

УДК 152.27: 343.915: 343.7

## Структурные особенности личностной саморегуляции. Искажение самоактуализирующей тенденции

Кочарян И.А.

В статті розглядаються процес і причини спотворення тенденції до самоактуалізації. Представлені концепції структури особистості і особистісної саморегуляції, що забезпечують самореалізацію людини. Ресурс терапевтичної зміни клієнта представлений як подолання «внутрішнього демона», який породжується в результаті самореалізації. Обговорюються варіанти спотворення тенденції до самоактуалізації і стратегія психотерапевтичної роботи.

Ключові слова: тенденція до самоактуалізації, саморегуляція, конгруентність, емпатія, структура особистості.

В статье рассматриваются процесс и причины искажения самоактуализирующей тенденции. Представлены концепции структуры личности и личностной саморегуляции, обеспечивающие самореализацию человека. Ресурс терапевтического изменения клиента представлен как преодоление «внутреннего демона», который порождается в результате самореализации. Обсуждаются варианты искажения самоактуализирующей тенденции и стратегия психотерапевтической работы.

Ключевые слова: самоактуализирующая тенденция, саморегуляция, конгруэнтность, эмпатия, структура личности.

Process and reasons of self-actualization tendency distortion are examined in the article. Conceptions of personality structure and personality self-regulation, providing self-realization of human are considered. Resource of client therapeutic change is presented as overcoming of «internal demon» which is generated as a result of self-realization. Variants of self-actualization tendency distortion and psychotherapy work strategy are discussed.

Keywords: self-actualization tendency, self-regulation, congruence, empathy, structure of personality.

Будучи идейними сторонниками взглядов К. Роджерса относительно значимости самоактуализирующей тенденции в развитии человека, мы неоднократно замечали определенные «особенности» в поведении психотерапевтов и консультантов – представителей человеко-центрированного подхода. Интересно понаблюдать за теми людьми, которые транслируют на профессиональном поприще ценности личностного роста, спонтанности, безоценочности суждений и т.д.; понаблюдать за тем, как эти ценности и убеждения реализуются в их жизни. Благо профессиональных мероприятий, в которых можно провести включенное наблюдение за поведением человеко-центрированных специалистов разных школ, национальностей, уровней подготовки и т.д. хватает (международные конгрессы, семинары, конференции и пр.). Эти «особенности» проявляются в том, что основополагающие принципы клиент-центрированной психотерапии воплощаются в жизнь, на наш взгляд, несколько искаженно. Так, спонтанность часто превращается в инфантильность с чрезмерно и неуместно выраженными эмоциональными проявлениями плача, крика, эйфории. Конгруэнтность – в реализацию только эгосинтонных, принадлежащих только части Я, проявлений (чувств, мыслей, желаний и т.д.). За безоценочностью суждений порой вскрывается «тиран», который разоблачает оценки других, тем самым присваивая себе исключительное право оценивания (приблизительно как мы сейчас). Добавив сюда эмпатическое понимание и безусловное позитивное отношение, которые превратятся в потакание и поддерживание неадекватных, но, казалось бы, искренних и подлинных проявлений, мы можем получить вместо условий личностного роста мощнейший механизм деструкции личности. Нам доводилось воочию и, увы, с беспомощностью наблюдать как весьма адаптированные люди, попадая в такие «благодатные» условия, манящие свободой, демократичностью, поддержкой и пр., теряют контроль над собой, начинают выражать себя, проявляя искаженную тенденцию к самоактуализации. Примерами такого «творчества» и «самореализации» пестрит интернет (например, известный певец, режиссер и порноактер Александр Пистолетов), его высмеивают в юмористических передачах (например, персонажи Камеди-клуба Эдуард Суровый и группа «USB»). Хуже всего, когда такие результаты получаются в психотерапевтической среде. Даже знаменитому исследователю условий, способствующих превращению обычных людей в отъявленных негодяев и преступников, названных «эффектом Люцифера», - автору знаменитого Стэнфордского тюремного эксперимента Филиппу Зимбардо, похоже, не удалось оценить степень опасности превратно реализуемых на практике необходимых и достаточных условий личностного роста, о которых писал К. Роджерс. «Люциферы» Ф. Зимбардо – это жертвы в большинстве своем изначально деструктивных или опасных соблазнов – власть, унижение, насилие и т.д. Эти «люциферы» социально опасны и общественно порицаемы. Жертвы превратно реализованных условий клиент-центрированной терапии также подтверждают идеи Ф. Зимбардо о существенности влияния ситуативных факторов поведения человека на личностные. Но эти «жертвы», по крайней мере, долгое время социально не порицаются, их влияние на общество, может, и не такое пагубное, но перспективы их личного счастья и психологического здоровья довольно не радужные. Так как нас интересуют вопросы личного счастья человека, а сами условия, которые реализуются в клиент-центрированной психотерапии, как видно, могут оборачиваться пагубными и деструктивными для личности последствиями, необходимо прояснить, что толкает человека на искажение даже самых «светлых» и добрых побуждений и приводит к антипсихотерапии. Мы пытаемся решить этот вопрос через введение метафоры – субличности «внутреннего демона».

