рефлексии как метода открытия глубинного содержания конечных данностей (смерти, свободы, изоляции и бессмысленности), с которыми встречается клиент.

Для достижения поставленных цели и задач нами применялись **теоретические методы исследования** – анализ, сравнение и обобщение работ отече-

ственных и зарубежных философов и психологов по проблемам личностной рефлексии и психологическим феноменам обмана и самообмана.

Процедура исследования включала 3 этапа.

На первом этапе: нами использовался теоретический анализ, обобщение и сравнение научных философских и психологических трудов по проблемам личностной рефлексии, обмана и самообмана; уточнялись представления о самообмане в экзистенциально-ориентированном подходе и о личностной рефлексии как механизме познания человеком самого себя; выявлялись основные психологические функции и последствия самообмана, связи личностной рефлексии с феноменом самообмана.

На втором этапе были выявлены возможности использования личностной рефлексии в практике экзистенциального консультирования с использованием подхода И. Ялома при работе со встречах клиента с конечными данностями существования (смертью, свободой, изоляцией и бессмысленностью). Было обращено внимание на то, что неготовность клиента к встрече с конечными данностями способствует активизации сложного механизма самообмана.

На третьем этапе исследования проводились итоги работы, оформлялись обобщающие схемы соотношений обмана и его вида – самообмана, психологических последствий самообмана и возможностей личностной рефлексии в практике экзистенциального консультирования, и решаемых с её помощью практических задач; разрабатывалась схема консультирования клиентов по проблеме самообмана (было пред-

ложено 7 этапов, включающих рефлекссию клиентом своих личностных особенностей со своей позиции, с позиции других людей (диссоциация, взгляд на себя стороны), рефлекссию противоречий между различными позициями, рефлекссию психологических причин самообмана, углублённую рефлекссию самообмана по отношению к самому себе, другим людям и окружающему миру, интеграцию личности клиента, обретение самостоятельности клиентом от значимых других (завершение сепарационных процессов) с последующим расширением возможностей в преодолении самообмана посредством личностной рефлексии), итоговые результаты и заключение по проведённой работе.

Научная новизна исследования состоит в том, что были обобщены и систематизированы представления о личностной рефлексии как механизме работы экзистенциально-ориентированного психолога-консультанта с самообманом клиента, предложена теоретическая модель обмана и самообмана как одного из видов обмана, раскрывающая характеристики данных явлений, предложены этапы работы с самообманом в экзистенциально-ориентированном консультировании.

Результаты исследования предложены нами в тексте и на рисунках 1–3.

1. В ряде зарубежных исследований акцентируется внимание на позитивных аспектах самообмана для личности (снижение уровня тревоги, негативных переживаний вследствие полученного травматического опыта и др.). В практике психологического консультирования обнаруживается, что самообман представляет собой не только позитивные, но и негативные

Обман

Направленность - на других; на себя (при самообмане).

Основная цель: преднамеренное скрытое воздействие на других лиц (воздействие на самого себя при самообмане) для введения их в заблуждение.

Признаки: обманывающий знает о том, что передаваемые убеждения ложны; отмечается намерение ввести в заблуждение другого; чаще используются реальные факты (при применении лжи, являющейся частью обмана, недостоверные факты) [6]; неконгруэнтное поведение, "утечки" (оговорки, микровыражения и др.) [13], невербальная информация об обмане (паузы, дыхание, темп речи, цвет кожных покровов и др.) [16].

Основные причины: получение материальной и/ или психологической выгоды, защита, характерологические особенности обманщика и др.

Виды обмана: самообман, альтруистический обман, лесть, патологический обман и др.

Последствия: адаптация и социализация (обман как один из элементов естественной коммуникации и снижения конфликтности), нанесение вреда другому, получение выгоды обманываемым, обман "во благо другому" и др.



Самообман как вид обмана

Направленность на себя; направленность на других вторична и является следствием самообмана, ложной убежденности в чем-либо; самообман возможен относительно предметов, событий, обстоятельств [5].

Причины: ложные убеждения, знания; обеспечение защиты от мира, других людей и самого себя; инфантилизм, нежелание брать ответственность за свою жизнь и др.

