**Отношение перцепционного подхода к поведению.**

В ходе нашего эксперимента мы заметили одно простое наблюдение, которое повторяется снова и снова в каждом успешном случае. Как только происходит изменение восприятия себя и мира- меняется поведение человека. В терапии эти изменения происходят чаще во внутреннем мире. Отсюда мы делаем вывод, что в терапии восприятие самого себя меняется. Этот пример проэллюстрирует данное утверждение.

Молодая женщина, аспирантка, которую мы условно обозначили мисс Виб, прошла 9 интервью. Путем сравнения высказываний относительно своей личности и поведения, взятых из первого и последнего интервью будут заметны явные изменения в поведении. В результате мы получили модель восприятия своего внутреннего «Я» пациента, которая в действительности отражала все, что происходило сначала.

Я чувствую себя рассеянной, я словно сбилась с пути. У меня нет никакой личной жизни, я не могу углубиться. Все кажется нереальным. У меня нет никаких эмоций. Я беспокоюсь о своем состоянии.

Я раньше себя так не вела, никогда не была такой.

Я не понимаю себя. Я не знала, что со мной происходит.

Я отстранилась от всего и чувствую себя в порядке только тогда, когда нахожусь одна, и никто ничего от меня не требует.

Мне все равно как я выгляжу. Я ничего больше не знаю. Я чувствую себя виноватой за недоделанные дела. Я не думаю, что когда-нибудь смогу взять на себя ответственность за что-либо.

Если мы пытаемся оценить эту модель поведения не прибегая ко внешней системе взглядов, то на ум могут прийти различные симптомы. Пытаясь понять это исключительно с точки зрения пациента мы замечаем, что молодая женщина видит себя неорганизованной и не самой собой. Она растерянна и почти не ведает, что с ней происходит. Она считает, что неспособна и не хочет брать на себя ответственность и вести себя социально.

Ее поведение полностью соответствует ее восприятию себя. Если мы подведем итог ее высказываниям относительно своего поведения, то появится следующий пример, который был подтвержден внешним наблюдением.

Я не могу собраться с силами, чтобы вернуться в прежнее состояние. Я не обращалась за помощью. Все, что я должна сделать или хочу- я не делаю. Я перестала общаться с друзьями. Я избегаю встречи с ними. Я перестала писать письма домой. Я не отвечаю на письма и телефонные звонки. Я избегаю связей, полезных для работы. Я не возвращаюсь домой, хотя сказала, что вернусь.

Я не сдала курсовую работу, хотя я ее сделала. Я даже не покупаю вещи, которые мне нужны. И даже не делаю маникюр. Я не усваиваю материал, который нам преподают. Я убиваю время читая ненужную литературу. Я могу провести полдня ничего не делая.

Модель поведения схожа с представлением себя, и это заключение подтверждается фразой: «Все, что я должна или хочу делать, я не делаю». Поведение продолжается способами, которые кажутся человеку вне понимания и вне контроля.

Если мы сопоставим изначальное восприятие себя и модель поведения с моделью поведения в девятом интервью, 38 дней спустя, мы обнаружим изменения. Ее высказывание о себе:

Я чувствую себя намного лучше; я проявляю больше интереса к себе. Я действительно личность и у меня есть интересы. Я познаю новую себя. Я отношусь к себе лучше. Я понимаю, что у меня много способностей и меня это не тревожит. Я могу смириться с тем, что я не всегда права. Я стала более мотивированной и у меня есть желание продолжать. Я все еще иногда сожалею о прошлом, хотя это не так сильно расстраивает меня. Мне предстоит еще много чего сделать. Я не знаю смогу ли я воспринимать себя так и дальше, поскольку я начинаю развиваться. Я могу продолжить учится в ВУЗе или где-нибудь еще. Я действительно сейчас чувствую себя в норме. Я чувствую, что могу распоряжаться своей жизнью сама. Я чувствую, что на той стадии, когда могу быть самостоятельной.

Три вещи являются выдающимися в восприятии себя. Первая, что она знает себя лучше, вторая- что она может увидеть свои преимущества и недостатки, и третья- что она едет и рулит.

В девятом интервью модель поведения сопоставима с восприятием себя. Это содержится в следующих выражениях:

Я строила планы касательно учебы и работы. Я упорно работала над курсовой работой. Я ходила в библиотеку, чтобы набросать особо интересную тему и находила это увлекательным.

Я избавилась от ненужных вещей, постирала одежду. Наконец написала своим родителям. Я поеду домой на каникулах. Я выбираюсь из дома и общаюсь с людьми. Я проявляю симпатию к молодому человеку, который мной интересуется. Я буду работать по специальности. Начну искать работу на этой неделе.

