

Голубков Сергей Вячеславович

канд. психол. наук, генеральный директор

Inner Dialectica LLP

г. Лондон, Соединённое Королевство Великобритании

и Северной Ирландии

DOI 10.31483/r-167533

КОУЧИНГ ДИАЛЕКТИЧЕСКИХ ПРОТИВОРЕЧИЙ КАК ИННОВАЦИОННАЯ РАЗВИВАЮЩАЯ ПРАКТИКА НА ОСНОВЕ ЯЗЫКОВОЙ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** статья посвящена рассмотрению инновационной развивающей практики, основанной на языковой феноменологии личности. Опираясь на диалектическую философию Г. Гегеля и культурно-историческую психологию Л. С. Выготского, автор показывает, что внутренние противоречия являются не патологией, а главным двигателем и необходимым условием развития человека. При этом традиционные психологические школы (психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая и когнитивная психология) описывают лишь отдельные виды противоречий, из-за чего в практике развивающей работы до сих пор остро ощущается недостаток их единой и полной системы.*

Чтобы восполнить этот пробел, автор предлагает использовать языковую теорию личности (ЯТЛ), основанную на разработках Московской семантической школы Ю. Д. Апресяна. Анализ человеческого языка позволяет построить модель человека, защищенную от субъективного взгляда исследователя. Научная новизна работы заключается в переходе от плоскостных табличных описаний структуры личности к объемному моделированию. На основе восьми компонентов наивной языковой картины человека создана объемная трехмерная модель – «куб личности». Данная модель позволила выделить и описать полную систему из 28-ми типов внутриличностных противоречий (одномерных, двумерных и трехмерных), различающихся по глубине и сложности их осознания, с примерами их существования в языке и культуре.

В статье представлена четырехуровневая модель осознания противоречий (от отрицания до принятия), а также модель диагностики клиента, на основе которой создается профиль актуальной личностной зрелости. Описан метод коучинга диалектических противоречий (КДП) и система развивающих заданий WISDOM, помогающая коучу и клиенту планомерно повышать уровень осознанности и продвигаться к возможности интегрировать внутренние противоречия, превращая их в источник личностного роста.

Методологическую основу работы составили положения Г. Гегеля о диалектическом «снятии» противоречия, концепция языковой картины человека Ю. Д. Апресяна, фундаментальная лексическая гипотеза (Л. Голдберг, Г. Олпорт), положение Л. С. Выготского о культурном развитии высших психических функций, положение Л. М. Веккера о трехкомпонентной структуре психики, положения С. Л. Рубинштейна о зрелости личности.

Ключевые слова: *коучинг диалектических противоречий, языковая теория личности, куб личности, внутриличностные противоречия, уровни осознания, зрелость личности, система развивающих заданий WISDOM, интеграция противоречий, наивная картина человека, лексическая гипотеза, феноменология личности, Московская семантическая школа, бинарные оппозиции, развитие личности, развивающие практики.*

В настоящий момент коучинг в России переживает второе рождение – он становится официальной профессией. Как известно, с 1 января 2026 года коучинг получил государственный статус профессиональной деятельности в РФ и внесен в Общероссийский классификатор занятий (ОК 016–2025) под кодовым номером 201869. Согласно этому документу, утверждённому приказом Росстандарта от 16.05.2025 №423-ст, профессия «коуч» попадает в группу занятий номер 2424, которая в противовес «помогающим» профессиям фокусируется на развитии личности.

В связи с этим мы считаем крайне важным определиться с тем, что мы понимаем под развитием. Так, в современной философии категория «развитие» в

самом общем смысле раскрывается через понятие «преодоление противоречий». Как хорошо известно, философское осмысление категорий движения, развития и противоречия имеет длительную историю, уходящую корнями в античность. Различные философские традиции по-разному оценивали роль противоречий: от их полного отрицания как логических ошибок до признания их фундаментальным двигателем развития и изменения [2]. Радикальный пересмотр роли противоречия был осуществлён Г. Гегелем, чья диалектическая философия рассматривала противоречие не как ошибку мышления, а как внутренний двигатель развития. В своем труде «Наука логики» [4, с. 65] автор формулирует фундаментальный принцип: «...противоречие же есть корень всякого движения и жизненности; лишь поскольку нечто имеет в самом себе противоречие, оно движется, имеет побуждение [в иных переводах – импульс] и деятельно». Согласно Гегелю, каждое понятие (тезис) содержит в себе собственное отрицание (антитезис), и их взаимодействие порождает синтез – новое понятие, которое в свою очередь содержит новое противоречие. Этот процесс определяет развитие духа (Geist) на всех уровнях.

Для психологии личности гегелевская диалектика имеет принципиальное значение: она позволяет рассматривать внутриличностные противоречия не как патологию, требующую устранения, а как необходимое условие развития. Личность, по Гегелю, развивается именно через преодоление собственных противоречий – через процесс *Aufhebung* (снятие), при котором каждое преодолённое противоречие не просто исчезает, а сохраняется на более высоком уровне интеграции. Данная идея предвосхитила многие современные представления о психологическом развитии и зрелости личности, включая идеи К. Роджерса об интеграции опыта [19] и концепции самореализации А. Маслоу [13].

Многообразие подходов к пониманию «противоречий» и «развития». В сфере психологии и человекознания в целом исследователи, придерживающиеся разных подходов, идентифицируют различные существенные противоречия, влияющие на развитие субъекта и личности, что сразу выводит на первый план два главных вопроса: (1) Какие принципиальные противоречия в жизни человека

можно идентифицировать? и (2) Как выглядит процесс преодоления противоречий в теории и в практике жизни?

Для примера кратко рассмотрим основные пять направлений, которые по-разному отвечают на эти вопросы и в той или иной степени определяют ландшафт современной психологической мысли: (1) психоанализ (шире, психодинамическое направление), (2) бихевиоризм, (3) гуманизм-экзистенциализм, (4) когнитивизм (сюда же отнесем гештальт-психологию и теорию черт), и (5) культурно-историческая психология.

Психоаналитический подход. З. Фрейд, основатель психоанализа, рассматривал противоречие как центральный механизм функционирования и развития психики. В своей структурной модели, представленной в работе «Я и Оно» [25], Фрейд выделил три инстанции психики: Оно (Id), Я (Ego) и Сверх-Я (Superego). Оно руководствуется принципом удовольствия и стремится к немедленному удовлетворению влечений; Сверх-Я представляет интернализированные социальные нормы и запреты; Я пытается найти компромисс между требованиями Оно, ограничениями Сверх-Я и реальностью внешнего мира. Конфликт между принципом удовольствия и принципом реальности, по Фрейду, является не только источником невротических расстройств, но и необходимым условием развития личности.

А. Фрейд, развивая учение своего отца, систематизировала механизмы психологической защиты и показала, что каждый из них представляет собой специфический способ обхода внутриличностного противоречия [24]. Вытеснение буквально удаляет конфликтующую информацию из сознания; проекция приписывает собственные неприемлемые качества другому человеку; сублимация направляет энергию запретного влечения в социально одобряемый канал. Важно понимать, что все эти механизмы – не случайные ошибки психики, а системные реакции на неразрешимое напряжение между влечением и запретом. Они оберегают Эго от перегрузки, но одновременно лишают человека доступа к важным частям собственного опыта, сужая пространство осознанности и свободы выбора.

Ж. Лакан, переосмысливая Фрейда в середине 20-го века, ввёл различие между Воображаемым, Символическим и Реальным – тремя регистрами человеческого опыта, между которыми также существуют фундаментальные противоречия [11]. Воображаемое – это мир образов, идентификаций и иллюзий целостности; Символическое – это мир языка, закона и культуры; Реальное – то, что не поддаётся ни символизации, ни воображению. Лакановская формула «сексуальных отношений не существует» (*«Il n'y a pas de rapport sexuel»*) выражает радикальное противоречие между человеческим стремлением к целостности и неизбежной разорванностью человеческого существования.

Психоаналитическая традиция ввела в психологию важнейшую идею: конфликт (противоречие) является не патологией, а нормальным и необходимым условием существования психики. Бессознательные конфликты невозможно полностью устранить – можно лишь изменить характер их проявления через процесс психоаналитической терапии. Фрейд утверждал, что перевод бессознательного конфликта в сферу сознания («где было Оно, должно стать Я») является основным механизмом терапевтического изменения. Данная идея непосредственно связана с проблемой осознанности противоречий: то, что не осознаётся, управляет поведением извне, а то, что осознаётся, становится доступным для целенаправленной трансформации.

Бихевиоризм. Бихевиористский подход к конфликту, в отличие от психоанализа, сосредоточен на наблюдаемом поведении и мотивационных процессах. К. Левин в работе «Динамическая теория личности» [7] ввёл топологический подход к описанию мотивационных конфликтов, выделив три типа: конфликт «стремление – стремление» («+ или +»), конфликт «избегание – избегание» («- или -») и конфликт «стремление – избегание» («+ или -»). Н. Миллер эмпирически исследовал конфликты «стремление – избегание» и обнаружил, что для конфликтных целей кривая градиента избегания круче, чем кривая градиента стремления, что объясняет парадоксальные ситуации, когда индивид не может ни приблизиться к цели, ни отказаться от неё [14].

Б. Скиннер, развивая идеи «оперантного обусловливания» [22], показал, что противоречивые паттерны подкрепления создают устойчивые поведенческие конфликты. Когда одна и та же реакция позитивно подкрепляется (поощряется) в одних ситуациях и негативно подкрепляется (наказывается) в других, возникает амбивалентное поведение, которое трудно модифицировать. Человек, выросший в такой среде, приобретает хроническое состояние неуверенности и амбивалентности, поскольку не может предсказать последствия собственных действий. Этот механизм особенно актуален для понимания противоречий, возникающих в организационной культуре, когда корпоративные ценности декларируют одно (инициатива, творчество, ответственность), а система поощрения фактически подкрепляет другое (послушание, конформизм, безынициативность). В результате у сотрудников формируется устойчивое противоречие между декларируемыми и реальными ценностями – одна из самых распространённых причин профессионального выгорания.

Бихевиористы открыли также явление «обученного бессилия» (learned helplessness), описанное М. Селигманом [21]: если животное или человек многократно сталкивается с ситуацией, когда его действия не приносят результата, он перестаёт пытаться изменить ситуацию даже тогда, когда появляется реальная возможность. Это противоречие между способностью действовать и отсутствием воли к действию, между объективной свободой и субъективной несвободой. Бихевиоризм показал, что противоречия могут закрепляться в паттернах поведения через механизмы подкрепления, и для их разрешения недостаточно одного лишь осознания – необходимо изменение среды и паттернов реагирования.