Изучить причины таких искажений мы предлагаем с позиций «системы» Г.И. Гурджиева, как поведение, основанное на страхе. Дж. Стивенс, последователь Г.И. Гурджиева, рассматривал

© Кочарян И.А., 2012

такое поведение близко религиозным семи смертным грехам – как драконов, которые «сковывают наш внутренний рост», мешают «достижению нами зрелости и реализации наших потенциальных возможностей» [1]. Мы не предлагаем ввести восьмого дракона, мы хотим описать некоторый общий принцип, по которому человек отказывается от реализации себя в мире.

В религиозной литературе семь смертных грехов представляют собой определенные пути отказа от близости с Господом, а значит, и утрату любви, радости – это те самые грехи, которыми, согласно преданиям, страдали падшие ангелы: Люцифер, Вельзевул, Асмодей, Мамон и др., за что и были обречены на вечные страдания в преисподней. Как известно, Люцифер, страдая гордыней, бросил вызов Богу и проиграл, забрав с собой бесчисленное воинство в ад. Люцифер перенес битву с Богом на «поле» души человека. Как говорил Люцифер пером Дж. Мильтона:

... Но знай, к Добру  
Стремиться мы не станем с этих пор.  
Мы будем счастливы, творя лишь Зло,  
Его державной воле вопреки.  
И если Провидением своим  
Он в нашем Зле зерно Добра взрастит,  
Мы извратить должны благой исход,  
В Его Добре источник Зла сыскав.  
Успехом нашим будет не однажды  
Он опечален; верю, что не раз  
Мы волю сокровенную Его  
Собьём с пути, от цели отведа...

Задачей Сатаны (нового имени падшего Люцифера) является искажение самоактуализирующей тенденции человека, его отказ от самореализации во всех сферах жизни. Конечно Сатана – герой мифологический и не цель психологии бороться с ним. Вместе с тем, в своей работе Р. Мэй использовал метафору «демона» как той части личности, которая не принимается человеком, теневой, руководящей скрыто и в определенный момент прорывающейся в виде различного рода болезненных проявлений. Мы же называем внутренним демоном ту часть Я, которая рождается как следствие функционирования самоактуализирующей тенденции. Так, согласно 3-му закону Ньютона: «действию всегда есть равное и противоположное противодействие», любая активность человека должна столкнуться с противоположной. Таким образом, божественное сталкивается с демоническим, самореализация – с самодеструкцией и т.д. Любое созидательное начало должно столкнуться с разрушительной останавливающей силой. Система стремится в состояние равновесия, покоя. У человека просыпается его личный «внутренний демон», который разными способами останавливает конструктивную активность. Законы механики сложно приложить к механизмам функционирования психического. Вместе с тем, некоторые следствия законов Ньютона, в частности, закон сохранения энергии справедлив для тел, обладающих различными физическими свойствами. Почему бы третий закон Ньютона не был справедлив и для психических реалий?! Так, например, принципы квантовой механики уже давно применяются в психологии и психотерапии (квантовая психология, процессуальная психотерапия). Если это так, то «внутренний демон» это не что иное, как часть нашего Я, которая обеспечивает оппозицию самоактуализирующей тенденции. Таким образом, любое развитие есть не только следование своей тенденции к самореализации, но и преодоление параллельно возникнувшей по законам физики тенденции к прекращению самореализации. По мнению Г.И. Гурджиева любое событие возможно только при приложении трех сил: положительной, отрицательной и нейтрализующей [2]. Две силы не могут обеспечить событие. Этот принцип он назвал «законом трех». П.Д. Успенский для объяснения этого закона приводит следующий пример: «Предположите, что вы хотите что-либо изучить. У вас есть некоторый материал, новые идеи и т. д., но в то же самое время в вас имеется сопротивление этому изучению, так как некоторые “я” хотят его, а некоторые другие “я” не хотят. Они представляют активную и пассивную силы. Предположите, что это изучение создает в вас некоторого рода эмоцию; эта эмоция работает как нейтрализующая сила, и тогда вы можете изучать. Если эмоция не приходит, то “я”, которые хотят его, и те “я”, которые не хотят его, будут продолжать спорить, и ничто не произойдет» [3]. Если ту часть Я, которая обеспечивает остановку самоактуализирующей тенденции, мы условно называем «внутренним демоном», то вторую часть Я, выполняющую обратную созидательную функцию можно назвать «внутренним богом». Уж слишком близка сущность самоактуализирующей тенденции в подходе К. Роджерса [4], который воспитывался в глубоко религиозной семье, к субстанции «Бог». По «закону трех» необходима третья сила, которую в соответствии с религиозными преданиями о борьбе света и тьмы можно назвать «человек» (битва разворачивается именно за его душу). Представим структуру личности в виде все той же популярной триады, но с иными действующими субличностями и их функциями: Я-бог, Я-демон и Я-человек.

