

УДК 152.27: 343.915: 343.7

И. А. Кочарян**СТРУКТУРА ЭССЕНЦИАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

В статті розглядається функціонування системи есенційної саморегуляції - системи, що забезпечує реалізацію тенденції до самоактуалізації. Представлені структурні, функціональні та рівневі характеристики саморегуляції людини, а також система взаємозв'язків між ними. Пропонується структура есенційної Я-концепції, що включає не тільки ідеальний образ Я («есенційне Я»), але й антиідеальний образ - «інфернальне Я». Це дозволяє не тільки поглибити теоретичні уявлення стосовно процесу спотворення тенденції людини до самоактуалізації, а й розширює арсенал застосування терапевтичних технік. Концепція есенційної саморегуляції відкриває нові горизонти для розвитку теорії та практики психотерапії.

Ключові слова: саморегуляція, самоактуалізація, особистість, психотерапія, психокорекція.

The article discusses the functioning of the system of essential self-regulation - a system that ensures the implementation of self-actualizing tendencies. Are structural, functional and leveling characteristics of self-regulation, as well as the system of relationships between them. Provides a structure essential self-concept that includes not only the ideal Self-image (-essential Self'), but also antiidealny image —infernal Self'. This allows not only to deepen the theoretical understanding of the process of distortion of self-actualizing tendencies of man, but also extends the application of the therapeutic arsenal of techniques. The concept of essential self-regulation opens up new horizons for the development of the theory and practice of psychotherapy.

Keywords: self-regulation, self-actualization, personality, psychotherapy, psycho-correction.

В статье рассматривается функционирование системы эссенциальной саморегуляции – системы, обеспечивающей реализацию самоактуализирующей тенденции. Представлены структурные, функциональные и уровневые характеристики саморегуляции человека, а также система взаимосвязей между ними. Предлагается структура эссенциальной Я-концепции, включающий не только идеальный образ Я (Эссенциальное Я»), но и антиидеальный образ – «Инфернальное Я», что позволяет не только углубить теоретические представления о процессе искажения самоактуализирующей тенденции человека, но и расширяет арсенал применения терапевтических техник. Концепция эссенциальной саморегуляции приоткрывает новые горизонты для развития теории и практики психотерапии.

Ключевые слова: саморегуляция, самоактуализация, личность, психотерапия, психокоррекция.

«Вы хотите чего-то по-настоящему великого, бесконечного, звезд, но потом останавливаетесь на деньгах, женщине, и какой-то голос говорит: ну все, хватит, не нужно больше никуда идти, не надо ничего искать, уже все есть и ты останавливаешься, перестаешь быть движимым этим поиском».

Ф. Нембрини

В последнее время человеческая цивилизация сталкивается с серьезными испытаниями и потрясениями: мировой экономической кризис, военные конфликты в странах Ближнего Востока, Кавказа и Восточной Европы, нестабильность политических систем, кризис демократии и многие др. Эти вызовы имеют не только объективные причины экономического и социально-политического характера. В них отчетливо просматривается субъективный психологический фактор радикализации личности участников вышеописанных процессов. Это и радикально настроенные исламисты, и представители современных неонацистских движений, и радикальные сторонники тоталитарных режимов и др. Такая радикализация личности результат не просто деструктивного влияния антидемократических процессов в обществе, это фундамент, на котором они паразитируют и возвращаются. В итоге в XXI в. наблюдается новый виток социальной напряженности в форме новых технологий массовой манипуляции сознанием.

По всей видимости, человечество столкнулась с очередным кризисом развития, связанным с необходимостью перехода, говоря языком Э. Фромма, от рыночного типа функционирования личности (по принципу «ты мне, я тебе») к новому более зрелому плодотворному [1]. Этот принцип предполагает и более зрелые формы сознания – этическую асимметрию (Э. Левинас) [2]; переход на новый уровень творца, при котором человек становится ближе к Богу не только по образу, но и по подобию. Такой уровень предполагает самоактуализацию и самоосуществление, гуманизм человека, невзирая на деструктивность окружающих его процессов. Страх перед не взаимностью толкает человека сначала притормозить собственное развитие, а затем и вовсе перейти на более примитивные уровни функционирования.

Разрешение проблемы конструктивного развития человека видится в совершенствовании функционирования системы психической саморегуляции. Более эффективное функционирование такой системы позволит стать более резистентным к внешнему деструктивному влиянию и создавать позитивные импульсы для выхода общества из кризиса.

В психологической литературе можно найти множество подходов в исследовании психической саморегуляции. Каждый из подходов призван дать ответ на определенный вопрос: как совершенствуются навыки (теория функциональных систем), как формируются невротические симптомы (теория конфликта), как достигаются цели (теория постановки и реализации цели), как появляются и реализуются потребности (теория поля, теория контакта, теория Эго-защит), как складывается человеческая судьба (судьбоанализ); как преодолеть эмоционально трудную ситуацию (теория копингов), как инициировать и управлять собственной произвольной активностью (теория осознанной саморегуляции)

и пр. [3]. Особняком стоит человеко-центрированный подход К. Роджерса, который пытается ответить на интегрирующий все остальные вопрос – как человеку самоосуществиться: реализовать свой потенциал; найти свое место в жизни; получать радость от того, чем занимаешься и пр. [4]. Для самоосуществления необходимо эффективное функционирование особой системы психической саморегуляции, когда все человеческие ресурсы работают для роста и развития.