Бихевиористский подход внёс существенный вклад в понимание противоречий как динамических состояний, имеющих измеримые поведенческие проявления, и показал, что противоречия могут формироваться на уровне паттернов подкрепления, а не только на уровне внутренних психических структур.

Гуманистическая психология. К. Роджерс, один из основателей гуманистической психологии, ввёл понятие «неконгруэнтность» как центральную концеп-

цию своей теории личности и психотерапии [19]. Роджерс определил неконгруэнтность как расхождение между опытом организма и самоконцепцией индивида. Когда организмический опыт включает аспекты, не совместимые с самоконцепцией, возникает состояние тревоги и психологического дискомфорта. Для уменьшения этого дискомфорта индивид может использовать различные защитные механизмы, которые, однако, лишь усугубляют эту неконгруэнтность.

Роджерс выделял два типа личности: конгруэнтную (зрелую) и неконгруэнтную (незрелую). Неконгруэнтная личность живёт в состоянии внутреннего противоречия между тем, что она реально переживает, и тем, что осознаёт и допускает в самоконцепцию. Терапия, по Роджерсу, заключается в создании условий безусловного принятия, позволяющих клиенту постепенно осознать и интегрировать ранее отвергаемые аспекты опыта, тем самым уменьшая неконгруэнтность. Данная идея прямо связана с проблемой осознанности противоречий: чем больше противоречий между опытом и самоконцепцией осознаётся, тем выше уровень психологической зрелости.

А. Маслоу, создатель иерархии потребностей, добавил к этому ещё одно измерение: противоречие между актуализированными и деактуализированными потребностями [13]. Чем выше человек поднимается по пирамиде Маслоу – от физиологических потребностей через безопасность, принадлежность и уважение к самоактуализации, – тем сложнее становятся его внутренние конфликты. На вершине пирамиды возникает парадокс самоактуализации: стремление к полному раскрытию своего потенциала конфликтует со страхом перед неизбежными изменениями, с риском потерять привычную идентичность, с необходимостью отказаться от иллюзий. Маслоу описывал «пик-переживания» как моменты временного разрешения этого конфликта – мгновения, когда человек чувствует целостность и гармоничность своего бытия.

Гуманистическая психология внесла важнейший вклад: она сместила фокус с патологии на норму, с болезни на здоровье. Противоречия в рамках гуманистического подхода – это не признак невроза, а нормальное, даже необходимое условие роста. Полностью бесконфликтная личность, по Роджерсу, – это не идеал, а

фикция. Идеал – это личность, способная открытому, принимающему опыту, способная осознавать свои противоречия и двигаться в сторону всё большей конгруэнтности.

Когнитивный подход. Ж. Пиаже, основатель когнитивной психологии развития, рассматривал противоречие как ключевой механизм когнитивного развития [18]. В своей концепции «равновесия» (equilibration) Пиаже описал процесс, при котором когнитивный конфликт между существующими схемами и новым опытом мотивирует ребёнка к перестройке когнитивных структур. Этот процесс включает две фундаментальные операции: ассимиляцию (включение нового опыта в существующие схемы) и аккомодацию (изменение схем для соответствия новому опыту). Противоречие между ожиданием и реальностью, по Пиаже, является двигателем интеллектуального развития.

Когнитивный подход показал, что противоречия между убеждениями, ценностями и поведением не являются безразличными для субъекта – они создают реальное психологическое напряжение, требующее разрешения. Л. Фестингер в середине 20-го века сформулировал теорию когнитивного диссонанса, согласно которой индивид стремится к когнитивной согласованности и испытывает дискомфорт при её нарушении [23]. Однако люди часто используют неоптимальные стратегии для разрешения диссонанса: рационализацию, отрицание, изменение восприятия. Наиболее зрелым вариантом разрешения когнитивного диссонанса является осознанное и конструктивное преодоление противоречия, приводящее к реальной перестройке когнитивной структуры.

Д. Канеман и А. Тверский, создавая «теорию перспектив» (prospect theory) [8], обнаружили систематические противоречия в человеческом мышлении: люди оценивают потери и выигрыши асимметрично, предпочитают гарантированный меньший выигрыш вероятному большему, и их суждения подвержены серии когнитивных искажений – эвристикам доступности, якорению, эффекту фрейминга. Эти открытия показывают, что противоречия заложены не только в мотивационной сфере человека (как у Фрейда) и не только в его само-

восприятию (как у Роджерса), но и в самих механизмах познания – то есть в инструментах, с помощью которых человек пытается осознать и разрешить свои противоречия. Это создаёт фундаментальную проблему: человек использует противоречивые инструменты для осознания собственных противоречий.

Отдельно необходимо упомянуть гештальтпсихологию с ее теорией поля, а также центральным противоречием «фигура – фон» [12]. Нужно не забыть и теорию когнитивных конструктов Дж. Келли, в которой центральным элементом является понятие «личностного конструкта» [10] – по сути противоречия между определенными параметрами мира, описываемого бинарной шкалой (например «хороший – плохой», «холодный – теплый»), а личность человека предстает в качестве исследователя системы таких противоречий.

Культурно-исторический подход. Л. С. Выготский, основоположник культурно-исторического подхода, рассматривал развитие психики как процесс, неразрывно связанный с культурным контекстом и социальным взаимодействием [3]. Центральной идеей Выготского является понятие интериоризации – процесса превращения внешних (интерпсихических) отношений во внутренние (интрапсихические). Любая высшая психическая функция, по Выготскому, первоначально возникает как форма социального взаимодействия и лишь затем становится внутренней функцией индивида. Этот процесс интериоризации – не плавный, бесконфликтный перенос, а драматический, полон противоречий переход от внешнего к внутреннему. Понятие «зоны ближайшего развития» означает, что развитие происходит именно на границе между актуальным и потенциальным уровнями.

Выготский подчёркивал также культурную детерминацию психических функций: то, что в одной культуре считается нормой, в другой может быть патологией. Отсюда следует, что многие внутриличностные противоречия носят культурно-обусловленный характер. Современный человек, например, живёт в ситуации уникального культурного противоречия: с одной стороны, он является носителем традиционных культурных программ (коллективизм, авторитарные

ценности, патриархальные установки), с другой – современной индивидуалистической культуры (автономия, самовыражение, эгалитаризм). Это противоречие не снимается – оно определяет саму структуру современной личности и делает её принципиально многослойной.

Для понимания проблемы противоречий подход Выготского имеет особое значение по нескольким причинам. Во-первых, он показывает, что внутриличностные противоречия не являются исключительно «внутренними» – они имеют социальное происхождение и отражают противоречия культурной среды, интериоризированные в структуру личности. Во-вторых, развитие происходит именно в зоне противоречия между актуальными возможностями и новыми требованиями. В-третьих, идея Выготского о том, что осознание является высшей формой овладения поведением, прямо указывает на роль осознанности в работе с противоречиями. Противоречие, переведённое из латентного состояния в осознанное, становится предметом целенаправленной работы – идея, которая будет развита нами далее в рамках описания концепции коучинга диалектических противоречий (КДП).

Роль противоречия в развивающих практиках. Если философия описывает противоречия как универсальный закон, а психология – как механизм развития личности, то коучинг и психологическая практика решают конкретную задачу: как помочь конкретному человеку увидеть, принять и трансформировать свои противоречия. Независимо от теоретической ориентации практического психолога, практически любая сессия с клиентом так или иначе связана с работой с противоречием: противоречием между желанием и возможностью, между намерением и действием, между пониманием и чувствованием, между ценностями и поведением, и т. п. Фундаментальная задача коуча – создание для клиента безопасного пространства, в котором противоречия могут быть отслежены и исследованы без чувства стыда, вины или тревоги. Осознание противоречия – это всегда кризис, момент, когда привычная картина мира трескается. Коуч сопровождает клиента в этом кризисе, помогает удержать обе стороны противоречия, не пытаясь сразу «решить» проблему, потому что поспешное решение – это чаще

всего просто вытеснение одной из сторон конфликта. Истинное разрешение противоречия – это не выбор одной из сторон, а синтез, создание нового, более ёмкого целого, в котором обе стороны находятся в конструктивном диалоге. Способность коуча или терапевта работать с противоречиями клиента является, по видимому, одной из ключевых профессиональных компетенций.

С обозначенной точки зрения любая развивающая практика, базирующаяся на любом из этих подходов, по сути, может быть названа работой с диалектическими противоречиями. Однако при анализе существующих подходов к работе с противоречиями обнаруживается существенный пробел: отсутствует систематическая классификация внутриличностных противоречий, которая позволяла бы практику ориентироваться в многообразии возможных конфликтов и выбирать адекватные стратегии интервенции. Психоанализ описывает конфликтные взаимодействия между различными инстанциями психики, но не предлагает систематической классификации типов противоречий. Когнитивный подход оперирует понятием диссонанса, но ограничивается сферой убеждений и знаний. Гуманистический подход описывает неконгруэнтность, но не конкретизирует её структурные компоненты.

Процесс преодоления противоречий (их снятия) также описывается по-разному. Так, например, в психоанализе традиционно выделяются четыре этапа, через которые психоаналитик проводит человека, чтобы он преодолел свои основные противоречия и вышел на новый уровень осознанности и зрелости [6]: 1) конфронтация (предъявление противоречивого поведения); 2) прояснение (исследование истории и контекста формирования этого противоречия); 3) интерпретация (осознание, какую функцию это противоречие выполняет в текущей жизни) и 4) тщательная проработка (трансформация противоречивого поведения в приемлемое и встраивание его в текущий жизненный контекст).

Данный методологический пробел создаёт существенные практические проблемы. Коуч или терапевт, сталкиваясь с противоречием клиента, зачастую не имеет инструмента для его системной диагностики и классификации. Без чёткой

карты возможных противоречий легко упустить важные аспекты проблемы клиента или, наоборот, чрезмерно сфокусироваться на одном типе противоречий, игнорируя другие. В связи с этим возникает потребность в интегративной модели, которая обеспечила бы: (1) исчерпывающую классификацию типов внутриличностных противоречий, (2) их структурирование по степени сложности и трудности осознания, (3) конкретные указания на последовательность работы с различными типами противоречий.

Зададимся несколькими резонными вопросами по этому поводу и попробуем на них ответить: (1) Можно ли создать такую развивающую практику, которая бы целенаправленно работала на планомерное преодоление различных типов противоречий от более простых ко все более сложным, основываясь на некоей их системе и классификации? и (2) Каков может быть полный, исчерпывающий перечень противоречий, с которыми человек сталкивается в процессе взаимодействия с окружающим миром, другими людьми и самим собой, и как его создать?