Я-бог – это субличность, которая обеспечивает саморазвитие, личностный рост, самоактуализацию. Если у нас есть такие тенденции, то их реализация должна чем-то регулироваться. К. Роджерс писал об одном таком регуляторе – «чувстве правильности» - это то чувство, которое подсказывает нам, насколько правильно мы ведем себя в той или иной ситуации. Например, когда я ругаю своего четырехлетнего сына (такое, к сожалению, бывает) из-за того, что он сильно провинился, то, одновременно, какое-то чувство мне подсказывает – «это не правильно, не то...». И если мне удастся не заглушить этот голос, а прислушаться к нему, то я обнимаю сына и говорю: «Я тебя люблю, ты простишь меня?». И слышу в

ответ: «Я тебя тоже очень люблю, ты меня тоже прости!». О переживаниях правильности, прекрасного, божественного ярко написано в книгах Г. Гессе, в частности «Степной волк»:

«...играли прекрасную старинную музыку, и между двумя тактами пиано деревянных духовых мне вдруг снова открылась дверь в потусторонний мир, я взлетел в небеса и увидел Бога за работой, я испытал блаженную боль и больше уже ни от чего на свете не защищался, больше уже ничего не боялся на свете, всему сказал “да”, отдал свое сердце всему. Продолжалось это недолго, каких-нибудь четверть часа, но в ту ночь вернулось во сне и с тех пор нет-нет да поблескивало украдкой и в самые унылые дни; иногда я по несколько минут отчетливо это видел - как золотой божественный след, проходящий через мою жизнь: он почти всегда засыпан грязью и пылью, но вдруг опять вспыхнет золотыми искрами, и тогда кажется, что его уже нельзя потерять, а он вскоре опять пропадает. Однажды ночью, лежа без сна, я вдруг заговорил стихами, стихами слишком странными и прекрасными, чтобы мне пришло в голову их записать, а утром я их уже не помнил, но они затаились во мне, как тяжелый орех в старой, надтреснутой скорлупе. Иной раз это находило, когда я читал какого-нибудь поэта, когда задумывался над какой-нибудь мыслью Декарта, Паскаля, иной раз это вспыхивало и вело меня золотой нитью в небеса, когда я бывал с любимой».

Я-бог в форме различных посланий пытается донести до нас что на самом деле важно и ценно. Типичная жалоба клиента с неразвитой субличностью Я-бог – «Я не знаю чего хочу». Так, клиент Ирина М. всегда выбирает мужчин в качестве объектов любви, которые встречаются с другой девушкой. Внутренняя логика диктует – «я не знаю нужен ли он мне, но он нужен другой (девушке), которая, в отличие от меня знает чего хочет. Значит, он представляет ценность, а, значит, интересен и мне». Этот феномен в философии получил название «миметическое желание» - хочу того, чего хотят другие.

