

Я не я

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №26.

Авторы: Лукас Деркс

Темы, затрагиваемые в статье: Фундаментальное НЛП, Техники НЛП

Некоторые определяют идентичность как «часть личности, которая является неизменной». Другие утверждают, что структура «я» неустойчива. В серии трех статей мы исследуем несколько явлений изменчивости «я». В этой первой статье мы рассмотрим идентификацию, в следующей в центре внимания будут власть и подчинение, в то время как последняя посвящена роли педагогов в развитии личности.

Идентификация

Несмотря на множество значений, которые даются этому слову, «идентификация» используется с весьма похожей коннотацией во всех популярных направлениях психологии. Этот удивительно высокий уровень согласия относительно того, что означает идентификация, наводит на мысль, что данное слово обозначает устойчивый процесс. Но каким бы прочным ни было понятие, явление само по себе едва заметно. Оно принадлежит нашему бессознательному социальному познанию, части нашего умственного аппарата, который кажется столь же влиятельным, как и иллюзорным.

Социальное познание имеет большое влияние, потому что размышления о «людях» — главная человеческая деятельность, которая управляет большей частью поведения. Но социальное познание иллюзорно потому, что какими бы занятыми социальными животными мы ни были, только незначительная часть глубинных мыслей выходит на поверхность осознания.

Недавние разработки в когнитивной лингвистике открывают окно в бессознательное человека в целом и в бессознательное социальное мышление в частности. С помощью этих идей и некоторых навыков моделирования в НЛП мы можем просветить, как рентгеновскими лучами, процесс идентификации.

Трагический пример

Представьте, что вы ребенок. Что вы сделаете у себя в уме, когда ваша мать говорит: «О мальчик мой, ты выглядишь точь-в-точь, как мой младший брат Эдди! Ну, тот, который скончался в 13 лет». И вы думаете: «Эй! Вот, вероятно, почему и моя бабуля иногда путает мое имя с Эдом». «Прости, милый, я, конечно же, имею в виду тебя! Ну, естественно, я знаю, кто ты, любовь моя!» — продолжит мать.

Теперь вы инфицированы этой идеей! Заставит ли это вас соединить себя со своим мысленным образом этого мертвого дяди? С мальчиком, с которым вы никогда и не встречались? Свяжете ли вы этот образ со своим образом? Заставит ли это вас вздрогнуть однажды, когда вы посмотрите в зеркало, чтобы столкнуться лицом к лицу с его грустным примером? И вы можете начать верить, что также разделяете некоторые личностные черты с ним. Вы начинаете фантазировать о нем. Вы даже говорите с ним. Но вы также начинаете бояться, что можете столкнуться с подобной судьбой!

И когда все это становится самореализующимся пророчеством, вы также умираете в раннем возрасте... Возможно, на ваших похоронах детский психолог объяснит вашим родственникам: «Он слишком сильно идентифицировал себя со своим умершим дядей!»

Что такое идентификация?

Интересно, насколько мое определение также удовлетворяет вашим собственным представлениям?

Идентификация — это процесс размышления о человеке X, как если бы он был другим человеком Y.

Нейтральный термин «размышление» в этом определении может меняться в своем значении — от полного убеждения человека X в том, что он является той же самой личностью, что и человек Y (на одном конце шкалы) до того, чтобы замечать некоторое сходство между X и Y (на другом конце шкалы). Кроме того, нам также необходимо отличать те случаи, когда именно сам человек X верит, что является человеком Y, от тех, в которых это уже человек Z верит, что люди X и Y являются одним и тем же.

Большинство ученых полагают, что, с одной стороны, человек может «идентифицироваться» намеренно и осознанно, или с другой — может идентифицироваться в результате бессознательной динамики. Например, когда актер в театре играет роль, это можно назвать намеренной и осознанной идентификацией; однако, когда кто-то верит, что является Иисусом Христом и, подчиняясь этой вере, действует соответствующим образом, это показывает другую сторону медали. В таком случае этот человек, вероятно, идентифицируется без намерения сделать это.

