

В.В. Нуркова, Д.А. Василенко

ФОРМИРОВАНИЕ ВАРИАТИВНОГО РЕПЕРТУАРА САМООПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВОСПОМИНАНИЙ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ САМОИДЕНТИЧНОСТИ*

Статья посвящена исследованию взаимозависимости самоидентичности и автобиографической памяти. Проведен обзор работ по данной проблематике. Обоснована адекватность процедуры конструирования в измененном состоянии сознания репертуара альтернативных автобиографических эпизодов, демонстрирующих проявление целевых для испытуемого самооценочно значимых свойств как средства развития самоидентичности. Эмпирически с применением методики сенсомоторного психосинтеза показано, что включение в автобиографическую память эпизодов, соответствующих уровню притязаний субъекта, ведет к снижению рассогласования уровней самооценки и притязаний субъекта, что проявляется в снижении уровня личностной тревоги.

Ключевые слова: автобиографическая память, самоидентичность личности, «я-концепция», пластичность воспоминаний, измененные состояния сознания.

Так, по выпуклому лицу
памяти всеми пятью скребя,
ваше сегодня, подстать слепцу,
опознает себя.

И. Бродский. Полдень в комнате

Устойчивая самоидентичность личности¹ складывается и удерживается с опорой на особую высшую мнемическую

© Нуркова В.В., Василенко Д.А., 2013

* Статья подготовлена при финансовой поддержке РФФИ (грант № 12-0633049).

функцию – автобиографическую память². Мы мыслим себя такими, какими помним. Подчеркнем, что представление о себе детерминировано не столько биографически (поддающейся объективной фиксации хроникой жизненных событий), сколько автобиографически, т. е. воспоминаниями о событиях, получивших статус лично значимых. Иными словами, несомненная убежденность в достоверности представления об уникальном сочетании своих индивидуальных характеристик (психологических, поведенческих, физиологических) обеспечивается воспоминаниями именно о тех событиях прошлого, в которых значимые в структуре самоописания свойства укоренены в насыщенной чувственной ткани образов памяти³. Важно заметить, что процесс автобиографического воспоминания сопровождается особым мнемическим переживанием, названным Э. Тульвингом автоноэтическим⁴. Автоноэтическое переживание представляет собой субъективное «путешествие во времени» и обеспечивает высочайшую убежденность в достоверности воспоминаний. Действительно, нам необходимо верить в то, что воспоминания репрезентируют нам нашу жизнь такой, какая она была «на самом деле», так как сомнения в своей автобиографической памяти тождественны сомнениям в самом себе.

Отношения между переживанием самоидентичности, рассматриваемым нами в аспекте содержания определяющей его «я-концепции», и репертуаром доступных для актуализации автобиографических воспоминаний носят реципрокный характер⁵. С одной стороны, адекватное представление о себе выстраивается на основе пережитого автобиографического опыта. С другой стороны, сложившаяся «я-концепция» с определенного возраста опосредствует запоминание и доступность автобиографически релевантного материала, представляя собой идеальное средство стабилизации и развития личности⁶.

В работах западных коллег представлен значительный массив данных (корреляционного характера), фиксирующих согласованность содержания самоидентичности и автобиографической памяти. Показано, что воспоминания, которые диссонируют с наличной «я-концепцией», исключаются в «забывании». Например, респонденты, считающие себя успешными в дружбе, склонны забывать травмирующие эпизоды прошлого, связанные с предательством⁷. Удовлетворенные своей жизненной ситуацией женщины с подтвержденными полицейскими протоколами историями семейного насилия в детстве примерно в трети случаев не упоминают о нем в развернутых автобиографических интервью⁸. Иллюстрацией дан-

ного механизма может служить известное высказывание Ф. Ницше: «“Я это сделал”, – говорит моя память. “Я не мог этого сделать”, – говорит моя гордость и остается непреклонной. В конце концов память уступает»⁹. Под гордостью в данном случае, несомненно, подразумевается позитивная самооценка человека, которая не допускает осознания контрастирующих с ней воспоминаний.

Напротив, воспоминания, содержание которых конгруэнтно самооценочно значимым качествам личности, являются максимально доступными как по временным, так и по содержательным характеристикам¹⁰. Причем интересно, что осознанные самим человеком черты личности преимущественно иллюстрируются обобщенными, так называемыми самоопределяющими воспоминаниями, в то время как имплицитные свойства (выявляемые путем применения косвенных, например проективных, методик) прорываются в сознание в форме неожиданных эмоционально насыщенных ярких воспоминаний-эпизодов («Не знаю почему, но мне вспомнилось...»)¹¹.

В автобиографической продукции человека непроизвольно отражаются не только его индивидуально специфичные свойства, но и особенности, характеризующие его принадлежность к большим социальным общностям. Например, представители культур, где доминирующей ценностью является индивидуализм (американцы, австралийцы, немцы), спонтанно вспоминают события, смысловым центром которых являются индивидуальные действия и переживания (личные достижения, разочарования, страхи, сновидения). Представители культур с преобладающей коллективистской ориентацией (китайцы, индийцы, корейцы, японцы), наоборот, склонны вспоминать коллективные действия и социальные отношения¹². При этом очевидно, что в реальном жизненном опыте и тех и других присутствовали весьма сходные по содержанию события.