Систематизация личностных противоречий на основании языковой феноменологии личности. Для восполнения этого пробела мы обратимся к языковой модели (теории) личности, разработанной в наших предыдущих публикациях [5; 29; 30] и основанной на идеях основателя Московской семантической школы Ю. Д. Апресяна [1]. Языковая теория личности (ЯТЛ), представляет собой интегративный подход к пониманию структуры личности, основанный на анализе языковых феноменов. В отличие от традиционных моделей личности, основанных на исследованиях языка (например, концепции Г. Олпорта [16] и Р. Кеттела [27], «большая пятерка» Л. Голдберга [28]), ЯТЛ исходит из предположения, что язык не просто описывает личность, а *отражает её фундаментальную структуру, включая внутренние противоречия*. Язык, будучи одновременно инструментом самовыражения и отражением коллективного бессознательного понимания человеческой природы, фиксирует не только «гармоничные» аспекты личности, но и её структурные расщепления. ЯТЛ опирается на *фундаментальную лексическую гипотезу*, утверждающую, что наиболее значимые индивидуальные различия в поведении постепенно кодируются в естественном языке [28].

Однако ЯТЛ предлагает нетрадиционную интерпретацию данной гипотезы: если традиционные модели личности (например, «большая пятёрка») рассматривают языковые данные как источник информации о стабильных чертах, то ЯТЛ дополнительно анализирует языковые категории по их способности фиксировать противоположности и противоречия. Ю. Апресян в исследованиях «образа человека по данным языка» [1] показал, что язык содержит системные оппозиции, описывающие противоположные характеристики личности, – именно эти оппозиции являются исходным материалом для ЯТЛ.

Кратко скажем, что Апресян, используя данные феноменологического анализа в рамках своих лексикографических исследований, выделяет в наивной картине человека следующие восемь компонентов:

- восприятие (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание),
- потребности (голод, жажда, нужда, боль),
- эмоции (бледность, дрожь, мурашки, краска, жар, пот),
- действия (работать, идти, стоять, лежать, бросать),
- ценности (желать, стремиться, надеяться, верить, мечтать),
- мысли (думать, анализировать, представлять, осознавать, понимать),
- оценки (опасаться, радоваться, любить, ненавидеть, отчаиваться)
- речь (сообщать, обещать, просить, требовать, приказывать, отвечать).

Однако наиболее важно здесь то, что эти стороны человеческого существования не являются беспорядочным набором, а представляют собой стройную внутренне взаимосвязанную систему. Так, в этой совокупности «частей» можно выделить те из них, которые связаны преимущественно с непосредственной активностью человеческого тела и те, которые связаны с активностью, опосредованной различными орудиями-знаками. Причем как первых, так и вторых насчитывается по четыре, так что всю совокупность восьми обозначенных компонентов языковой картины человека можно представить в виде системы из четырех бинарных оппозиций. В результате, указанный хаотичный перечень приобретает вид упорядоченной по принципу *«непосредственное (натуральное) – опосредованное (социальное)»* карты, условно отражающей закрепленное в языке видение

человека в практике взаимодействия с другими людьми и собой самим – его личности:

- восприятие – мышление;
- потребности – ценности;
- эмоции – оценки;
- действия – речь.

Проведя более тщательный анализ взаимосвязей этих компонентов в своих предыдущих публикациях [29; 30], мы пришли к выводу, что полученная система содержит и другие типы взаимосвязей составляющих, которые подобно отношению «*натуральное – социальное*» естественным образом образуют четыре других бинарных оппозиции. Таких типов отношений элементов, по нашему мнению, еще два, которые мы обозначили как «*внутренняя (интраперсональная) – внешняя (интерперсональная) активность*» и «*объективное (рациональное) – субъективное (иррациональное)*». Оппозиции, образованные по первой из них, будут выглядеть следующим образом:

- мышление – речь;
- восприятие – действия;
- ценности – оценки;
- потребности – эмоции.

Следующий тип отношений «*объективность – субъективность*» дает новые пары противопоставлений:

- мышление – ценности;
- речь – оценка;
- восприятие – потребности;
- действия – эмоции.

В итоге, мы получили трехмерную языковую модель личности, которую представляем в виде следующей суммарной таблицы (рис. 1).

К О Г Н И Т И В Н О Е		КОНАТИВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ			
		<i>ИНТРАПЕРСОНАЛЬНОЕ</i>		<i>ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНОЕ</i>	
	СОЦИАЛЬН ОЕ	<i>мысли</i> ра-	<i>ценности</i> душа	<i>оценки</i>	<i>речь</i> зум
	НАТУРАЛЬ НОЕ	<i>восприятие</i> пси-	<i>потребности</i> тело	<i>эмоции</i>	<i>действие</i> хика
		ОБЪЕКТИВНОЕ	СУБЪЕКТИВНОЕ		ОБЪЕКТИВНОЕ
		АФФЕКТИВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ			

Рис. 1. Трехмерная языковая модель личности в табличном представлении

Во избежание терминологической путаницы сразу отметим, что в современной науке существуют термины «языковая личность» и «теория языковой личности», где под языковой личностью понимается «совокупность способностей и характеристик человека, обуславливающих создание им речевых произведений (текстов)» [9, с. 3]. В нашем же случае, имея в своем распоряжении такую карту человеческих проявлений, мы можем использовать ее для построения именно *языковой теории личности*, т.е. теории личности, основанной на феноменологии проявлений человека, закреплённой в языке. В частности, дальше, в качестве очередного шага на пути построения такой теории, мы будем опираться на данную модель, чтобы определить и исчерпывающе описать систему диалектических противоречий, с которыми человек с неизбежностью сталкивается в ходе своей жизни. Чтобы предпринять этот шаг, удобнее всего будет перейти от табличного или матричного вида модели личности к ее объемной трехмерной модели, что и позволяет наглядно визуализировать все противоречия, существующие в структуре личности (рис. 2).

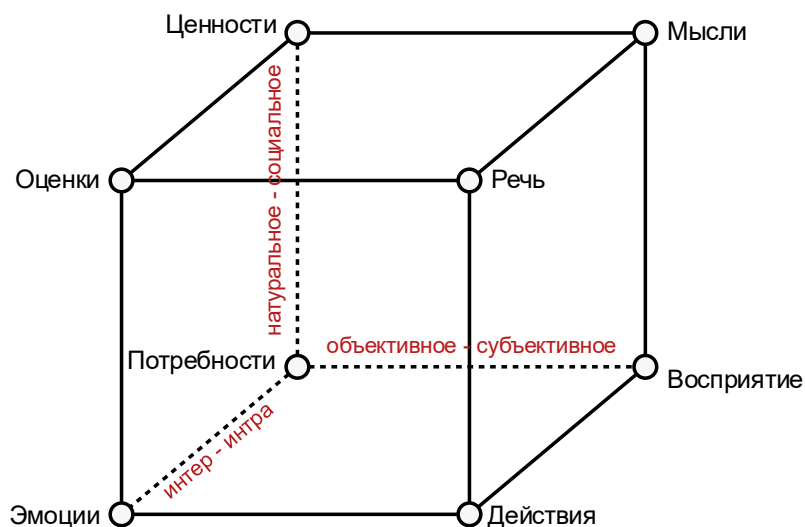


Рис. 2. Трёхмерная языковая модель личности в виде куба

Трёхмерная модель личности: от таблицы к кубу. Переход от традиционного двумерного (табличного) представления структуры личности к трёхмерной модели является ключевым методологическим шагом языковой теории личности. В наших предыдущих работах структура восьми компонентов представлялась в виде таблицы (матрицы), что позволяло описывать парные отношения между компонентами, однако не могло отразить сложную структуру взаимосвязей между всеми восемью компонентами одновременно. Трёхмерная модель – «куб личности» – позволяет представить каждый компонент как точку в трёхмерном пространстве, координаты которой определяются его положением на каждой из трёх осей (конативное, аффективное, когнитивное) данной таксономии.

Что даёт нам куб, чего не могла дать таблица? Преимущества трёхмерного объёмного представления по сравнению с табличным являются существенными. Во-первых, он позволяет видеть, что противоречия существуют не только между

соседними компонентами (расположенными на одном ребре), но и между компонентами, расположенными на разных гранях и даже на противоположных вершинах куба. Если таблица – это «карта», то куб – это «модель рельефа», позволяющая увидеть не только соседние, но и диагональные связи, не только поверхностные, но и глубинные противоречия. Это – принципиально важное наблюдение: внутриличностные противоречия неоднородны по своей природе, они различаются по «расстоянию» между конфликтующими компонентами, и это расстояние определяет их глубину, интенсивность и сложность осознания.

Во-вторых, геометрия куба имеет глубокое значение для понимания природы противоречий, а также закладывает понятное основание для их классификации. Если у нас восемь вершин, то количество рёбер (соединений между соседними вершинами) равно двенадцати – это 12 одномерных противоречий. Количество диагоналей граней (соединений между вершинами, не лежащими на одном ребре, но расположенными на одной грани) также равно двенадцати – это 12 двумерных противоречий. И, наконец, количество пространственных диагоналей (соединений между противоположными вершинами) равно четырём – это 4 трёхмерных противоречия. Всего: $12 + 12 + 4 = 28$ типов внутриличностных противоречий.

Эта классификация, как мы покажем далее, обладает мощной объяснительной силой. Одномерные противоречия – это повседневные конфликты, с которыми человек сталкивается регулярно и которые часто осознаёт хотя бы частично. Двумерные противоречия – более глубокие, они затрагивают одновременно два измерения личности и требуют для осознания большего уровня рефлексии. Трёхмерные противоречия – самые глубокие, самые трудные для осознания, но и самые трансформирующие; их осознание часто описывается как «момент истины», как «квантовый скачок» в развитии личности.

Таким образом, трёхмерная модель личности позволяет идентифицировать полную систему из 28-ми внутриличностных противоречий, что даёт исчерпывающую классификацию, в которой противоречия распределены по трём категориям в зависимости от числа осей КАК-таксономии, по которым различаются

компоненты, образующие пару. Данная классификация имеет не только теоретическое, но и практическое значение: она определяет стратегию работы коуча с противоречиями различного типа (табл. 1).

