

Мазяр О. В. Парні емоційні стани як предмет психотерапевтичної роботи / О. В. Мазяр // International scientific-practical conference Forming of modern educational environment: benefits, risks, implementation mechanisms: Conference Proceedings, September 29, 2017. – Tbilisi: Baltija Publishing. – С. 10-11.

Секція 1. Технології розвитку ресурсів особистості

**ПАРНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЯК ПРЕДМЕТ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ**

Мазяр О. В.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри теоретичної та практичної психології

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

Робота з емоційними станами є однією з найбільш складних і водночас ключових у психотерапевтичній практиці. Вона покликана «звільнити» суб'єкта від дезінтегруючого нав'язливого емоційного стану, а значить відкрити шлях до спонтанності, набуття нового життєвого досвіду, реалізації декларованих цілей. Складність психотерапевтичної процедури полягає у тому, що фахівці здебільшого неправильно інтерпретують несвідому складову особистісної проблематики або ж взагалі її ігнорують. Це стає очевидним із психотерапевтичної традиції працювати лише з одним емоційним станом, почуттям, хоча по факту їх обов'язково повинно бути два.

Наявність лише одного почуття, яке кваліфікується як проблемне, нав'язливе, деструктивне, є тільки частиною проблеми, причому яка усвідомлюється суб'єктом. Труднощі у роботі з нею, неможливість

відновити саморегуляцію суб'єкта пояснюється тим, що існує ще одна невідпрацьована емоція, яка, власне, створює класичну ситуацію невротичного розвитку особистості. В основі неврозу (особистісної проблеми) лежить внутрішня стабілізована у часі суперечність, каузальні передумови якої не усвідомлюються суб'єктом [1]. Іншими словами, навіть кваліфікована робота зі страхом чи соромом як деструктивними емоційними станами не вирішує особистісну проблематику по факту, оскільки це лише той емоційний стан, який перебуває у стані збудження. Натомість його витіснення, гальмування автоматично призводить до збудження іншої «партнерської» емоції, яка до цього часу перебувала у загальмованому стані. Ці дві емоції становлять бінарну структуру, дипластію.

У відповідності з психофізіологічними даними, невротичний стан стає можливим у випадку, коли не настає гальмівна стадія парабіозу, а суб'єкт ніби застрягає на ультрапарадоксальній стадії [2], [3]. Передумовою невротичного стану є зіткнення двох емоційних реакцій, приміром, страху та агресії. На короткотривалій врівноважувальній стадії два вогнища збудження мають приблизно однакову силу за будь-якої стимуляції. Позначимо їх так: *страх*⁺ та *агресія*⁺. Їхня диференціація настає на парадоксальній стадії, коли одне вогнище збудження загальмовується, а інше, навпаки, набуває робочого ефекту. У нашому випадку це може бути такий варіант: *страх*⁺ та *агресія*⁻. Причому загальмовується саме те вогнище, яке отримує потужнішу стимуляцію. Далі повинна наступати гальмівна стадія. Проте в ситуації невротичного розвитку обидва вогнища не загальмовуються, а – «перевертаються». Наступає так звана ультрапарадоксальна стадія: *страх*⁻ та *агресія*⁺. Таким чином, отримуємо неадекватний рефлекс, який, вочевидь, є спробою вирішити певну проблему іншим шляхом. Особистісна проблема

оформлюється тоді, коли неадекватний рефлекс не стає раціональним з біологічної чи соціальної точки зору, тобто не набуває корисності і тільки сприяє подальшій соціальній дезінтеграції суб'єкта. Але таке розгортання нервової реакції створює ситуацію, коли два емоційних стани по чергово перебували як у збудженому, так і в загальмованому стані. Це, в свою чергу, вимагає від терапевта відповідного змісту роботи. Йдеться про те, що відпрацюванню (остаточному гальмуванню) мають підлягати два фіксованих емоційних стани, а не один. Адже гальмування одного емоційного стану автоматично призводить до збудження антагоніста, причому у такому вигляді, який не є тотожним йому на попередніх стадіях. Більше того, відпрацювання проблеми страху є неефективним тому, що належить відпрацьовувати проблему страху, поєднану з агресією. Тільки в такому сполученні вдається досягти психотерапевтичного ефекту.

Отже, в результаті побіжного психофізіологічного аналізу виникнення неврозу (особистісної проблеми) приходимо до висновку про неминучість врахування у психотерапевтичній роботі антагоністичних емоційних станів. Йдеться про одночасність відпрацювання як усвідомлюваної суб'єктом деструктивної емоції, так і тимчасово загальмованої. Перспективним, на нашу думку, повинен стати підхід, за якого терапевт приділяє значну увагу діагностиці емоційних станів, виявлення антагоністів, які спричинюють стабілізовану психологічну суперечність. Відмічаємо, що зовсім не дарма саме несвідоме визначає дії невротизованого суб'єкта [4], адже загальмований емоційний стан має потенційно вищу ступінь активності. Власне, стан загальмованості варто розглядати як стан збудження, що не здатен до іррадіації [5]. Успішність вирішення особистісної проблематики залежить від здатності фахівця відпрацьовувати антагоністичну емоційну пару в їхньому онтогенетичному

зв'язку і таким чином допомогти суб'єкту досягти їхнього повного витіснення (загальмованості).

Література:

1. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посібник / Тамара Семенівна Яценко. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.
2. Павлов И. П. Избранные произведения / Иван Петрович Павлов ; Под общей редакцией Х. С. Коштоянца. – М. : Государственное издательство политической литературы, 1951. – 583 с.
3. Поршнев Б. Ф. О начале человеческой истории (проблемы палеонтопсихологии) / Борис Федорович Поршнев. – М. : «Мысль», 1974. – 487 с.
4. Фрейд З. Психоанализ / Зигмунд Фрейд. – Д. : Сталкер, 2000. – 432 с.
5. Гальперин С. И. Физиология человека и животных : учебное пособие для студентов университетов и педагогических факультетов / Соломон Ильич Гальперин ; [Изд. 4-е перераб. и доп.]. – М. : Изд-во «Высшая школа», 1970. – 656 с.