В литературе можно отыскать немногочисленные описания клинических случаев ложной самоидентичности, неизменно включающие в себя симптоматику продуцирования крайне ярких соглаголюющихся с ней воспоминаний. Так, пациентка Алана Бэддели Э. Н. считала себя сестрой-близнецом вымышленной британской принцессы и подтверждала это детализированными историями об их встречах. Другой его пациент С. Д., не умеющий играть на гитаре, тем не менее был убежден, что он – бывшая рок-звезда, также аргументируя несомненность своей ложной идентичности «воспоминаниями» о записи дисков и концертах¹³. Еще более редкие данные о пациентах с так называемой множественной личностью свидетельствуют, что каждая из сосуществующих личностей

больного обеспечивается специфическим корпусом автобиографических воспоминаний. Например, когда пациентку Х. С., альтернативной личностью которой была девятилетняя девочка, просили отвечать воспоминаниями на ключевые слова, она, находясь в своей «взрослой» ипостаси, генерировала только воспоминания, относящиеся к взрослому возрасту, а находясь в «детской» ипостаси, – только детские воспоминания¹⁴.

Существуют экспериментальные данные в поддержку гипотезы о причинно-следственном типе указанной связи, свидетельствующие о том, что направленное изменение отдельных параметров самоидентичности закономерно изменяет репертуар доступных воспоминаний. Так, Санитиосо с коллегами выборочно повышали субъективную желательность черт либо экстраверсии, либо интроверсии у своих испытуемых и затем просили вспомнить такие эпизоды личного прошлого, где эти черты проявились в их поведении¹⁵. В результате испытуемые с искусственно вызванным стремлением определять себя как экстравертов генерировали больший объем автобиографических воспоминаний, согласующихся с «усиленными» инструкцией аспектами «я-концепции», т. е. экспериментально измененной самоидентичностью. Испытуемые из контрастной группы демонстрировали аналогичный эффект. Авторы предполагают, что обратное воздействие способно привести к симметричным последствиям: активизация воспоминаний, фиксирующих определенную черту личности, должна повысить представленность данной черты в системе самоописания.

В пользу принципиальной возможности выборочного доступа к воспоминаниям определенной семантики в соответствии с текущим фокусом этнической составляющей «я-концепции», обеспечивающей переживание самоидентичности, говорят и данные, полученные Кай Ванг¹⁶. 120 американцев китайского происхождения должны были вспомнить наиболее важные события их прошлого. Процесс воспоминания предварялся специальной процедурой: половину группы просили мысленно сконцентрироваться на их китайской идентичности, а половину – на американской. Результаты показали, что фокусировка на американской идентичности провоцировала более эгоцентричные воспоминания, а фокусировка на китайской – более социально ориентированные. В одном из исследований Рошель Кокс¹⁷ десятирх гипнабельных испытуемых в состоянии транса просили представить себя в образе своих друзей или родственников, а затем пять раз окончить предложение «Я...» и вспомнить эпизоды прошлого, иллюстрирующие указанные качества. Испытуемые не только успешно описывали свойства лич-

ности человека, в которого перевоплощались, но и генерировали конгруэнтные этим свойствам воспоминания. Интересно, что после выхода из транса испытуемые утверждали, что эти воспоминания были вполне реальными и имели статус автобиографических, они отражали пережитые совместно с воображаемым персонажем жизненные события, но с изменением психологической позиции рассказчика. Например, одна из испытуемых, представлявшая себя в образе своей четырехлетней сестры, вспомнила подарки, подаренные ей (сестре) на недавний день рождения.

Таким образом, можно утверждать, что наиболее распространенной стратегией субъекта для координации автобиографической памяти и самоидентичности как в норме, так и в патологии является спонтанная модуляция доступности для осознания воспоминаний, выполняющих функцию поддержки сложившегося у человека представления о самом себе¹⁸.

Потенциальная пластичность автобиографической памяти дает возможность не только повышать доступность одних воспоминаний и предавать забвению другие, но и трансформировать их, акцентируя различные аспекты мнемического содержания и достраивая его с помощью воображения¹⁹. Анализ литературы позволил нам выделить ряд условий, при которых изменение автобиографических воспоминаний максимально вероятно. На стадии фиксации материала это в первую очередь высокая эмоциональная насыщенность запоминаемого события при отсутствии специальной цели его запомнить. На стадии воспроизведения – высокая субъективная вероятность модифицированной версии события (в том числе за счет авторитетности источника переинтерпретации); атрибуция вспоминаемого события к «субъективному прошлому»; представленность активных реконструктивных процедур в акте воспоминания; существенное расхождение контекста кодирования и контекста извлечения информации. При этом важно учитывать, что актуализации когнитивных механизмов перестройки автобиографического воспоминания всегда предшествует создание психологической ситуации мотивационной готовности к изменению «я-концепции» в желаемом направлении. Можно сказать, что человек, в разной степени осознавая это, «хочет» помнить о себе тем или иным образом, поэтому попытки имплантации в автобиографическую память содержаний, противоречащих актуальной самоидентичности и следовательно расцениваемых им как неадекватные, встречают серьезное сопротивление и чаще всего обречены на неудачу²⁰.

Подчеркнем, что гибкость феноменологических характеристик воспоминаний при решении задачи на самоидентичность в