Как сознательная, так и бессознательная идентификации не проблематичны сами по себе. В действительности идентификация может быть столь же юмористической, как и болезненной. В сущности, идентификация представляется забавной, когда выглядит намеренной, и ужасно серьезной, когда не является намеренной. Ролевая игра, подражание, имитация и шутка могут быть очень веселыми; но синдром расщепления личности, нахождение во власти злых духов, подключение к «каналам» или медиумные трансы не считаются забавными.

Идентификация и обучение

Кроме всего этого, идентификация оказывается превосходным способом обучения. НЛПеры используют её, когда моделируют мастеров своего дела. Многие великие художники и ученые идентифицировались со своими гениальными творениями и, таким образом, воспроизводили мастерство. Обучение путем влезания в чью-то шкуру известно как «обучение через идентификацию», «социальное обучение» или «обучение по модели». И большинство социологов соглашается с НЛП в том, что этот способ обучения имеет

огромный потенциал. Детские психологи заметили, что дети учатся через идентификацию автоматически и в очень раннем возрасте.

Таким образом, идентификация сама по себе не является проблемой, но время от времени она может привести к очень серьезному психологическому дискомфорту. Например, если с помощью того самого социального обучения человек усваивает формы поведения, которые являются опасными. Ведь путем бессознательной идентификации люди могут получить уроки, приносящие в их жизни разрушительные последствия. Семейный терапевт Хеллингер специализировался на работе с проблемами, которые являются результатом идентификации с неправильными примерами.

Там, где многие специалисты, занимающиеся психологией развития, расценивают человеческую способность к идентификации как исключительный результат организации нашего генетического материала, другие утверждают, что этому учатся, говоря всем людям о необходимости обучения идентификации. В рамках НЛП-сообщества последнее представление является предпочтительным. Когда это то, чему можно обучиться, работа с проблемами, связанными с идентификацией (такими, как аутизм), становится реалистичной. Однако обучение клиентов, пациентов или студентов идентификации требует точного понимания входящих в нее шагов.

Если вы хотите создать полезные модели процесса идентификации, то вам нужен инструмент моделирования: набор релевантных различий, которые могут направлять ваши наблюдения. В этой статье мы будем использовать модель НЛП, названную «социальная панорама», в качестве такого инструмента.

Социальная панорама

Для того чтобы ориентироваться в социальном мире, людям нужна ментальная карта. Такой картой должно быть упрощенное изображение изменяющихся событий, которые составляют социальную жизнь. Но насколько упрощенным, обобщенным и абстрактным оно должно быть?

Слово «отношения» обозначает релевантный уровень упрощения для полезной социальной карты. «Отношения» — это обобщение ряда происходящих взаимодействий. «У меня с вами отношения» — значит, что я принес постоянство и стабильность в мои мысли относительно нашего происходящего и изменяющегося контакта. Таким образом, вопрос в том, как люди репрезентируют людей на этом уровне отношений?

За прошедшее десятилетие оказалось, что когнитивные карты, которые составляют люди, являются пространственными конструкциями (Fausonnier, 1997, 2002). То же самое касается и наших социальных карт. Они построены подобно трехмерному внутреннему пейзажу, составленному из абстрактных образов людей. Абстракция имеет такой уровень, что мы все еще можем узнавать, кого такой образ представляет.

«Я» находится в центре этой «социальной панорамы», все значимые люди проектируются на собственные позиции вокруг себя.

Точные позиции, где в чьей-то социальной панораме расположены образы других, имеют большое значение. Это подводит к принципу социальной панорамы: отношение равняется местоположению. Или более точно: качество социального отношения в большой степени определяется точкой, на которую проецируется образ человека в мысленном пространстве.

Итак, в то время как все реальные люди в мире ползают во всех направлениях, приходят и уходят, пока, в конце концов, не исчезнут. Этот внутренний пейзаж социальных образов показывает их как неизменяемые объекты, даже после их смерти.

