

РЕФЛЕКСИВНЫЙ И НЕРЕФЛЕКСИВНЫЙ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ В САМОПОЗНАНИИ

REFLEXIVE AND NON-REFLEXIVE WAYS TO EXPRESS ONE'S FEELINGS IN A SELF-KNOWLEDGE

**D. Fedyai
Yu. Pirluk
V. Shoshina**

Summary: The questions of individual's self-control and self-discipline development constantly attract the attention of researchers in consultative psychology, pedagogic, organization of labor. In this paper the authors, appealing to the self-knowledge practice and theory, estimate coordination between reflexive and non-reflexive ways of subject's personal emotions and feelings expression. A role of self-knowledge, particularly in the emotional sphere, is substantiated for the construction of trustful relations between client and psychologist (psychotherapist).

Keywords: self-knowledge, expression of feelings, emotional experience, knowledge, lexicon.

Федяй Денис Сергеевич

К.ф.н., доцент, ГАУ ДПО «СОИРО», г. Саратов, Россия
embryold@yahoo.com

Пирлик Юрий Иванович

практикующий психолог, экспертный член МОО
«Развитие психологической помощи», г. Москва
psycholog@pirlik.ru

Шошина Валентина Олеговна

Ассистент, ГАУ ДПО «СОИРО», г. Саратов, Россия
shoshina85@inbox.ru

Аннотация: Вопросы развития у индивида самоконтроля и самодисциплины неизменно актуальны для консультативной психологии, педагогики, организации труда. В предлагаемой статье авторы, обращаясь к теории и практике самопознания, оценивают соотношение рефлексивного и нерефлексивного способов выражения субъектом собственных эмоций и чувств. Обоснована роль самопознания, в том числе в эмоциональной сфере, в построении доверительных отношений между клиентом и психологом (психотерапевтом).

Ключевые слова: самопознание, выражение чувств, эмоциональный опыт, знание, лексика.

Введение

В системе логоцентрических идеалов самопознания субъект неизменно нацелен, прежде всего, на осмысление и понимание себя самого, собственных состояний, стремлений и действий. В настоящей статье авторы оценивают и анализируют условия и факторы, позволяющие такому осмыслению состояться. «Обыденное» самопознание, по наблюдению авторов, способно иметь даже большее практическое значение, нежели самопознание целенаправленное и упорядоченное.

Как отмечает В.В. Байлук, «...кроме осознанного самопознания существует также самопознание на обыденном уровне, когда индивид познает себя (напр., чего он хочет и как он намерен удовлетворить свою потребность), но при этом совсем не осознает того, что осуществляет познавательную деятельность» [Байлук, 2018].

Примером обыденного, стандартного самопознания можно привести «познание себя через чужое (иное) и через всеобщее» [Трунов, 2009], в формулировке Д.Г. Трунова, который полагает, что «...максимальная (тотальная) вписанность человека (субъекта) в существующие социокультурные координаты может восприниматься человеком как благо, как обретение

себя. Стандартность и встроенность здесь выступают как показатели некоей нормы (психологической, социальной, религиозной и т.д.). <...> Таким образом, главная цель стандартного самопознания – увидеть в себе всеобщее» [Там же]. Ориентация на «шаблон» не становится для субъекта ни предметом разочарования, ни тем более поводом для трагедии.

Практика психологического консультирования подтверждает, что невозможность обнаружения признаков своей принадлежности к референтному окружению вызывает у субъекта острую озабоченность: «Все уже влюблялись, а я еще ни разу!», «Они дружно радуются, а я не понимаю, чему», «Кого ни спроси – никто не переживает, только я в постоянной тревоге». В подобных ситуациях имеет смысл, на наш взгляд, последовательно рассмотреть следующие моменты, относящиеся к текущему психоэмоциональному состоянию субъекта:

Чувство N либо есть, либо его нет.

Если чувства N нет, то чего это меня лишает.

Если чувство N есть, то какое оно.

