

УДК 152.27: 343.915: 343.7

**ПОВЕДЕНИЕ КАК РЕСУРС ЭССЕНЦИАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИКИ****Кочарян И.А.**

У статті розглядається функціонування виконавчого компоненту системи психічної саморегуляції, що забезпечує реалізацію тенденції до самоактуалізації. Певні поведінкові патерни пропонуються в якості ресурсу есенціальної саморегуляції психіки. Такі патерни покликані виконати ряд умов розпізнавання і слідування посланням інтрапсихічної інстанції «есенційне Я»: самоповага, результативність і подяка. Слідом за Дж. Стівенсом описані сім патернів поведінки, що дозволяють людині підтримувати ці умови. Для забезпечення цих умов повинна функціонувати система з двох поведінкових патернів, один з яких виконує експансивну функцію, а інший - стримуючу. Самоповага (гідність) забезпечується гордістю і скромністю; результативність - сміливістю і витримкою; подяка - смаком до життя і самопожертвою; а наполегливість здатна підкріпити кожне з необхідних умов. Психотерапевтична настройка семи поведінкових патернів необхідна для реалізації тенденції людини до самоактуалізації.

Ключові слова: саморегуляція, самоактуалізація, поведінкові патерни, психотерапія, психокорекція.

The article is devoted to functioning of executive component of self-regulation system, which ensure the implementation of self-actualizing tendencies. Certain behavioral patterns are offered as a resource essential self-regulation of the psyche. These patterns are designed to fulfill a number of conditions for the recognition and follow the messages intrapsychic instance "essential Self": self-esteem, effectiveness and appreciation. Following J. Stevens describes seven behavior patterns that allow a person to maintain these conditions. To ensure these conditions must be a system of two behavioral patterns, one of which performs the function of expansive, and the other - a deterrent. Self-esteem (dignity) is provided with pride and humility; effectiveness - the courage and endurance; gratitude - a taste for life and self-sacrifice; and perseverance is able to back up each of the necessary conditions. The psychotherapeutic setting the above seven behavioral patterns necessary for the implementation of the human self-actualizing tendencies.

Keywords: self-regulation, self-actualization, behavioral patterns, psychotherapy, psycho-correction.

В статье рассматривается функционирование исполнительного компонента системы психической саморегуляции, обеспечивающей реализацию самоактуализирующей тенденции. Определенные поведенческие паттерны предлагаются в качестве ресурса эссенциальной саморегуляции психики. Такие паттерны призваны выполнить ряд условий распознавания и следования посланиям интрапсихической инстанции «эссенциальное Я»: самоуважение, результативность и благодарность. Вслед за Дж. Стівенсом описаны семь паттернов поведения, позволяющих человеку поддерживать эти условия. Для обеспечения этих условий должна функционировать система из двух поведенческих паттернов, один из которых выполняет экспансивную функцию, а другой – сдерживающую. Самоуважение

(достоинство) обеспечивается гордостью и скромностью; результативность – смелостью и выдержкой; благодарность – вкусом к жизни и самопожертвованием; а настойчивость способна подкрепить каждое из необходимых условий. Психотерапевтическая настройка описанных выше семи поведенческих паттернов необходима для реализации самоактуализирующей тенденции человека.

Ключевые слова: саморегуляция, самоактуализация, поведенческие паттерны, психотерапия, психокоррекция.

*(Иак.2:14—26, Мк.10:46—52)*

*«Что пользы, братия мои, если кто говорит, что он имеет веру, а дел не имеет? Может ли эта вера спасти его?» (Иак.2:14) ... Так вера споспешествует делам. А дела веру делают совершенною: ибо пока делом не сделано то, чему кто уверовал, дотоле вера будто не вера. Она видною становится только в делах. И не только видною, но и крепкою. Дела воздействуют обратно на веру и ее укрепляют.*

*Святитель Феофан Затворник*

Какие бы изменения в нас не происходили – они ничего не стоят без выхода за пределы обыденного – совершения нового выбора, который воплощен в новом более успешном поведении. Именно действия приносят в жизнь необходимые достижения и настоящую радость.

На поведенческом уровне сходятся все саморегуляционные процессы. Так, к прочувствованному ощущению добавляется модальное переживание, а затем и коммуникация, и все это направляет поведение человека на разрешение проблем и удовлетворение потребностей. В том случае, если у человека обнаруживается разрыв между переживанием, коммуникацией и поведением, даже самые благие и конструктивные намерения не воплощаются в жизнь. Такой человек может много переживать, хорошо говорить и ясно мыслить, но до реализации дело так и не дойдет. Постепенно, естественно, и понадобится и объяснение этого феномена – отговорка и оправдание своего бездействия. Так будет сформирована новая неадаптивная когниция: «это было невозможно сделать по объективным причинам!».