Вместе с тем, следовать даже зрелым посланиям субличности Я-бог довольно проблематично, т.к. существует противоположная субличность Я-демон, которая, согласно все тем же законам Ньютона, имеет ту же природу что и Я-бог, но действует в обратном направлении. Тогда, чем более выражена субличность Я-бог, тем изощреннее субличность Я-демон. Развивая базовые личностные структуры, мы еще не решаем вопросы самореализации, а создаем фундамент для этого. Необходимо также наладить процессы регуляции системы субличностей. Часто, собственно, к этому и сводится психотерапия. Я-демон – это субличность, задача, которой искушать человека, остановить его движение к саморазвитию. При этом, чем более мощные тенденции к самоактуализации, тем более искушенный «внутренний демон» им противостоит. Для понимания этой силы Г.И. Гурджиев и П.Д. Успенский ввели понятие «грех», которое обозначает действие вследствие собственной слабости против своих истинных целей и намерений [3]. Дж. Стивенс, продолжая религиозные традиции и опираясь на «смертные грехи» (один из вариантов списка: гордыня, уныние, гнев, алчность, зависть, чревоугодие и блуд) писал о семи драконах: высокомерие, самоуничижение, жадность, склонность к саморазрушению, нетерпеливость, склонность к мученичеству, упрямство [1]. Очевидно, что некоторые «грехи» в списках пересекаются, а другие - дополняют друг друга. В любом случае, даже в христианстве нет единого списка грехов – пишут и о девяти и о одиннадцати грехах и т.д. Следовательно, можно обнаружить и больше форм поведения, назвав их все теми же драконами или грехами. Такой подход позволяет систематизировать наиболее доступные формы получения удовольствия, заменяющие радость: гордыня, накопительство, обжорство, блуд и жертвенность; а также последствия страха их потери: уныние, гнев, зависть, саморазрушение и т.д. «Внутренний демон», опираясь на слабости человека, его страхи, как бы подговаривает либо полностью отказаться от саморазвития либо несколько отступить в сторону, искажая тенденцию к самоактуализации, подсовывая удовольствие вместо «активной радости». Необходимо сказать, что феномен радости был предметом особого интереса психологов и психотерапевтов [5]. Ключевым результатом этих исследований оказалось то, что радость есть побочный продукт самореализации человека, ее нельзя запланировать, но к ней можно стремиться. В противовес этому, удовольствие или пассивная радость – это результат удовлетворения потребностей, преимущественно низших уровней без особого вклада со стороны субъекта. Таким образом, подмена непредсказуемой радости гарантированным удовольствием наиболее доступная и действенная стратегия Я-демона. Например, «Тебе одиноко, ты хочешь любви – не суетись, пойдешь загляни в холодильник – там есть бутерброд ИК с колбаской (как отмечал А.С. Кочарян минимизация в речи – способ самообмана – вместо бутерброда – бутербродик, вместо колбасы – колбаска – это снижает тревогу, связанную с переядением), отведай немножко и отпусти!». Подобные мысли могут быть использованы и для алкоголя, наркотиков, игры и пр. В тех же случаях, когда нельзя полностью подменить радость удовольствием, «внутренний демон» использует стратегию искажения тенденции, обесценивая старания субъекта. Так, в процессе терапии клиент Юлия О. (К.) (20 лет) впервые почувствовала эмоциональное тепло по отношению к своему отцу и захотела пообщаться с ним (к этому моменту она с отцом не общалась порядка 8 лет). Она сообщила терапевту (Т.) о своем новом желании в завершении очередной сессии. Терапевт предупредил ее о том, чтобы она воздержалась пока от общения с отцом, потому что она еще не готова для этого общения и такой порыв вызван терапевтическими процессами, а его реализация может иметь негативные последствия. Выслушав терапевта, она ушла и вернулась спустя пару дней на очередной сеанс в удрученном состоянии и злостью по отношению к своему отцу. Она сообщила, что не сдержалась и позвонила ему. К.: «... с этой сволочью я больше разговаривать не буду. Он в очередной раз показал, что я ему не нужна!» (плачет). Т.: «А как вы начали тот телефонный разговор? Вы позвонили и что сказали?». К.: «Я набрала его номер, а когда он ответил спросила его прямо: «так ты будешь помогать мне материально?!»». В этой последней фразе