Рассматривая понятие «самоактуализирующая тенденция» в работах К. Роджерса и его последователей, можно сделать вывод, что таковая является системным свойством живой материи сохранять, укреплять и развивать себя, реализуя весь свой потенциал. Человек стремится стать совершенным на столько, насколько это возможно для него [5, с. 17–19].

Для реализации самоактуализирующей тенденции у человека формируется особая система саморегуляции. Мы называем ее системой эссенциальной саморегуляции человека. Сбои или несовершенства в работе этой системы приводят к искажению самоактуализирующей тенденции.

Изучить причины таких искажений мы предлагаем с позиций «системы» Г. И. Гурджиева, как поведение, основанное на страхе [6]. Дж. Стивенс, последователь Г. И. Гурджиева, рассматривал такое поведение близко религиозным семи смертным грехам – как драконов, которые «сковывают наш внутренний рост», мешают «достижению нами зрелости и реализации наших потенциальных возможностей» [7]. Мы опишем 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. Задачей Сатаны (нового имени падшего Люцифера) является искажение самоактуализирующей тенденции человека, его отказ от самореализации во всех сферах жизни. Конечно Сатана – мифический персонаж и психология не должна 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 [8, с. 67–71]. Мы же называем «внутренним Демоном» ту часть Я, которая рождается как следствие функционирования самоактуализирующей тенденции.

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 [6]. 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» [9]. Если ту часть психики, которая обеспечивает остановку самоактуализирующей тенденции, мы условно называем «внутренним Демонем», то другую часть, 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 психики в виде все той же популярной триады, но с иными действующими субструктурами и их функциями: «внутренний Бог» («эссенциальное Я»), «внутренний Демон» («инфернальное Я») и «Человек» («Эго») [10].

Под «внутренним Богом» мы понимаем образ, формирующийся в психике человека, который воплощает его персональную самоактуализирующую тенденцию. Такой образ А.Б. Орлов называет «Духовным Я» («потенциальным Я» или «голосом совести»), которое рассматривает как сущностное ядро личности каждого человека. Оно обладает только хорошими качествами конкретного субъекта, идеально правильно и верно, подсказывает человеку что и как нужно делать. «Духовное Я» открывается человеку в подростковом возрасте вместе с осознанием своего «наличного Я» [11]. В настоящей работе мы называем это сущностное ядро личности «эссенциальным Я».

Если Бог могущественное сверхъестественное высшее существо, персонификация абсолюта, то он обладает важнейшим свойством – его замысел всегда идеален и всегда воплощается в жизнь. Таким образом, истинная сущность Бога всегда реализована в полном объеме. Бог предстает идеалом полноты функционирования человека, о роли которой в процессе личностного роста писал К. Роджерс. Как известно, человек создан по образу Бога и стремится в своей жизни достичь его подобия [12, с. 98]. Так, согласно эконмической теории характера Э. Фромма, развитие человечества представляется процессом

трансформации неплодотворной ориентации (сущность которой раскрывается в сборе, удерживании, накоплении или обмене имеющихся ресурсов) в плодотворную. Плодотворная ориентация, в свою очередь, раскрывается реализацией присущих человеку возможностей – он становится создателем (творцом), а не просто потребителем [1]. Такое достижение подобия не просто копирование Бога, а является процессом самоосуществления и самореализации, как пишет А.Б. Орлов, «пробуждения» человека к его сущности («эссенции») [13, с. 30]. Этот совершенный идеальный, но недоступный осознанию и постоянно ускользающий образ, ограниченного своими реальными возможностями человека, побуждает и взывает к его достижению. Процесс достижения этого образа можно назвать самоактуализацией, а сам образ «внутренним Богом».

Во избежание вероятных религиозных спекуляций, назовем этот образ «эссенциальное Я». Как и любое психическое явление, «эссенциальное Я» обладает коммуникативными свойствами, а, значит, несет определенные послания, которые, для реализации своей самоактуализирующей тенденции, человек должен уметь принимать и расшифровывать. Такие послания должны обладать определенными специфическими признаками зрелости и психического здоровья, которые мы попытаемся проследить в коммуникации Бога в психологической, религиозной, философской и художественной литературе.

