

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Адаптивные и неадаптивные эго-состояния личности: изменяя фокус внимания

Научный руководитель – Петровский Вадим Артурович

Коломенский Александр Александрович

Студент (магистр)

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

E-mail: mekunas2@gmail.com

В проведенном нами эмпирическом исследовании мы изучили взаимосвязи различных компонентов эго-состояний методикой В.В.Макарова, Н.А.Лавровой [3] с их собственной динамикой, связанной с введением значимого Другого в психологическое поле личности методом отраженной субъектности В.А.Петровского [4, 5]. По итогам проведения исследования мы, понимая необходимость проведения подтверждающих исследований и расширение объема выборки (34 респондента), предположили существование двух феноменов, возникающих во взаимодействии в системе Я - Другой [4]. Мы предприняли попытку рассмотреть возможные практические следствия предполагаемого существования данных феноменов.

Первый обнаруженный феномен заключается в различном уровне динамичности у разных компонентов эго-состояний - активных и неадаптивных. Адаптивные компоненты (Рациональный Взрослый, Позитивный Дитя, Способствующий Развитию Родитель) являются динамичными - их выраженность в ситуации психологического контакта со значимым Другим может значительно меняться. В случае неадаптивных эго-состояний (Иррациональный Взрослый, Трудный Дитя, Консервативный Родитель) мы наблюдали усреднение показателей: если до введения в психологическое поле значимого Другого выраженность компонента была высокой, то эта выраженность падает; если же выраженность была слабой, она повышается. Мы назвали этот процесс феноменом гомеостазиса неадаптивных эго-состояний: в ситуации психологического контакта имеется некая тенденция к поддержанию среднего уровня катексиса (психической энергии по Э.Берну [1]) у каждого из неадаптивных эго-состояний.

Опираясь на эти данные, мы можем предполагать, что неадаптивные эго-состояния так или иначе всегда будут проявляться в консультативном и психотерапевтическом процессе. Наличие подобной устойчивости у неадаптивных компонентов дает возможность предполагать, что попытки “удержать” клиента исключительно в адаптивных эго-состояниях - достаточно сложная задача, если не нереальная. В связи с этим мы полагаем, что полезным и терапевтичным для клиента будет обращать внимание на его адаптивные эго-состояния, возможности их проявления и усиления. Неадаптивные эго-состояния, сопровождающие работу, могут быть в таком случае мягко оставлены без внимания, которое только “закручивает” процесс в бесконечную воронку. Такое понимание согласуется с принципами, развитыми во многих психотерапевтических подходах, а также с различными коучинговыми системами. Так, зачастую предлагается не смещать внимание клиента с проблем и ограничений на возможности, а также реальные и предвосхищаемые результаты. Мы предлагаем, таким образом, смещать акцент не только на позитивное содержание работы, но и на позитивные субъектные образования клиента. Разумеется, деструктивные части не должны при этом остаться обесцененными. В то же время важно делать

непосредственным предметом работы именно позитивную часть клиента, которая ждет возможности развиваться.

Далее, наше исследование показало, что неадаптивные эго-состояния, не смотря на их содержательные различия, оказываются взаимосвязанными по своей динамике при появлении в психологическом поле значимого Другого. Такая взаимосвязанность не наблюдается в случае адаптивных эго-состояний. Иными словами, адаптивные эго-состояния оказываются независимыми в своем развитии, в то время как неадаптивные - взаимосвязанными. Данный феномен мы назвали феноменом сцепленности неадаптивных эго-состояний. Данный феномен открывает новые возможности понимания психической динамики клиента в ситуации психологического контакта с психологом и психотерапевтом. Если верно, что катектированность одного эго-состояния создает некую предрасположенность к возникновению других неадаптивных эго-состояний, возникает вопрос: а так ли важно, какая именно неадаптивная часть проявляется во взаимодействии? Нельзя ли предположить в таком случае, что появление любого неадаптивного эго-состояния может свидетельствовать о том, что его сопровождают и другие неадаптивные компоненты? И, развивая эту идею дальше - не находятся ли все эти эго-состояния, включая даже адаптивные, в единовременном существовании? В поддержку последней гипотезы нам вспоминается концепция психологических тупиков Р. и М. Гулдингов, которая представляет тупики как внутренний конфликт между Родителем и Дитя, в котором расходуется большое количество сил с нулевым результатом [2]. Мы полагаем, что в этой идее имплицитно содержится идея единовременности существования эго-состояний: ведь если бы речь шла о поочередном переключении, не было бы самого тупика - эго-состояния бы поочередно "перехватывали" исполнительную власть и реализовывали свои потребности до следующего переключения.

Если наша гипотеза верна, что требует дальнейшего исследования и подтверждения, то можно прийти к уже сформулированному ранее выводу: гораздо важнее для клиента получить возможность проявлять адаптивные эго-состояния и реально в этом практиковаться, чем учиться контролировать или компенсировать одно из неадаптивных. Мы предполагаем, что конфронтирование одной части не меняет ситуацию в целом, поскольку в этот же момент могут быть актуализированы другие неадаптивные части: работа над контролем одной части будет вызывать выброс энергии через другую. Конечно, последовательная работа над неадаптивными частями всегда будет иметь смысл. Тем не менее, это всегда будет крайне долгая работа. Мы предлагаем альтернативу, в которой терапевт может усиливать, подкреплять адаптивные компоненты, развивая их настолько, насколько это возможно. Неадаптивные компоненты, в свою очередь, будут подстраиваться под работу адаптивных, поскольку успешная реализация потребностей через последние на опыте покажет, что потребности могут быть удовлетворены иным способом, чем тот, который предлагается неадаптивными частями.

Источники и литература

- 1) Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психиатрия: Пер. с англ. – 3-е изд. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2015. – 320 с. – (Психологические технологии).
- 2) Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. - М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — 288 с.
- 3) Макаров В.В., Лаврова Н.А. Шкала личностных черт – Р-В-Д. Профессиональная психотерапевтическая лига Российской Федерации. Москва, 2006.
- 4) Петровский В.А. “Я” в персонологической перспективе. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2013.

- 5) Петровский В.А. Человек над ситуацией. М.: Смысл, 2010б.