нормальном случае не должна рассматриваться как сбой в работе автобиографической памяти. Для объяснения закономерных изменений автобиографических воспоминаний нами был введен принцип деятельностной специфичности кодирования, предполагающий детерминацию каждого акта памяти процессом соотнесения воспроизводимого материала с содержанием разноуровневых регуляторов актуально осуществляемой деятельности человека (ценностей, мотивов, целей, смыслов, операционально-технических способов реализации)²¹. Вследствие работы механизма деятельностной специфичности кодирования структурно-функциональные единицы памяти (воспоминания) и приобретают подвижность. Другими словами, в зависимости от мотивов, целей и условий актуализации автобиографические воспоминания обретают уникальную конфигурацию, включая только часть потенциально возможных характеристик, т. е. хранящийся в памяти мнемический материал, составляющий личное прошлое, реорганизуется в системе «фигура–фон». При этом динамика изменения феноменологических характеристик воспоминаний соответствует динамике деятельностного смыслообразования. При анализе повторных воспоминаний москвичей о террористических актах в Москве в 1999 г. в различных мотивационных контекстах нами было эмпирически установлено, что актуализация автобиографического воспоминания в русле высокомотивированной деятельности приводит к обогащению его феноменологических характеристик. На нарастание актуальности мотива деятельности, в рамках которой выполняется мнемическая задача, мнемический образ «отвечает» повышением субъективной яркости, полноты и детальности, а также включением новых элементов (иногда других модальностей), согласующихся с целью воспроизведения. В результате прошлая ситуация переживается как ожившая – ярко, эмоционально насыщено и достоверно. И наоборот, причастность к руслу слабо мотивированной деятельности обедняет актуализируемый мнемический материал. Можно утверждать, что в автобиографической памяти наиболее ярко закрепляется и развернуто воспроизводится то, что созвучно данному моменту жизни, а не то, что вызвало сильные эмоции в момент запечатления или близко к нему.

Изменению могут подвергаться не только формальные, но и содержательные характеристики воспроизводимого образа памяти. Семантика воспоминаний также гибко подстраивается под текущую идентичность. На материале исследования пожилых респондентов, которые родились и провели детство и юность в селе, а затем переехали в крупный город, нам удалось продемонстрировать, что

воспоминания об отдаленных от момента рассказа периодах жизни создаются в соответствии с актуальной на сегодняшний день идентичностью и выражают ценности, которые господствуют в текущем культурном контексте. Поэтому, воспоминания городских респонденток сельского происхождения о деревенском детстве, вопреки способу проживания этого жизненного этапа, воспроизводятся по «городской» модели²².

Специально отметим, что в большинстве случаев процесс трансформации автобиографических воспоминаний протекает произвольно, вне намерения и контроля самого субъекта, факт трансформации вспоминающим не осознается. Поэтому с позиций культурно-исторического подхода крайне существенным является вопрос о возможности произвольной регуляции переживания самоидентичности, в том числе за счет коррекции актуального для субъекта массива автобиографических воспоминаний.

Выше мы обсуждали факты, обосновывающие понимание автобиографической памяти как процесса постоянного приравнивания реально пережитого опыта к наличной самоидентичности, который поддерживается потенциальной пластичностью феноменологических характеристик воспоминаний и специфическими механизмами аутоэтического переживания. При этом самоидентичность мыслилась как нечто целостное и внутренне согласованное. Однако, можно констатировать, что самосознание человека содержит как минимум два находящихся в постоянном напряженном взаимодействии образа себя: представление о себе реальном и представление о себе должном, желаемом. Расхождение между этими образами способно выполнять прогрессивную функцию своеобразной внутренней зоны ближайшего развития личности, где «я-должное» играет роль идеальной формы относительно наличной формы самоидентичности (и, как следствие, жизненных проявлений) человека. Однако как указывает, например, Н.Н. Вересов, слишком большой зазор между реальными предпосылками («завязями развития») и уровнем притязаний (идеальной формой) ведет к дисфункциональности всего процесса развития²³. В применении к обсуждаемой теме обоснованным кажется предположение о том, что избыточное расхождение между укорененной в автобиографических воспоминаниях «я-концепцией» и тем идеальным «проектом» личности, к которому стремится человек, может препятствовать развитию. В целом необходимая сеть автобиографических референций, создающая уверенность в обоснованности сложившейся самоидентичности, превращается тогда в психологическую ловушку, ограничивающую свободу са-

мосовершенствования. С субъективной стороны такая ситуация переживается как источник тревоги. Л.В. Бороздина показала, что тревожность как личностная черта является результатом именно расхождения уровней самооценки и притязаний²⁴.

В связи с этим задачей проведенного нами экспериментального исследования стало формирование репертуара альтернативных автобиографических эпизодов, демонстрирующих позитивное проявление целевых для испытуемого самооценочно значимых свойств как средства развития самоидентичности. Согласно нашей гипотезе, включение в автобиографическую память новых эпизодов, которые могут служить базисом для обеспечения имеющегося у субъекта уровня притязаний субъекта, ведет к гармонизации соотношения между конструктами «я-реальное» и «я-идеальное», что проявляется в снижении личностной тревожности.

При планировании эксперимента с целью исследования возможности сближения наличного представления человека о себе и идеального образа себя за счет специфического воздействия на доступные ему автобиографические воспоминания перед нами встала проблема поиска адекватной методики такого воздействия. Позволим себе повториться: если в случае адекватной самооценки описанные выше симбиотические отношения между автобиографической памятью и самосознанием продуктивны и в целом ориентированы на плавный процесс саморазвития, то при низкой самооценке личностно значимых качеств создается своеобразный замкнутый круг, препятствующий постановке и реализации новых жизненных целей. Условно говоря, человек при этом рассуждает следующим образом: «У меня нет воспоминаний об успехах в важной для меня области, значит, у меня действительно не было успехов в этой области, следовательно, не стоит и пытаться». Поэтому потребовалось найти такую методику воздействия, которая превосходила бы по своей мощности резистентность автобиографической памяти относительно расходящихся с наличной самоидентичностью воспоминаний. Ведь неконгруэнтные сложившейся самоидентичности воспоминания, согласно нашему предположению, могут обладать позитивным развивающим потенциалом.