Моделирование популяции

Исследование чего-то подобного в социальной панораме выпадает из господствующих парадигм в социальной науке. Если мы хотим ориентировать себя на его методологию, нам нужна новая концепция. Социальная панорама может рассматриваться как продукт того, что мы называем «моделированием моделей популяции». Это можно сопоставить с моделированием одного отдельно взятого

профессионала, что является стандартным в НЛП. Модель популяции — это часть количественно-качественного исследования особенностей некоторой части субъективного опыта. Модель не является феноменологической, но прагматической; стремится к полезному описанию. Она не нацелена на правдоподобие, но когда модель «работает», то обязательно тяготеет к тому, чтобы отражать «действительность» (психологическую, физическую или статистическую).

В модели популяции очень мало различий, выбранных из-за того руководства, которое они предлагают во время их практического применения. Таким образом, подобная модель нацеливается не на фактическую правду, а на максимальную ориентировку в действии.

Чаще всего моделирующий популяцию начинает с гипотезы того, как эта доля опыта вообще структурируется в пределах группы. Далее она конкретизируется путем интервьюирования большого количества субъектов. Эти субъекты опрашиваются в рамках контекста применения, как во время переговоров, в рамках психотерапии или обучения.

До социальной панорамы так называемая «личная линия времени» представляла другой пример моделирования популяции. В случае с личной линией времени, гипотеза состояла в том, что люди представляют время в линейном пространстве.

После работы с этой гипотезой в течение нескольких лет исследователи смогли составить список множества культуральных и универсальных образцов того, как люди представляют время. Эта модель оказалась очень плодотворной для понимания и изменения проблем, связанных со временем, касательно планирования и мотивации.

Таким же образом мы (Derks и Ouboter) моделируем групповой опыт «окружения» с помощью гипотезы о том, что люди вообще выделяют «места», «пути» и «пространство» в своем окружении. Каждому из этих трех элементов могут быть приписаны такие свойства, как безопасность, принадлежность, достижимость, красота, спокойствие и

т.д. В будущем мы надеемся использовать эту модель, чтобы облегчить дебаты вокруг окружения.

Работа с социальной панорамой

Клиническая работа с «социальной панорамой» демонстрирует потенциал этой концепции для понимания и изменения социального поведения. Социальная панорама показывает общие особенности социальных карт людей и помогает изменять эти карты с тем, чтобы изменить поведение, которое от них зависит.

Когда мы изменяем что-то в нашей социальной панораме, это немедленно изменяет включенные в нее отношения. Поскольку отношение и его репрезентация идентичны.

Когда мы думаем о человеке, это — не более чем активация нашей мысленной структуры данного человека. Другими словами, мы не можем мыслить «реальными людьми». Разум способен лишь обрабатывать социальные структуры, которые мы сами создали. НЛП базируется на предположении, что мы также не можем мыслить реальными объектами, не можем знать ничего другого, кроме наших собственных мысленных выдумок. Мы знаем лишь нашу карту, а не территорию.

Персонификации

Когда мы верим, что нечто является объектом, то автоматически приписываем ему множество таких характеристик, как местоположение, размер, форма и вес. Так, в нашем мысленном представлении объекта эти характеристики предполагаются автоматически. Если нечто не обладает одним из этих признаков, то оно уже не может быть объектом. Например, если у этого нет размера, то что же это тогда? Когда у этого нет формы, может ли нормальный человек продолжать называть это вещью? И когда это находится нигде, не имея местоположения, существует ли оно вообще? Таким образом, вещь должна где-нибудь находиться и быть чем-то.

Мы должны принять то, что считается необходимым условием в физическом мире: любой объект должен находиться в определенном месте. Это автоматически переводится и обобщается в нашу ментальную операционную систему, а также будет гарантировать то, что мы начнем создавать «объектификации»: мысленные конструкторы, которые репрезентируют объекты. Для того чтобы существовать, об «объектификациях» нужно думать как о занимающих определенное место в пространстве.