В психологической литературе в качестве средства для преодоления препятствий, появляющихся перед человеком на пути достижения цели и мешающих самоактуализации его личности, рассматривается волевая регуляция поведения. Сила воли позволяет человеку выполнять действия, которые не приносят удовольствия, но являются составной частью более сложной деятельности, способной принести желаемый результат. Так, например, реализуя свою предпринимательскую сущность, человек должен выполнить множество рутинных работ (по организации бизнеса, документации и пр.), которые сами по себе ему могут быть не интересны, но необходимы.

Воля позволяет направлять психические процессы (например, концентрировать внимание на цели, длительно удерживать в поле сознания объект размышления, принимать решения и т.д.), устанавливать приоритеты между актуальными потребностями и усиливать

---

те или иные мотивы, преодолевать затруднения в делах, инициировать активность и поддерживать ее вплоть до достижения цели, сдерживать нежелательные действия и просто выполнять взятые на себя обязательства [1, с. 95 - 106].

Согласно терапевтической системе «бодинамика» структура воли формируется в возрасте от двух до четырех лет, когда ребенок овладевает способностью планировать, ставить приоритеты и выбирать, выражать эмоции и регулировать степень их проявления, а также пользоваться собственными силами при решении задач [2, с. 19]. Приобретаемое ребенком ощущение силы позволяет ему отказываться от ненужного и навязываемого и осуществлять истинные альтруистические поступки. Проблемы развития в этом возрасте могут привести к формированию двух типов нарушений структуры воли: 1) приносящий себя в жертву или 2) критикующий, осуждающий [3, с. 171 - 195, с. 179 - 181].

Вслед за формированием структуры воли начинается и соответствующий этап развития личности - этап произвольности (4 – 9 лет) [4, с. 311]. На этом этапе ребенок переходит от переживания неудовлетворенности к способности ставить адекватные своим потребностям и возможностям цели, подбирать необходимые средства для решения актуальных жизненных задач, осознанно и обоснованно воздерживаться от каких-либо действий или «принуждать» самого себя к их выполнению [4, с. 358 – 359]. Условно нарушения развития на этапе произвольности разделяют на две группы: 1) неготовность платить за реализацию собственных намерений и, как следствие, отказ от достижения цели; 2) недостаток или избыток самоконтроля [4, с. 364 - 368].

Структура волевой регуляции поведения включает три компонента: 1) побудительный (сила и устойчивость мотива и цели); 2) исполнительный (способы и действия); 3) результативный (итоги конкретных действий решению задачи) [5, с. 106].

В функционировании первого и третьего компонентов (побудительного и результативного) большое значение эмоциональные и когнитивные уровни саморегуляции. Так, сила и устойчивость мотива во многом предопределена его эмоциональной значимостью и осознанностью, а результаты действий решению задачи определяются по эмоциональному переживанию и интерпретации ее итогов. Исполнительный же компонент волевой регуляции обособлен и заслуживает особого рассмотрения.

В психологической литературе под исполнительным компонентом саморегуляции понимаются непосредственно действия субъекта по достижению поставленной им цели в условиях наличия мешающих факторов. По мнению А. Даймонда человек контролирует поведение, если способен противостоять собственному импульсивному поведению (инстинкту, привычке, зависимости и т.д.); поддерживать внимание к значимому событию, не смотря на отвлекающие стимулы; а также действовать по плану вопреки желаниям [6]. К исполнительным компонентам саморегуляции можно отнести и устойчивость личности к противоречащим человеческой морали соблазнам (В.Э. Чудновский) [7]; и волевое действие как формирование целей и концентрация внутренних усилий на их достижение, а также управление своими эмоциями и поступками (Р. Ассаджиоли, Р. Мэй, В.А. Иванников и др.) [1; 8]; и формы поведения, обеспечивающие реализацию самоактуализирующей тенденции и ее искажений (Дж. Стивенс). Исполнительный компонент волевой саморегуляции участвует в формировании умений адекватно реагировать на стрессогенные факторы и предупреждать возникновение необоснованных конфликтов, закладываются и совершенствуются

---

адаптивні поведінкові паттерни [9].