Признаки: двусмысленность, двойственность бытия; наличие противоречащих друг другу убеждений, представленных одновременно; некритичное отношение к своему заблуждению; неосознанность и осознанность убеждения мотивированы человеком и др.

Способы самообмана: выборочное внимание и пристрастное объяснение произошедших событий.

Последствия: искажение восприятия предметов и явлений; приводит к неистинному бытию, отказу от самого себя; поддержание позитивного или негативного образа самого себя и других (людей, организаций). Самообман требует поддержки и работы защитных механизмов, что временно улучшает эмоциональную саморегуляцию личности, но затем вызывает сложности в различных сферах личности, становится основой для развития психосоматических заболеваний и др.

Рис. 1 / Fig.1. Особенности обмана и самообмана / Features of deception and self-deception.

Психологические последствия самообмана

Фрагментация, отсутствие целостности личности, проблемы личностной идентичности, сложности - в дифференциации своего Я от Других, в построении психологических границ.

Когнитивная сфера личности: искажение жизненных смыслов; когнитивный диссонанс, негативные установки и ложные представления о себе, о других и о мире в целом и др..

Эмоционально-волевая сфера: сложности эмоционально-волевой саморегуляции, перекалывание ответственности за свою жизнь на других, склонность к обвинениям окружающих и др..

Поведенческая сфера: самообман приводит к изменению активности человека - повышению активности через погружение в различные виды деятельности (работа, учеба и др., как бегство от неразрешенных проблем), или к уходу от активности (прокрастинация, ограничение социальных контактов и др.).



Личностная рефлексия (как метод экзистенциального консультирования) и решаемые практические задачи

- Интеграция личности, обретение целостности.

- Работа с личностной идентичностью (Кто я есть и кто я не есть? Каковы моя сущность, мои реальные потребности, каковы потребности других людей? и др.)

Когнитивная сфера (обретение смысла существования, осознание своей сущности, обнаружение и рефлексия самообмана и др.). Поиск и нахождение ответов на вопросы: Каково мое место в мире? Как я взаимодействую с миром? Как мир взаимодействует со мной?

Эмоционально-волевая сфера: через принятие ответственности за свой выбор снижение уровней экзистенциальной тревоги и страха встречи с конечными экзистенциальными данностями; повышение уровня эмоционально-волевой саморегуляции.

Поведенческая сфера: активность человека осуществляется согласно его внутреннему состоянию и самостоятельно осуществленным выборам, поддержание баланса в процессе обмена, взаимодействия с другими (разграничение Я и Другой).

Рис. 2 / Fig.2. Последствия самообмана для клиента и роль личностной рефлексии в работе с самообманом / The consequences of self-deception for the client and the role of personal reflection in working with self-deception.

убеждения о себе, несмотря на наличие опровергающих доказательств. Клиент уходит с помощью самообмана от ответственности и необходимости осуществлять выбор, существовать как активный трансцендентный субъект.

2. Обманывающий себя, несмотря на отказ от принятия ответственности, всё же осуществляет специфический выбор и, следовательно, несёт ответственность за его последствия. Самообман как защита от встречи с конечными данностями останавливает развитие человека, но в то же время способствует временному снижению уровней экзистенциальной тревоги, страхов одиночества, смерти и др. Попытка уйти от ответственности выражается в нежелании клиента осознавать свои психологические проблемы, решать трудные ситуации в семейной и иных сферах. Соккрытие от самого себя информации приводит к тому, что существующая проблема не решается и ответственность перекладывается на других людей (членов семьи, коллег, психолога и др.). Возможны уход клиента от проблемы в различные виды деятельности либо отказ от активности в реальном бытии и уход в мир неистинного, иллюзорного бытия (в виртуальную реальность и др.).

3. Самообман – сложное комплексное образование, включающее результаты индивидуального опыта от встречи с реальным бытием и действие ряда защитных психологических механизмов, в совокупности приводящих к искажению восприятия самого себя, социального окружения и мира в целом.