В концепции Р. Ассаджиоли под «внутренним Богом» (высшая самостью) понимается тот аспект индивидуальности, который существует отдельно от сознания, ума и тела. А. Минделл ввел понятие «процессуальный ум» («the processmind») – «поле» или сила, организующий фактор Вселенной. Психотерапия может быть представлена как технология установления связи с «процессуальным умом» или, как А. Минделл его еще называет, следуя традиции А. Эйнштейна, «Умом Бога». Расщепленная на два противодействующих процесса психика клиента не в состоянии принять зрелое решение, а в процессуальной психотерапии предлагается найти ту часть психического, которая не расщеплена и субъективно переживается на телесном уровне как некоторое ресурсное состояние: приятное чувство в теле, ощущение тепла и наполненности и др. Клиент фокусируется не на болезненных травматичных переживаниях, а на ресурсных поддерживающих состояниях, которые углубляясь и распространяясь по всему телу, связывают его с «процессуальным умом». Находясь в процессуальном контакте с «Умом Бога», клиент может получить наиболее точные ответы на свои запросы. В клиент-центрированной психотерапии индикатором самоактуализации является сопровождающее человека «чувство правильности». Совершая тот или иной поступок или выбор, переживая именно это чувство, человек может быть уверен в подлинности и истинности своего самоосуществления и самореализации. При этом, К. Роджерс не конкретизировал это чувство, не описал критерии, по которым можно судить, что это именно оно. В качестве одной из наших задач мы видим описание специфических критериев посланий, исходящих из такой психической подструктуры, которая воплощает «голос» самоактуализирующей тенденции человека.

Следовать посланиям «эссенциального Я» довольно проблематично, т.к. существует противоположная структура – «инфернальное Я». Она, согласно законам Ньютона, имеет ту же природу, что и «эссенциальное Я», но действует в обратном направлении.

Итак, когда человек начинает проявлять любую активность, в нем зарождается сила, противодействующая этой активности. Пока активность не отражает самоактуализирующую тенденцию человека, противодействующая сила не имеет Демонического (инфернального) «голоса», наоборот обретает Божественный (эссенциальный) смысл – как бы подсказывает, что такое поведение следует остановить. Как только появляется самоактуализационная активность (например, «если то, что я делаю бессмысленно, то тогда что следует делать?»), обнаруживается и противодействующая сила, останавливающая это процесс. Сама по себе эта сила не имеет еще демонического (дьявольского) значения, более того, на ее основе осуществляется и конструктивная функция – предохраняет систему от чрезмерных энергетических затрат (создает условие для достижения оптимального максимального результата при минимальных вложениях). Как указывал Д. Калшед, «антонимом слова –дьявольское” является –символическое” (symbolic) — от греческого symballon, что означает –«водить вместе”. Нам известно, что процессы разделения и соединения составляют основу психической жизни и что, по-видимому, антагонистическая направленность этих процессов представляет собой пару противоположностей, оптимальный баланс которых характеризует гомеостатические процессы саморегуляции психики.» [14, с. 19]. Только при определенных условиях, соприкасаясь с «благодатной почвой» (страхами и психотравмами), такая сила приобретает истинный демонический оттенок. Тогда человек действует вследствие собственной слабости против своих истинных целей и намерений. Г. И. Гурджиев и П. Д. Успенский называли такие действия «грехом» [6; 9]. Совершая эти «грехи», раз за разом, в психике формируется образ Я, как крайнего грешника («внутреннего демона») – в противоположность «эссенциальному Я» появляется «инфернальное Я». Такой образ Я должен иметь свои специфические цели, а также средства и формы коммуникации. Цель «инфернального Я» – искушить человека, остановить его движение к саморазвитию. Современный интерпретатор «Божественной комедии» Данте Ф. Нембрини указывает, что древнегреческое понятие –Дьявол” имеет смысловое значение –«остановится посередине”. Дьявол искушает человека отказаться от достижения цели на полпути к ней [15].

При этом, чем более выражена тенденция к самоактуализации в поведении человека, тем больше тренировки получают и коммуникативные средства «внутреннего демона» – «инфернального Я». Очевидно, что активность «инфернального Я» возрастает по мере самоактуализации человека, когда высока активность «эссенциального Я».

Коммуникация «внутреннего демона» («инфернального Я») осуществляется посредством разнообразных посланий, обладающих специфическими признаками инфернальности. Такие послания, так же как и эссенциальные, выражаются в различных формах активности материи и энергии: в слове, физических прикосновениях, мысли, «творческом» продукте, происшествиях, сновидениях, фантазиях, явлениях природы и многом др. Только смысл инфернального послания состоит в том, чтобы подтолкнуть человека к одной из демонических стратегий искажения своего развития: 1) подмена; 2) псевдопомощь; и 3) «предательство» [16, с. 30–55].

Чем больше человек следует голосу божественного в себе – «эссенциального Я», тем громче голос и изощреннее стратегии демонического в нем – «инфернального Я». 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.

Рассмотрим основные принципы и этапы функционирования системы эссенциальной саморегуляции человека.

Эссенциальная саморегуляция базируется на следующих принципах:

1. Представляет собой динамическую систему и соответствует всем закономерностям ее функционирования. К таким закономерностям относят: эмерджентность, целостность, организованность, функциональность, структурность, саморазвитие, устойчивость, надежность, адаптируемость и др. [17, с. 25–30; 18].