содержится столько претензий и обид, что возобновление отношений с отцом как минимум сомнительно. Вместо позитивного послания, которое у нее было к отцу, Юлия О. передала негативное послание (претензия). В этом случае «внутренний демон» искушал приблизительно следующим посланием: «эта сволочь отказалась от тебя, он твой отец – он должен был помогать тебе, а он отказался от тебя, оставил тебя маме, а ты теперь предай ее скажи, что любишь его, скотину...!». Это те мысли, которые мы восстановили на сеансе терапии и они явно опирались на мамины послания в отношении отца. Юлия О. вспомнила, как в детстве, начиная с 5–6 лет, при малейшем выражении позитивных чувств по отношению к отцу, мать брала ее рукой за горло и сильно сдавливала, говоря, что, если та еще раз позволит что-то подобное, выгонит из дому. Слова «сволочь», «должен», «оставил», «скотина» и др. – это слова из маминых посланий. В этом случае «внутренний демон» спрятался за личину матери, прикрываясь силой ее авторитета у дочери, но больше подавляющим страхом перед ней и сопутствующим чувством вины. Таким образом, хоть «внутренний демон» и не смог предотвратить контакт с отцом, но «помог» сделать его таким, что надолго «отбил» намерение проявить истинное желание любить его.

По всей видимости, религиозные мифы о противостоянии падших ангелов и Бога за душу человека можно рассматривать как одну из первых картографий психического, которую мы собственно и пытаемся раскрыть в данной работе. Эта картография не будет полной без третьей силы – Я-человек. Эта субличность призвана прислушаться к посланиям двух других и сделать взвешенный выбор. Именно к этой инстанции обращены послания Я-бога и Я-демона. Если субличность Я-бог опирается на самоактуализирующую тенденцию, имеющую, согласно К. Роджерсу, организмическую природу; а субличность Я-демон опирается на силу, возникшую в результате естественного сопротивления активности субъекта по воплощению самоактуализирующей тенденции; то субличность Я-человек опирается на процессы сепарации-индивидуации личности. В аналитической литературе показано, что процессы сепарации начинаются на втором году жизни, когда начинает формироваться Я ребенка – он начинает воспринимать себя как субъект принятия самостоятельных решений. По Э. Эрикссону это приводит к формированию инициативности и является важным «кирпичиком» в формировании зрелых форм ответственности личности. В Библии эта фаза развития человека, по-видимому, описывается эпизодом грехопадения Адама, который нарушив запреты Бога, искушенный Сатаной, отведал плод с «древа познания» и узнал об опасностях самостоятельной жизни (о смерти, стыде и других негативных явлениях) – познакомился с тяготами свободы и ответственности. Возможно, это и не каноническая трактовка Священного писания, но параллели с психоаналитическими теориями развития личности легко прослеживаются. Развитие всей системы саморегуляции личности видится по следующему принципу: развитие Я-человека приводит к развитию субличности Я-бог, стимулирующее развитие субличности Я-демон, преодолевая сопротивление которой обеспечивается развитие субличности Я-человек.