Существует по крайней мере одна техника намеренного изменения воспоминаний, эффективность которой связана, во-первых, именно со снижением селективного контроля со стороны наличной «я-концепции» над принятием новых содержаний автобиографической памятью и, во-вторых, с возможностью формирования образа с заданными перцептивными характеристиками. Такой техникой является гипноз. Хотя до сих пор не создано удовлетворительной

теории, исчерпывающе объясняющей механизм гипнотического воздействия²⁵, на сегодняшний день установлено, что вызванные в состоянии гипноза воспоминания обладают более высокой субъективной достоверностью, но при этом менее объективны, чем продукция бодрствующего сознания²⁶. В связи с этим в большинстве штатов США по настоянию Американской медицинской ассоциации в конце 1980-х годов был введен запрет на использование в судебном процессе сведений, полученных в состоянии гипнотического транса.

В то же время практика формирования ложных воспоминаний в состоянии гипноза с терапевтическими целями имеет весьма долгую и почтенную историю. Такие выдающиеся психотерапевты, как П. Жане и З. Фрейд, считали вполне допустимым замену или трансформацию тех травмирующих воспоминаний пациентов, в которых они видели причину патологических симптомов. Первые опыты в данной области, по-видимому, принадлежат Пьеру Жане, описывающему случай девятнадцатилетней пациентки Мари, которая в течение нескольких лет страдала параличом левой стороны лица и была слепа на левый глаз. В состоянии гипнотического транса Мари воспроизвела следующую сцену: в шестилетнем возрасте она просыпается в одной постели с ребенком, лицо которого обезображено струпами, и переживает ужас от отталкивающего зрелища. Не выводя Мари из транса, Жане создал у нее альтернативный образ, где проснувшаяся Мари обнимает прекрасного младенца. После завершения сеанса зрение вернулось, и паралич отступил²⁷. Как известно, З. Фрейд отказался от практики гипноза, заменив его методом свободных ассоциаций, однако в 1937 г. в работе «Конструирование в анализе» он писал: «Путь, который начинается с конструкции аналитика, приводит в конце к воспоминанию пациента. Достаточно часто мы не преуспеваем в возвращении в сознание пациента того, что было подавлено. Вместо этого, если анализ проводится верно, мы создаем в нем бесспорную убежденность в правдивости конструкции, которая достигает той же терапевтической цели, что и открытое воспоминание»²⁸.

Исследования возможности повышения пластичности воспоминаний с применением техники гипноза впоследствии активно проводились в лабораторных экспериментах. Лоренс и Перри предлагали 27 испытуемым выбрать одну из ночей на предшествующей эксперименту неделе, в которую, по их мнению, не произошло ничего необычного. Затем в гипнотическом трансе им сообщалось, что в эту ночь они проснулись от пронзительного громкого звука. После сеанса 17 из 23 испытуемых подтверждали реальность дан-

ного события, причем 13 из них сохраняли это убеждение и при проверке через неделю²⁹. Результаты данной работы впоследствии были многократно повторены для различного автобиографического материала – от первого школьного дня до романтических свиданий в юности³⁰.

Важной особенностью гипноза, в отличие от многообразных техник трансформации воспоминаний, апеллирующих к бодрствующему состоянию сознания (воображение, наводящие вопросы, включение целевого содержания в неавтобиографический по своему источнику материал и др.), является феномен сохранения доступности исходного образа памяти при конструировании нового. В пользу этого говорят, например, данные МакКанна и Шихана, в чьих экспериментах контролировалось как создание «новых» ложных воспоминаний, так и возможность извлечения «старых»³¹. До погружения в гипнотический транс испытуемые просматривали видеофильм об ограблении банка. Точность запоминания сюжета и деталей фиксировалась. Затем в состоянии транса происходило повторное воспроизведение, сопровождавшееся искажающими инструкциями (требовалось представить, что грабитель был в маске). После выхода из транса испытуемые были разделены на две подгруппы: представители одной из них должны были в свободной форме воспроизвести содержание фильма, а вторые – выбрать наиболее похожую на исходную видеозапись из четырех предложенных. Оказалось, что свободное воспроизведение провоцировало актуализацию искаженного в гипнозе содержания, в то время как узнавание исходной записи было безошибочно. Таким образом, постгипнотическое следование амнезирующим ранее доступные воспоминания инструкциям скорее отражает спровоцированную методикой эксперимента диссоциацию между эксплицитной и имплицитной памятью, а не забывание как таковое. Поскольку замысел нашего исследования предполагал создание у испытуемых вариативного репертуара самоопределяющих воспоминаний, а не директивное повышение их самооценки, указанное свойство существования «новых» и «старых» воспоминаний стало важным аргументом в пользу включения метода гипноза в план эксперимента.

В исследовании приняли участие 120 испытуемых в возрасте от 18 до 65 лет (ср. возраст 32 года). Уровень личностной тревожности диагностировался с помощью опросника Ж. Тейлор³² и временной пробы «субъективная минута», где испытуемым предлагалось отмерить минутный интервал без применения часов или счета. Практика применения этой методики показала, что сокращение субъективной минуты является достаточно надежным показателем

личностной тревожности³³. С каждым из испытуемых проводилась предварительная беседа, в ходе которой выявлялись тревожащие их черты личности и подтверждалось наличие мотивации к их изменению. Затем испытуемые в течение 10 мин. вспоминали и описывали ситуации прошлого, в которых проявились качества, вызывающие у них тревогу.

На интервентном этапе исследования испытуемые были разделены на четыре равные группы. Участники первой группы не испытывали на себе каких-либо воздействий исследователей (группа «Контрольная»). Во второй группе с испытуемыми проводилась беседа, в которой обсуждались желательные изменения в личностных качествах и ситуации, в которых они могли бы проявиться (группа «Беседа»).