Конструкторы, которые репрезентируют людей (социальные объекты), мы называем «персонификациями».

Персонификации обладают всеми характеристиками, что и объектификации, так как люди тоже являются объектами. И точно так же, как и объекты, люди должны занимать некоторое местоположение для того, чтобы существовать. Но в отличие от объектов у них должны быть и некоторые дополнительные характеристики, чтобы действительно репрезентировать человека: способности, чувства, самосознание, духовные связи, намерения, убеждения и имена. Так что эти и еще многие другие характеристики должны предполагаться для того, чтобы персонифицировать репрезентацию реального человека. Если одна из этих характеристик (факторов персонификации) отсутствует в конструкторе (например, нет ощущений, соответствующих данной персонификации), это «другое» расценивается как неравный вид. Другим может быть «робот», «животное», «чужой» или «гуманоид».

Умственные способности к «объектификации» и «персонификации» весьма фундаментальны. Тем не менее, они чрезвычайно сложны, и не каждый их осваивает автоматически в полной мере. Люди, которые только объектифицируют других людей, могут иногда делать это из-за своей неспособности персонифицировать их.

Смещение различных типов персонификаций

Ребенок, однажды усвоив, как персонифицировать, будет делать это автоматически. Он даже может начать персонифицировать неживые предметы и обращаться с ними так, как если бы у них были человеческие особенности. Эта «чрезмерная персонификация»

попадает в категории «ложной», «метафорической» или «символической» персонификации.

Посредством превращения несоциальных вещей в социальные, люди способны применять свой социальный интеллект к несоциальным проблемам.

В модели социальной панорамы выделяют пять категорий персонификаций: персонификации других, самоперсонификации, персонификации группы, духовные персонификации и метафорические персонификации.

Идентификация является результатом смешения двух персонификаций любой категории. Например, я могу идентифицировать две персонификации других друг с другом, когда вижу свою сестру и свою мать как одно целое. Или я могу видеть последнего Папу Римского Павла как являющегося тем же, что и Бог, или группа ангелов. В таком случае, я идентифицирую духовную персонификацию и персонификации группы.

Наиболее драматическими являются смешения самоперсонификации с персонификациями других и духовными персонификациями. В первом случае «я» верю, что «я» являюсь кем-то еще. Во втором случае «я» охвачен «духом» или «богом».

В модели социальной панорамы слово «самоперсонификация» означает собственный опыт или, другими словами, ментальный конструкт образов, ощущений, звуков, которые создают идентичность.

Сходство в структуре самоперсонификации и персонификации других следует из того, как они обе развиваются. Ребенок шаг за шагом узнает, что похож на других и что принадлежит к одному и тому же виду. Таким образом, он начинает считать, что другие — точно такие же и испытают то же самое внутри себя. Практически это означает, что ребенок приписывает чувства другим, потому что сам испытывает чувства. И точно так же другим приписываются самосознание, намерения, убеждения, духовные связи и ряд других характеристик. Подобно объектификации, персонификация

ощущается как часть трехмерного пространства, которая закрыта от всего остального. Но у персонификации есть направление взгляда; есть передняя и задняя части и глаза (на определенной отметке).

Идентификация в социальной панораме

В сущности, каждая персонификация занимает свое собственное уникальное место в социальной панораме, за исключением персонификаций, которые двойственно или тройственно представлены (двухпозиционные и трехпозиционные). Другое исключение — когда две персонификации расположены в одном и том же месте — общие позиции.

За десятилетие работы с моделью социальной панорамы механизм процесса идентификации постепенно раскрылся. Модель социальной панорамы позволила нам подробно описать эти механизмы. Итак, что в действительности происходит, когда человек X идентифицирует себя с человеком Y?

Как уже выше изложено, идентификация происходит не с «людьми», а с «персонификациями» людей. Таким образом, если мы видим, что человек X идентифицирует себя с кем-то, мы можем перевести это следующим образом: одна персонификация, принадлежащая человеку X, смешалась или заменилась на одну из его персонификаций других.

