

Мазяр О.В. *Психофізіологічні механізми виникнення особистісної проблематики* // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (37). – К., 2006. – 231 с. – С. 107-113.

С. 107

Олег Мазяр,
асистент кафедри соціальної
та практичної психології
Житомирського державного
університету імені Івана Франка

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПРОБЛЕМ

Постановка проблеми і мета статті

Психологічні проблеми дистанціюють людину від особистісно значимої актуалізації, стану емоційної близькості і довіри, автономного мислення й адекватної рефлексії, а відтак потребують свого розв’язання, що успішно здійснює психотерапія. Однак досі залишаються неоднозначними відповіді на питання: що дійсно лежить в основі особистісної проблеми, крім широкоживаних психологами концептів? Які дійсні причини її виникнення? Чому одна людина все-таки вирішує свої проблеми, а інша навчається проблемним формам поведінки?

Складність і суперечність в уявленнях про природу особистісної проблеми провокує науковців на “вигадування-конструювання” логічно довершених концепцій особистісної проблематики. Термін “вигадування-конструювання” може видаватися образливим, однак цим лише акцентується увага на специфіці методологічних засад таких концепцій. У розв’язанні можливої суперечки щодо психологічної реальності теоретичних “вигадок-гіпотез” ключовою має стати емпірична наповненість висунутих концептів. Позаяк особистісна проблематика має очевидні емпіричні ознаки (внутрішня афективно-когнітивна суперечність, вимушена повторюваність проблемної

поведінки, неусвідомлення каузальних аспектів), її теорія обов'язково матиме практичне прикладання, повинна містити мінімум категорій і максимум емпірично дотичних понять.

Теорії, що описують та пояснюють особистісну проблематику, умовно можна поділити на дві групи. Перша група об'єднує теорії, які передусім орієнтовані на *пошук логіки особистісної проблеми*. Їх можна назвати “концептними”, бо в основі лежать складно диференційовані психологічні механізми і концепти – поняття високого ступеня абстрактності, часто штучно введені для пояснення певного феномену. Інша група теорій переважно орієнтована на *пошук об'єктивних (соціально-психологічних та психофізіологічних) механізмів формування особистісної проблеми*. Такий поділ є умовним і його мета полягає у виокремленні об'єктивних механізмів особистісної проблеми.

Типовою концептною теорією особистісної проблеми є психоаналіз. Транзакційний аналіз – це теорія, орієнтована на пошук механізмів формування особистісної проблеми. Обидві базуються на тричленній моделі особистості (super-ego, ego та id – у З. Фрейда; Родитель, Дорослий і Дитина – в Е. Берна). З. Фрейд виходить з логіки розуміння особистісної проблеми як невдало витісненого травматичного досвіду і спирається на концепти – теоретичні поняття, які неможливо емпірично зафіксувати. Ми не маємо змоги простежити дію захисного механізму витіснення, тим більше невдалого, але можемо про нього логічно здогадуватися. Обґрунтовуючи психологічний механізм витіснення, З. Фрейд виводить його з логічного припущення існування внутрішньої боротьби super-ego та id. БERNIVCЬКІ “стани Я”, навпаки, можна спостерігати, диференціювати, перевіряти і навіть прогнозувати їх появу, оскільки вони є емпіричними фактами. Сам Е. Берн пише про це так: “Термін “стан Я” покликаний лише означити певний стан психіки і пов'язані з ним типи поведінки, як вони проявляються у реальному житті, не звертаючись до таких понять, як “інстинкт”, “культура”, “суперего”, “анімус”, “ейдетика” тощо” [1;

с. 48]. Він виділяє не лише несвідому логіку особистісної проблеми, а й об'єктивні

С. 108

механізми її формування, динаміку та нівелювання у зв'язку з психотерапевтичним втручанням.