Ее поведения по сравнению с первым интервью, теперь организованное, целеустремленное, продуктивное, реалистичное. Этого представление о себе она достигла сама.

Данный вид наблюдения, случая за случаем, дает нам возможность говорить с некоторой уверенностью, о изменении поведения при перемене восприятия себя и мира.

Какое объяснение можно дать этим сопутствующим изменениям в перцепционной области и поведенческой модели? Давайте исследуем некоторые логические вероятности.

Во-первых, возможно факторы, не связанные с терапией, вызвали измененное восприятие и поведение. Возможно, было физиологическое появление процессов, которое вызвало изменения. Возможно, были изменения в семейных отношениях, или в социальном воздействии, или в отношении учебы или в некоторой другой области культурного влияния, которое сильно подействовало на изменение в поведении понимания себя.

Существуют трудности для объяснения. Мало того, что не было никаких известных больших изменений в физической или культурной ситуации, насколько мисс Виб была заинтересована, но объяснение постепенно становится несоответствующим, когда кто-то пытается применить его ко многим случаям, в которых происходит такое изменение. Чтобы допустить, что какой-то внешний фактор вносит изменение и, что только случайно делает этот период изменения, совпадают с периодом терапии- ненадежная гипотеза.

Давайте затем посмотрим на другое объяснение, а именно на то, что врач в течение девяти часов контакта, проявил мощное культурное воздействие, которое вызвало изменения. Здесь мы снова сталкиваемся с несколькими проблемами. Кажется, что девять часов за пять с половиной недель- небольшая часть времени, чтобы изменить модель поведения, которая выстраивалась в течении 30 лет. Мы должны были бы предположить влияние, столь мощное, чтобы классифицировать его как травмирующее. Эту теорию особенно трудно поддержать, когда мы, при исследовании записанных интервью, находим это ни разу за эти девять часов врач не давал оценку, положительную или отрицательную, начальному или заключительному восприятию пациента или ее начальному или заключительному способу поведения. Не было не только никакой оценки, но и примера, из которого могла быть выявлена оценка.

Со стороны врача был доказан интерес к человеку и тщательное принятие личности и поведения, поскольку они существовали первоначально в середине и в конце терапии. Разумно сказать, что терапевт установил определенные условия межличностных отношений, но так как сама суть этих отношений - уважение к человеку, врач едва может расцениваться как повлиявший на культурное изменение.

Нам необходим третий тип объяснения, тип объяснения, который не в новинку для психологии, но у которого было только частичное признание. Кратко можно охарактеризовать, что наблюдаемые явления изменений личности кажутся наиболее объясненной гипотезой, которая дала определенные психологические условия, у человека есть возможность преобразовывать его область восприятия, включая способ, которым он воспринимает себя, и что сопутствующее обстоятельство или результант этой перцепционной перестройки - соответствующее изменение поведения. Это приводит к формальной и объективной терминологии, что клиническая гипотеза оказывает влияние на терапевта, когда тот использует пациент-ориентированный подход. Она служит для того, чтобы посредством клинического наблюдения развить высокую степень уважения к интегральному эго, находящемуся в пределах каждого человека. Также, гипотеза служит для того, чтобы признать, что при надлежащих условиях личность- основной фактор в формировании индивидуальности и в определении поведения. Клинический опыт с уверенностью предполагал бы, что личность, в некоторой степени, является строителем себя, и вышеупомянутые гипотезы просто вкладывает это наблюдение в психологические термины.

В поддержку этой гипотезы отмечено в некоторых случаях, что одно из сопутствующих обстоятельств успеха в терапии -проявление пациентом того, что личность способна самопреобразовываться. Вот что говорит студент:

Вы знаете, я говорил о факте, что прошлое человека затормаживает его развитие. Как факт, мои семейные отношения не были хорошими, и моя мать не воспитывала меня должным образом. Я обдумывал это. Это в какой-то степени верно. Но когда Вы понимаете происходящее и видите ситуацию, тогда это действительно Ваше дело.

Об отношении внутреннего «Я» из жизненного опыта мы можем наблюдать многочисленные изменения в поведении молодого пациента. В данном случае, как и во многих других, что, когда человек рассматривает себя как воспринимающая, организовывая личность, тогда имеет место быть изменение в поведении.