Применительно к структуре эссенциальной саморегуляции это означает:

а) совместное функционирование элементов системы саморегуляции более эффективно, чем по отдельности;

б) каждый элемент структуры саморегуляции вносит свой вклад в реализацию целевой функции – реализацию самоактуализирующей тенденции человека;

в) элементы системы эссенциальной саморегуляции организованы в подструктуры («эссенциальное Я», «инфернальное Я», «Эго»), каждая из которых выполняет специфические задачи. Между подструктурами осуществляется коммуникация;

г) в процессе своего функционирования система эссенциальной саморегуляции самосовершенствуется;

д) система эссенциальной саморегуляции способна противостоять деструктивным воздействиям;

е) саморегуляция должна обеспечивать приспособление к меняющимся условиям.

2. Подструктуры системы эссенциальной саморегуляции - это интрапсихические образования – инстанции, между которыми осуществляется коммуникация. «Эссенциальное Я» человека (Яэ) представляет собой его инвариант – образ, полностью следующий самоактуализирующей тенденции. Коммуникация этой инстанции призвана направить активность человека в сторону своего развития. «Инфернальное Я» человека (Яи) – это инвариант – образ крайне нереализованный – смутное представление того, каким можно стать, если постоянно избегать самоосуществления. Коммуникация этого образа всегда направлена на искажение самоактуализационной тенденции человека. При этом, идентификация таких посланий позволит человеку избежать ложных жизненных путей. Инстанция «Эго» представляет собой силу, осуществляющую реальный выбор, либо в сторону развития, либо, наоборот, в сторону личностной деградации.

3. Подструктура «Эго» имеет три ресурсные системы эссенциальной саморегуляции: эмоциональную, когнитивную и поведенческую. Из них первые две (эмоциональная и когнитивная) предназначены для приема и переработки информации, а третий – поведенческий позволяет совершать судьбоносные решения, направляющие дальнейшее развитие человека.

4. Коммуникационные процессы, протекающие в системе эссенциальной саморегуляции можно разделить на три уровня согласно функционалу. Эссенциально-инфернальный уровень коммуникации происходит между подструктурами «эссенциального я», «инфернального я» и «Эго» (обозначен на рисунке длинным красным пунктиром).

Мыслительно-рефлексивный уровень осуществляется в системах когнитивной саморегуляции и при сборе информации о состоянии «Эго» (на рисунке обозначен коротким синим пунктиром). Уровень самоопределения реализуется посредством коммуникации между ресурсами «Эго» и как выбор своего места на континууме эссенциальное / инфернальное (обозначен черными стрелочками).

Общая схема системы эссенциальной саморегуляции представлена на рис. 1.