Участники третьей группы проходили сессию с погружением в измененное состояние сознания по методике сенсомоторного психосинтеза, разработанной В.В. Кучеренко³⁴, при этом каких-либо инструкций, связанных с воспоминаниями, не давалось (группа «Психосинтез»). В четвертой группе осуществлялось погружение в измененное состояние сознания по аналогичной методике, которое включало в себя реконструкцию трех ситуаций прошлого, связанных с проявлением нежелательных для испытуемого свойств личности³⁵. Затем происходило формирование мультимодальных образов альтернативных автобиографических воспоминаний, где испытуемый действовал в соответствии со своим «я-идеальным» (группа «Альтернативные воспоминания»). На этом этапе работы с каждым испытуемым проводилось три сеанса, предваряемых беседой, где уточнялись эпизоды прошлого, в которых проявлялся способ поведения, вызывающий тревогу вследствие связывания его с наличием нежелательного качества. После достижения трансового состояния проводилась реконструкция одной ситуации прошлого опыта, связанной с проявлением нежелательного для испытуемого способа поведения. С этой целью испытуемому давались следующие инструкции: «И в таком состоянии легко вернуться в ту ситуацию, которую мы задумали до начала сеанса. Обратите внимание на эту ситуацию, прочувствуйте ее, приглядитесь. Обратите внимание на предметы, которые окружают Вас, на цвета, оттенки. Прислушайтесь, обратите внимание на звуки... Почувствуйте ощущение собственного тела... тепло/холод, напряжение/покой... Давайте прокрутим (просмотрим, прочувствуем) эту ситуацию так, как она была на самом деле, обращая внимание на самое главное... Есть ли такой момент, когда хочется изменить ход событий, посмотреть на процесс иначе, повести себя иначе?.. Как бы хотелось видеть,

переживать ситуацию? Есть ли иной, более приемлемый для Вас способ поведения в этой ситуации? Проживите этот эпизод иначе, используя более приемлемый для Вас способ поведения, обращая внимание на то, что Вы видите, слышите, чувствуете». На протяжении всех сеансов велась аудиозапись, которая впоследствии была транскрибирована.

По окончании интервентного этапа дважды с интервалом в 20 дней и в четыре месяца проводилась повторная диагностика уровня личностной тревожности. Собирались самоотчеты испытуемых о наличии изменений за прошедшие месяцы. Для фиксации присвоения альтернативных автобиографических воспоминаний испытуемые из второй («Беседа») и четвертой («Альтернативные воспоминания») групп при отсроченной диагностике принимали участие в дополнительной процедуре. Им предлагался индивидуально составленный список из 24 пунктов, кратко описывающих жизненные ситуации. Целевыми являлись 6 пунктов (3 ситуации из предварительной беседы и 3 ситуации с альтернативным содержанием, соответствующим уровню притязаний), остальные 18 пунктов выполняли роль «шума». Требовалось оценить по 4-балльной шкале степень уверенности в том, что каждая из включенных в список ситуаций относится к личному прошлому испытуемого.

После статистической обработки данных были получены следующие результаты. По критерию Краскела–Уоллеса не было обнаружено значимых различий по показателям личностной тревожности (опросник Тейлор и временная проба) в первых замерах во всех четырех группах ($\chi^2 = 2,477$, $p = 0,484$ для гипотезы об однородности выборок по опроснику Тейлор). Таким образом, сформированная нами выборка была признана однородной, все принявшие участие в эксперименте испытуемые при предварительной диагностике были отнесены к лицам со средним с тенденцией к высокому уровню тревожности (ср. значение по опроснику Тейлор 19,6 баллов).

При повторном замере, проведенном через 20 дней после экспериментального воздействия, обнаружено значимое по критерию Манна–Уитни снижение показателей личностной тревожности по опроснику Тейлор во второй группе (сенсомоторный психосинтез с нейтральными по отношению к автобиографическим воспоминаниям инструкциями) по сравнению с другими группами ($U = 287,500$, $p = 0,016$ при сравнении с группой «Альтернативные воспоминания»; $U = 224,500$, $p = 0,001$ при сравнении с группой «Беседа»; $U = 306,000$, $p = 0,033$ при сравнении с группой «Кон-

трольная»). Аналогичные данные были получены и для методики «субъективная минута». Данный результат хорошо согласуется с установленным ранее позитивным влиянием данной методики на ситуативное эмоциональное благополучие³⁶. В других группах значимых различий выявлено не было ($\chi^2 = 1,491$, $p = 0,475$).

Однако при отсроченном замере через четыре месяца картина существенно изменилась. В то время как показатели личностной тревожности в первой, второй и четвертой группах вернулись к исходным значениям, что значимо по критерию Краскела–Уоллеса ($\chi^2 = 0,653$, $p = 0,722$), в третьей группе (конструирование альтернативных автобиографических эпизодов в рамках процедуры сенсомоторного психосинтеза) они значимо снизились ($U = 230,500$, $p = 0,001$ при сравнении с группой «Беседа»; $U = 300,000$, $p = 0,026$ при сравнении с группой «Психосинтез»; $U = 284,500$, $p = 0,014$ при сравнении с группой «Контрольная»). В графической форме динамика показателей по результатам опросника Тейлор представлена на рис. 1.