Смешение — познавательный лингвистический термин, используемый для описания процесса ассоциации двух мыслей в новую объединенную идею (Fouconnier, 2002). Там, где Костлер (Koestler) использовал термин «биссоциация» («bissociation»), чтобы описать тот же самый процесс смешения, НЛПеры говорят об «интеграции». Для НЛПера техника «Коллапс якорей» — аналогичный метод для смешения двух ранее несвязанных идей.

Моделирование идентификации

Клиенты в терапии — огромный источник информации об идентификации. Как консультанту мне легко спросить своих клиентов: «Где в вашем мысленном пространстве находится человек X?»

Проделывание этого с тысячами доказало наличие тесной связи местоположения и идентификации.

Суть моделирования идентификации при помощи социальной панорамы может быть сформулирована как простой паттерн: идентификация означает, что две включенные в нее персонификации займут одно и то же место в мысленном пространстве. Другими словами, персонификации X и Y будут расположены в том же самом месте, что и идентификация.

Самый полный вид идентификации является результатом того, что персонификация X, полностью и навсегда объединившись с персонификацией Y, уже более не может рассматриваться отдельно сама по себе.

Иногда это также просто, как в следующем примере. Клиент жалуется на то, что навязчиво действует, как его мать, и в действительности персонификация матери расположена вокруг всего тела клиента. Или таким же способом клиент может обнаружить очень важного родственника где-нибудь у себя голове или в груди.

Но в других случаях все гораздо сложнее. Эта сложность чаще всего обуславливается тем фактом, что идентификации нет необходимости быть чем-то неизменным. И также идентификация может иногда включать в себя только некоторые части персонификаций.

Во всех более легких примерах идентификации человек осознает, что другие имеют большое влияние на его или ее идентичность и поведение. Но в этих случаях человек, тем не менее, осознает различие между собой и другим.

Иначе говоря, для того чтобы смочь испытать две персонификации раздельно, они должны, хотя бы частично, проектироваться на различные места. Чтобы испытать их как «идентичные», они должны быть в одном и том же месте. Когда они проектируются на одно и то же место, это называют «общим местоположением» в модели социальной панорамы. Общие местоположения обнаруживаются

тогда, когда клиенты находят персонификации других вокруг, в пределах или частично внутри своего тела.

Когда в подобных случаях есть «ощущение себя», кинестетическая сущность идентичности, которая чаще всего обнаруживается внутри живота, человек будет убежден, что он или она является кем-то еще, что считается очень забавным, пока не включает одного из тех, кого вы любите.

В обычной жизни это означает, что актер, который полностью идентифицируется со своей ролью, считает, что его собственный опыт расположен в том же самом месте, где и персонификация персонажа, которого он изображает. Однако если он все еще знает, что он — это он сам, а не играемый им персонаж, то персонификация роли не будет включаться в его ощущение себя («его центр», как это называет опытный актер Кит Джонстоун).

Кто, как полагают, охвачен духом, может отметить, что местоположение этого духа находится в пределах его тела и также включает ощущение себя. У такого человека будет склонность к амнезии его собственной идентичности во время трансового состояния, когда им владеет дух, и он будет утверждать, что у него амнезия идентичности духа после того, как это овладение закончилось.

Итак, в сущности, идентификация возникает, когда персонификация другого проектируется на то же самое место, что и самоперсонификация. Точный способ того, как это происходит, определяет различные вариации идентификации.

Когда мы детально исследуем структуру идентификации, то видим, что она может быть очень динамичной (в том смысле, что человеку не нужно удерживать две персонификации на том же месте все время). В случае с актером вполне понятно, что он не будет постоянно поглощен своей ролью. Обычно он способен войти в нее и выйти из нее по желанию очень быстро.