4. Самообман – естественное психологическое явление, его негатив-

ные аспекты носят выраженный перспективный характер, т. е. в случае длительного неразрешения трудной жизненной ситуации самообман способствует активизации внутриличностных и межличностных конфликтов. Для клиента самообман – это не только возможность уйти от ответственности, но также от необходимости самопонимания и самоизменения, осуществления работы с самим собой. Самопознание в процессе психотерапевтической работы способствует сохранению психического здоровья человека [22] и позволяет устранить негативные психологические последствия самообмана.

5. Работа с самообманом клиента представляется сложным процессом и часто вызывает у специалистов негативные чувства в связи с обнаружением и осознанием зон собственной недостаточной некомпетентности. Отмеченный ракурс психологического консультирования способствует переосмыслению психологом своего опыта взаимодействия с клиентом (посредством личной психотерапии, супервизий и др.). Для специалиста конструкция самообмана клиента предоставляет дополнительные интерпретационные возможности [27].

6. Осознание самообмана способно усилить чувство вины у клиента, которое не всегда им своевременно осознаётся. Опора на факты, обнаружение несоответствий в процессе консультирования позволяет использовать как специфический метод личностную рефлекссию. Через оценку достоверности–недостоверности фактов человек начинает понимать себя настоящего, открывать свои реальные ощущения и чувства, познавать себя через отра-

жение, восприятие себя значимыми Другими.

7. Новый экзистенциальный опыт необходим человеку для его развития, обретения целостности, личностной зрелости, значимых смыслов и независимости. Экзистенциальный опыт становится основой для перехода от самопознания к самопониманию, осознанию ограничений своего существования и особенностей бытия в этом мире. Для осознания самого себя в мире и своего места в мире необходима рефлексия. Она способствует самодетерминации и самосозиданию, расширяет возможности по решению возникающих противоречий в жизни человека [12]. Обретение свободы позволяет встретиться с конечными данностями и познать себя на качественно новом уровне в этой встрече. Личностная рефлексия способствует устранению противоречия между желаемым и действительным для клиента, осознанию им границ собственной свободы в реальном бытии и объективных ограничений, связанных с эффектами «вброшенности» в этот мир.

8. При рефлексии самообмана в процессе консультировании возможна активизация защитных механизмов клиента, который, как правило, испытывает усиление страхов встречи с конечными данностями, тревоги, чувства вины и др., стремится вернуть себе прежнее состояние. Естественными становятся проявление гнева и других сильных эмоций и чувств по отношению к специалисту. Ресурсные и медитативные техники, ведение дневниковых записей, поддержка со стороны специалиста позволяют клиенту принять реальное бытие и себя подлинного в нем.

9. В консультативной деятельности экзистенциально-ориентированного специалиста мы выделили основные этапы работы с самообманом клиента, длительность и успешность прохождения которых связана с рядом факторов (сложности психологического запроса клиента, уровня мотивации обратившегося за психологической помощью и др.):

- на первом этапе акцентируется внимание на рефлексии клиентом представлений о своих личностных особенностях и его личностных особенностях в представлениях других людей (родителей, супруга или супруги, детей, друзей, коллег и др.);

- на втором этапе осуществляется переход к работе с самообманом клиента. Необходима рефлексия соответствия и несоответствия представлений о самом себе и представлений о клиенте других людей. Встреча с различными представлениями способствует преодолению самообмана, но в то же время она может активизировать защитные механизмы личности и желание клиента оставаться в иллюзорном бытии;

- третий этап предполагает переход к рефлексии клиентом психологических причин самообмана и его выгод (обеспечение безопасности, отказ от самостоятельности и принятия ответственности и др.) и негативных последствий для человека и других людей. Необходима рефлексия ограничений, созданных самим клиентом, в осуществлении им самостоятельного выбора и отказа от ответственности за свои решения;

- на четвертом этапе происходит принятие клиентом решения о необходимости продолжения работы с са-

мообманом в различных контекстах (самообман о себе, о других людях, об окружающем мире), если это предполагает и включает психологический запрос и заключённый психологический контракт. Осуществляется рефлексия действия защитных механизмов и по-

веденческих паттернов, приводящих к самообману. В процессе работы с самообманом клиента знакомят с различными ресурсными техниками, поскольку они становятся альтернативой самообману как специфической комплексной психологической защиты (рис. 3).