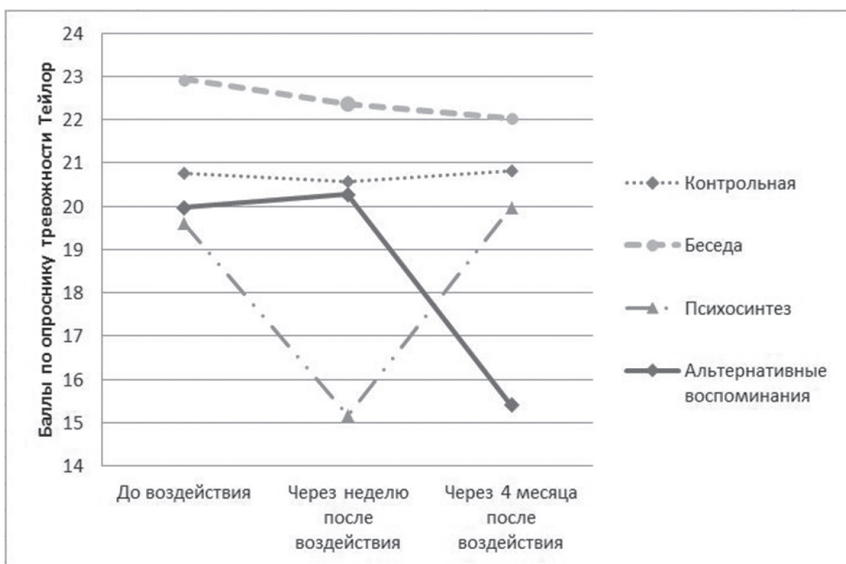


Рис. 1. Динамика изменения показателей личностной тревожности как следствие формирования вариативного репертуара самоопределяющих воспоминаний



Рис. 2. Субъективная оценка достоверности образов памяти

На то, что в данной группе имело место именно присвоение сконструированных эпизодов в статусе автобиографических воспоминаний, указывают результаты сравнения оценок субъективной достоверности эпизодов прошлого, рассказанных испытуемыми в предварительной беседе для иллюстрации тревожащих их аспектов самооценки, и эпизодов, сконструированных в ходе беседы с исследователем или в процессе сенсомоторного психосинтеза. Представители группы «Беседа» легко различали данные эпизоды по источнику и значимо больше доверяли первым (ср. 2,75 (0,9) против 1,63 (0,6), $t = 9,452$, $p = 0,000$). В отличие от них представители третьей группы давали сходные оценки достоверности как «старым», так и «новым» эпизодам, т. е. принимали их за содержание своей памяти (ср. 2,71 (0,8) против 2,68 (0,7), $t = 0,203$, $p = 0,84$). Иными словами, после проведенной нами процедуры испытуемые группы «Альтернативные воспоминания» действительно приобрели вариативный репертуар самоопределяющих воспоминаний, что привело к смягчению противопоставления наличной и желаемой самоидентичности и, как следствие, снижению личностной тревожности. В графической форме оценки субъективной достоверности содержания воспоминаний представлены на рис. 2.

Для иллюстрации приведем несколько выдержек из предварительных и отсроченных самоотчетов трех участников экспе-

римента, прошедших процедуру имплантации альтернативных воспоминаний в состоянии гипнотического транса. Испытуемая К. А. (28 лет) на первой встрече так описала тревожащую ее черту характера: «Эта черта характера – неумение позитивно взглянуть на ситуацию. От этого возникает нетерпеливость. Это вкупе. Это влияет на многие сферы жизни. Соответственно плохо. Общаюсь по Интернету с человеком мужского пола, я начинаю звонить, доставать и т. д. и т. п. Меня раздражает, когда мне не отвечают, многие такие вещи. Я нетерпеливая. Знаю, что нужно быть терпеливей, но не получается». Через четыре месяца при повторной встрече она фиксирует следующие изменения: «Как ни странно, мне помогло. Я стала по-другому общаться с людьми, я заметила. Не достаю людей. Как-то, судя по реакции, со мной легче общаться стало. Сейчас, когда надо волноваться, я что-то делаю и не волнуюсь». По данным опросника Тейлор показатели личностной тревожности испытуемой при первом замере – 27 баллов, втором замере – 24 балла, в третьем замере – 13 баллов. Испытуемый А. М. (45 лет) сформулировал свою проблему следующим образом: «Я болезненно реагирую на критику. На замечания по сути дела, которое я делаю, я воспринимаю персонально. Не как возможность улучшить. Я даже теоретически это все понимаю. Но реакция моя. Глубоко персонально, что это вот меня хотят изменить, а не то, что я хочу сделать. Я зависим от оценки. Мне очень важно, как оценивается то, что я делаю. Мне трудно переключаться. Если планы меняются. Мне ж нужно очень все это пережить. Это всегда». При отсроченном самоотчете он утверждает, что в результате имплантации приобрел способность сознательно контролировать свою обидчивость: «Вы знаете, я спокойней реагирую на неприятные известия. Рационально подхожу к вопросу. Вот даже вчера, например, когда стали известны Вовины результаты. На его слова спокойно реагирую. Я понял, как это работает. Использую это несомненно». По данным опросника Тейлор показатели личностной тревожности испытуемого при первом замере – 23 балла, втором замере – 17 баллов, в третьем замере – 14 баллов. Испытуемая А. С. (34 года) жаловалась не только на психологические трудности при столкновении со стрессовыми ситуациями, но и на физиологическую симптоматику: «Если что-то вдруг пошло не так, или там, у меня сразу, я чувствую противную тошноту, тоску, что мне этим придется заниматься, это ужасно. А я вот это сделаю, и вот это пойдет не так. Пока кто-то не скажет, что это все ерунда. Мне хотелось бы как-то с этим покончить. Это если что-то идет не так или я сталкиваюсь с таким обстоятельством, которое потенциально может разрушить

план или ту идиллическую картинку, которую я себе нарисовала. Для меня это очень болезненно. Я не могу так. Как будто у меня внутри взрыв происходит. Это может быть и не в серьезных вещах. Когда просто идет не так, как мне хотелось бы». Спустя четыре месяца ситуация по самооценке испытуемой меняется кардинально: «Я могу ловить драйв там, где никто не может работать. Я все время говорю, что это ерунда. И сейчас мы из лимона сделаем лимонад. Любой, даже самый негативный опыт я использую для того, чтобы из него что-то извлечь. Когда говорят, что ой, какой ужас, я все время говорю, что подождите, из этого можно сделать вот это, вот это, вот это. Пытаюсь даже не то чтобы извлечь максимум пользы, а просто трансформировать это так, чтоб был позитив». По данным опросника Тейлор показатели личностной тревожности испытуемой при первом замере – 29 баллов, втором замере – 17 баллов, в третьем замере – 11 баллов.