Какуже отмечалось ранее, активная радость является результатом реализации самоактуализирующей тенденции, а любое поведение, направленное в сторону от этой тенденции должно принести в жизнь человека ощущение пустоты и сопутствующих переживаний (отчаяния, одиночества, гнева и др.). Так, в христианстве принята идея о том, что человек, который берет на себя хотя бы один из «смертных грехов», отдаляется от Бога, который, как известно «есть любовь», а, значит, перестает жить в любви и тут же охватывается остальными грехами, что и приводит такого человека к мучениям – аду при жизни. Таким образом, важнейшей задачей психотерапии нам представляется помощь клиенту в восстановлении/организации такой системы саморегуляции его личности, которая позволяет эффективно реализовать его самоактуализирующую тенденцию. Для решения этой задачи мы предлагаем работать со следующими аспектами психической саморегуляции: когнитивным (внутренний диалог клиента [6, 7, 8, 9]), эмоциональным (эмоции и переживания клиента [10]) и результативным (волевая регуляция поведения клиента). Такой подход дает возможность не только диагностировать проблемы саморегуляции, но и сфокусировать психотерапевтическую работу на коррекцию ее определенных звеньев [11, с. 22 - 23]. Так, например, клиент Анна Х. (К.) обратилась за психотерапией в состоянии отчаяния с целым перечнем жалоб: панические атаки, боязнь закрытых пространств (лифт, самолет, поезд и др.), «несчастная любовь», и многое др. Уже обращая внимание на ее переживания, если она психически здорова, мы легко делаем вывод, что она не самореализуется, потеряла эту тенденцию и скорее выживает, а не живет. Для того, чтобы продолжить диагностику необходимо обратить внимание на ее речь, на форму и содержание посланий, которые она транслирует. Спустя 15 минут разговора, терапевт (Т.) заметил, что у него начинает болеть голова, возникает раздражение и хочется прекратить контакт. Это резонансные переживания, которые обычно используются терапевтами в клиент-центрированной психотерапии. Они помогают понять послания клиента. В течение всего этого времени К. говорила, не останавливаясь, ничего не спрашивая у Т.; рассказывала о различных ситуациях, в которых виноваты были окружающие («подруги», бывший ухажер, подчиненные и родители). К. жаловалась на то, что она не нужна, не значима, не ценна. При этом, резонансные переживания Т. подсказывали и иной смысл ее послания – Т. чувствовал, свою ненужность в этом контакте. Это означает, что и К. несет неосознанное послание: «Ты мне не нужен!». Конечно, за этим посланием есть обида на других за собственную ненужность, но К. не рефлексировала такие мысли, ее внешняя речь монологична без признаков каких-либо сомнений. Создается впечатление, что К. все знает, во всем уверена, и места другому рядом нет. Это характеризует и ее внутреннюю речь – монолог одной из частей личности, которая подавила остальные. Эта ситуация, при которой одна часть личности захватила власть и диктует остальным условия, говоря языком К. Роджерса, свидетельствует о частичном функционировании человека. Нереализованные части личности становятся ее демонами,