Концептна теорія особистісної проблематики не суперечить її об'єктивним соціально-психологічним та психофізіологічним механізмам. Вона є ніби геніальною здогадкою, що розкриває несвідому логіку особистісної проблеми, хоча робить це неповно, однобічно. Розуміння об'єктивних механізмів формування особистісної проблеми дозволяє визначити емпіричні передумови та шляхи її виникнення і – головне – нівелювання. Зокрема, нівелювання особистісної проблеми відбувається в процесі усвідомлення неасимільованих фактів психологічної реальності. Проте зазначений механізм психотерапії є суто психологічним і не дозволяє визначити, як власне здійснюється усвідомлення в тому чи іншому випадку, адже процес асиміляції не є очевидним (про нього можна лише здогадуватися, фіксуючи дискретні реакції). Психотерапія повинна чітко означити аналізовані процеси через психофізіологічні механізми, дія яких верифікована, аби реалізовуватися з об'єктивних позицій.

Дефініція особистісної проблеми

Академік АПН України Т.С. Яценко дає таке визначення особистісної проблеми: “Особистісна проблема – це така, яку суб'єкт сам не може розв'язати внаслідок неусвідомлюваності її передумов, каузальних аспектів, пов'язаних із внутрішньою, стабілізованою суперечністю” [6; с. 21].

Це визначення інтерконцептуальне за формою і вичерпне за змістом, бо, виокремлюючи найсуттєвіші ознаки, узагальнює розуміння особистісної проблеми різними психологічними школами. Т.С. Яценко зосереджується на виявленні *логіки* особистісної проблеми, не вдаючись до аналізу її об'єктивних психофізіологічних механізмів. Авторка пояснює свою позицію тим, що “однією з проблем розвитку практичної психології є фізіологічна вульгаризація,

редукціонування психологічних проблем особистості, категоризація проявів психіки на “норму” і “відхилення” [6; с. 13]. Дійсно, проблема фізіологічної вульгаризації існує й передусім тому, що вчених не задовольняє суто психологічний підхід до подолання особистісних проблем, який грішить суб’єктивізмом і волюнтаризмом самих дослідників. Індивідуально-неповторна особистість має настільки своєрідну, варіантно-розгалужену і мінливу “норму”, що психофізіологічний підхід до неї пропонує порівнювати її з певними нормами функціонування, а відтак виникає прецедент для фізіологічної вульгаризації

Однак навряд чи існуватиме антипсихологічність в аналізі психофізіологічних відхилень, якщо для цього є підстави, адже без визнання психічно-поведінкових системних відхилень не виникатиме потреби в консультуванні і корекції клієнта. Але при цьому психологу належить дотримуватися феноменологічного підходу, при якому він має відштовхуватися від розуміння особистісної проблеми самим клієнтом [6]. “Відхилення” носять індивідуально-неповторний характер і свідчать про втрату принаймні індивідуально-унікальної “норми”, яку за запитом клієнта належить відновити.

Психофізіологічні передумови виникнення особистісної проблеми

Під психофізіологічними механізмами виникнення особистісної проблеми слід розуміти *викривлення та утруднення у мовленні, а відтак у мисленні суб’єкта*. Фокусом аналізу є момент умовного переходу фізіологічного у психологічне, тобто мовлення у мислення, механізми його виникнення, підтримки і спрямування. Питання неусвідомлюваності, каузальних аспектів і стабілізованої внутрішньої суперечності повинні аналізуватися *у площині дитячого невміння протистояти дорослому патологічному навіюванню, невдалим (психологічно неправильним) витісненням*

травматичного матеріалу і перманентною спробою виробити психологічний захист (а по суті здійснити ефективну контрсугестію у формі компенсації) супроти мовленнєво неасимільованої транзакції дорослого.

Реконструємо психофізіологічні передумови виникнення особистісної проблеми з тим, щоб зафіксувати її несвідому логіку в об'єктивних механізмах і тим самим вийти на якісно новий рівень розуміння особистісної проблеми.