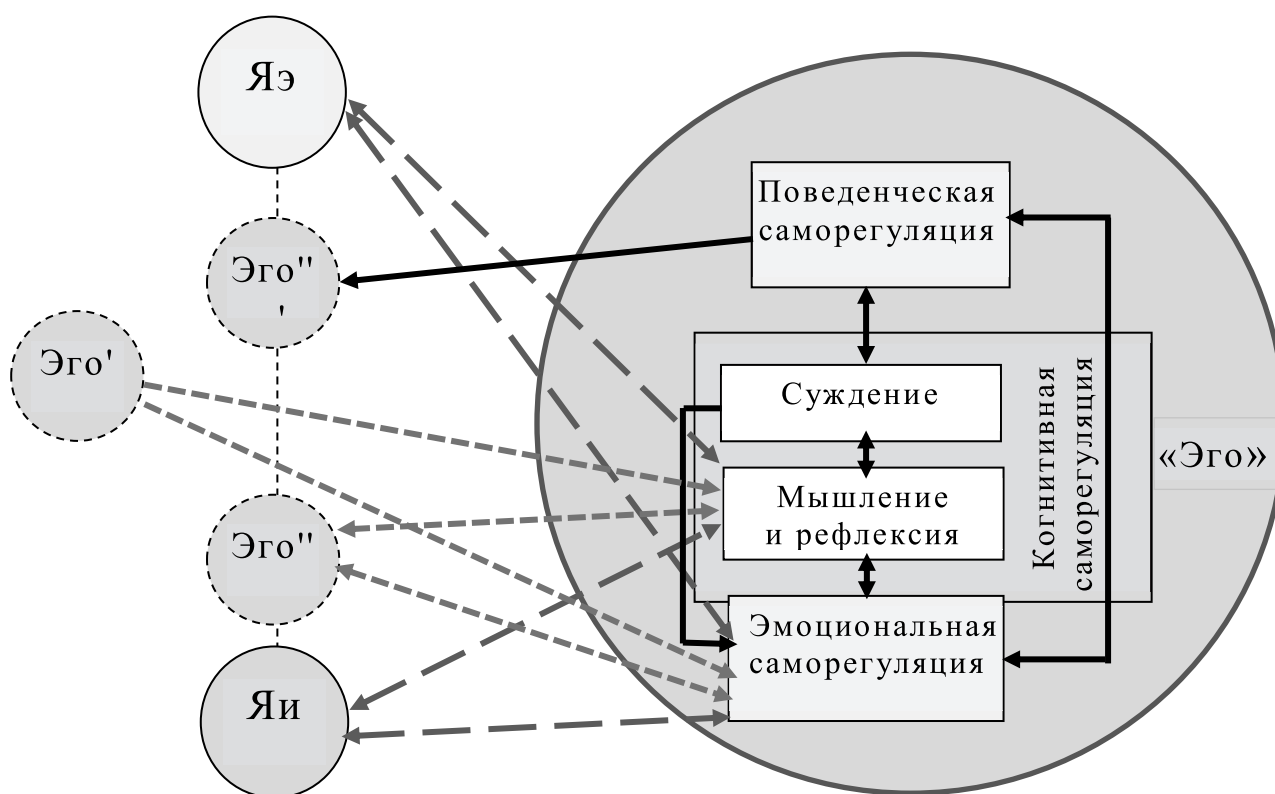


Рис. 1. Структура эссенциальной саморегуляции

Эссенциальная саморегуляция человека осуществляется в два этапа: 1) формирование звеньев системы эссенциальной саморегуляции и самоопределение «Эго» в системе эссенциальное / инфернальное; 2) развитие системы эссенциальной саморегуляции.

Кратко рассмотрим эти этапы:

1. Формирование звеньев системы эссенциальной саморегуляции и самоопределение «Эго» в системе эссенциальное / инфернальное.

Эссенциальная саморегуляция начинается с того, что «Эго» получает информацию относительно своего благополучия в системе взаимоотношений организма и окружающей среды (Эго'). Такая информация перерабатывается двумя центрами – структурами эмоциональной и когнитивной саморегуляции, которые не только сигнализируют о неблагополучии, но направляют активность по изменению сложившегося положения.

Если эта активность связывается с реализацией самоактуализирующей тенденцией человека, то эмоциональные и когнитивные саморегуляционные структуры создают соответствующие своим возможностям и самой тенденции образы, объединяющиеся в новую

интрапсихическую инстанцию «эссенциальное Я» (Яэ). Эта инстанция становится как бы оператором самоактуализирующей тенденции человека, подсказывающей на эмоциональном и когнитивном языках необходимый вектор для самореализации. Соответственно, чем больше развиты системы саморегуляции, тем эффективнее будет функционировать и инстанция Яэ – более точная и полная информация относительно своего саморазвития окажется в распоряжении инстанции «Эго» человека.

В свою очередь, сама активность саморегуляционных механизмов включает противоположную силу, тормозящую любые попытки изменений. Если же эта активность сопряжена с самоактуализирующей тенденцией, то эта сила получает антиэссенциальный вектор. Естественно, чем больше стремление к изменениям, тем больше должно быть ресурса для торможения этого процесса. Тогда и начинается зарождаться интрапсихическая инстанция «инфернальное Я» (Яи) – своеобразный оператор канала информации антисамоактуализационных процессов человека. Эта инстанция воздействует на эмоциональные и когнитивные звенья саморегуляции человека, искажая его самоактуализирующую тенденцию при помощи могучего арсенала демонического (демонические стратегии: подмены, псевдопомощи и предательства).

Послания инстанции Яэ и Яи поступает в эмоциональные и когнитивные звенья саморегуляции и играют роль своеобразного камертона для них, служат для отладки саморегуляционных процессов. Сверяясь с ними, «Эго» предстоит внести необходимые коррективы в процесс самоактуализации человека.

Теперь «Эго» начинает выполнять функцию третьей силы, задача которой состоит в выборе пути самореализации. «Эго» должно оценить свое положение на континууме «эссенциальное Я» / «инфернальное Я» (Яэ / Яи). Условно, Эго" – это актуальное местоположение «Эго». На рисунке показано, что расстояние между Яи и Эго" меньше, чем между Яэ и Эго". Это означает, что человек (его «Эго») сделал выбор в пользу своей демонической стороны («инфернального Я»). В его жизни мало места самоактуализации, гораздо больше деструктивных тенденций (например, аддиктивное поведение, тщеславие, самоуничижение, комплекс жертвы, гипертрофированная ревность и зависть, а также др. формы).

2. Развитие системы эссенциальной саморегуляции.

В процессе эмоциональной саморегуляции собирается информация о домодалных переживаниях человека – прочувствованных ощущений (по Ю. Джендлину), и осуществляется трансформация в модальную форму – в конкретные эмоции и чувства, которые стимулируют изменения поведения. Человек может чувствовать неправильность происходящего (подсказывает чувство правильности по К. Роджерсу), что сигнализирует о необходимости изменений «Эго» (в данном случае уже его состояния Эго") в системе эссенциальное \ инфернальное. Все это обеспечивает эмоциональный компонент отражения реальности.