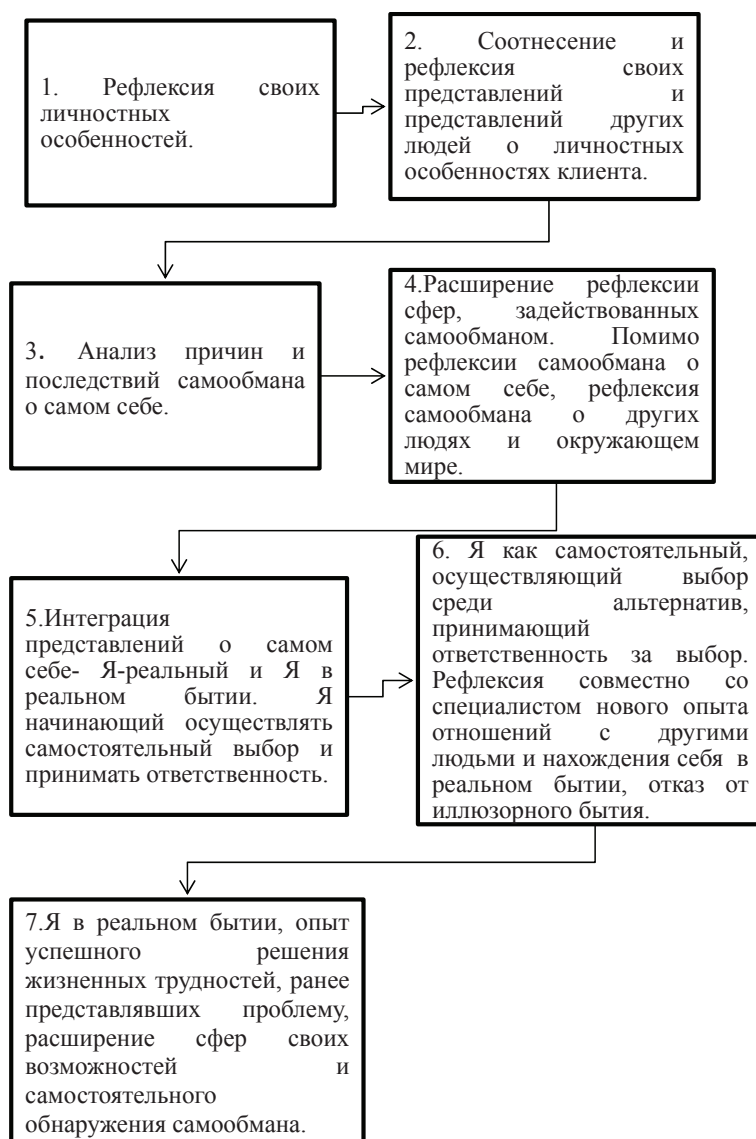


Рис. 3 / Fig.3. Схема консультативной работы с самообманом клиента / The scheme of consulting work with the client's self-deception.

В случае отказа клиента от работы проходит обсуждение возможных последствий самообмана для него и других людей, завершение консультативных сессий и мотивирование клиента на возможность возвращения к консультированию. Дополнительно предоставляются контактные данные психологических центров и специалистов;

– пятый этап работы направлен на интеграцию представлений клиента: о Я-реальном; о себе, начинающем принимать ответственность за свой самостоятельный выбор, за последующие действия и результаты; о себе, как самостоятельном субъекте, в системе межличностных отношений и в мире (в реальном бытии). Рефлексия актуализации желания клиента переложить ответственность на специалиста или значимых других (родителей, партнёра и др.), рефлексия возможных обвинений в своих проблемах других людей, проявления негативных эмоций и чувств.

– шестой этап консультативной работы предполагает самостоятельное продолжение клиентом познания самого себя посредством получения нового жизненного опыта, и взаимодействия с окружающими людьми. Рефлексия клиентом совместно со специалистом дневниковых записей, нового опыта клиента в познании самого себя и отношений с другими людьми.