Если чувство N «не такое», хочу ли я его преобразовать в N* либо в совсем иное (L, M...).

Если я хочу преобразовать чувство N, могу (умею) ли я это делать.

Если я умею преобразовать чувство N, нужен ли мне помощник.

Итак, в структуре самопознания одно из важнейших действий, которое совмещает в себе элементы психической реальности и окружающей действительности – выражение субъектом собственных чувств. Будучи завершающим, конечным этапом последовательности исследовательских процедур, выражение чувств выступает одновременно и результатом внутренней работы субъекта, и существенной предпосылкой для разнородных актов коммуникации.

Анализ примеров из практики психологического консультирования

Одной из распространенных практик в дисгармоничных семейных отношениях является установление жестких рамок и требований для коммуникации, суть которых – всестороннее ограничение и суровое подавление подлинных (то есть, в действительности имеющих место) чувств субъекта. Сама идея коммуникации попросту теряет свой смысл, содержание и смысл общения выхолащиваются, и оно в итоге вовсе деградирует. В примерах из практики психологического консультирования здесь и далее нами выделены полужирным шрифтом словесные выражения переживаний клиентки.

Пример. Цитата клиентки: «В моей семье никогда не было принято поддерживать и хвалить, искренне говорить о своих чувствах, скорее наоборот. Нужно было пожуричь, поязвить, высмеять, что мне, ребенку, было **ужасно больно и обидно**. И это самым категоричным образом сказывалось на моем восприятии себя и мира вокруг... Были попытки в детстве проявить себя: петь, плясать, самые банальные для девочки <...> но как только туда попадали родители, они тут же начинали высмеивать меня и мои способности в этой области. <...> И я более не возвращалась к тем увлечениям. И до сих пор не возвращаюсь. <...> и я очень замкнулась... резкий переход произошел. Мне было **очень грустно и одиноко**... было ощущение, что нет никого со мной рядом в этом мире... **я будто одна, совсем одна**...».

Лексические особенности высказывания, обращающие на себя внимание: уточняющими наречиями «ужасно...», «очень...», «совсем...» акцентируется тягостный характер имеющегося состояния. Многократно используется союз «и» в начале фразы, создавая ощущение стремительного накопления, наслоения друг на друга сообщаемых клиенткой деталей.

Основополагающая роль в глубинной, рассчитанной на продолжительные сроки коммуникации принадлежит искренности, открытости и взаимному доверию собеседников. Столь же важны безопасность, принятие себя и своих переживаний, связь с реальностью и готовность взять ответственность за свои мысли, действия,

поступки, усердие, терпение, выдержка, вера в себя и свои силы. Коммуникация такого рода энергетически неэкономна и далеко не всегда необходима. Искренность выражения чувств приходится регулировать с учетом готовности, намерений и даже ожиданий собеседника (группы собеседников). Раскрытие чувств перед внимательным собеседником способно принести существенную пользу в самопознании, невзирая на имеющиеся общие риски.

***Пример. Цитата клиентки:** «И, к моему собственному **удивлению**, писать об этом Вам мне совсем не сложно. Наверное, потому, что я не расхваливаю себя, как мне это изначально виделось, а искренне пишу, как чувствую и ощущаю... Много было пережито воспоминаний и детских переживаний, пока я писала... иногда прерывалась, задумывалась, расплакалась несколько раз... и это были **очень разные переживания, и очень горькие**, но вдруг приходило понимание каких-то моментов, и они сменялись **облегчением** и даже **радостью**). А в конце совершенно точно было **ощущение облегчения**, будто камень с души...».

Обращает на себя внимание использование существительных для описания как исходного, так и итогового состояния клиентки в процессе выполнения письменного задания (описания себя): удивление, радость, облегчение.

