



ЖУРНАЛ

“ПСИХОЛОГИЯ. ЖУРНАЛ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ЭКОНОМИКИ”

Материал «Новостной ленты идей»
2025 г.

«Альтернативное Я»: понятие, метод, первые результаты

Авторами, совместно, вводится понятие «Альтернативное Я». Термин, на наш взгляд, точно выражает суть нововведения. Речь идет о специфическом состоянии сознания, переживаемом как нечто иное, чем наличное «я». Представляется, что такие описанные в литературе проявления Я как «Я-идеальное», «Я-возможное», «Я-неизвестное», «Я-потенное», «Отраженное Я», «Возвращенное Я» и имеют своим условием присутствие в сознании подсознательной веры в свою возможную *инаковость*. Образ «иного Я», коль скоро он принимается, в момент встречи с ним отчетливо переживается человеком как ранее отсутствовавший в его самосознании, выходящий за пределы спектра *предвосхищаемых* возможных Я (эффектах неожиданности, эмерджентности).

В эмпирическом плане нами впервые реализуется *метод свободного ассоциирования по несходству* (В.А. Петровский). Суть метода: группа конструирует «психологический портрет» одного из участников, предположительно *нерелевантный* его собственным представлениям о себе. Один из членов группы – говорим о нем «герой» (испытуемый, клиент) выступает в роли объекта повествования, который составляют о нем другие

участники («сочинители»). Герой выражает свое отношение к вымышленной истории. Он свободно «примеривает» к себе фантазии других (если «зацепит» – отреагирует принятием, опровержением, развитием). Новые образы Я образуют альтернативное Я в случае, если они присваиваются человеком или наталкивают его на неожиданные открытия.

В основе метода – идея трех равно значимых сфер сознания, включающих в себя Наличное Я, Возможное Я и Невозможное Я; предполагается, что они отграничены друг от друга *нерезко* – по аналогии с математическими «размытыми множествами» (в терминах Л. Заде). Имеется в виду мера принадлежности ощущений, присутствующих в психике, любой из трех сфер. Когда группа участников «конструирует» образ Я члена группы путем свободного ассоциирования с ним «по несходству», она стимулирует переход элементов Я-невозможного (относимого героем к прошлому) в область Я-возможного (что переживается в настоящем), а далее – к будущему Наличному Я, если найденный образ убеждает в своей достоверности. Ожидаемый (развивающий, психотерапевтический) эффект такой групповой работы – амплификация Я героя.

В.А. Петровский называет метод свободного ассоциирования по несходству вариантом «психологии $2 + i$ » (два плюс «мнимое i ») – в развитие модели Марты Старк (Stark, 2000), описывающей «психологию одной личности» (One-person-psychology), «психологию одной личности с половиной» (One-and-a-half-person-psychology) и «психологию двух личностей» (Two-person-psychology)¹. К «двум личностям» метафорически добавляется i , - «мнимая часть» (то, что *мнит* группа по поводу личности героя, рисуя нарочито *условный* его портрет). При нетрадиционном сочетании *группового* и *индивидуального* форматов работы (воспроизводство

¹ «One-person-psychology» - «внимание сосредоточено на пациенте и на внутренние процессы в его психик» (Stark, 2000: 3). «One-and-a-half-person-psychology» – «внимание обращено на пациента и на его отношения с терапевтом... (для которого имеет значение не столько сам терапевт, сколько то, что обеспечивает терапевт (Там же)... Конечной целью является восполнение структурных дефицитов пациента и усиление ощущение Я, «self» пациента (Stark, 2000: 4). «Two-person-psychology» – в этой модели подчеркивается важность отношений, реальных отношений; это психология двух личностей, потому что в фокусе ее внимания – пациенты и терапевты, которые вступают в отношения друг с другом как «реальные люди» (Stark, 2000: 3). Stark, M (2000). *Models of Therapeutic Action*. Northvale: Jason Aronson.

мнений группы в индивидуальном и контакте «консультант – консультируемый»), может приоткрыться что-то неожиданно-новое в самосознании участника, объединяющее в себе его латентные и потенциальные представления о себе, признаваемое и присваиваемое им *post factum*.

В эмпирическом плане прослеживаем *динамику Я* как эффект присвоения личностью фантазий других субъектов и в этом случае то, что ранее «мнилось», превращается в действительное, Новое Я).

В.А. Петровский, доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, профессор, научный руководитель, Центр фундаментальной и консультативной персонологии, Департамент психологии, Факультет социальных наук, НИУ ВШЭ

и

*Д.Р. Фролова, психолог;
магистрант НИУ ВШЭ*