Таблица 1

Полная классификация 28-ми внутриличностных противоречий

Тип	Противоречие	Оси различия
Одномерное	Действие – Восприятие	Интер – Интра (конативная ось)
Одномерное	Действие – Эмоции	Объект – Суб (аффективная ось)
Одномерное	Действие – Речь	Натур – Соц (когнитивная ось)
Одномерное	Восприятие – Потребности	Объект – Суб (аффективная ось)
Одномерное	Восприятие – Мысли	Натур – Соц (когнитивная ось)
Одномерное	Потребность – Эмоции	Интра – Интер (конативная ось)
Одномерное	Потребности – Ценности	Натур – Соц (когнитивная ось)
Одномерное	Эмоция – Оценка	Натур – Соц (когнитивная ось)
Одномерное	Речь – Мысли	Интер – Интра (конативная ось)
Одномерное	Речь – Оценка	Объект – Суб (аффективная ось)
Одномерное	Мысль – Ценности	Объект – Суб (аффективная ось)
Одномерное	Ценности – Оценки	Интра – Интер (конативная ось)
Двумерное	Действие – Потребность	Конативная, Аффективная
Двумерное	Действие – Мысли	Конативная, Когнитивная
Двумерное	Действие – Оценка	Аффективная, Когнитивная
Двумерное	Восприятие – Эмоции	Аффективная, Конативная
Двумерное	Восприятие – Речь	Конативная, Когнитивная
Двумерное	Восприятие – Ценности	Аффективная, Когнитивная
Двумерное	Потребность – Мысли	Аффективная, Когнитивная
Двумерное	Потребность – Оценка	Когнитивная, Конативная
Двумерное	Эмоции – Речь	Аффективная, Когнитивная
Двумерное	Эмоции – Ценности	Когнитивная, Конативная
Двумерное	Речь – Ценности	Аффективная, Конативная
Двумерное	Мысли – Оценка	Аффективная, Конативная
Трёхмерное	Действие – Ценности	Все три оси
Трёхмерное	Восприятие – Оценка	Все три оси
Трёхмерное	Потребность – Речь	Все три оси
Трёхмерное	Эмоции – Мысли	Все три оси

Справедливости ради, необходимо отметить, что, с формальной точки зрения, в дополнение к описанным 28-ми существуют еще 8 типов противоречий, которые не включены в эту таблицу – это *противоречия нулевого уровня*, которые не включают в себя различий по когнитивной, аффективной или конативной осям, а различаются содержательно. Обращаясь к нашей кубической схеме, мы можем сказать, что это противоречия не между вершинами куба, а располагающиеся на самих вершинах. Другими словами, это противоречия, имеющие вид

альтернативы «или-или», когда человеку необходимо сделать выбор между двумя тождественными компонентами в ситуациях “+ или +”, “- или -”, “+ или -” [7].

1. *Восприятие* одного образа или другого образа.
2. Удовлетворение одной *потребности* или другой.
3. Переживание одной *эмоции* или другой.
4. Совершение одного *действия* или другого.
5. Ориентация на одну *ценность* или другую.
6. *Думание* про одно или про другое.
7. Выражение одной *оценки* или другой.
8. Подбор этих *слов* или других слов.

По своей сути это наиболее часто встречающиеся противоречия в нашей жизни, они буквально встают перед каждым человеком ежесекундно (например, прямо сейчас, когда я пишу этот текст, мне постоянно приходится перебирать разные мысли и подбирать слова и т. п.), поэтому мы решили маркировать их как «0-мерные (0D) противоречия» в противовес 1, 2 и 3-мерным противоречиям, о которых мы подробнее расскажем ниже.

Системный лингвopsихологический анализ и описание сущности внутриличностных противоречий. Внутренний мир человека функционирует как сложная, открытая и саморегулирующаяся система, динамика которой определяется непрерывным возникновением и разрешением внутренних противоречий. Настоящий материал представляет собой полную систематизацию 28 внутриличностных противоречий, распределенных по уровням системной сложности и оформленных в виде последовательных кейсов с примерами из повседневной жизни, языка и культуры.

Раздел I. Одномерные внутриличностные противоречия (1D). Данные противоречия локализованы в рамках одной из трех функциональных осей базовых компонентов психологической установки.

Противоречие 1. Действие – Восприятие.

Оси различия: Интер – Интра (конативная ось).

Психологическая суть: разрыв между физическими действиями и сенсорным отражением среды, когда физический акт совершается вслепую или вопреки очевидным перцептивным сигналам.

Проявления в языке и культуре: отражается в концептах механического автоматизма или упорного следования ошибочному пути вопреки сенсорным данным. Метафоры: «действовать вслепую», «идти на автопилоте», «механическое существование».

Иллюстрации.

Пословица: «Глаза боятся, а руки делают».

Ситуация 1. Водитель продолжает ехать вперед, чтобы вывести людей из опасной зоны несмотря на то, что видит густой туман и предупреждающие знаки.

Ситуация 2. В состоянии паники при пожаре человек выбегает из помещения, совершая хаотичные движения, совершенно не воспринимая указатели выходов.

Противоречие 2. Действие – Эмоции.

Оси различия: Объект – Суб (аффективная ось).

Психологическая суть: противоречие между предметной физической активностью и автоматическими вегетативными реакциями тела (дрожь, пот, жар), сигнализирующими о переутомлении, страхе или болезни.

Проявления в языке и культуре: проявляется в культурных паттернах преодоления собственной телесности ради достижения целей. Концепт «взять себя в руки», «действовать, сжав зубы».

Иллюстрации.

Поговорка: «Через силу и конь не скачет».

Ситуация 1. Программист продолжает печатать код, игнорируя сильный озноб и слабость.

Ситуация 2. Спикер продолжает делать презентацию, несмотря на сильное волнение, потливость и дрожание голоса.

Противоречие 3. Действия – Речь.

Оси различия: Натур – Соц (когнитивная ось).

Психологическая суть: расхождение между непосредственными физическими актами и их вербальным оформлением (обещаниями, заявлениями, требованиями).

Проявления в языке и культуре: глубоко укоренено в паремиях о хвастовстве и несовпадении деклараций с поступками. Понятия «демагогия», «пустословие»; фразеологизмы «слова расходятся с делом», «пустые обещания».

Иллюстрации.

Пословицы: «На словах города берет, а на деле ни шагу», «Словами туда и сюда, а на деле никуда», «Умен на словах, да глуп на делах», «Гладко было на бумаге, да забыли про овраги».

Ситуация: Руководитель на каждом собрании красноречиво заявляет о поддержке молодых специалистов (речь), но блокирует подписание любых приказов о повышении их окладов (действие).

Противоречие_4_Восприятие – Потребность.

Оси различия: Объект – Суб (аффективная ось).

Психологическая суть: столкновение между объективным восприятием стимула и внутренним интероцептивным ощущением острой нужды при невозможности обладания.

Проявления в языке и культуре: семиотически кодирует непреодолимую дистанцию между субъектом и вожделенным внешним объектом. Концепты «иллюзорного восприятия», «жажды, затмевающей разум»; идиома «видеть то, что хочешь видеть».

Иллюстрации.

Пословицы: «Глаза едят, а брюхо сыто», «Голодной куме хлеб на уме», «Видит око, да зуб неймет».

Поговорка: «Чего-то хочется, а кого не знаю».

Ситуация 1. Голодающий рассматривает витрину дорогого гастронома.

Ситуация 2. Человек, испытывающий острое чувство жажды в пустыне (потребность), начинает воспринимать обычные очертания песчаных дюн как оазис с водой (восприятие).

Ситуация 3. Человек испытывает «неясное томление», т.е. его потребность еще не опредмечена в объекте.

Противоречие 5. Восприятие – Мысли.

Оси различия: Натур – Соц (когнитивная ось).

Психологическая суть: Несоответствие между непосредственным сенсорным образом реальности (зрение, слух) и его когнитивным осмыслением, логическим анализом.

Проявления в языке и культуре: отражает феномен недоверия органам чувств перед лицом неопровержимых ментальных доказательств или наоборот. Понятие «когнитивного диссонанса»; выражения «глазам своим не верю», «обман чувств».

Иллюстрации.

Поговорка: «Не верь глазам своим».

Ситуация: иллюзионист демонстрирует «исчезновение» предмета. Зритель на шоу отчетливо видит парение предмета в воздухе (восприятие), но логический разум четко говорит ему, что это оптический фокус с использованием тонких нитей (мысли).

Противоречие 6. Потребности – Эмоции.

Оси различия: Интра – Интер (конативная ось).

Психологическая суть: рассогласование между глубинным гомеостатическим состоянием нужды организма и внешними эмоциональными проявлениями (анорексия, компульсивное переедание).

Проявления в языке и культуре: фиксирует нарушение естественных потребностей, когда эмоциональные реакции организма неверно трактуются и блокируют или избыточно стимулируют потребность.

Иллюстрации.

Поговорки: «Пуганая ворона и куста боится», «Чесать там, где не чешется».

Ситуация 1. Потребление избыточной пищи при полном отсутствии физического голода.

Ситуация 2. Состояние панической атаки, когда человек не понимает (или неверно трактует) происходящие в его теле физиологические процессы.

Ситуация 3. Родитель трактует плач ребенка как признак голода, хотя это может быть признаком мокрых пеленок.

Противоречие 7. Потребности – Ценности.

Оси различия: Натур – Соц (когнитивная ось).

Психологическая суть: конфликт между биологически обусловленными витальными нуждами (голод, жажда) и высшими социокультурными идеалами, убеждениями, принципами. Классическое противоречие типа «хочу – надо».

Проявления в языке и культуре: традиционный для культуры конфликт «духа» и «плоти», физического выживания и сохранения моральной чистоты. Концепты «греха», «аскезы», «искушения»; выражения «плоть слаба», «наступить на горло собственным желанием».

Иллюстрации.

Поговорка: «Голод не тетка».

Ситуация 1. Соблюдение строгого религиозного поста вопреки сильному физическому истощению.

Ситуация 2. Спортсмен на жесткой диете перед взвешиванием испытывает сильный голод (потребность), но его ценность победы в чемпионате (желание соответствовать идеалу) заставляет его отказаться от еды.

Противоречие 8. Эмоция – Оценка.

Оси различия: Натур – Соц (когнитивная ось).

Психологическая суть: Несоответствие между автоматической телесной реакцией «приятно-неприятно» и ментальной оценкой ситуации «хорошо-плохо» на основе социальных норм.

Проявления в языке и культуре: иллюстрирует культурно-социальную коррекцию естественных телесных реакций (феномен вредных привычек).

Иллюстрации.

Поговорки: «Красота требует жертв», «Назло маме уши отморожу», «Мыши плакали, кололись, но продолжали грызть кактус».

Ситуация: Подросток впервые курит сигарету: физиологически это вызывает тошноту (неприятно), но социально оценивается им как «круто».

Противоречие 9. Речь – Мысли.

Оси различия: Интер – Интра (конативная ось).