По-видимому, существует определенный рубеж целесообразности самопознания (о нем более подробно сказано далее), после которого самопознание отрывается от повседневного опыта и становится самоцелью, замыкается на себе самом, все дальше уводя от окружающего мира. Субъект, в частности, развивает особую внимательность к своим чувствам, начинает распознавать и выражать тонкие их оттенки. Но в какой-то момент окружающие, не столь последовательные и настойчивые в практике самопознания, попросту перестают замечать различия, очевидные для самого субъекта. Если страдание, вызванное недостаточностью знания себя, и прекращается, на его место заступает уже страдание от непонимания окружающими. В последующем примере это непонимание формально обосновано ничтожным статусом субъекта (гиперболизированный образ – «глупая дура»).

***Пример. Цитата клиентки:** «...как из сценария дешевой мыльной оперы развивается наша история... муж уже чего только про меня папе не наговорил, и убить я его хотела, и бизнес его погубила и кучу всего еще... теперь вот в суде обещает меня по миру пустить... **Чувство вины давит**. А еще **чувство собственной неполноценности**... **Глупая инфантильная дура**... которая опять ничего не может... **которую опять никто не видит и не слышит**... как-то так... если про правду...».

Окружающие, в свою очередь, тоже начинают ощущать усложнение процесса общения, при этом даже не всегда важен характер вызвавшего это усложнение самопознания («обыденное» или «осознанное»). В типовой комплект жалоб собеседников обычно входит следующее:

А) Субъект демонстрирует высокую степень автономии от чужих мнений и влияний.

Пример. Цитата клиентки: «Но, что важно, я абсолютно по-другому при этом чувствую себя. У меня нет ощущения паники и безысходности. У меня нет необходимости иметь рядом хозяина со стульчиком)».

Б) Субъект обнаруживает явную нетерпимость к проявлениям бестактности, грубости в свой адрес, резко реагирует на кажущиеся (окружающим) невинными и безобидными шутки.

В) Поведение и реакции субъекта начинают быть более категоричными, повышается требовательность к себе и к окружающим.

Пример. Цитата клиентки: «...моя цель – идти, наконец, по своему пути, пусть даже методом проб и ошибок, и пусть он будет совсем неидеальный, но он будет мой... Без гор бесконечных цу, предостережений и наставлений. Поэтому отношения с родителями несколько осложнились».

Г) В лексиконе появляются малознакомые слова, что создает впечатление неоправданного умничанья и даже высокомерия.

Д) Сокращается либо увеличивается время принятия решений, что делает субъекта не слишком удобным и предсказуемым в ведении совместных дел;

Е) Возрастает частота выражения субъектом чувств либо вербальной констатации их наличия: окружающих это озадачивает, пугает или раздражает, так как они полагают, что теперь им следует тотчас же что-то предпринять (прекратить, изменить) в ответ.

Пример. Цитата клиентки: «Со всех сторон давит, то муж со своими постоянными претензиями, либо выпрашиванием моей жалости, то папа... с папой вообще все сложнее становится, он очень злится и даже ожесточается и обижается, что я его не во всем беспрекословно слушаю и делаю многое по-своему, так, <...> как я считаю нужным, а его это больше всего и злит)».

Ж) Субъект начинает походить на «человека настроения», действующего больше из эмоций и капризов, нежели «из здравого смысла» или «в интересах дела» (отсутствие сдерживания эмоций ошибочно приравнивается к отсутствию контроля над ними).

Последний пункт особенно актуален при выборе профессии, налаживании отношений в рабочем коллективе, так как во многом связан с отысканием оптимального баланса между личным и профессиональным. На одном полюсе расположен отчетливо гротескный типаж

«человечного человека» (но вся человечность должна в идеале состоять лишь из положительных качеств субъекта). Противоположный полюс – образ «беспристрастного автомата», который просто делает дело, не давая окружающим ни малейшего шанса понять, что же он при этом испытывает. Упомянутый баланс также исключительно важен в межкультурной коммуникации. Я.В. Мисюрак напоминает, что эмоциональная экспрессия неоднородна внутри себя и подразделяется на эмоциональность и эмотивность: «Будучи используемыми в коммуникативных целях, эмоциональность и эмотивность имеют разную направленность и разное предназначение: эмоциональность сфокусирована в большей степени на субъекте (эмоции для себя), а эмотивность как сознательная, запланированная демонстрация эмоций направлена на объект (эмоции для других)» [Мисюрак, 2011]. Поэтому с точки зрения межкультурной коммуникации выражение эмоций и чувств по своему механизму может быть собственно их выражением, проявлением (expression) либо демонстрацией, показом (demonstration, exposure).