стремясь к реализации своих потребностей, они притягивают определенные ситуации (вторичные процессы). Традиционно в психотерапии присутствует идея интеграции - принятия и осознания диссоциированных частей личности. В процессуальной психотерапии это явление рассматривается как первичные (осознанные желания) и вторичные (ситуации, которые препятствуют реализации осознанных желаний) процессы. В нашей метафоре внутренний демон К. уже давно искусил ее свернуть с пути самореализации. Внутренний демон паразитировал на ее базовом характерологическом чувстве ненужности и добавил к нему послание: «Мне никто не нужен!». А раз так, то и все внутренние части личности не нужны – появляется внутренний монолог, переходящий во внешний. Т.: «Вы говорите, что чувствуете свою ненужность, незначимость, находясь в компании подруг?!». К.: «Да, я только сижу и молчу. А если что-то пытаюсь сказать – они меня либо не слушают, либо возмущаются» (плачет). В данном случае (плачь для К. типичная реакция на все подобные ситуации) плачь есть признак работы внутреннего демона – естественно возникающий гнев, предназначенный для преодоления препятствия на пути реализации потребности, был заменен на печаль и горе – те эмоции, которые, согласно К. Изарду, возникают в ситуации невозможности что-либо изменить [12]. Ранние попытки злиться только усугубляли чувство ненужности, и от гнева пришлось отказаться – он остался вытесненным из ее сознания. Таким образом, все больше терялся контакт К. со своими переживаниями. Спустя некоторое время, К. заявила: «Мне эти подруги не нужны, они мне не интересны. Могу ли я интересоваться людьми, которые не ценят меня?! ... Я вообще с ними общаюсь только потому, что больше не с кем». Такая позиция: «Я с тобой потому, что больше не с кем» - обесценивает присутствие другого, отношения с ним. В отношениях с окружающими К. транслирует противоречивые послания: 1) она сама приходит на встречи, ее никто не «тащит» и продолжает пребывать в такой ситуации длительное время, что свидетельствует о наличии какого-то желания близости с другим; 2) она не хочет быть в своем окружении, что говорит о наличии обиды и злости, которые неадекватно выражаются ею. Т.: «Что вас не устраивает в этой компании?». К.: «Они разговаривают на темы, которые мне не интересны!». В этой ситуации можно стимулировать диалог посредством вопросов, которые посеют сомнения в единственной версии К. Т.: «А что интересно вам? Почему вы не говорите о том, что интересно вам?». К. (растерянно): «А я не знаю, что мне интересно...». Т.: «Вам ничего не интересно?!». К.: «Я просто знаю, что если буду говорить о себе, то им станет скучно». Т.: «...СТАНЕТ скучно?! Говорите в будущем времени. Тогда вы заранее знаете, что произойдет...». К.: (перебивая): «Я часто знаю заранее...». Т.: «тогда в вашей жизни мало возможности для сюрприза, вас нужно переубеждать, спорить. Мало места другому». К. (задумавшись): «Действительно сюрпризов практически не бывает...». Уже сам диалог о значимом, то, что Т. Помогает раскрыть К. волнующие ее вопросы – это процесс развертывания самоактуализирующей тенденции клиента на том уровне, который на данный момент доступен для нее. Неизменным признаком такого раскрытия должна быть подспудно появившаяся едва ощутимая радость и чувство облегчения. Именно в диалоге с терапевтом клиент обучается реализовывать себя, а сопровождающая радость позволяет закрепить навык. Выбатывается новая функциональная система, обеспечивающая некоторый уровень самоактуализации. И как только появляется надежда, «внутренний демон» тотчас активизируется. Но если он активизируется и изоцряется – это означает, что и человек в целом развивается. На этом этапе важно помочь клиенту услышать «внутреннего демона». Обычно для этого применяется провокативная стратегия Ф. Фарелли, суть которой и заключается в том, что психотерапевт берет на себя функцию «помощника дьявола» - говорит его словами [13]. В этом случае скрытое неслышимое становится явным, «карты раскрываются» и клиенту легче услышать и иные внутренние голоса. К.: «...через три дня я с подругами пойду на юбилей одного ресторана. Хоть время будет чем занять». Т.: «Как то вы без энтузиазма об этом говорите?!». К.: «Это точно, мне не хочется туда идти – это скучно. Но все идет и я пойду». Т.: «Это как-то печально слышится... Как-будто вы что-то не делаете важное для себя, заполняете пустоту». К. (вдохновенно): «... я хотела бы поехать на море на машине с подругами. Проехать по серпантину! У меня есть такая мечта». Здесь и начинается провокация или озвучивание послания «внутреннего демона» – Т.: «Жаль, что этого так и не произойдет!». К.: «То есть?». Т.: «...Вы не реализуете мечту». К. (оправдываясь): «Ну я пыталась, но никто не может поехать со мной». Поиск оправданий означает, что интервенция прошла и демон озвучен. Т. (надменно): «Просто люди делятся на две категории: те кто реализуют мечту, и другие – кто ходит на юбилей ресторана... Догадываетесь кто вы?!». Только после этого К. стала реально рассматривать возможность убедить подруг. И ее самоактуализация заключалась не в поездке на море, а в том, что она реально почувствовала в себе силу что-либо решить и изменить ситуацию. Конечно, для дальнейшего развития нужны не только диалоги, решения и переживания – необходимы реальные действия, активность по реализации все возрастающей тенденции к самоактуализации. На сегодня для нее это туристическая поездка в одиночестве (та, которая боялась замкнутых пространств и практически никогда не оставалась одна) в США.

Таким образом, стратегия по восстановлению самоактуализирующей тенденции может быть представлена следующими шагами: 1) установить такой диалог с клиентом, помочь наладить ему внутреннюю диалогичность между субличностями; 2) как только появляются признаки самореализации и актуализируется «внутренний демон» необходимо озвучить его послания в более утрированной форме так, чтобы клиент преодолел искушение; 3) помощь в выборе такого поступка, который бы наиболее отражал истинную самоактуализирующую тенденцию; 4) закрепление саморегуляционного механизма, обслуживающего самореализацию человека.