С другой стороны, мы часто наблюдаем следующую картину: когда пациенту говорили, что он не может контролировать факты, влияющие на изменение его самого, это делало терапию тяжелой, и только тогда, пациент открывал для себя способность самостоятельно организовывать свое внутреннее «Я». У пациентов «со стажем», которым известен их собственный психологический диагноз, данный эффект проявляется в том, что они чувствовали изменение в себе неподвластным себе и что они не могут контролировать организацию собственной жизни. Однако, когда пациенты приходили к пониманию, что они сами могут изменить себя, это влекло к изменению уверенности. Мисс Нэм, студентка, смогла проиллюстрировать данное явление своим высказыванием после прохождения терапии:

Я думаю, что действительно чувствую себя лучше относительно будущего, также, потому, что я будто не буду вести себя бессознательно. Это вроде знать почему я веду себя так, а не иначе… и нет больше чувства, что ты не можешь себя контролировать и это не случай, когда тебе приходится уповать на судьбу. Когда ты понимаешь это, ты можешь многое изменить.

Пациент «со стажем» по прошествии терапии выражает свои чувства более кратко и положительно: «Мое отношение к самому себе изменилось. Сейчас я четко понимаю, что могу сам измениться и изменить свою жизнь.» Он понимает, что может изменить себя и мир вокруг себя.

В подтверждение вышеуказанной гипотезы существует тесная связь между поведением и тем как личность воспринимает мир вокруг себя. Во многих случаях мы наблюдали следующую картину: изменение в поведении происходит незаметно и почти автоматически как только происходит изменение в сфере восприятия. Молодая жена, которая бурно реагирует на свою домработницу, и чье поведение в следствии антипатии была дисорганизованно, говорит:

После я поняла, что она просто на просто напоминает мне мою мать. Она перестала меня раздражать. Интересно, не так ли? Она так и не изменилась.

В этом высказывании прослеживается следующая теория, что хотя основное восприятие не изменилось, оно было по-другому организовано, получило новое значение. Нечто подобное случилось с квалифицированным психологом, который после краткого пациент-ориентированного интервью пишет:

Другой интересный аспект ситуации был связан с изменениями некоторых моих отношений. Когда произошло изменение, это было, как будто более ранние отношения полностью исчезли, будто их стерли с доски.... Когда происходила ситуация, вызывающая данный тип реакции, это не было, как будто я испытывал желание вести себя так, как раньше, но в некотором роде счел проще управлять моим поведением. Скорее новый тип поведения начался вполне спонтанно, и только посредством преднамеренного анализа я узнавал, что действовал по-новому и по-другому.

Снова вызывает интерес то, что мысленные образы включают в себя визуальное восприятие и что, поскольку отношения "стерты с доски" изменения в поведении, имеют место быть автоматически и без сознательного усилия.

Таким образом мы заметили, что надлежащие изменения в поведении происходят, когда человек получает другое представление своего жизненного опыта и себя самого; это измененное восприятие не должно зависеть от изменения в "действительности", но может быть продуктом внутреннего преобразования; это в некоторых случаях осведомленность о способности к перевосприятию опыта сопровождает процесс преобразования; то, что измененные поведенческие реакции происходят автоматически и неосознанно, как только происходит перцепционное преобразование.

Ввиду этих наблюдений можно определить вторую гипотезу, которая тесно связана с первой. Это - то поведение, которое непосредственно не находится под влиянием или определяется вражденными или культурными факторами, однако, определяется моделью поведения. Другими словами, ключевой элемент в определении поведения - перцепционная сфера человека. В то время как перцепционная сфера глубоко влияет и в основном формирует культурные и физиологические предрасположенности, тем не менее, важно учесть то, что это сфера, которая имеет определенное влияние на поведение. Это не новое предположение в психологии, но ее результаты не всегда были полностью признаны.

Это могло бы означать, в первую очередь, что именно перцепционная сфера определяет поведение, тогда основной объект исследования для психологов был бы человек и его внутренний мир, глазами самого человека. Это могло означать, что внутренние рамки отношения человека могли бы войти в сферу психологии, идея, сформулированная Снагом и Комбсом в пока еще неизданной выдающейся работе. Это может означать, что законы, которые управляют поведением, должны быть изучены более детально, обращая наше внимание на законы, которые управляют восприятием.

Теперь, если наши предположения содержат истину, если сфера восприятия определяется поведением и если человек сам может преобразовывать, то перцепционную сферу, то, каковы границы этого процесса? Действительно ли преобразование восприятия неустойчиво, или оно следует определенным законам? Есть ли границы преобразования? Если так, каковы они? В связи с этим мы с некоторой осторожностью наблюдали восприятие одной части опыта, части, которую мы называем восприятие самого себя.