Структурами когнитивной саморегуляции также осуществляется сбор информации, необходимой для процессов мышления и рефлексии, о состоянии «Эго» (Эго"), а также эссенциальные (Яэ) и инфернальные (Яи) послания. Эта информация представляется в форме внутренней коммуникации между интрапсихическими инстанциями (голосами),

представляющими разные потребности и опасения человека. В результате такой коммуникации рождается суждение, обслуживающее процесс саморазвития человека. Конструктивность суждений, как и внутренних коммуникативных процессов постоянно подвергается перепроверке системой эмоциональной саморегуляции (чувством правильности).

Перепроверенные суждения воплощаются в соответствующее поведение – активность человека в направлении личностного роста и саморазвития. Адекватность поведения, его эффективность также подвергается оценке системами эмоциональной и когнитивной саморегуляции. В результате чего человек вносит коррективы в свое поведение, которые, в свою очередь, и меняют положение «Эго» в системе эссенциальное \ инфернальное на Эго". Затем система эссенциальной саморегуляции возвращается к самоопределению «Эго» в системе эссенциальное / инфернальное.

Искажение самоактуализирующей тенденции происходит и на уровне Я-концепции человека. К. Роджерс указывал, что личностный рост обеспечивается подтягиванием «Я реального» (актуальное представление о себе) к «Я идеальному» (образ себя, которым хочется стать). Несовпадение реального и идеального Я вызывает необходимый эмоциональный дискомфорт, стремление устранить который стимулирует человеческое развитие. Приближение реального Я к идеальному Я позволяет не только устранить дискомфорт и самосовершенствоваться, но и осознать необходимость формировать новые образы идеального Я (Яид' и Яид"). Предложенное в настоящей работе нами новое образование «эссенциальное Я» (Яэ) посредством специфической коммуникации взывает к идеальному Я, задавая его вектор развития. «Инфернальное Я», применяя также специфическую коммуникацию, искривляет вектор развития идеального Я, создавая «ловушки» на пути личностного роста. Тогда, Я реальное по-прежнему стремится подтянуться к идеальному Я, но сокращая это несоответствие, человек обнаруживает вместо переживания радости пустоту и разочарование. На рис. 2 представлена модель Я-концепции, отражающая процесс саморазвития человека.

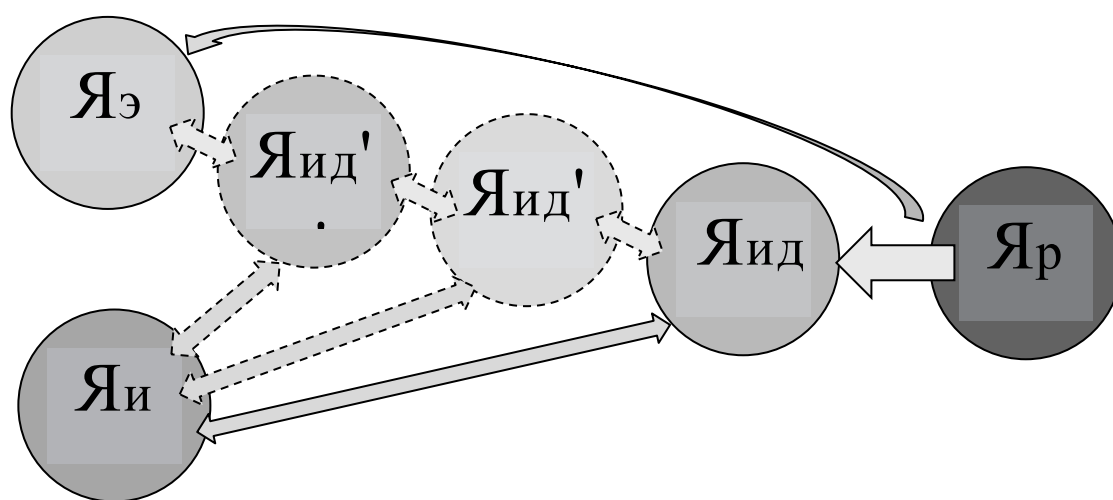


Рис. 2. Модель эссенциальной Я-концепции

Примечания: Яид – Я идеальное; Яр – Я реальное; Яид' и Яид" – варианты развивающегося Я идеального; Яэ – эссенциальное Я; Яи – инфернальное Я.

Искаженное идеальное Я становится дисфункциональным и транслирует деструктивные послания для реального Я. Такие послания мы можем обнаружить и в коммуникации самого человека. Так, например, клиент Ирина М., рассказывая о причинах своего подавленного состояния, сообщила следующее: «Я не чувствую себя счастливой потому что счастливая девушка к 33 годам должна иметь хорошую работу, мужа и ребенка. Если работа у меня неплохая, то второе и третье условие я не выполняю. Значит я неудачница?!».