Показной характер и наигранная природа чувств «по заказу» говорят в пользу диктата неформального эмоционального идеала, который конструируется, настойчиво воссоздается и с определенной периодичностью попросту навязывается субъекту извне. Я.В. Мисюрак приводит в пример знаменитую «американскую улыбку»: «Такая улыбка выполняет социальную функцию, т.е. функцию общественного взаимодействия. Знаменитая американская улыбка выполняет сразу несколько функций: она может быть обязательным компонентом обслуживания, а также социальным признаком преуспевания. Она может использоваться в идеологической пропаганде как наглядное доказательство счастливой жизни в этой стране. Наконец, она является демонстрацией оптимизма как национальной черты характера» [Мисюрак, 2011]. Не обнаруживая внешнего маркера, репрезентирующего соответствие субъекта «действующим стандартам», окружающие вполне способны воспринять это как повод принять активное участие в устранении выявленного «нарушения», и практически невозможно «угодить» их мнению. Возникают парадоксы: например, вместо искренней улыбки, «неубедительной» для окружающих, они ожидают другую, «правильную». Субъект с чертами тревожной мнительности, неуверенности в себе, например, в подобных условиях развивает боязнь проявления себя, приводящую к усилению замкнутости и закрытости.

Итак, когда субъект убежден, что он «себя знает», тому могут соответствовать либо не соответствовать определенные внешне фиксируемые признаки, позволяющие окружающим убедиться в справедливости и обоснованности данного убеждения. Как минимум, в набор таких признаков входит способность формировать и выра-

жать субъективное отношение к конкретным персонам или социальным группам, к происходящим событиям; относительно устойчивые и предсказуемые поведенческие реакции на стандартные ситуации в быту, профессиональной деятельности, неформальном общении. Выражение чувств, при этом, способно иметь широкий диапазон – от «нечитаемых» либо тщательно замаскированных до заранее анонсированных, когда субъект прямо информирует окружающих о своей склонности к сильным и ярким эмоциональным реакциям. Наибольшая ценность «знания себя» в плане распознавания и выражения (проявления) чувств состоит в том, что они не возникают неожиданно, якобы беспричинно для самого субъекта и для окружающих («вдруг», или «ни с того, ни с сего»). То есть, знание себя не обязательно применяется субъектом для достижения поставленных целей, даже для их формулировки. Вопрос о *наличии* знания себя уступает место вопросу о *распоряжении* данным знанием, а также о его *ценности*.

Пример. Цитата клиентки: *«И у меня сейчас такое состояние, будто я уже готова прыгнуть со стульчика, но очень боюсь прыгнуть куда-то не туда). От этого очень усиливаются все фундаментальные внутренние страхи, и появилось ощущение постоянного дискомфорта и тревоги, неуверенности в себе и в том, что я делаю, и что я хочу делать. И хочу ли на самом деле... Но хорошо, что есть интеллект, который все же помогает приходиться к некоему пониманию действительности. Однако страхи очень мешают объективному восприятию, а, главное, реальным действиям».*

В некотором смысле имеется соблазн использовать «знание себя» в качестве инструмента пресловутого «повышения качества» – жизни, результата труда, отношений, профессиональной подготовки. Итогами «прикладного самопознания» оказываются новые и полезные контакты, реализованные планы и проекты, улучшенные отношения, преодоление конфликтов.