– седьмой этап – завершающий. Переход на данный этап свидетельствует о возможности осуществления клиентом самостоятельной рефлексии

своего поведения в сложных жизненных ситуациях, о понимании себя на основе имеющихся знаний о самом себе и толерантности к неопределённости, готовности к осуществлению выбора и принятию на себя ответственности. Принятие реального бытия с его сопутствующими конечными данностями. Осуществление договорённости с клиентом о возможности поддержания связи посредством онлайн-переписки, записи на дополнительные консультации при возникновении новых запросов и др.

Заключение

Личностная рефлексия является одним из механизмов преодоления самообмана у клиентов в экзистенциально-ориентированном консультировании. При работе с самообманом личностная рефлексия позволяет обнаружить противоречия в представлениях клиента о самом себе (как позитивных, так и негативных), действительной и «спроецированной» роли в психологических проблемах клиента других людей, нежелании брать на себя ответственность и быть самостоятельным и др.; обнаружить возможности для личностных изменений, самопознания и самопонимания. В перспективе мы предполагаем дальнейшее изучение личностной рефлексии клиентов и механизмов самообмана, анализ случаев из практики психологического консультирования с клиентами.

Статья поступила в редакцию 11.02.2022

ЛИТЕРАТУРА

1. Апполонова Ю. С. Экзистенциализм и постэкзистенциализм // Философские дескрипты. 2020. № 22. URL: <http://philosophdescript.ru> (дата обращения: 06.12.21).
2. Гегель Г. Наука логики / пер. Г. П. Столпнера. М.: АСТ, 2021. 960 с.

3. Гнездилов Г. В., Амелина А. А. Феномен самообмана – как иллюзия восприятия собственной реальности // Вестник Екатеринбургского института. 2010. № 1 (9). С. 24–26.
4. Де Шарден П. Т. Феномен человека / пер. О. С. Вайнера и Н. А. Садовского. М.: АСТ, 2012. 384 с.
5. Дубровский Д. И. Самообман // Обман. Философско-психологический анализ. М.: Реабилитация, 2010. 336 с.
6. Знаков В. В. Психология понимания правды. СПб.: Алетея, 1999. 281 с.
7. Касавина Н. А. Экзистенциальный опыт в философии и социально-гуманитарных науках. М.: ИФРАН, 2015. 189 с.
8. Каяшева О. И. Онтогенетические аспекты развития рефлексии человека: теоретический анализ проблемы // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 4. С. 40–50.
9. Кьеркегор С. Или–или / пер. П. Г. Ганзена. М.: АСТ, 2021. 416 с.
10. Налчаджян А. А. Фрустрация, психологическая самозащита и характер // Защитные механизмы, самосознание и характер Т. 2. М.: А. А. Налчаджян, 2013. 560 с.
11. Разинов Ю. А. Как возможен самообман // Вестник Самарского государственного университета. Гуманитарный выпуск. 2004. № 1 (31). С. 15–29.
12. Сартр Ж. П. Бытие и ничто / пер. В. И. Колядко. М.: АСТ, 2020. 1072 с.
13. Спирица Е. В. Психология лжи и обмана. Как разоблачить лжеца. СПб.: Питер, 2017. 272 с.
14. Хайдеггер М. Бытие и время / пер. Б. Б. Бибихина. М.: Академический проект, 2015. 460 с.
15. Шаров А. С. Рефлексивная концепция «я» и сопряжение миров // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2017. № 4 (17). С. 39–41.
16. Экман П. Психология лжи / пер. Н. Исуповой. СПб.: Питер, 2021. 384 с.
17. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. Т. С. Драбкиной. М.: Класс, 2019. 576 с.
18. Chance Z., Gino F., Norton M. The slow decay and quick revival of self-deception // *Frontiers in Psychology*. 2015. № 6. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389> (дата обращения: 21.12.21).
19. Cui F., Wu S., Wu H. Altruistic and self-serving goals modulate behavioral and neural responses in deception // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2018. № 13 (1). P. 63–71.
20. Gur R. C., Sackeim H. A. Self-Deception: a Concert in Search of a phenomenon // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37 (2). P. 147–169.
21. Jian Z., Zhang W., Tian L. Self-Deception Reduces Cognitive Load: The Role of Involuntary Conscious Memory Impairment // *Frontiers in Psychology*. 2019. № 10. URL: <https://www.frontiersin.org/articles> (дата обращения: 21.12.21).
22. Kramer U., Pascual-Leone A. Self-Knowledge in Personality Disorders: An Emotion-Focused Perspective // *Journal of Personality Disorders*. 2018. № 32 (3). P. 329–350.
23. Lynch K. An agentive non-intentionalist theory of self-deception // *Canadian Journal of Philosophy*. 2017. № 47 (6). URL: <https://www.tandfonline.com> (дата обращения: 21.12.21).
24. Rochat P. Self-Deception in Development // *Moral Acrobatics: How We Avoid Ethical Ambiguity by Thinking in Black and White*. Oxford: Scholarship Online, 2021. P. 116–121.
25. Schwarzmann P., van der Weele J. Deception and Self-Deception // *Nature Human Behaviour*. 2019. № 3 (10). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> (дата обращения: 21.12.21).
26. Van der Leer L., McKay R. The optimist within? Selective sampling and self-deception // *Consciousness and Cognition*. 2017. № 50. P. 23–29.