В психологічній літературі розглядаються різні аспекти якості функціонування виконавчого компонента саморегуляції в поведінці людини: продуктивність (направленість на реалізацію задуманого), адекватність (умістність в ситуації, своєчасність), послідовність (стабільність), нормативність (відповідність вимогам соціальної середовища), произвольність (ступінь самоконтролю поведінки, наявність наслідків), усвідомленість (розуміння своєї поведінки і його волевого компонента), автентичність (натуральність і відповідність індивідуальності) [10, с. 24]; а також компетентність (мінімум дій при максимумі результату) [11, с. 13], стійкість (здатність утримувати лінію поведінки в різних умовах); і відповідальність (виконання обов'язків) [12].

Е.П. Ильин виділив два класи волевих якостей: власне волевих («прості») і морально-волевих («складні»). Власне волевих якостей він розділив на дві групи: а) пов'язані з цілеустремленістю (свідомою направленістю особистості на досягнення найближчої або віддаленої по часу мети) [13, с. 172]; і б) пов'язані з самообладанням (подавленням негативних емоцій, викликаючих небажані для людини побудження) [13, с. 187]. К простим волевым качествам, характеризующим цілеустремленість, відносять терпеливість, упорство і наполегливість; а сміливість, витримку і рішучість відносять до волевих якостей, характеризують самообладання [13, с. 171]. К «складним» («вторичним» по В.К. Каліну [14]) морально-волевым волевым качествам відносять [13, с. 199 - 206]: самоотверженність і принципиальність (К.К. Платонов, Е.П. Ильин), самостійність і ініціативність (В.К. Корнілов, В.И. Селиванов, Н.П. Гуменюк і В. В. Клименко), дисциплінованість і організованість (В.И. Селиванов, Ф. Н. Гоноболин, Н.Д. Левитов, К.К. Платонов), старательність і енергичність (В.К. Калин), мужество і героїзм (Н.Д. Левитов, П.А. Рудик, Ф. Зимбардо).

Вивчаючи спотворені форми самореалізації, Дж. Стивенс визначив свій список з семи необхідних людині для самоактуалізації характеристик поведінки: гордість, скромність, сміливість, самоотверженність, смак до життя, самопожертвування і наполегливість. Він виявив, що для самореалізації необхідно, щоб ці якості організовувалися в взаємоурівноважуючі одна одну пари: гордість і скромність, сміливість і самоотверженність, смак до життя і самопожертвування. Лише одна якість не має пари – наполегливість. Воно здатне посилити їх, приєднуючись до тих або інших форм поведінки.

Головною знахідкою Дж. Стивенса можна вважати те, що існують спотворені варіанти цих якостей, метафорично називані ім «драконами»: гордість може перетворюватися в тщеслав'я, скромність - в самоуниження, сміливість - в нетерпеливість, самоотверженність – в мучеництво, смак до життя – в жадність, самопожертвування – в саморазрушення, а наполегливість - в упорство. Такі спотворені форми поведінки легко маскується під відповідні достоїнства і добродетелі [15, с. 6]. Вони закріплюються на рівні звички, стають типовими способами ухилення від відкриття власних можливостей, а також направляють людину на шлях страждань і нещастя. Задача психотерапевта складається в тому, щоб допомогти клієнту перейти до конструктивної форми поведінки – «укротити своїх драконів».

---

«Заточенность» этого подхода под процесс самоактуализации человека способствует дальнейшему его развитию и применению при рассмотрении системы эссенциальной саморегуляции.

Дж. Стивенс утверждает, что муки и страдания человека обусловлены формированием неадаптивных установок под влиянием определенных деструктивных форм человеческой активности - «драконов» [15]. Например, если человек недоволен своей актуальной жизненной ситуацией («Я одинок и у меня нет денег»), то наличие таких «драконов» как самоуничижение («я хуже всех, я никто») и тщеславие («я самый лучший, остальные никто») может направить его размышления в определенном направлении: «я гениален, но мне не дают реализоваться», «мой гений не понимают». В результате гнев, обида, ревность, разочарование – тот самый АД при жизни.

Если у человека поведение теряет функциональность – не связано с другими саморегуляционными механизмами и не направляется на разрешение проблем, то и переживание, и коммуникация также начинают терять свою функциональность. Такой человек начинает брюзжать и поучать – в народе это поведение уже получило название «бабулинг», а в социальных сетях можно обнаружить большое количество демотиваторов по этому поводу. Соответственно такая система психической саморегуляции больше не является ресурсом личностного роста и развития.