Синдром расщепления личности (СРЛ), похоже, состоит из тех же самых паттернов, которые мы наблюдаем у актеров, переключающихся с роли на роль. Однако актеры поддерживают ощущение «реального» себя, в то время как человек с диагнозом СРЛ не делает этого. Актеры, подобно людям с СРЛ, окружены своими потенциальными ролями. Эти идентичности ролей нужно «надеть на себя», чтобы идентифицироваться с ними. Ощущение себя легко появляется у актера по запросу, в то время как это является невозможным для страдающего расщеплением личности.

Для того чтобы проверить эту гипотезу, стоит разобрать гораздо больше случаев. В настоящее время кажется разумным полагать, что различия между «добровольной идентификацией», наблюдаемой у актеров, и «навязчивой идентификацией», наблюдаемой у людей с расщеплением личности, отмечаются в сильной или отсутствующей кинестетике себя.

Контридентификация

Процесс, противоположный идентификации, — это контридентификация, когда человек X очень убежден в том, что он отличается от человека Y (например, сын, который не хочет походить на своего агрессивного отца). Проблемы, часто возникающие у такого человека X, вызваны его отказом от некоторых действительно необходимых ресурсов, которые он расценивает как часть человека Y. Это может лишить такого сына способности к самообороне или ассертивному поведению, поскольку если бы он так себя повел, то слишком сильно походил бы на своего отца.

Персонификации того, с кем человек контридентифицируется, достаточно часто проецируются прямо перед собой, немного выше уровня глаз человека и на расстоянии от 5 до 50 метров. Контридентифицируемая персонификация действует подобно северу в его социальном компасе. И поскольку это место находится на одной линии с тем, где должен быть собственный образ, мы часто наблюдаем, как образ себя теряет силу, так как становится запятнанным образом персонификации того, с кем человек контридентифицируется.

Вторая позиция восприятия и идентификация

Идентификация должна быть связана с понятием «вторая позиция восприятия», которое употребляется в НЛП. НЛПеры рассматривают вхождение во вторую позицию восприятия как акт понимания точки зрения другого человека: влезть в его шкуру и в то же самое время подсоединиться к его (воображаемому) субъективному опыту. НЛПеры (и их клиенты) делают это для того, чтобы получить множественный взгляд на социальные ситуации и усилить раппорт. Когда мы наблюдаем людей, входящих во вторую позицию восприятия, становится очевидным, что вовлеченная в этот процесс идентификация может в лучшем случае быть описана как минутные переходы туда-обратно к месторасположению персонификации другого. И чем ближе находится персонификация другого, тем, похоже, это легче делать.

Вхождение во вторую позицию восприятия может рассматриваться как техника или социальный навык, но это может также рассматриваться как нечто, что люди делают вынужденно, когда сталкиваются с тем, кого они считают важнее себя.

Иногда в рамках контекста НЛП-обучения мы сталкиваемся с участником, которому не хватает способности входить во вторую позицию восприятия. Большинство людей, испытывающих это затруднение, — мужчины. Женщины часто страдают от этой чрезмерной способности, а некоторым едва удается оставаться в первой позиции восприятия. Такие люди становятся консультантами, которые знают, что вы чувствуете, лучше вас самих.

Оба этих «симптома» могут иметь похожую причину: ею может быть слабость собственного опыта. В следующей статье мы подробно рассмотрим эти феномены.

Заключение

Идентификация вытекает из двух персонификаций, расположенных на одном и том же месте в чьей-либо социальной панораме. Выражение «влезть в чью-то шкуру» следует рассматривать не как метафору социального навыка, а как близкое описание общего

местоположения в воображении. Когда мы пользуемся второй позицией восприятия, оказывается чрезвычайно полезным, чтобы человек в действительности стоял или сидел на том же самом месте в комнате, куда проецируется образ другого. Это, возможно, показывает, как вхождение в чью-то позицию можно тренировать и улучшать.

В следующей статье мы рассмотрим, как идентификация связана с властью. Человек, чей собственный образ является слишком маленьким по сравнению с тем, как он видит других в своей социальной панораме, является уязвимым в том, что может быть захваченным персонификациями других.

Перевод Дарьи Пархоменко, М.А.NLP