27. Westland S., Shinebourne P. Self-deception and the therapist: an interpretative phenomenological analysis of the experiences and understandings of therapists working with clients they describe as self-deceptive // *Psychology and Psychotherapy*. 2009. № 82 (4). P. 385–401.

REFERENCES

1. Appolonova Yu. S. [Existentialism and post-existentialism]. In: *Filosofskie deskripty* [Philosophical descripts], 2020, no. 22. Available at: <http://philosophdescript.ru> (accessed: 06.12.21).
2. Hegel G. *Wissenschaft der Logik* (Rus ed.: Stolpner G. P., transl.; Gegel' G. *Nauka logiki*. Moscow, AST Publ., 2021. 960 p.).
3. Gnezdilov G. V., Amelina A. A. [The phenomenon of self-deception as an illusion of perceiving one's own reality]. In: *Vestnik Ekaterininskogo instituta* [Bulletin of Ekaterininsky Institute], 2010, no. 1 (9), pp. 24–26.
4. Teilhard de Chardin P. *Le Phenomene Humain* (Rus. ed.: Vainer O. S., Sadovskii N. A., transl.; De Sharden P. T. *Fenomen cheloveka*. Moscow, AST Publ., 2012. 384 p.).
5. Dubrovskij D. I. [Self-deception]. In: *Obman. Filosofsko-psihologicheskij analiz* [Deception. Philosophical and psychological analysis]. Moscow, Reabilitaciya Publ., 2010. 336 p.
6. Znakov V. V. *Psihologiya ponimaniya pravdy* [Psychology of understanding the truth]. Saint Petersburg, Aletejya Publ., 1999. 281 p.
7. Kasavina N. A. *Ekzistencial'nyj opyt v filosofii i social'no-gumanitarnyh naukah* [Existential experience in philosophy and social sciences and the humanities]. Moscow, IFRAN Publ., 2015. 189 p.
8. Kayasheva O. I. [Ontogenetic aspects of the development of human reflection: theoretical analysis of the problem]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological sciences], 2020, no. 4, pp. 40–50.
9. Kierkegaard S. *Enten-eller* (Rus. ed.: Ganzen P. G., transl.; K'erkegor S. *Ili-ili*. Moscow, AST Publ., 2021. 416 p.).
10. Nalchadzhyan A. A. [Frustration, psychological self-defense and character]. In: *Zashchitnye mekhanizmy, samosoznanie i harakter. T. 2.* [Defense mechanisms, self-consciousness and character. Vol. 2]. Moscow, A. A. Nalchazhyan Publ., 2013. 560 p.
11. Razinov Yu. A. [How self-deception is possible]. In: *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnyj vypusk* [Bulletin of Samara State University. Humanitarian Edition], 2004, no. 1 (31), pp. 15–29.
12. Sartre J.-P. *L'Être et le nant: Essai d'ontologie phnomnologique* (Rus. ed.: Kolyadko V. I., transl.; Sartr Zp. P. *Bytie i nichto*. Moscow, AST Publ., 2020. 1072 p.).
13. Spirica E. V. *Psihologiya lzhi i obmana. Kak razoblachit' lzheca* [Psychology of lies and deceit. How to expose a liar]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2017. 272 p.
14. Heidegger M. *Sein und zeit* (Rus. ed., Bibihin B. B., transl.; Hajdegger M. *Bytie i vremya*. Moscow, Akademicheskij proekt Publ., 2015. 460 p.).
15. Sharov A. S. [The reflexive concept of "I" and the conjugation of worlds]. In: *Vestnik Omskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Gumanitarnye issledovaniya* [Bulletin of the Omsk State Pedagogical University. Humanitarian research], 2017, no. 4 (17), pp. 39–41.
16. Ekman P. *Psychology of lies* (Rus ed.: Isypova I., transl.; Ekman P. *Psihologiya lzhi*. Saint Petersburg, Piter Publ., 2021. 384 p.).
17. Yalom I. *Existential Psychotherapy* (Rus. ed.: Drabkina T. S., transl.; Yalom I. *Ekzistencial'naya psihoterapiya*. Moscow, Klass Publ., 2019. 576 p.).
18. Chance Z., Gino F., Norton M. The slow decay and quick revival of self-deception. In:

- Frontiers in Psychology*, 2015, no. 6. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389> (accessed: 21.12.21).
19. Cui F., Wu S., Wu H. Altruistic and self-serving goals modulate behavioral and neural responses in deception. In: *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2018, no. 13 (1), pp. 63–71.
 20. Gur R. C., Sackeim H. A. Self-Deception: a Concert in Search of a phenomenon. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, no. 37 (2), pp. 147–169.
 21. Jian Z., Zhang W., Tian L. Self-Deception Reduces Cognitive Load: The Role of Involuntary Conscious Memory Impairment. In: *Frontiers in Psychology*, 2019, no. 10. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles> (accessed: 21.12.21).
 22. Kramer U., Pascual-Leone A. Self-Knowledge in Personality Disorders: An Emotion-Focused Perspective. In: *Journal of Personality Disorders*, 2018, no. 32 (3), pp. 329–350.
 23. Lynch K. An agentive non-intentionalist theory of self-deception. In: *Canadian Journal of Philosophy*, 2017, no. 47 (6). Available at: <https://www.tandfonline.com> (accessed: 21.12.21).
 24. Rochat P. Self-Deception in Development. In: *Moral Acrobatics: How We Avoid Ethical Ambiguity by Thinking in Black and White*. Oxford, Scholarship Online Publ., 2021, pp. 116–121.
 25. Schwarzmann P., van der Weele J. Deception and Self-Deception. In: *Nature Human Behaviour*, 2019, no. 3 (10). Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> (accessed: 21.12.21).
 26. Van der Leer L., McKay R. The optimist within? Selective sampling and self-deception. In: *Consciousness and Cognition*, 2017, no. 50, pp. 23–29.
 27. Westland S., Shinebourne P. Self-deception and the therapist: an interpretative phenomenological analysis of the experiences and understandings of therapists working with clients they describe as self-deceptive. In: *Psychology and Psychotherapy*, 2009, no. 82 (4), pp. 385–401.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Каяшева Ольга Игоревна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического консультирования Московского государственного областного университета; e-mail: art1230@list.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8337-3704>

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Olga I. Kayasheva – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof. of the Department of Psychological Counseling, Moscow Region State University; e-mail: art1230@list.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8337-3704>

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Каяшева О. И. Личностная рефлексия как механизм осознания самообмана клиентом в экзистенциально-ориентированном консультировании // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2022. № 2. С. 20–35. DOI: 10.18384/2310-7235-2022-2-20-35

FOR CITATION

Kayasheva O. I. Personal reflection as a mechanism of self-deception awareness by the client in existential-oriented counseling. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences*, 2022, no. 2, pp. 20–35. DOI: 10.18384/2310-7235-2022-2-20-35