Найсуттєвішою ознакою особистісної проблеми є внутрішня суперечність суб'єкта на рівні почуттів та їх суперечливого осмислення. Це означає, що зіткненні суперечливі афекти, які філогенетично не розводяться на рівні першої сигнальної системи, людина не здатна розвести і на рівні другої сигнальної системи. Приміром, зіткненні суперечливі імпульси страху та агресії на рівні першої сигнальної системи роз'єднуються як відмінні один від одного (тварина або злякається, або почне діяти агресивно) або ж у відповідь виникне *неадекватний рефлекс* у вигляді певної безглуздої дії. У людини в момент зіткнення суперечливих імпульсів часто відбувається їх зрощення, що призводить до появи складних неадекватних рефлексів, які відповідно до законів логіки набувають абсурдного змісту. Утворену амбівалентність надто складно вербалізувати, диференціювати, а відтак усвідомити. Іншими словами, **людина з особистісною проблемою не здатна самотійно здійснювати дезабсурдизацію утвореного абсурду**, тому що не здатна самотійно усвідомити його передумови (суперечливі почуття і думки) і не спроможна повністю контролювати їх вплив на психічно-поведінкову діяльність.

Психокорекція – це завжди вербалізація та усвідомлення внутрішньої стабілізованої суперечності з метою її логічного розведення, дезабсурдизації, а фактично нівелювання неадекватного рефлексу.

Питання появи особистісної проблеми нерозривно пов'язане з виникненням мовлення як унікального психофізіологічного акту, що виділив людину з тваринного світу. Виокремлення і протиставлення людини тваринному світу пов'язано з появою у людини другої сигнальної системи, яка справляє постійно діючу негативну індукцію на першу сигнальну систему.

Таким чином людина отримує значно вищий ступінь свободи і ширший діапазон поведінкових реакцій. Слово здатне відміняти і гальмувати прямі (природні) рефлексії. У людини поведінкою як осмисленим актом керує слово, мовлення, адже не слово – продукт мислення, а саме думка – продукт мовлення. Тому вербалізація досвіду виступає необхідною умовою рефлексії та саморегуляції суб'єкта.

Професор Б.Ф. Поршнєв [4] акцентує увагу на функціональних рівнях мовлення: екстероінструкції (зовнішні команди) та автоінструкції (внутрішні команди). Ці рівні хоча й виглядають еквівалентними, однак перманентно перебувають у стані протистояння, що знаходить прояв у двох протилежних механізмах – *навіювання і самонавіювання*, точніше *сугестії та контрсугестії*. Первинним є навіювання, а вторинною – негативна відповідь на навіювання (контрсугестія). Причому ядро другої сигнальної системи, себто навіювання, існує не всередині одного індивіда, а суть взаємодія між індивідами. Можна сказати так: *один навіює, інший навіюється*. Відтак початок суто людської комунікації безпосередньо пов'язаний із тим, що один індивід ще невербально здатний нав'язувати свої інструкції знакової природи іншому індивіду поки що на примітивному рівні імітації. Слід зауважити, що рівень імітації, як і рівень неадекватних рефлексів, у філогенезі зростає і досягає кульмінації у вищих приматів. Як відмічає Б.Ф. Поршнєв, неадекватні рефлексії мають однією з властивостей імітативність. Це означає, що

С. 110

виникає можливість гальмувати і зупиняти будь-яку реакцію іншого індивіда, “примушувати” його повторювати за собою.

Для розуміння особистісної проблеми це набуває колосального значення. Високий рівень імітативності у дітей існує не тільки на дії дорослого, а й на *очікуванні результату дій*, слугуючи джерелом набуття сімейних проблем, яким сутужно протистояти. Е. Берн, зокрема, зауважує, що життєвий сценарій, який тричі передавався у “спадок”, набуває майже магічної сили [2].

Отже, особистісна проблема – це **невдале намагання протистояти деструктивній імітації** (внутрішнім, інтеріоризованим командам) і **слабка, безуспішна спроба виявити свою автентичність**.

Пізніше у філогенезі (та онтогенезі) людина виробляє протилежний механізм – контрсугестію, яка відмінняє навіювання (зовнішню команду) і протистоїть імітативному рефлексу. Тобто зовнішні команди індивідом вже інтеріоризовані, але він навчився їх відміняти, змінювати на інші – власні. Очевидно, це стало початком творчого виміру людини. В цьому контексті творчість є унікальною спробою переробити або презентувати внутрішній абсурдний матеріал. Те, що раніше могло відбуватися тільки між двома (інтерпсихічна дія) відтепер стало індивідуальним (інтрапсихічним) надбанням, головна функція якого – *саморегуляція*. Навіяні команди, які давалися психологічно більш сильними індивідами і прирікали на імітацію, відтепер отримують заперечення або перероблення. Відтак інтелект як інструмент соціальної адаптації виникає на межі навіювання і контрсугестії і фактично виростає з поняття здорового глузду, що орієнтований на соціальну адаптацію та інтеграцію.