Пример. Цитата клиентки: *«Я ...начала предпринимать определенные шаги по поиску работы. И я поняла, что хочу поменять направленность работы, которую я хочу найти, на HR. Сейчас изучаю существующие курсы, максимально соответствующие тем задачам, которые я хочу освоить. А, главное, появилось понимание, чего я хочу и куда двигаюсь».*

Осознанность, ответственность, организованность в подобном сценарии самореализации выступают единым фронтом и будто бы не оставляют места для сомнений, неуверенности, непоследовательности, и уж тем более – для ошибок. Впрочем, прагматизм и амбициозность в самопознании не означают отсутствия глубоко личных или даже интимных ориентиров, скрытых от публики.

По замечанию В.В. Байлука, сознательное самопознание позволяет *каждому* человеку «...получать в зависимости от нахождения на том или ином этапе своего жизненного пути определенные ответы на следующие вопросы индивидуального человеческого бытия: «Кто я такой и почему я такой?»; «Как я отношусь к себе, оцениваю себя?»; «Кем я хочу, могу и должен стать в жизни?»; «Как мне стать тем, кем я хочу, могу и должен стать?» [Байлук, 2018].

Такое самопознание не предназначено для обеспечения роста продаж, привлечения клиентов, расширения зоны влияния и покорения прочих социально-экономических рубежей. Оно служит задачам гармонизации внутреннего мира субъекта, поддержания психоэмоционального равновесия, восполнения персональных энергетических ресурсов, «очеловечивания» межличностных отношений. Как отмечает М.П. Карнаух, мощными стимулами самопознания становятся «...кризисы, связанные со смертью близкого человека, с переживанием различного рода утрат, потерей семьи или друга, с тяжелым заболеванием; кризисы, вызванные разлукой, одиночеством, болезнью, работой или отношениями с людьми, будь то отделение от родительской семьи, смена социальной обстановки, женитьба и т.д.» [Карнаух, 2005]. При этом очевидно преобладание именно иррационального содержательного компонента: «Экзистенциальный кризис или кризис человеческой жизни воспринимается не как интеллектуальное открытие, а, скорее, как отнятие того, что у человека было [Карнаух, 2005].

Д.Г. Трунов предлагает не разделять «чувства», «эмоции», «состояние», «настроение», объединяя их в один концепт «эмоциональный опыт», который понимается как «...переживание и осознание человеком своего отношения к миру (событиям, явлениям и объектам действительности), к другим людям и самому себе» [Трунов, 2013]. Согласно Д.Г. Трунову, «...можно говорить о разных степенях вербальной дифференциации эмоционального опыта, которые фиксируются в лексических и грамматических конструкциях, <...> мы имеем четыре уровня вербализации эмоционального опыта:

- 0 – Уровень алекситимии,
- 1 – Уровень обобщенных оценок,
- 2 – Уровень эмотивной лексики,
- 3 – Уровень анализа состояния» [Трунов, 2013].

На нулевом уровне отмечается «...отсутствие вербализации, когда на вопрос «Что вы чувствуете?» человек говорит «Не знаю», «Не могу понять», «Затрудняюсь ответить» либо просто молчит; к этому же уровню отнесем ответы типа «Все нормально», «Никак», «Нейтрально», «Обычно», в которых человек не столько дает ответ, сколько уклоняется от него, а иногда попросту «отшучивается»» [Трунов, 2013].

Для психолога важно понимать:

- а) даются ли подобные ответы «автоматически», или же им предшествовала череда безуспешных попыток субъекта прояснить собственное эмоциональное состояние;
- б) в какой степени субъект, давая подобные бессодержательные ответы, рассчитывает на дальнейшее продолжение диалога;
- в) какой части цикла переживания соответствуют подобные ответы – собственно переживание еще не развернулось (к ответам применимо уточнение «пока не...»), ранее имевшиеся переживания стихли до минимальной отметки либо перестали быть актуальными (к ответам применимо уточнение «уже не...»), предлагаемые субъектом ответы выражают привычный, не зависящий либо слабо зависящий от времени способ обращения с эмоциональным опытом (к ответам применимо уточнение «всегда так»).