## Выводы:

1. Для самореализации человеку необходимы три силы (согласно Г.И. Гурджиеву - положительная, отрицательная и нейтрализующая), для реализации и регуляции которых в личности формируется система из трех субличностей: «внутренний бог» – Я-бог, «внутренний демон» – Я-демон и Я-человек).

2. Недостаток радости в жизни человека обусловлен низким уровнем реализации самоактуализирующей тенденции. Главной причиной отказа самореализации является «пробуждение внутреннего демона», который, опираясь на страхи человека, его психологические травмы, использует две стратегии: 1) подмена радости наиболее доступным удовольствием; 2) обесценивание потребности, лежащей в основе самоактуализирующей тенденции, а также способов ее достижения.

3. Главной задачей психотерапии может быть помощь в формировании у клиента такой системы саморегуляции, которая бы позволяла ему реализовывать свой внутренний потенциал, реализовываться. Для осуществления этой задачи необходимо «отладить», прежде всего, три уровня саморегуляции: когнитивный (за счет открытого искреннего и конструктивного внутреннего диалога), эмоциональный (за счет адекватных зрелых переживаний), результативного (за счет волевого усилия) и мотивационного (как механизма, основанного на эффективном функционировании трех предыдущих компонентов, и обуславливающего реализацию эссенциальных ценностей).

## Литература:

1. Стивенс Дж. Приручи своих Драконов [Электронный ресурс] / Дж. Стивенс. – Режим доступа: <http://www.center-nlp.ru/library/s55/nlp/dragon.html>.

2. Гурджиев Г.И. Восемь встреч в Париже [Электронный ресурс] / Г.И. Гурджиев. - Режим доступа: <http://www.fway.org/onlinelib/48-2009-02-10-15-05-46/180-2009-02-10-15-16-02.html>.

3. Успенский П.Д. Четвертый путь: запись бесед, основанных на учении Г.И. Гурджиева / П.Д. Успенский. - СПб.: АО “Комплект”, 1995. - 522 с.

4. Роджерс К. Клиентцентрированная психотерапия: теория, современная практика и примечание / К. Роджерс; пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной. – М.: Психотерапия, 2007. – 560 с.

5. Кочарян И.О. Типологічні та структурні особливості особистісного симптомокомплексу відповідальності: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / І.О. Кочарян. – Харків, 2010. – 20 с.

6. Копьев А.Ф. Диалогический подход в психотерапии и проблемы психологической клиники / А.Ф. Копьев // Московский психотерапевт. журн. – 1992. – №1. – С. 33-49.

7. Копьев А.Ф. Психологическое консультирование: опыт диалогической интерпретации / А.Ф. Копьев // Вопросы психологии. – 1990. – № 3. – С. 17-24.

8. Орлов А.Б. Психологическое консультирование и психотерапия: триалогический подход / А.Б. Орлов // Вопросы психологии. – 2002. – № 3. – С. 3-19.

9. Кочарян И.А. Метод процессуальной провокации в психотерапии / Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, серія “Психологія”. – Вип. 44. – № 913. – Харків, 2010. – С. 75-81.

10. Кочарян И.А. Работа с амбивалентностью в теории и практике психотерапии / И.А. Кочарян // Психотерапия. – №10 (106). – Москва, 2011. – С. 76-81.

11. Дмитрієнко К.В. Саморегуляція поведінки засуджених, схильних до систематичних порушень режиму утримання в місцях позбавлення волі: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.06 “юрідична психологія” / К.В. Дмитрієнко. – Харків, 2012. – 20 с.

12. Изард К. Эмоции человека / Изард К.; пер. с англ. – М., Директ-Медиа, 2008. – 954 с.

13. Фаррелли Ф. Провокационная терапия [Электронный ресурс] / Фаррелли Ф., Брандсма Д. - пер. с англ. Л. Кручининой. Издательство «Екатеринбург», 1996. – 216 с. – Режим доступа: [http://www.fictionbook.ru/author/farrelli\\_frenk/provokacionnaya\\_terapiya/farrelli\\_provokacionnaya\\_terapiya.html](http://www.fictionbook.ru/author/farrelli_frenk/provokacionnaya_terapiya/farrelli_provokacionnaya_terapiya.html).