Психологическая суть: противоречие между внешне направленным вербальным актом и внутренним когнитивным процессом, реальным пониманием ситуации.

Проявления в языке и культуре: часто кодирует ситуации намеренного обмана, лицемерия или непреодолимого коммуникативного барьера. Эта дихотомия широко исследовалась в науке (например, в известных работах Выготского [3] и Пиаже [18] с одноименным названием).

Иллюстрации.

Поговорки: «На языке мед, а на уме лед», «Что у трезвого на уме, у пьяного на языке».

Выражение: «Язык дан человеку, чтобы скрывать свои мысли».

Ситуация 1. Сотрудник соглашается с решением шефа, мысленно считая его абсурдным.

Ситуация 2. Дипломат на пресс-конференции вежливо выражает надежду на мирное урегулирование конфликта, хотя в мыслях уже детально анализирует неизбежный сценарий военных действий.

Противоречие 10. Речь – Оценка.

Оси различия: Объект – Суб (аффективная ось).

Психологическая суть: несогласованность между произносимым вербальным сообщением и подлинным внутренним оценочным отношением к объекту (лесть, фальшь).

Проявления в языке и культуре: выступает маркером конформного поведения и двоемыслия в социальных иерархиях. Выражения «кривить душой», «говорить из-под палки», «официальный пафос».

Иллюстрации.

Пословица: «Злой человек в очи льстит, а за очи грубит».

Ситуация 1. Хвала бездарного проекта начальника ради получения премии.

Ситуация 2. Студент публично зачитывает доклад, написанный под строгим давлением научного руководителя, внутренне оценивая представленные в нем выводы как устаревшие и нелепые.

Противоречие_11. Мысль – Ценности.

Оси различия: Объект – Суб (аффективная ось).

Психологическая суть: конфликт между прагматическим, логическим расчетом ума и глубинными внутренними нравственными убеждениями, принципами или верой.

Проявления в языке и культуре: отражает культурный концепт бездушной рациональности, лишенной морального стержня («горе от ума»). Метафора «конфликта ума и сердца»; фразеологизмы «умом понимать, но душой не принимать».

Иллюстрации.

Пословицы: «Умом все понимаю, а душа не лежит», «Ум без души – что зверь».

Ситуация 1. Юрист находит лазейку для освобождения убийцы, но отказывается от дела по соображениям совести.

Ситуация 2. Эколог математически точно доказывает экономическую неизбежность вырубки леса под строительство завода, но его ценность сохранения природы заставляет его протестовать против собственного вывода.

Противоречие_12. Ценности – Оценка.

Оси различия: Интра – Интер (конативная ось).

Психологическая суть: рассогласование между стабильными внутренними идеалами субъекта и его актуальной ситуативной поведенческой оценкой конкретных событий.

Проявления в языке и культуре: фиксирует импульсивный отход от декларируемых жизненных принципов под влиянием момента. Концепты «независимости суждений» против «рабства моды»; выражения «идти на поводу у толпы», «быть верным себе», «кривить душой».

Иллюстрации.

Поговорки: «Рад бы душой, да грехи не пускают», «Что людям мило, то мне постыло».

Ситуация 1. Человек, ценящий верность, ловит себя на флирте с коллегой и испытывает стыд.

Ситуация 2. Писатель создает сложный философский роман (внутренняя ценность), но испытывает глубокую фрустрацию из-за разгромных оценок массовых литературных критиков и низких продаж (внешняя оценка).

Раздел II. Двумерные внутриличностные противоречия (2D).

Данные противоречия затрагивают деструктивное взаимодействие двух разнородных психологических компонентов.

Противоречие 13. Действия – Потребности.

Оси различия: конативная, аффективная.

Психологическая суть: физическая деятельность разворачивается вопреки витальным нуждам организма (работа на износ, игнорирование сна, голода, жажды).

Проявления в языке и культуре: отражает деструктивный культ гиперактивности ради внешних достижений в ущерб здоровью. Классическое противоречие типа «могу – хочу»

Иллюстрации.

Пословицы: «Через силу и конь не везет», «Работа не волк, в лес не убежит».

Ситуация 1. Ученый трое суток работает над открытием без сна, доводя организм до критического истощения.

Ситуация 2. Программист вынужден непрерывно писать код в ночь перед релизом проекта (действие), преодолевая мучительную, нарастающую потребность во цене и отдыхе (потребность).

Противоречие 14. Действия – Мысли.

Оси различия: конативная, когнитивная.

Психологическая суть: совершение физических актов, полностью исключая предварительный когнитивный анализ и прогнозирование последствий.

Проявления в языке и культуре: кодирует предостережение против поспешной, неосмысленной активности.

Иллюстрации.

Пословицы: «За двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь», «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

Ситуация: инвестор так долго изучает графики и детально просчитывает потенциальные риски покупки акций (мысли), что упускает идеальный момент для совершения выгодной сделки (действие).

Противоречие_15_ Действия – Оценка.

Оси различия: аффективная, когнитивная.

Психологическая суть: конфликт, при котором физические поступки человека прямо противоречат его же публичным оценочным суждениям типа «хорошо-плохо».

Проявления в языке и культуре: иллюстрирует ханжество и двойные стандарты поведения субъекта в социуме. Понятие «сделки с совестью»; выражения «грешить и каяться», «стыдно, но делаю».

Иллюстрации.

Пословицы: «В чужом глазу соломинку видеть, а в своем бревна не замечать», «Знает кошка, чье мясо съела».

Поговорка: «Ты или крестик сними, или трусы надень».

Ситуация 1. Чиновник крадет бюджет, публично карая за мелкое воровство.

Ситуация 2. Журналист ради сохранения высокооплачиваемой должности пишет откровенно заказную и лживую статью (действие), прекрасно понимая и презирая себя за этот поступок (оценка).

Противоречие_16_ Восприятие – Эмоции.

Оси различия: аффективная, когнитивная.

Психологическая суть: рассогласование между перцептивной картиной безопасной реальности и автоматической вегетативной реакцией страха, тревоги, паники.

Проявления в языке и культуре: описывает иррациональную природу фобических расстройств и панических состояний.

Иллюстрации.

Пословица: «У страха глаза велики».

Ситуация 1. Человек заходит в темную комнату своего дома и вздрагивает от ужаса при виде тени от шторы.

Ситуация 2. Ребенок, испуганный страшной сказкой (эмоция), видит в углу темной комнаты обычное кресло с вещами (восприятие), но в панике воспринимает его как притаившееся чудовище.

Противоречие 17. Восприятие – Речь.

Оси различия: конативная, когнитивная.

Психологическая суть: намеренное или нет вербальное искажение визуально или аудиально воспринятых фактов реальности (ложь свидетеля, замалчивание очевидного). Несоответствие между полнотой и специфика чувственного восприятия и ограниченными знаковыми возможностями речи для его адекватной вербализации.

Проявления в языке и культуре: отражает феномен сознательного или неосознаваемого искажения истины вопреки очевидным фактам.

Иллюстрации.

Выражение: «Ему плюй в глаза, а он говорит: божья роса».

Ситуация 1. Очевидец аварии скрывает марку машины нарушителя из страха мести.

Ситуация 2. Свидетель автокатастрофы, находясь под глубоким впечатлением от увиденного ужаса, не может связать двух слов, чтобы дать четкие показания прибывшему инспектору.

Ситуация 3. Очевидец НЛО затрудняется описать увиденное.

Противоречие 18. Восприятие – Ценности.

Оси различия: аффективная, когнитивная.

Психологическая суть: противоречие между непосредственно наблюдаемой действительностью (восприятие) и глубинными идеализированными ценностями человека о справедливом устройстве мира. Реальность рушит идеалы. Механизм проекции в общении.

Проявления в языке и культуре: понятие «крушения иллюзий»; выражения «розовые очки разбились», «столкновение с суровой реальностью».

Иллюстрации.

Пословица: «Не всё то золото, что блестит».

Ситуация 1. Честный выпускник видит, как его циничный сверстник легко покупает судебские и государственные должности.

Ситуация 2. Идеалистически настроенный молодой врач приходит работать в больницу и сталкивается с цинизмом, равнодушием коллег и бюрократией (восприятие), что подрывает его веру в благородство медицины (ценности).

Противоречие 19. Потребности – Мысли.

Оси различия: аффективная, когнитивная.

Психологическая суть: когнитивная активность (анализ, расчет) полностью подавляет или рационализирует базовые телесные нужды организма.

Проявления в языке и культуре: отражает образ «отрешенного мыслителя» или феномен когнитивного вытеснения физиологии. Концепт «борьбы искушения и рассудка»; выражения «запретный плод сладок», «голос разума».

Иллюстрации.

Пословицы: «И хочется, и колется», «Сытое брюхо к ученью глухо».

Ситуация 1. Шахматист настолько погружен в анализ партии, что не чувствует жажды и ожогов от пролитого чая.

Ситуация 2. Больной тяжелой формой диабета испытывает мучительную потребность съесть кусок сладкого торта (потребность), но его холодный разум четко осознает риск погружения в кому (мысли).

Противоречие 20. Потребности – Оценка.

Оси различия: когнитивная, конативная.

Психологическая суть: биологическая нужда вступает в конфликт со страхом подвергнуться негативной социальной оценке (испытать стыд или порицание общества).

Проявления в языке и культуре: отражает давление социальных приличий, табуирующих естественные нужды человеческого тела.

Иллюстрации.

Пословицы: «Грех сладок, да человек падок», «Бедному жениться и ночь коротка».

Ситуация 1. Смертельно усталый спикер борется со сном на трибуне, чтобы не прослыть ленивым и неуважительным.

Ситуация 2. Человек испытывает какую-либо острую телесную потребность (например, «приспичило» в туалет в неподходящем месте), но он вынужден терпеть и искать подходящее место.

Противоречие 21. Эмоции – Речь.

Оси различия: аффективная, когнитивная.

Психологическая суть: сильное аффективное состояние блокирует или искажает способность к членораздельной, логичной вербальной коммуникации. Также является важным компонентом симптомокомплекса алекситимии.

Проявления в языке и культуре: описывает парализующее влияние сильных эмоциональных реакций на речевой аппарат. Метафоры «задохнуться от гнева», «проглотить обиду»; фразеологизм «держаться язык на привязи».

Иллюстрации.

Выражение: «Язык отнялся от страха» (или «Язык заплетается»).

Ситуация 1. Студент бледнеет и заикается на экзамене из-за панического страха провала.

Ситуация 2. Обиженный несправедливым выговором сотрудник пытается вежливо объяснить свою позицию директору (речь), но от сильной обиды его голос дрожит, и он срывается на крик (эмоции).