На первом уровне вербального выражения эмоционального опыта возникают первые простейшие крупномасштабные обобщения: субъект «...обозначает, во-первых, преобладающую полярность («знак») переживания, например: «Мне плохо (хорошо)», «Я доволен (расстроен)», «Мне приятно (неприятно)» и т.д.; а во-вторых — интенсивность переживания («очень», «сильно», «немного», «слегка» и т.д.)» [Трунов, 2013]. Показательно «...использование сленга и жаргона — от распространенных в молодежной среде «клево», «круто», «жесть», «адреналин» до ненормативных выражений. <...> Например, слово «жесть» выражает некое сильное чувство, но при этом может использоваться для вербализации и приятных, и не приятных переживаний» [Там же].

Пример. Цитата клиентки: «У меня горе, да ...я брошенка с детства ...рождена быть одной... жестко звучит мне сейчас, я любви не напилась...».

Специфика герменевтики эмоционального опыта субъекта на данном этапе состоит в необходимости выявления и устранения влияния популярной в клиентской среде идеи о «всеведении» психолога. Такой идеализированный психолог безупречно понимает с первого раза, превосходно ориентируется в последних тонкостях любого сленга, обязательно распознаёт невысказанные либо описанные приблизительно, сбивчиво, непоследовательно переживания. Такой психолог сразу предложит проверенные и дающие гарантию результативности инструкции по избавлению от нежелательных переживаний либо по приобретению необходимых. Наконец, такой психолог способен научить воздействию на другого человека в целях возникновения у того необходимых субъекту чувств или искоренения «мешающих» (например: «как влюбить в себя?», «как прекратить его (её) истерики?», «как отучить сме-

яться/плакать по малейшему поводу?»).

Не исключено, что субъект, активно использующий жаргонизмы, пытается таким образом скрыть тягостные либо слишком сильные переживания от самого себя, обозначить свою принадлежность к определенному кругу общения («там все так разговаривают»), или тестировать психолога на «кругозор и эрудицию». Для перевода со сленга на общеразговорную лексику требуется неплохой словарный запас из общеупотребительных слов, и клиент, не обнаруживая у себя такого запаса при общении с психологом, способен впасть в раздражение и возмущение.

Второй уровень вербализации эмоционального опыта отличается появлением эмотивной лексики (эмотивы), «...например: «Мне обидно», «Я в гневе», «Я боюсь», «Мне стыдно» и пр.» [Трунов, 2013]. Такая лексика «...предполагает (1) большую степень самораскрытия, а значит, (2) более глубокое погружение в себя (рефлексию) и (3) доверие к собеседнику. Наконец, (4) этот уровень требует уже достаточного запаса слов, которыми обозначаются (специфицируются) эмоции, и (5) умение этими словами воспользоваться, т.е. наличие навыка описания своего эмоционального состояния» [Трунов, 2013], «...включает следующие лингвистические варианты (формальные категории): (1) процесс («Я обиделся»), (2) состояние («Мне обидно»), (3) объективация («Я чувствую обиду»)» [Трунов, 2013].

Пример. Цитата клиентки: «Я его уже ненавижу. Исчезает всякое сочувствие. Я становлюсь зверем рядом с ним»; «Скажу, что я озорчена, да. Особенно тем, что говорю все постороннему чужому, фактически, человеку. Это как-то подчеркнуло мое одиночество просто в этом состоянии. Муж далек, отстранилась».

Если окружение субъекта не видит особо ценности в самопознании, а тем более – в практике выражения чувств, то попытки сообщить словами о своих чувствах имеют риск быть воспринятыми как излишняя демонстрация, неуместная театральность или вообще манипуляция. Условный отрицательный полюс выражения чувств предусматривает в качестве эталона бесстрастное выражение лица, сдержанность и минимализм в жестах и немногословную речь. Условный положительный полюс выражения чувств ориентирует на снятие максимального количества ограничений и внутриличностных требований в пользу открытости, смелости и раскрепощения перед окружающими. При этом нередко одинаково приветствуется вовлечение вербального и невербального компонентов. Более подробно внимание положительному полюсу выражения чувств будет уделено далее.