Эссенциальные / инфернальные послания исходят из соответствующих внутриличностных инстанций («эссенциального Я» и «инфернального Я»), однако, они могут быть усилены за счёт резонанса с посланиями других людей. Так, даже нейтральные, по отношению к значимой для нас ситуации, слова Другого могут содержать важные подсказки. Подобно доктору Хаузу из одноименного телесериала, который часто вырывал из контекста те или иные фразы окружающих и использовал их для постановки диагноза и лечения пациента, мы на самом деле разговариваем с собой.

Выводы:

1. Для реализации самоактуализирующей тенденции в психике человека формируется особая система саморегуляции поведения. Система психической саморегуляции, обеспечивающей реализацию самоактуализирующей тенденции имеет специфическую структурную, функциональную и уровневую организацию. Структурная организация эссенциальной саморегуляции представлена тремя взаимодействующими психическими инстанциями: актуализационной («эссенциальное Я»), антиактуализационной («инфернальное Я») и регулирующей («Эго»).

2. Каждая инстанция системы эссенциальной саморегуляции обладает специфическими функциями. Так, «эссенциальное Я» обеспечивает «голос» самоосуществления, его доступность для раскодирования, задает ориентиры для дальнейшего развития человека. «Инфернальное Я» обеспечивает экономию ресурсов человека при достижении цели. «Эго» обеспечивает выбор поведения на основе имеющихся ресурсов – механизмов-компонентов психической саморегуляции.

3. Регулирующая инстанция представлена механизмами когнитивной, эмоциональной и исполнительной саморегуляции поведения. Эти механизмы и являются ресурсами реализации самоактуализирующей тенденции человека.

4. Искажение самоактуализирующей тенденции проявляется в подмене релевантных поведенческих стратегий и объектов реализации своих потребностей неадекватными. Так, например, в любовных отношениях вместо заботы, поддержки и эмоциональной близости может прийти ревность, доминирование и контроль; в творчестве желание реализоваться может превратиться в самовосхваление и самовоспевание и т.д.

Литература:

1. Фромм Э. Человек для себя. Исследование психологических проблем этики [Электронный ресурс] / Э. Фромм. – Мн. : Коллегиум, 1992. – Режим доступа : <http://psylib.ukrweb.net/books/fromm04/txt06.htm>.

2. Левинас Э. Философия, справедливость и любовь (Беседа с Эммануэлем

Левинасом) / Э. Левинас // Избранное: Тотальность и бесконечное. – М., СПб. : Университетская книга, 2000. – С. 357.

3. 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 «юридична психологія» / К. В. Дмитрієнко. – Харків, 2012. – 20 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. Слободянюк І. А. Основи клієнтцентрованої терапії : навчальний посібник / Слободянюк І. А. – К. : Навчально-методичний центр «Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2012. – 136 с.

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

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

8. Мэй Р. Любовь и воля / Р. Мэй ; перевод с англ. О. О.Чистяков и А. П. Хомика. – М. : Рефл-бук ; К. : Ваклер, 1997. – 384 с.

9. Успенский П. Д. Четвертый путь: запись бесед, основанных на учении Г. И. Гурджиєва / П. Д. Успенский. – СПб. : АО «Комплект», 1995. – 522 с.

10. Кочарян И. А. Структурные особенности личностной саморегуляции. Искажение самоактуализирующей тенденции / И. А. Кочарян // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – Харків, 2011. – Вип. 48. – № 985. – С. 183–187.

11. Орлов А. Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека / А. Б. Орлов // Вопросы психологии. – 1995. – № 2. – С. 5–19.

12. Зенько Ю. М. Основы христианской антропологии и психологии / Ю. М. Зенько. – СПб. : Речь, 2007. – 912 с.

13. Орлов А. Б. Роджерсианство: проблема имени / А. Б. Орлов // Журнал практического психолога. – 2012. – № 1. – С. 29–32.

14. Калшед Д. Внутренний мир травмы / Дональд Калшед. – Деловая книга, Академический проект, 2001. – 368 с.

15. Нембрини Ф. Данте, поэт желаний. Комментарии к «Божественной комедии». Ад / Франко Нембрини ; пер. с итал. – К. : ДУХ І ЛІТЕРА, 2014. – 264 с.

16. Психотерапия как невербальная практика : коллективная монография / [А. С. Кочарян, И. А. Кочарян, М. Е. Жидко, Н. Н. Терещенко, А. М. Лисеная, Л. П. Роголева, С. А. Кочарян] ; под ред. д. психол. н., проф. А. С. Кочаряна. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразіна, 2014. – 260 с.

17. Теория систем и системный анализ в управлении организациями: ТЗЗ Справочник : учеб. пособие / под ред. В. Н. Волковой и А. А. Емельянова. – М. : Финансы и статистика, 2006. – 848 с.

18. Родионов И. Б. Теория систем и системный анализ. Курс лекций [Электронный ресурс] / И. Б. Родионов. – Учебный процесс, для заочного отделения КГТУ/КГТИ, специальность: 351400 «Прикладная информатика в экономике». – Режим доступа : <http://victor-safronov.narod.ru/systems-analysis/lectures/rodionov/01.html>.