Людина одночасно на психофізіологічному рівні суміщає дві сигнальні системи, причому друга сигнальна система утворює психічну дуальність, яка здатна породжувати абсурд, парадокс. Людська істота отримує нагоду бути навіюваною, але й заперечувати навіювання автоінструкцією або/і здійснювати навіювання у відповідь. Людина почала виробляти й акумулювати неадекватні рефлекси, тобто абсурд, *дипластії* (ототожнення взаємовиключних афективно-мовленнєвих елементів), коли відбувається сприймання на рівні “і” – “і” (“і те” – “і не те”). Тобто людина навчилася особливим чином впливати на іншу людину за межами першої сигнальної системи, коли суперечливі процеси (на фізіологічному рівні збудження і гальмування) почали суміщатися, ставати чимось роздвоєнно-цілісним, внутрішньо парадоксальним, незбагненим.

Повністю заперечити соціальне навіювання неможливо, бо це призведе до невідвортної соціальної дезінтеграції; водночас індивід, нехай переважно у

внутрішньому плані, здатний відмінити навіть зовнішні команди. Тобто соціум при всій його впливовості не здатний повністю поглинути людину й перетворити її на конформну істоту. Однак, виявляється, існують обставини, коли здійснити контрсугестію “дуже хотілося, але не вийшло”. Саме такий випадок породжує той “незавершений гештальт” [3], який психотерапевт разом з клієнтом намагаються завершити шляхом вербалізованої контрсугестії.

Особистісна проблема у психофізіологічному вимірі

Навіювання і контрсугестія – це, на нашу думку, основа двох фундаментальних інтенційних станів Я. Психофізіологічні механізми впливу і відміни впливу слід ототожнювати з інтенційними станами Я. Наголошуємо, з інтенційними станами Я, а не з особистістю як такою. Особистість якраз і є продуктом їх взаємодії. Очевидно, проблема особистості становить значні труднощі і неоднозначність вирішення саме

С. 111

тому, що її в “чистому вигляді” не існує. Коли йдеться про цілісність особистості, слід мати на увазі взаємодію її інтенційних станів Я, двох психофізіологічних механізмів, які забезпечують основу саморегуляції індивіда. Психологічна проблема особистості криється у взаємодії інтенційних станів Я та механізмів соціально-психологічного впливу і відміни соціально-психологічного впливу. *Те, наскільки індивід успішно здійснює і відмінює вплив, залежить, чи буде він самоактуалізованим, психологічно проблемним чи конформним.* Навіювання і контрсугестія як психофізіологічні механізми – це транслятори внутрішніх бажань, які нав’язуються іншому і фактично є свідченням психологічної сили суб’єкта. Навіювання – це дно людської особистості, її соціально-психологічний початок.

Контрсугестія еволюційно виникає пізніше і призначена для протидії навіюванню. Навіювання та контрсугестія ще не істинне Я, а лише механізми, за допомогою яких істинне Я виявляється. Внутрішнє протиборство навіювання і контрсугестії породжує мислення – внутрішнє мовлення, яке має діалогічну природу, згорнуту в монолог. Монологу в чистому вигляді нема, позаяк

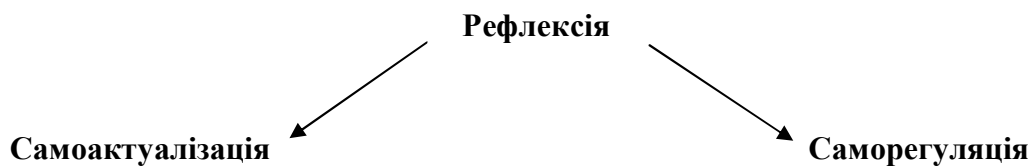
мовлення за природою завжди інтенційне – до когось спрямоване. Внутрішнє мовлення спрямоване до самого себе. Співбесідником у внутрішньому мовленні є “*значимий інший*”, який здійснив колись навіювання, яке стало значимим або/і не було свідомо асимільоване й вимагає глибинного усвідомлення шляхом моделювання уявного діалогу з ним.