Противоречие 22. Эмоции – Ценности.

Оси различия: когнитивная, конативная.

Психологическая суть: противоречие между автоматическим деструктивным аффектом (зависть, злость) и внутренним морально-нравственным комплексом.

Проявления в языке и культуре: отражает мучительную борьбу со своими темными импульсами ради сохранения этической чистоты. Идиомы «потерять человеческий облик», «минутная слабость», «наговорить лишнего».

Иллюстрации.

Пословицы: «Вспыльчивый нрав не доводит до добра», «Злой плачет от зависти, а добрый от радости».

Ситуация 1. Священник завидует славе коллеги, испытывая стыд за это чувство.

Ситуация 2. Отец в порыве сильного гнева из-за разбитой сыном вазы хочет ударить его (эмоции), но его ценность ненасилия и безусловной любви к ребенку останавливает руку (ценности).

Противоречие 23. Речь – Ценности.

Оси различия: аффективная, конативная.

Психологическая суть: субъект вынужден вербально транслировать идеи, делать заявления или давать обещания, которые в корне противоречат его внутренним принципам. Использование фальшивой риторики ради личной выгоды.

Проявления в языке и культуре: фиксирует трагедию вынужденного коллаборационизма или конформизма. Понятие «фарисейства», «двойных стандартов»; метафора «волк в овечьей шкуре».

Иллюстрации.

Пословицы: «Мягко стелет, да жестко спать», «Чья бы корова мычала, а твоя бы молчала».

Ситуация 1. Журналист пишет заказную статью, восхваляющую вредную реформу, презирая себя за это.

Ситуация 2. Политический деятель с трибуны страстно рассуждает о важности поддержки малоимущих (речь), хотя в реальности его единственной ценностью является рост собственного теневого капитала (ценности).

Противоречие_24. Мысли – Оценка.

Оси различия: аффективная, когнитивная.

Психологическая суть: противоречие между холодным, математически безупречным логическим рассуждением и его гуманистической, морально-этической оценкой. Логический анализ указывает на объективную закономерность явления, но социальная оценка требует его жесткого порицания.

Проявления в языке и культуре: фиксирует раскол между холодным рациональным выводом ума и давлением коллективной морали. Концепты «людоедской логики», «циничного прагматизма».

Иллюстрации.

Пословица: «Цель оправдывает средства» (как маркер циничного рассуждения).

Ситуация 1. Врач понимает неизбежность кончины больного, но закон обязывает его продолжать мучительные реанимационные действия.

Ситуация 2. Финансовый аналитик разрабатывает математическую модель сокращения штата, которая спасет фирму (мысли), но ужасается тому, что сотни семей останутся без средств к существованию (оценка).

Раздел III. Трехмерные внутриличностные противоречия (3D).

Данные сложные системные структуры представляют собой тотальную дезинтеграцию саморегуляции, охватывающую все три оси одновременно.

Противоречие_25. Действия – Ценности.

Оси различия: все три оси.

Психологическая суть: тотальный экзистенциальный раскол: повседневная физическая деятельность человека полностью оторвана от его ценностей, идеалов и призвания. Классическое противоречие типа «могу – надо».

Проявления в языке и культуре: отражает глубочайший кризис отчуждения труда, разрушающий личность на всех уровнях. Понятия «предательства себя», «духовного падения», «продажи души».

Иллюстрации.

Пословицы: «Береги честь смолоду», «Своя ноша не тянет» (в контексте губительности чужого бремени).

Ситуация 1. Врач-пацифист под давлением мобилизации вынужден служить палачом.

Ситуация 2. Убежденный пацифист и толстовец под угрозой расстрела его семьи вынужден взять в руки оружие и конвоировать пленных.

Противоречие 26. Восприятие – Оценка.

Оси различия: все три оси.

Психологическая суть: системное искажение сенсорного восприятия реальности под давлением догматических оценочных фильтров («вижу только то, что одобряю/порицаю»). Объективное восприятие факта реальности полностью блокируется или искажается жесткой идеологической или моральной установкой.

Проявления в языке и культуре: фиксирует феномен психологической слепоты, паранойяльной предвзятости и априорной зависти. Концепты «священной слепоты», «табуированного зрелища», «отрицания очевидного».

Иллюстрации.

Пословицы: «В чужом глазу сучок видим, а в своем бревна не замечаем», «В чужих руках ломоть велик», «Завистливое око видит далеко».

Ситуация 1. Ревнивец видит в дружеском жесте жены неопровержимый факт измены.

Ситуация 2. Религиозный фанатик видит, как его духовный наставник совершает кражу (восприятие), но его ценностная оценка «священности» лидера заставляет его трактовать это как тайное испытание веры или клевету бесов.

Противоречие 27. Потребности – Речь.

Оси различия: все три оси.

Психологическая суть: абсолютная блокировка вербализации базовых жизненных нужд, когда витальная потребность человека не может быть выражена в речи из-за жесточайшего социального табу, страха наказания или психологического паралича.

Проявления в языке и культуре: отражает паттерн трагического молчания, ведущего к саморазрушению и физической гибели. Метафоры «невысказанная боль», «крик души», «ком в горле».

Иллюстрации.

Пословицы: «Нем как рыба» (в контексте вынужденного молчания о наболевшем), «Немой не скажет, глухой не услышит».

Ситуация 1. Замерзающий в глухой деревне старик из гордости сообщает детям по телефону, что у него «всё тепло».

Ситуация 2. Жертва домашнего насилия испытывает отчаянную потребность в защите и спасении (потребность), но парализована страхом расправы и молчит на допросе у следователя (речь).

Противоречие_28. Эмоции – Мысли.

Оси различия: все три оси.

Психологическая суть: фундаментальный раскол между телесным эмоциональным реагированием и холодным логическим разумом, парализующий волю. Это не отсутствие эмоций как таковых, а нарушение связи между физическим ощущением эмоции и ее осознанием. Является важным компонентом симптомокомплекса алекситимии.

Проявления в языке и культуре: классическое культурное противостояние разума и чувств, ума и сердца, описанное в драматургии.

Иллюстрации.

Выражения: «Ум с сердцем не в ладу», «Гнев – плохой советчик».

Ситуация 1. При просмотре трогательного фильма у человека текут слезы, но он не понимает, грустно ему или, наоборот, радостно. В его восприятии это лишь сдавленность в горле.

Ситуация 2. Вместо того чтобы понять, что он испытывает сильную тревогу, человек ощущает спазм в животе или учащенное сердцебиение. Он идет к врачу, подозревая проблемы с желудком, а не с эмоционально-оценочной сферой.

Зрелость личности и уровни осознания противоречий. Личность – это инструмент, который позволяет человеку выстраивать отношения с реальностью в

трех ее основных проявлениях: Я Сам, Другие люди и Мир вещей [15]. Столкновение с реальностью порождает необходимость проактивно и творчески решать возникающие жизненные задачи (задания), которые и создают противоречия в опыте, приводящие к нарушению баланса компонентов нашего Я. Если внутриличностные противоречия – не патология, а нормальное и даже необходимое свойство человеческой психики, то возникает естественный вопрос: что отличает зрелую личность от незрелой в отношении противоречий? Вслед за С.Л. Рубинштейном [20] мы считаем, что именно сознательная регуляция жизни и деятельности является критерием зрелости личности. Психологическая зрелость, в нашем понимании, – это не статическое состояние, а динамический процесс. Человек не «достигает» зрелости один раз и навсегда – он непрерывно сталкивается с новыми противоречиями по мере того, как его жизненный контекст меняется. Смена профессии, рождение ребёнка, переезд в другую страну, утрата близкого человека – все эти события актуализируют ранее неосознаваемые противоречия и требуют нового уровня осознанности. Поэтому наша модель описывает не зафиксированный раз и навсегда «уровень зрелости», а степень зрелости, исходя из идеи наличия «потенциала зрелости» – способности человека все лучше осознавать диалектические противоречия всё большей сложности по мере возникновения новых жизненных задач.

Д. Гоулман, автор концепции эмоционального интеллекта, ввёл различие между «знанием» и «эмоциональной компетентностью» – между пониманием, какие эмоции уместны в данной ситуации, и способностью осознанно управлять своим эмоциональным состоянием [31]. Это различие прямо соотносится с нашим понятием осознанности противоречий: знать о существовании противоречия – это ещё не значит быть зрелым. Зрелость – это способность не только осознавать противоречие, но и выдерживать связанное с ним напряжение, не прибегая к защитным механизмам (вытеснению, проекции, рационализации), и совершать осознанные действия, учитывающие все стороны конфликта.

Незрелая личность, как правило, осознаёт лишь часть своих противоречий – и чаще всего те, которые относятся к одномерной группе. При этом осознание

носит фрагментарный, ситуативный характер: человек может в какой-то момент увидеть, что «хочет» и «должен» не совпадают, но это знание быстро вытесняется, рационализируется или игнорируется. Незрелая личность склонна реагировать на противоречия двумя способами: либо подавлять одну из сторон конфликта («я не должен хотеть этого»), либо искать быстрое, поверхностное решение («я просто выберу» одну сторону). Оба способа – формы избегания, не ведущие к подлинному развитию. Зрелая личность, напротив, демонстрирует способность осознавать противоречия всех трёх типов – одномерные, двумерные и трёхмерные. При этом осознание носит устойчивый, рефлексивный характер: человек не просто замечает противоречие в конкретной ситуации, а видит его как устойчивый паттерн, проявляющийся в разных контекстах. Зрелая личность не пытается устранить противоречия, что просто невозможно, а учится жить с ними, используя их энергию для движения вперёд. Позиция зрелой личности можно описать так: «Я знаю, что у меня есть это противоречие. Я не выбираю одну из его сторон. Я использую напряжение между ними как источник роста».

В рамках предложенной модели мы выдвигаем гипотезу о том, что зрелость личности определяется тремя параметрами: (1) количеством осознаваемых противоречий из 28-ми возможных, (2) максимальной размерностью осознаваемых противоречий (одномерные, двумерные или трёхмерные), (3) уровнем их осознания (от первого до четвёртого). Другими словами, *профиль зрелости личности* будет определяться тем, *сколько противоречий, какого типа* (одно-, двух- или трёхмерные) и *на каком уровне* человек осознает и принимает у себя.

Об общем количестве противоречий и об их классификации по уровням сложности мы уже подробно поговорили выше. Но что же означает уровень осознания противоречия и как его можно измерить?