Literatura:

1. Fromm E. Chelovek dlja sebja. Issledovanie psihologicheskikh problem jetiki [Jelektronnyj resurs] / E. Fromm. – Mn. : Kollegium, 1992. – Rezhim dostupa : <http://psylib.ukrweb.net/books/fromm04/txt06.htm>.

2. Levinas E. Filosofija, spravedlivost' i ljubov' (Beseda s Jemmanujelem Levinasom) / E. Levinas // Izbrannoe: Total'nost' i beskonechnoe. – M., Spb. : Universitetskaja kniga, 2000. – S. 357.

3. Dmitrienko K. V. Samoreguljacija povedinki zasudzhениh, shil'nih do sistematicnih porushen' rezhimu utrimannja v miscjah pozbavlennja voli : avtoref. dis. kand. psihol. nauk : spec. 19.00.06 "juridichna psihologija" / K. V. Dmitrienko. – Harkiv, 2012. – 20 s.

4. Rodzhers K. Klientcentrirovannaja psihoterapija: teorija, sovremennaja praktika i primechanie / K. Rodzhers ; per. s angl. T. Rozhkovej, Ju. Ovchinnikovej, G. Pimochkinoj. – M. : Psihoterapija, 2007. – 560 s.

5. Slobodjanjuk I. A. Osnovi klientcentrovanoї terapiї. Navchal'nij posibnik / Slobodjanjuk I. A. – K. : Navchal'no-metodichnij centr «Konsorcium iz udoskonalennja menedzhment-osviti v Ukraїni», 2012. – 136 s.

6. Gurdzhiev G. I. Vosem' vstrech v Parizhe [Jelektronnyj resurs] / G. I. Gurdzhiev. – Rezhim dostupa : <http://www.fway.org/onlinelib/48-2009-02-10-15-05-46/180-2009-02-10-15-16-02.html>.

7. Stivens Dzh. Priruchi svoih Drakonov [Jelektronnyj resurs] / Dzh. Stivens. – Rezhim dostupa : <http://www.center-nlp.ru/library/s55/nlp/dragon.html>.

8. Mjej R. Ljubov' i volja / R. Mjej; perevod s angl. O. O.Chistjakov i A. P. Homik. – M. : Refl-buk ; K. : Vakler, 1997. – 384 s.

9. Uspenskij P. D. Chetvertyj put': zapis' besed, osnovannyh na uchenii G. I. Gurdzhieva / P. D. Uspenskij. – SPb. : AO «Komplekt», 1995. – 522 s.

10. Kocharyan I. A. Strukturnye osobennosti lichnostnoj samoreguljaciji. Iskazhenie samoaktualizirujushhej tendencii / I. A. Kocharyan // Visnik Harkivs'kogo nacional'nogo universitetu imeni V. N. Karazina. Serija «Psihologija». – Vip. 48. – № 985. – Kharkiv, 2011. – S. 183–187.

11. Orlov A. B. Lichnost' i sushhnost': vneshnee i vnutrennee Ja cheloveka / A. B. Orlov // Voprosy psihologii, 1995. – № 2. – S. 5–19.

12. Zen'ko Ju. M. Osnovy hristianskoj antropologii i psihologii / Ju. M. Zen'ko. – Spb. : Rech', 2007. – 912 s.

13. Orlov A. B. Rodzhерianstvo: problema imeni / A. B. Orlov // Zhurnal prakticheskogo psihologa. – 2012. – № 1. – S. 29–32.

14. Kalshed D. Vnutrennij mir travmy / Donal'd Kalshed. – Delovaja kniga, Akademicheskij proekt, 2001. – 368 s.

15. Nembrini F. Dante, pojet zhelanija. Kommentarii k «Bozhestvennoj komedii». Ad / Franko Nembrini / Per. s ital. – K. : DUH I LITERA, 2014. – 264 s.

16. Psihoterapija kak neverbal'naja praktika : kollektivnaja monografija / [A.S. Kocharian, I. A. Kocharyan, M. E. Zhidko, N. N. Tereshhenko, A. M. Lisenaja, L. P. Roguleva, S. A. Kocharian] ; pod red. d. psihol. n., prof. A. S. Kochariana. – H. : HNU imeni V. N. Karazina, 2014. – 260 s.

17. Teorija sistem i sistemnyj analiz v upravlenii organizacijami: TZZ Spravochnik: Ucheb. posobie / pod red. V. N. Volkovoj i A. A. Emel'janova. – M. : Finansy i statistika, 2006. – 848 s.

18. Rodionov I. B. Teorija sistem i sistemnyj analiz . Kurs lekcij [Jelektronnyj resurs] / I. B. Rodionov. – Uchebnyj process, dlja zaochnogo otdelenija KGTU/KGTI, special'nost': 351400 «Prikladnaja informatika v jekonomike». – Rezhim dostupa : <http://victor-safronov.narod.ru/systems-analysis/lectures/rodionov/01.html>.