В статье «Структура эссенциальной саморегуляции» мы рассматривали процесс самоактуализации как коммуникацию между интрапсихическими образованиями («эссенциальное Я», «инфернальное Я» и «Эго») [16]. Качество такой коммуникации напрямую связано с возможностью «Эго» распознавать источник посланий, принимать решения и исполнять их. Анализируя психологическую, религиозную и философскую литературу, можно обнаружить ряд условий принятия Божественных посланий человеком: 1) благодарность (Митрополит Антоний Сурожский, Й. Ратцингер) (возможность принять ценность послания) [17]; 2) уязвимость, открытость человека таким посланиям (Э. Левинас) (возможность услышать содержание послания); 3) тишина, как незаполненность суррогатом (М. Хайдеггер, А. Бадью) (возможность обнаружить Божественное послание); 4) «чувство правильности» (К. Роджерс) (возможность отсеять Божественные послания от всех остальных).

Вслед за Дж. Стивенсом мы считаем, что для самореализации и поддержания, описанных выше, четырех условий человеку необходимы семь специфических поведенческих паттернов, каждый из которых эффективен на определенном этапе творческого акта: 1) вдохновение (возникновение и кристаллизация какой-либо идеи); 2) преодоление затруднений и препятствий (при реализации идеи человек сталкивается с необходимостью преодолеть привычное и знакомое и выйти за пределы различных ограничений – этап развития); 3) принятие результата (истинная творческая самореализация и развитие приводят к новым возможностям).

На каждом этапе человека подстерегают специфические стимулы, побуждающие прервать его самореализацию и направить по ложному пути – исказить и извратить его самоактуализирующую тенденцию: 1) неравенство (ситуации встречи с чем-то лучше/хуже, красивее/уродливее, богаче/беднее, главенства/подчиненности и т.д.); 2) наличие препятствий, затруднений или ограничений (невозможность достичь цели, реализовать



потребность); 3) удовольствия и риски (наличие отвлекающих факторов, приносящих удовольствия или опасности); 4) исключение из принятия решений (ситуации при которых человек становится не субъектом принятия решений, а объектом). Эти стимулы легли в основу inferнальных стратегий, описанных в следующей главе.

Под влиянием вышеописанных четырех типов стимулов у человека формируются семь искаженных паттернов поведения, называемых «драконами». Эти паттерны ведут к дальнейшему ограничению способности человека к самоактуализации и актуализации невротических переживаний. К таким «драконам» относятся: 1) тщеславие и самоуничижение (результат воздействия стимулов первого типа - неравенства); 2) нетерпеливость и мученичество (результат воздействия стимулов второго типа – препятствия и затруднения); 3) жадность и саморазрушение (результат воздействия стимулов третьего типа – удовольствий и рисков); 4) упрямство (результат воздействия стимулов четвертого типа – исключения из принятия решений).

Каждый из семи «драконов» является искаженной формой соответствующих поведенческих паттернов, необходимых человеку для поддержания и реализации своей самоактуализирующей тенденции. Так, тщеславие - это искаженное достоинство; самоуничижение – это искаженная скромность; нетерпеливость – это искаженная отвага; мученичество – это искаженная самоотверженность; жадность – это искаженный вкус к жизни; саморазрушение – это искаженное самопожертвование; а упрямство – это искаженная настойчивость.

Конструктивные паттерны конечно предполагают специфические когнитивные, эмоциональные и телесные процессы (определенные мысли, переживания и мышечную активность), но наиболее существенным их достоинством является именно поведенческий (исполнительный) ресурс для самореализации человека. Система из семи конструктивных паттернов напоминает нотный стан, при помощи которого композитор создает музыкальную композицию. Выпадение одного из конструктивных паттернов или их искажение, также, как и в музыке, приводит к невозможности создать что-то достойное – реализовать свой потенциал. Согласно Дж. Стивенсу такие формы поведения разделяются по парам на выполняющие экспансивную функцию и сдерживающую. Только одна форма поведения («дракон») не имеет самостоятельной функции (упрямство).

Для характеристики поведенческого ресурса мы позаимствовали понятие «тонус» из телесноориентированного подхода психотерапии. Только мы будем говорить о поведенческом тонусе эссенциальной саморегуляции человека. Идея тонуса хорошо вписывается в метафору нотного стана. Так, конструктивный паттерн поведения напоминает натянутую струну – если натяжение струны слабое (поведенческий гипотонус), то соответствующий паттерн выпадает из арсенала поведенческих ресурсов Эго; а если натяжение струны слишком сильное (поведенческий гипертонус), то соответствующий паттерн предстает своей деструктивной искаженной формой.