Четыре уровня осознания противоречий. Опираясь на общий генетический закон культурного развития Л.С. Выготского [3] о том, что всякая психическая функция в своем развитии проявляется дважды – сначала между людьми в плане интерпсихическом, а потом внутри человека в плане интрапсихическом, – в рамках своей языковой теории личности мы рассматриваем осознание

диалектических противоречий как отдельную психическую функцию человека, которая из спонтанной и произвольной может стать высшей психической функцией, если снабдить ее необходимым инструментарием. Подобно тому, как произвольная память человека может становиться произвольной с помощью завязывания узелков на веревке (или другого адекватного инструмента) сначала вместе с другим человеком, а потом и самостоятельно, осознание внутренних диалектических противоречий может также становиться произвольной активностью, если пользоваться подходящим для этого инструментарием, которым, на наш взгляд, и является приведенная выше система диалектических противоречий.

Что это означает на практике? В формулировке своего закона Выготский [3] описал ключевой механизм интериоризации (или «вращивания» внешнего опыта во внутренний план) в контексте формирования высших психических функций. На основе его идей мы выделяем *четыре уровня осознания внутриличностных противоречий*. Данная уровневая модель описывает путь от полного неосознавания противоречия к его полному осознанию и принятию.

Первый уровень – «Я не вижу этих противоречий в моей жизни ни у себя, ни у других» – представляет собой полное игнорирование, отрицание противоречия. На этом уровне противоречие проявляется исключительно во внешнем поведении и межличностных отношениях, однако сам субъект не осознает его наличия, просто не идентифицирует его существования. Поведение субъекта на данном уровне выглядит хаотичным и непоследовательным, однако сам он не замечает этой непоследовательности.

Второй уровень – «Я не вижу этих противоречий у себя, но вижу у других» – характеризуется тем, что субъект начинает замечать противоречие, однако приписывает его исключительно внешним обстоятельствам или другим людям. Классический пример – проекция, когда человек использует других так же, как проектор использует экран, и в результате видит у других те качества, которыми сам их наделил и которыми обладает сам.

Третий уровень – «Я вижу эти противоречия как у себя, так и у других» (проективная идентификация) – представляет собой осознание противоречия как феномена, существующего как в собственной жизни, так и у окружающих, однако без способности к его конструктивному разрешению. На этом уровне субъект видит противоречие, но испытывает беспомощность перед ним, что может приводить к усилению тревоги или к рационализации.

Четвёртый уровень – «Я вижу эти противоречия у себя, и для этого мне не нужны подсказки других» – характеризуется не только осознанием противоречия, но и способностью его принимать и конструктивно использовать как источник развития. На этом уровне, аналогично гегелевскому *Aufhebung*, противоречие не устраняется, а «снимается» – сохраняется на более высоком уровне интеграции личности. Именно на этом уровне мы можем начинать с противоречием работать в коучинге или терапии.

Основываясь на приведенной классификации противоречий и описании 4-х уровневой системы оценки их осознанности, мы с необходимостью выходим на создание *инструмента оценки текущего профиля зрелости личности*, который коуч может использовать на этапе первичного контакта и выявления потребности в изменениях у клиента. В настоящее время в качестве такого инструмента мы используем перечень специально сконструированных вопросов (конструкция и пример такого опросника может стать предметом отдельной публикации, чтобы не занимать место здесь) с описанием жизненных ситуаций, в котором клиенту предлагается оценить по четырем уровням, насколько эти ситуации характерны для его жизни. Главным результатом такого ассессмента будет личностный профиль, реальный анонимизированный пример которого вы можете видеть в следующей таблице (табл. 2).

Таблица 2

Пример профиля личностной зрелости

Тип противоречия	Уровень осознания противоречий			
	1. Я нет – Др нет (отрицание)	2. Я нет – Др да (проекция)	3. Я да – Др да (проективная идентификация)	4. Я да – Др нет (осознание и принятие)

3-мерное (4)		*	*	**
2-мерное (12)	*	**	****	*****
1-мерное (12)	**	*	***	*****

Звездочки «*» в таблице символизируют количество противоречий, оказавшихся в каждой клетке. Если присвоить каждому противоречию в нашей классификации определенный индекс или шифр, то можно заменить звездочки на эти индексы, что позволит сразу видеть в профиле не только количество противоречий в каждой категории, но и их содержательную суть. Иначе говоря, в результате такого ассессмента коуч получает не просто профиль личностной зрелости, а своего рода «дорожную карту», которая подсказывает ему, как именно лучше выстроить работу с данным клиентом.

Работа коуча по улучшению осознанности противоречий в жизни клиента.

Чтобы грамотно выстроить свою работу с клиентом на основании этой карты противоречий, коучу необходимо держать во внимании два основных принципа: (1) сила сопротивления клиента изменениям в коучинге будет *прямо пропорциональна числу измерений* в противоречии, которое мы взяли в работу (чем больше измерений от 0 до 3-х, тем труднее двигаться), и (2) *обратно пропорциональна уровню осознанности* данного противоречия (чем выше уровень осознанности от 1 до 4-х, тем легче). Другими, словами, желательно начинать работу с противоречий, которые находятся у клиента в этой таблице в правом нижнем углу, потому что они 1-мерные и находятся на 4-м уровне осознанности, т.е. человек вполне осознает и принимает их наличие в его жизни, а значит, он будет готов начать с ними что-либо делать, как-то их трансформировать, если эти противоречия как-то мешают жить и работать. Главной точкой входа в процесс трансформации здесь будет вопрос «Мешает ли вам как-то наличие этих противоречий в вашей жизни?». Если клиент, говорит «да», мы начинаем работу по снятию противоречия через интеграцию его сторон (подбор соответствия, например, «мыслей и слов», «слов и действий», «образов и действий» и т. п.), если он говорит «нет, я уже научился обращаться с этим противоречием», мы переходим к 2-х и 3-мерным типам, оставаясь в рамках 4-го столбца.

Возникает вопрос, как быть коучу, если проблема в жизни клиента возникает из-за столкновения с противоречием, которое находится на более ранних уровнях осознанности, например, на уровне отрицания или игнорирования? Для работы с такими противоречиями мы разработали специальный инструмент, который для удобства обозначили с помощью акронима WISDOM. Этот инструмент представляет собой специальным образом организованную систему развивающих упражнений и заданий, выполнение которых позволяет клиенту довольно быстро повысить уровень осознанности противоречивого поведения до 4-го уровня, на котором мы уже можем начинать с этим противоречием что-то делать. Кратко приведем содержание данного инструмента в следующей таблице (табл. 3).

Таблица 3

Инструмент WISDOM: этапы усиления осознанности

Уровень осознанности	Тип задания	Психологическая суть задания
1. Я нет – Др нет (отрицание)	Watch (наблюдаем)	Учимся замечать определенное поведение у других, создание «насмотренности». Инструкция: «Определите в вашем окружении людей, которые хорошо делают X, за которыми вы могли бы наблюдать. На что похоже то, что они умеют делать? С чем это можно сравнить? Найдите образцы в фильмах или литературе.»
2. Я нет – Др да (проекция)	Imitate (подражание в моменте)	Учимся мысленно или буквально отзеркаливать поведение по образцу. Инструкция: «Начните мысленно имитировать их действия в процессе наблюдения. Вживитесь в их роль. Как бы вы себя ощущали на их месте? Что можете сделать, чтобы чувствовать себя увереннее?»
	Show (отсроченное подражание)	Учимся воспроизводить определенное поведение на основе воспоминаний о нем, т.е. внутреннего образа. Инструкция: «Начните пробовать копировать их поведение в подходящих для этого ситуациях. Какие ситуации это могли бы быть? Что может помочь вам делать это лучше и увереннее? Кто может дать вам обратную связь в этих ситуациях?»
3. Я да – Др да (проективная идентификация)	Discriminate (изменение предъявленного образца)	Учимся находить и исправлять ошибки в предъявленном поведении. Инструкция: «Определите в вашем окружении людей, которые делают X неправильно. Понаблюдайте за ними и определите, что бы вы на их месте сделали по-другому? Какие изменения нужно привести, чтобы X стало лучше?»
	Operate on your own (самостоятельное исполнение)	Учимся выполнять задание полностью самостоятельно без посторонней поддержки.

		Инструкция: «Сделайте X самостоятельно от начала до конца и ознакомьте меня с результатом через такое-то время. Обсудим, что получилось, а что можно было бы сделать по-другому. Что измените в следующем раз?»
4. Я да – Др нет (осознание и принятие)	Mentor (учим других)	Меняем точку зрения на поведение за счет перехода в позицию обучающего. Инструкция: «Определите в вашем окружении человека, которому хотелось бы научиться X. Научите его это делать»

Общая логика процесса изменений в КДП. Итак, если резюмировать логику работы в рамках коучинга диалектических противоречий (КДП), у нас получится следующая картина.

1. Установление контакта.

2. Первичная диагностика текущего профиля зрелости личности. Определение, сколько противоречий, какого типа и на каком уровне человек осознает и принимает у себя.

3. Определение точки входа в процесс трансформации с помощью вопроса «Мешает ли вам как-то наличие этих противоречий в вашей жизни?». При необходимости использование инструмента WISDOM для повышения уровня осознанности тех или иных противоречий.

4. Диалектическое снятие (интеграция) противоречия, после которой человек перестает воспринимать наличие этого противоречия в жизни как проблему, оно становится частью его интегрального Я. Интеграция противоречия может производиться разными методами и средствами, например, 1) через работу с полярными частями и прояснением плюсов и минусов каждой, 2) через метафору противоречия как правой и левой руки, 3) через создание терапевтической истории, 4) через работу с расстановками, 5) через метафорические карты и т. д. Каждый коуч может легко подобрать именно тот метод и инструмент интеграции, который ему удобен по тем или иным причинам.

Исходя из предложенной модели, мы рекомендуем коучу работать с противоречиями клиента последовательно, двигаясь от одномерных к трёхмерным. Это не означает, что коуч должен искусственно «выстраивать» противоречия в определённом порядке – скорее, это рекомендация обращать внимание на то, на

каком уровне находится клиент, и не форсировать работу с более глубокими противоречиями, пока не проработаны более поверхностные. Попытка сразу вывести клиента на трёхмерное противоречие – это всё равно что попытаться прыгнуть на вершину горы, не освоив базовые навыки альпинизма.

Работа с одномерными противоречиями начинается с их вербализации. Коуч просит клиента описать конфликтующую ситуацию и помогает ему увидеть, что в ней присутствуют две противоречивые потребности. Ключевые вопросы: «Что вы чувствуете в этой ситуации?», «Какие две потребности конфликтуют?», «Какая из них вам ближе?» – и, самое важное: «А можно ли удовлетворить обе?» Последний вопрос направлен на поиск синтеза – третьего пути, который не является компромиссом в обычном смысле, а представляет собой качественно новое решение, превращающее противоречие в ресурс.