Многочисленные данные самоотчетов испытуемых свидетельствуют о том, что дополнительным результатом нашего исследования стало развитие у испытуемых возможности произвольно регулировать состояние тревоги, вызванное рассогласованием уровней самооценки и притязаний, т. е. субъективно правдоподобные автобиографические воспоминания стали исполнять роль психологических орудий для удержания горизонта желаемой самоидентичности.

Таким образом, исходя из понимания самоидентичности личности как психологической системы, включающей в качестве элементов автобиографические воспоминания, и результатов экспериментального исследования, можно сформулировать следующие выводы.

1. Наличие автобиографических воспоминаний конгруэнтных по содержанию личностно значимым самооценочным качествам человека является необходимым условием функционирования самоидентичности.

2. Изменение содержания автобиографических воспоминаний, лежащих в основе самоидентичности, закономерно ведет к ее трансформации.

3. Различение субъективно адекватной самооценки (наличной самоидентичности) и уровня притязаний (целевой самоидентичности) осуществляется с опорой на мониторинг доступности соответствующих автобиографических воспоминаний.

4. При помощи специально организованного воздействия можно формировать альтернативные самоопределяющие автобиографические воспоминания с тождественными сложившимся ранее

воспоминаниям функциональными и субъективными характеристиками.

5. Следствием присвоения экспериментально сконструированных автобиографических воспоминаний, обеспечивающих фактологическую поддержку желаемой самоидентичности, становится уменьшение дистанции между содержанием «я-реальный» и «я-идеальный», что служит потенциалом активного развития личности.

Примечания

- ¹ В данной работе термины «самоидентичность», «я-концепция», «самооценка», принадлежащие к одному коннотативному полю, соотносятся как соподчиненные. В понятии самоидентичности фиксируется целостное переживание тождества своей личности, производной от которой является описание системы значимых для личности свойств («я-концепция») и степени их выраженности («самооценка»).
- ² *Нуркова В.В.* Роль автобиографической памяти в структуре идентичности личности // Мир психологии. 2004. № 2. С. 77–87.
- ³ *Нуркова В.В.* Созидание прошлого. К вопросу о потенциале автобиографической мнемотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2005. № 1. С. 73–89.
- ⁴ *Tulving E.* Origin of Autonoesis in Episodic Memory // The Nature of Remembering: Essays in honor of Robert G. Crowder / H.L. Roediger, III and J.S. Nairne et al. (eds.). Washington, DC: American Psychological Association, 2001. P. 17–34.
- ⁵ *Wilson A.E., Ross M.* The identity function of autobiographical memory: time is on our side // Memory. 2003. Vol. 11 (2). P. 137–149; *Conway M.A.* Memory and the Self // Journal of Memory and Language. 2005. Vol. 53 (4). P. 594–628.
- ⁶ *Нуркова В.В.* Анализ феноменов автобиографической памяти с позиций культурно-исторического подхода // Культурно-историческая психология. 2008. № 1. С. 17–25.
- ⁷ *Allard C.* Prevalence and sequelae of betrayal trauma in a Japanese student sample // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2009. № 1. P. 65–77.
- ⁸ *Widom C.S., Morris S.* Accuracy of adult recollection of childhood victimization // Psychological Assessment. 1997. Vol. 9 (1). P. 34–46; *Goodman C.S., Chetti S. et al.* A prospective study of memory for child abuse: New findings relevant to the repressed-memory debate // Psychological Science. 2003. № 14. P. 113–118.
- ⁹ *Ницше Ф.* По ту сторону добра и зла. Прелюдия к философии будущего // Ницше Ф. Собр. соч.: В 2 т. М., 1990. Т. 2. С. 291.