Внутрішнє мовлення, внутрішній діалог відбувається між двома психологічними субструктурами: *конгруентним Я і alter-ego* (сукупністю “значимих інших”) – власною альтернативною частиною, яка народилася у спілкуванні, інтеріоризувалася і власне постає тією психологічною силою, що внутрішньо регулює активність суб’єкта, стримує його. Відтак мовлення – діалог конгруентного Я та alter-ego – передусім суперечка особистості за право актуалізуватися і – що не менш важливо – визначення небезпечних точок актуалізації. Коли конгруентне Я транслюється за допомогою механізму навіювання, то alter-ego є контрсугестією. Коли alter-ego виражається у навіюванні, то конгруентне Я протистоїть йому в контрсугестії (**схема 1**). Таким чином два фундаментальні стани (навіювання і контрсугестії) по чергово презентують і фактично критично осмислюють зміст істинного Я, яке в психотерапії фіксується, кристалізується і посилюється. Мета психотерапії – зробити Я сильним, автономним і самодетермінованим.

Схема 1

Модель функціонування адекватної особистості





С. 112

Що таке особистісна проблема з огляду на дискурс? **Особистісна проблема – це результат потужного навіювання саме в той момент, коли суб’єкт не володіє можливістю здійснити адекватну контрсугестію.** Більшість особистісних проблем має природу дитячої психологічної травми, адже онтологічно механізм контрсугестії виникає пізніше. Дія імітативних рефлексів дитини позбавляє її психологічної сили протистояти окремим деструктивним транзакціям батьків (“Ти невдаха!”, “Щоб мої очі тебе не бачили!”, “Через тебе мені погано”, “Краще у нас народилася б дівчинка!”). Проблема дітей у тому, що вони безапеляційно імітують результат абсурдних очікувань батьків. Комплекс неповноцінності, психологічні травми, енергетично сильні точки минулого, сильно заряджені афекти, патологічні рішення – результат збою діалогу, коли суб’єкт не зміг здійснити вдалу контрсугестію. Це момент, коли alter-ego переборює конгруентне Я і в соціально-психологічному аспекті набуває виконавчої влади. Конгруентне Я проблемної людини не спроможне повністю проявитися ані в механізмі навіювання, ані в механізмі контрсугестії. Істинне Я відчайдушно бореться за право актуалізуватися, але бореться вкрай неефективно, з великою затратою енергії, на непродуктивній стороні життя.

Психотерапія реконструює травматичний момент з метою забезпечення “переосмислення”, “інсайту”, “афективної реакції”, “закінчення гештальту”, “прийняття нового рішення”, тобто *психологічно правильної і сильної контрсугестії*. Інсайт – це феєричний момент, коли конгруентне Я зрештою укріплюється настільки, що здатне взяти гору над неадекватним alter-ego (патологічною субособистістю) і ризикує презентуватися.

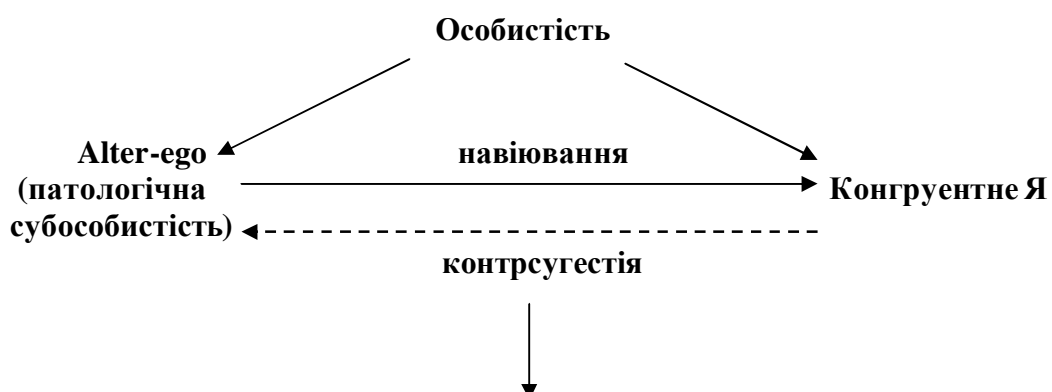
Після потужного деструктивного навіювання alter-ego трансформується в патологічну субособистість, яка з часу виникнення особистісної проблеми спрямовує суб'єкта на прогнозоване, нехай і психологічно утруднене, життя, вигадує для нього життєвий сценарій, котрий “убезпечує” від потреби самоактуалізовуватися, презентувати Я, яке принаймні одного разу болісно зіштовхнулося з деструктивними реаліями соціуму [5].