«Выход на третий уровень вербализации – аналити-

ческий уровень – доступен в основном «избранным», людям с высоким уровнем эмоционального интеллекта, тем, кто в своей деятельности часто имеет дело с эмоциональным опытом – своим или чужим» [Трунов, 2013].

Пример. Цитата клиентки: «Еще во время сессии, после вашей аналогии плюса и минуса, у меня **возникла ассоциация с диполем. Я была поражена. Это именно то, чему я соответствую. Именно диполь. Идеализированная система, которую ввели для объяснения. ...это удивительно, но что-то отозвалось, возможно, оно еще во что-то вызреет, но пока только стихи и какая-то умиротворенность...**».

Перспективная направленность и динамичный характер процедуры самопознания подмечены, в частности, С.Ю. Кишкилевым: «Человек в ходе жизни накапливает о себе знания и познает себя, полученная информация составляет содержательную часть его представлений о себе. То, что раскрывается в этих знаниях, оказывается объектом его оценок, эмоций, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения» [Кишкилев, 2018].

Заключение

Субъект, достигший третьего уровня выражения чувств, не становится некой психологически привилегированной персоной на постоянной основе. Так же, как

и у остальных, у него возможны периоды затруднений, ощущения тупика в понимании себя, разочарование в уже осмысленном, понятом и прожитом. Нередко клиент, имеющий солидный опыт работы с психологом, с удивлением констатирует, что неожиданно встретился с уже, казалось бы, давно «проработанной и закрытой» темой или проблемой. Такое положение дел вынуждает сомневаться или в себе, или в профессионализме психолога, хотя подобные ситуации скорее свидетельствуют о появлении новых возможностей в самопознании, нежели об «утрате навыка».

Разделение клиентом эмоционального опыта по линии «свой-чужой» также крайне важно для продуктивного взаимодействия с психологом. Кандидатура психолога, обладающего сходным с имеющимся у потенциального клиента эмоциональным опытом, часто представляется оптимальной, поскольку якобы обеспечивает «правильное», «наилучшее» понимание. В то же время само по себе это понимание, равно как и знание, далеко не единственный инструмент, необходимый для осуществления личностных изменений у клиента, а среди прочих инструментов, возможно, и не самый главный. Эмоциональный опыт не обязательно занимает одинаково важное место в структуре общего опыта у клиента и у психолога, а это существенно влияет на дальнейшие перспективы их взаимопонимания и взаимодействия в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байлук В.В. О природе самопознания // Педагогическое образование в России. 2018. № 5 // <https://cyberleninka.ru/article/n/o-prirode-samopoznaniya>.
2. Карнаух М.П. Экзистенциальный кризис как основа самопознания // Вестник Магнитогорского государственного технического университета им. Г.И. Носова. 2005. № 2 (10) // <https://elibrary.ru/item.asp?id=18917545>.
3. Кишкилев С.Ю. Соотношение понятий «self-awareness», «self-consciousness», «самосознание» и «самопознание» // Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования». 2018. Том 10. №3. – С. 46–55 // doi: 10.17759/psyedu.2018100305 ISSN: 2587-6139 (online).
4. Мисюрак Я.В. О выражении чувств и эмоций в разных культурах и языках // Вестник МГОУ. Серия «Общественно-политические и гуманитарные науки». 2011. № 1. – С. 72 // <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17415280>.
5. Трунов Д.Г. Уровни вербализации эмоционального опыта // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2013. Выпуск 1 (13) // <https://cyberleninka.ru/article/n/urovni-verbalizatsii-emotsionalnogo-opyta>.
6. Трунов Д.Г. Этапы и стратегии самопознания // Развитие личности. 2009. № 1 // <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-i-strategii-samopoznaniya>.

© Федяй Денис Сергеевич (embryold@yahoo.com), Пирлик Юрий Иванович (psycholog@pirlik.ru),
Шошина Валентина Олеговна (shoshina85@inbox.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»