- ¹⁰ *Sutin A.R., Robins R.W.* Going forward by drawing from the past: personal strivings, personally meaningful memories, and personality traits // *Journal of Personality*. 2008. Vol. 76 (3). P. 631–664.
- ¹¹ *Woike B., Mcleod S., Goggin M.* Implicit and explicit motives influence accessibility to different autobiographical knowledge // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. Vol. 29 (8). P. 1046–1055.
- ¹² *Conway M.A., Wang Q., Hanyu K., Haque S.* A cross-cultural investigation of autobiographical memory: on the universality and cultural variation of the reminiscence bump // *Journal of cross-cultural psychology*. 2005. Vol. 36. № 6. P. 739–749; *Jobson L., O'Kearney R.* Cultural Differences in Retrieval of Self-Defining Memories // *Journal of cross-cultural Psychology*. 2008. Vol. 39. №. 1. P. 75–80; *Demuth C., Chaudhary N., Keller H.* Memories of me: Comparisons from Osnabrueck (Germany) and Delhi (India) students // *Integrative Psychological & Behavioral Science*. 2011. № 45 (1). P. 48–67.
- ¹³ *Baddeley A.D., Thornton A., Chua S.E., McKenna P.* Schizophrenic delusions and the construction of autobiographical memory // *Remembering our past: studies in autobiographical memory* / D.C. Rubin (ed.). Cambridge: Cambridge University Press, 1996. P. 384–428.
- ¹⁴ *Bryant R.A.* Autobiographical memory across personalities in dissociative identity disorder: A case report // *Journal of Abnormal Psychology*. 1995. Vol. 104. P. 625–631.
- ¹⁵ *Sanitioso R., Kunda Z., Fong G.T.* Motivated recruitment of autobiographical memories // *Journal of personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59 (2). P. 229–241.
- ¹⁶ *Wang Q.* Being American, being Asian: the bicultural self and autobiographical memory in Asian Americans // *Cognition*. 2008. Vol. 107 (2). P. 743–751.
- ¹⁷ *Cox R.E.* Autobiographical memory during hypnotic identity delusions. Unpublished doctoral dissertation. Australia: University of New South Wales, 2007.
- ¹⁸ *Conway M.A.* Op. cit.
- ¹⁹ *Нуркова В.В.* Доверчивая память: Как информация включается в систему автобиографических знаний // *Когнитивные исследования: Сб. науч. тр.* / Под ред. В.Д. Соловьева, Т.В. Черниговской. М., 2008. С. 87–102; *Нуркова В.В., Бернштейн Д.М.* Корреспондентный подход в изучении памяти и проблема истинности воспоминаний // *Уч. зап. каф. общей психологии Московского университета* / Под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. Вып. 2. М.: Смысл, 2006. С. 160–177.
- ²⁰ *Pezdek K., Finger K., Hodge D.* Planting false childhood memories: The role of event plausibility // *Psychological Science*. 1997. № 8. P. 437–441; *Pezdek K., Blandon-Gitlin I., Lam S. et al.* Is knowing believing? The role of event plausibility and background knowledge in planting false beliefs about the personal past // *Memory and Cognition*. 2007. № 34. P. 1628–1635.

- 21 *Нуркова В.В.* Эффект зависимости феноменологических характеристик мнемического образа от мотивационно-смысловой динамики деятельности // Культурно-историческая психология. 2009. № 2. С. 60–68; *Nourkova V.V.* Current Motivational State May Change the Phenomenology of Recollection Automatically. A New Effect of Activity on Reported Vividness and Confidence // Journal of Russian and East European Psychology. 2011. Vol. 49. № 3. P. 40–54.
- 22 *Нуркова В.В., Днестровская М.В., Михайлова К.С.* Культурный жизненный сценарий как динамическая семантическая структура (ре)организации индивидуального жизненного опыта [Электронный ресурс] // Психологические исследования. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2012v5n25/734-pourkova25.html> (дата обращения: 10.01.2013).
- 23 *Вересов Н.Н.* Экспериментально-генетический метод и психология сознания: методология и принципы // Психология сознания: современное состояние и перспективы: Мат-лы II всерос. науч. конф. 29 сент. – 1 окт. 2011 г., Самара. Самара: ПГСГА, 2011. С. 21–36.
- 24 *Бороздина Л.В.* Уровень притязаний: классические и современные исследования. М., 2011.
- 25 *Heap M., Naish P.* Introduction to hypnosis // Hypnotherapy: A Handbook / M. Heap (ed.). Milton Keynes: Open University Press, 2012.
- 26 *Orne M.T., Whitehouse W.G., Orne E.C., Dinges D.F.* “Memories” of anomalous and traumatic autobiographical experiences: validation and consolidation through hypnosis // Psychological Inquiry. 1996. № 7. P. 168–172.
- 27 Излагается по: *McConkey K.M., Barnier A.J., Sheehan P.W.* Hypnosis and pseudomemory // Truth in Memory / S.J. Lynn, K.M. McConkey (eds.). N. Y: The Guilford Press, 1998. P. 226–259.
- 28 Цит. по: On Freud’s “Construction in Analysis” / S. Lewkowicz, T. Bokanowski (eds.). L.: Kornac Books, 2011. P. 89.
- 29 *Laurence J.R., Perry C.* Hypnotically created memory among highly hypnotizable subjects // Science. 1983. Vol. 222. P. 523–524.
- 30 См. обзор: *Cox R.E., Bryant R.A.* Advances in hypnosis research: methods, designs and contributions of intrinsic and instrumental hypnosis // The Oxford Handbook of Hypnosis: Theory, Research, and Practice. Oxford: Oxford University Press, 2012. P. 311–337.
- 31 *McCann T., Sheehan P.W.* Hypnotically induced pseudomemories – sampling their conditions among hypnotizable subjects // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. № 54 (2). P. 339–346.
- 32 Личностная шкала проявлений тревоги / Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина // Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб., 2002. С. 126–128.
- 33 *Забродин Ю.М., Бороздина Л.В., Мусина И.А.* Оценка временных интервалов при разном уровне тревожности // Вестник Московского университета. Сер. 14 «Психология». 1983. № 4. С. 46–53.

- ³⁴ *Кучеренко В.В.* Сенсомоторный психосинтез // Психология: словарь / Под ред. В.П. Зинченко, А.В. Петровского. М., 1990. С. 357–358.
- ³⁵ *Кучеренко В.В.* Методика извлечения информации из пассивного запаса памяти // Методы психологии: сб. науч. тр. / РГУ. Ростов н/Д, 1997. Т. 3. С. 155–158.
- ³⁶ *Петренко В.Ф., Кучеренко В.В., Вяльба Ю.А.* Психосемантика измененных состояний сознания // Психологический журнал. 2006. № 5. С. 16–27; *Петренко В.Ф., Кучеренко В.В.* Психосемантика измененных состояний сознания (на материале гипнотерапии алкоголизма) // Седьмая волна психологии. Вып. 4 / Под ред. В.В. Козлова. Ярославль: МАПН, 2008. С. 20–32.