Работа с двумерными противоречиями требует большего уровня рефлексии. Коуч помогает клиенту увидеть, что его проблема затрагивает не одну, а две сферы жизни одновременно. Ключевые техники: метафорические карты, рисование, работа с телом – всё, что помогает обойти вербальные защиты и приблизиться к неосознаваемым слоям конфликта. Коуч может использовать вопросы типа: «Если бы ваша проблема была картиной, что бы вы видели?», «Какое телесное ощущение сопровождает это состояние?», «В каких ещё жизненных ситуациях вы чувствуете нечто подобное?»

Работа с трёхмерными противоречиями – это работа на границе коучинга и экзистенциальной терапии. Трёхмерное противоречие – это всегда кризис идентичности, момент, когда прежняя «карта мира» клиента перестаёт работать. Коуч должен быть готов к тому, что клиент будет сопротивляться – и это сопротивление является нормальной, здоровой реакцией. Ключевая задача коуча на этом этапе – не «решить» проблему клиента, а создать безопасное пространство, в котором клиент может прожить кризис и сам прийти к новому пониманию себя. Техники: работа с ценностями, построение временной линии, диалог с «будущим собой», экспрессивное письмо.

Практическая работа коуча с противоречиями клиента опирается на несколько ключевых техник. Первая – «масштабирование» – помогает клиенту увидеть противоречие в более широком контексте: не как локальную проблему, а как проявление общей закономерности его жизни. Вопрос «Где ещё в вашей жизни вы встречаетесь с этим конфликтом?» позволяет обнаружить повторяющиеся паттерны и увидеть системный характер противоречия.

Вторая техника – «поляризация» – помогает клиенту рассмотреть обе стороны противоречия максимально чётко, без попыток «сгладить» или «загладить» конфликт. Коуч поочерёдно отстаивает каждую из сторон, помогая клиенту понять логику и ценность обеих позиций.

Третья техника – «временная линия» – позволяет проследить, как противоречие развивалось на протяжении жизни клиента: когда оно впервые появилось, какие события его усиливали, какие – ослабляли, какие попытки разрешения предпринимались и чем они закончились. Часто в процессе этой работы клиент обнаруживает, что противоречие, которое он считал «вечным» и «неизменным», на самом деле имеет конкретную историю и конкретные причины возникновения. Это открытие само по себе является трансформирующим, поскольку оно переводит противоречие из категории «данная мне» в категорию «приобретённая», а значит – потенциально изменяемая.

Четвёртая техника – «языковая деконструкция» – прямо связана с нашей языковой моделью личности. Коуч обращает внимание на то, как клиент описывает свою ситуацию: какие метафоры использует, какие оценки выдаёт, какие оппозиции выстраивает. Часто сам язык клиента выдаёт его противоречия: например, фраза «я очень ответственный человек, но мне никак не заставить себя начать» содержит в себе противоречие между образом себя (восприятие) и реальным поведением (действие), но клиент не замечает его, поскольку не привык анализировать собственную речь. Коуч, работающий с языком клиента, получает прямой доступ к структуре противоречий клиента без необходимости погружаться в глубинные психические процессы.

Результатом успешной работы коуча является не устранение противоречий клиента, а расширение его пространства осознанности. Клиент, прошедший через процесс осознания своих противоречий, не перестаёт их испытывать, но начинает по-другому с ними взаимодействовать. Противоречие, которое раньше воспринималось как препятствие, непреодолимая преграда или признак личной несостоятельности, начинает восприниматься как ресурс, точка роста, источник энергии. Клиент учится выдерживать напряжение противоречия, не прибегая к автоматическим защитным механизмам, и совершать осознанные выборы. Конечная цель работы коуча – не «уничтожить» противоречия клиента (что невозможно), а помочь ему осознать весь «куб» своей личности. Когда клиент видит все 28 типов противоречий, понимает их природу и умеет использовать их конструктивно, он становится автором своей жизни, а не жертвой обстоятельств. Это – не конечная точка, а начало нового этапа: этапа осознанной работы с собственной сложностью.

Заключение. В настоящей статье был представлен коучинг диалектических противоречий (КДП) – инновационная развивающая практика, основанная на изучении языковой феноменологии в рамках языковой теории личности. Обзор философских традиций показал, что проблема противоречия имеет длительную историю осмысления – от аристотелевского принципа непротиворечия через гегелевскую диалектику до диалектического материализма Маркса и Энгельса, – и что эволюция философского отношения к противоречию шла в направлении признания его конструктивной роли в развитии.

Анализ психологических подходов (психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая психология, когнитивизм, культурно-исторический подход) подтвердил, что различные школы единодушно признают конфликт как важнейший механизм функционирования и развития личности, однако каждая школа описывает лишь отдельные аспекты проблемы. Языковая теория личности интегрировала данные подходы в единую систематическую модель, позволяющую описать и системно классифицировать разнообразные типы личностных противоречий.

Центральным результатом статьи является трёхмерная модель структуры личности, визуализируемая в форме куба с восемью компонентами, расположенными вдоль трёх осей, и основанная на ней классификация 28 внутриличностных противоречий, организованных в трёхмерной модели на основе КАК-таксономии. Выделены три категории противоречий – одномерные (12), двумерные (12) и трёхмерные (4) – различающиеся по структурной сложности и предполагаемой трудности осознания. Предложена гипотеза о связи размерности противоречия с сопротивлением его осознанию и описан конкретный путь коучинговой работы с противоречиями. Мы показали, что степень зрелости личности напрямую связана с числом и глубиной осознаваемых противоречий: от базового уровня (одномерные противоречия) через средний (двумерные) к продвинутому (трёхмерные). Это позволяет предложить конкретный инструмент для практической работы коуча и психолога – карту развития личности, в которой каждый тип противоречия является одновременно точкой напряжения и точкой роста.

Перспективы дальнейших исследований включают: эмпирическую валидацию гипотезы о связи размерности противоречия с трудностью осознания путём анализа вербальных протоколов коучинговых сессий; разработку стандартизированного диагностического инструмента для оценки 28-ми противоречий и четырёх уровней их осознания; исследование связи осознанности противоречий с показателями психологического благополучия и жизненной удовлетворённости; создание программы подготовки коучей, основанной на предложенной модели; а также сравнительный кросс-культурный анализ языковых репрезентаций противоречий на материале различных языков. КДП на основе языковой теории личности открывает новые горизонты для интегративных исследований личности, объединяющих философские, психологические и лингвистические перспективы, и предлагает конкретные инструменты для повышения эффективности коучинговой или иной психологической практики.

Список литературы

1. Апресян Ю.Д. Образ человека по данным языка: попытка системного описания / Ю.Д. Апресян // Вопросы языкознания. – 1995. – №1. – С. 37–67. EDN PVLFBFL
2. Богданова А. Противоречие в философии и его роль в искусственном интеллекте / А. Богданова. – URL: <https://dtf.ru/id2687299/3930723-protivorechie-v-filosofii-i-ego-rol-v-iskusstvennom-intellekte> (дата обращения: 30.03.2026).
3. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
4. Гегель Г.В.Ф. Наука логики / Г.В.Ф. Гегель. – В 3 т. Т. 2. Учение о сущности. – М.: Мысль, 1971. – 248 с.
5. Голубков С.В. Интегративный HR-подход в коучинге: теоретические основания и прикладной потенциал / С.В. Голубков // Современное управление. – 2005. – №3. – С. 55–60.
6. Гринсон Р.Р. Техника и практика психоанализа / Р.Р. Гринсон. – М.: Когито-Центр, 2003. – 478 с. EDN RAXUMH
7. Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина / Б.В. Зейгарник. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 118 с.
8. Канеман Д. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения / Д. Канеман, П. Словик, А. Тверски. – Харьков: Гуманитарный центр, 2005. – 632 с.
9. Караулов Ю.Н. Русская языковая личность и задачи её изучения / Ю.Н. Караулов // Язык и личность. – М.: Наука, 1989. – С. 3–8. EDN SAPSKN
10. Келли Дж. Психология личности: Теория личных конструктов / Дж. Келли. – СПб.: Речь, 2000. – 249 с.
11. Лакан Ж. Функция и поле речи и языка в психоанализе / Ж. Лакан. – М.: Гнозис, 1995. – 101 с.
12. Лефрансуа Ги. Теории научения. Формирование поведения человека / Ги. Лефрансуа. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 288 с. EDN QXGHWP

13. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу; пер. с англ. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
14. Миллер Н. Приобретенные побуждения и подкрепления / Н. Миллер // Экспериментальная психология. – Т. 1. – М., 1960. – С. 581–624.
15. Мясищев В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1960. – 426 с.
16. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
17. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – СПб.: Питер, 2004. – 192 с.
18. Пиаже Ж. Речь и мышление ребёнка / Ж. Пиаже. – М., 1994. – 528 с.
19. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
20. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2013. – 713 с. EDN RСССМJ
21. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман. – М.: Альпина Паблишер, 2013. – 338 с.
22. Скиннер Б.Ф. О бихевиоризме / Б.Ф. Скиннер. – М.: Эксмо, 2023. – 336 с.
23. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер; пер. с англ. – СПб.: Ювента, 1999. – 318 с.
24. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М., 1993. – 144 с.
25. Фрейд З. «Я» и «Оно»: труды разных лет / З. Фрейд. – Кн. 1. – Тбилиси: Мерани, 1991. – 396 с.
26. Юнг К.Г. Психологические типы / К.Г. Юнг; пер. с нем. – М.: Университетская книга, АСТ, 2009. – 720 с.

27. Cattell R.B. Structured personality learning theory. New York: Praeger, 1983. 448 p.

28. Goldberg L.R. An alternative «description of personality»: The big-five factor structure // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59. Pp. 1216–1229. EDN HIUPDL

29. Golubkov S.V. The Language Model of Personality and its Perspectives within Psychology // PsychNews International. 2000. Vol. 5. No. 1. URL: https://userpage.fu-berlin.de/expert/psychnews/5_1/pn5_1d.htm (date of request: 31.05.2026).

30. Golubkov S.V. The Language Personality Theory: An Integrative Approach to Personality on the Basis of its Language Phenomenology // Social Behavior and Personality. 2002. Vol. 30. No. 6. Pp. 571–578. DOI 10.2224/sbp.2002.30.6.571. EDN LHOUON

31. Goleman D. Primal Leadership: Unleashing the Power of Emotional Intelligence, with Richard Boyatzis and Annie McKee. Harvard Business Review Press, 2002. 304 p.