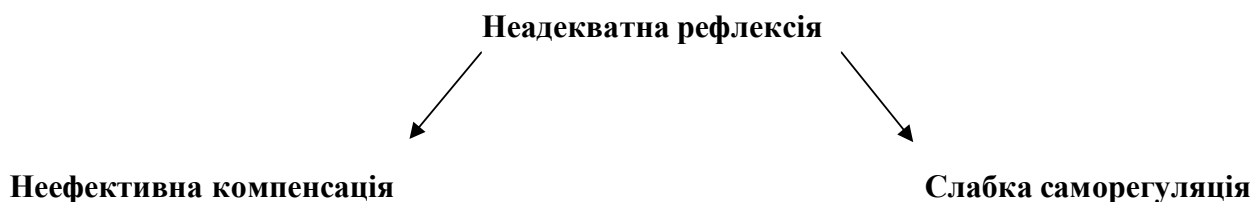
Особистісна проблема полягає в тому, що alter-ego набуває такої “диявольської” сили, що не просто домінує над конгруентним Я, а здатне його повністю поглинути й замінити суспільним конформізмом. Alter-ego (патологічна субособистість) намагається знищити конгруентне Я. Особистість часто погоджується з цим, аби зняти неприємний шар напруги, що тисне на суб'єкта і лякає його своєю невизначеністю і непередбачуваністю. Патологічна субособистість намагається посилити вплив сценарію життя, утвердити його доцільність і *нівелювати механізм контрсугестії*, який здатний прокласти шлях конгруентному Я до самоактуалізації. В результаті замість самоактуалізації суб'єкт переймається проблемами компенсації і не здатен здійснювати повну саморегуляцію (**схема 2**). Тому для суб'єкта з особистісною проблемою найбільшу трудність становить актуалізація саме механізму контрсугестії, котрий не є ефективним і тим самим ніби доводить правильність обраної стратегії життя. Коротко, клієнт має навчитися відмовляти “значимим іншим” і виробляти нові життєві рішення-установки.

С.113

Схема 2

Виникнення і динаміка особистісної проблеми





Психотерапія – це навчання і провокація до здійснення системної (когнітивної та афективної) контрсугестії. Відтак найбільш ефективними є ті психотерапевтичні концепції, які націлені на допомогу в здійсненні контрсугестії за посередництва адекватних методів. Тому основним фокусом у розв’язанні особистісних проблем є встановлення проблемної сцени та “значимих інших”, які потужним навіюванням збентежили суб’єкта і прирекли на довготривалий і безплідний пошук “гідної відповіді”.

Література:

1. *Берн Э.* Трансактний аналіз в психотерапії: Системна індивідуальна і соціальна психіатрія / Пер. с англ. – М.: Академічний Проект, 2001. – 320 с.
2. *Берн Э.* Що ви говорите після того, як сказали «привет», или Психологія людської долі/ Пер. с англ. – М.: РИПОЛ класик, 2004. – 416 с.
3. *Перлз Ф.* Теорія Гештальт-терапії. – М.: Інститут Общегуманітарних досліджень, 2001. – 384 с.
4. *Поршнев Б.Ф.* О началі людської історії (проблеми палеопсихології). – М.: Видавництво “Мисль”, 1974.
5. *Штайнер К.* Сценарії життя людей. Школа Ерика Берна. – СПб.: Питер, 2003. – 416 с.
6. *Яценко Т.С.* Психологічні основи групової психокорекції – К.: Либідь, 1996. – 264 с.