Рассмотрим функционирование конструктивных поведенческих паттернов на каждом этапе самореализации:

### **Этап самореализации 1. Вдохновение.**

Сначала рождается идея. Человек вдохновляется ею, она наполняет его жизнь чем-то

---

важным и светлым. Эта идея еще не оформлена и шатка. Ее легко потерять и разрушить. Вдохновение подобно общению с Богом - это соприкосновение с хрупким каналом коммуникации с сущностным Я («эссенциальным Я») – той частью, которая стремится к подобию Бога. Вдохновение может касаться любых начинаний – будь то идея в работе или зарождающиеся чувства влюбленных. Задача человека на этом этапе сохранить и усилить вдохновение, ухватить и разработать идею далее. Для решения этой задачи человеку необходимы два поведенческих паттерна: «гордость» и «скромность». Каждый из паттернов может предстать своей гипотонической или гипертонической стороной.

**«Гордость»** (экспансивная тенденция) в тонусе – это поведение, направленное на самоподдержку и самоуважение. Проявляется как степенность в движениях; конструктивное отношение к критике; отказ от оправданий; поддержание внутренней целостности и согласия; сохранение ценности значимой идеи, цели, деятельности, отношений, людей, самого себя. Необходимо в ситуации унижения, критики, демонстрации предпочтений и т.д. Позволяет сберечь зарождающуюся идею, вдохновение или чувства даже в ситуации предательства и самопредательства. В своей гипотонической форме проявляется как недостаток благородства и неспособность ценить собственную идею. Актуализируется при проблемах с самооценкой в ситуации похвалы, высокой внешней оценки, лести, а также получении привилегий и преимуществ перед другими людьми. В гипертонусе проявляется как тщеславие, гордыня, бахвальство, отчужденность, отстраненность, притворство, самолюбование и т.д. Чревато утратой зарождающейся идеи, вдохновения или чувств, невозможностью самоосуществления, а также предательством значимых людей.

**«Скромность»** (сдерживающая тенденция) в тонусе необходима в ситуации похвалы, высокой оценки, лести, получении привилегий и преимуществ перед другими людьми. Проявляется умением держаться в «тени» совершаемой деятельности – «...любить искусство в себе, а не себя в искусстве» (К.С. Станиславский). Позволяет сохранить смысл и назначение деятельности. В своей гипотонической форме проявляется неспособностью удержать «гордость» в тонусе – тщеславием и гордыней. В гипертонусе актуализируется при проблемах с самооценкой в ситуации унижения, критики, демонстрации предпочтений и оборачивается для человека самоуничижением и проявляется раблепием, пресмыканием, нескончаемыми извинениями, робостью, подавленностью, самокритичным отношением, самоедством и самобичеванием. Это чревато отказом от самореализации и самопредательством.

При взаимодействии выраженных в тонусе «гордость» и «скромности» актуализируется особое поведение, необходимое для сбережения и развития всего нового – **достоинство**. «Скромность», ограничивая тщеславное поведение человека, удерживает поведенческий паттерн «гордость» в тонусе – появляется человеческое достоинство. Как говорил Франсуа де Ларошфуко: «Скромность увеличивает достоинство и извиняет посредственность».

Таким образом, можно сформулировать несколько правил терапевтической работы по настройке «достойного» поведения: 1) если у человека проявляется тщеславие, то это означает, что у него «скромность» в гипотонусе. Необходимо работать именно с тонусом «скромности», которая должна сдерживать чрезмерное экспансивное функционирование «гордости»; 2) если у человека проявляется самоуничижение, то у него «гордость» в

гипотонусе. В этом случае необходимо воздействовать на его «гордость», преодолевая его процессы самоуважения (самопредательства) и стимулируя к поведению уважающего себя человека. В этом случае нужны конкретные действия, на основе которых появятся объективные условия самоуважения (работа, исполнение обязательств, достижение нужных результатов и др.).

*«В конце 1940-х годов на одной из постоянных баз геологических экспедиций был исключительно грязный общественный туалет. Но, разумеется, не это, привычное для всех, обстоятельство привлекало общее внимание, а то, что на базу, в составе одной из экспедиций, должен был приехать потомок древнего княжеского рода. «Мы-то, ладно, потерпим, – шутили геологи, – но что будет делать Его светлость?!» «Его светлость», приехав, сделал то, что многих обескуражило: спокойно взял ведро с водой, швабру и аккуратно вымыл загаженную уборную...*

*Это и был поступок истинного аристократа, твердо знающего, что убирать грязь – не стыдно, стыдно жить в грязи».*

*Муравьева О.С. Как воспитывали русского дворянина*

Совершая те или иные поступки, человек подвергает рефлексии их последствия. Естественно, одно поведение самим человеком может быть расценено как достойное, а другое – наоборот. Когда количество недостойных поступков возрастает, становится сложно объяснить самому себе, что ты сам достойный человек. А при эффективно функционирующих остальных ресурсах «Эго» это становится практически невозможно. Как говорил герой кинофильма «Афоня»: «... от себя-то убежать можно, а вот от милиции не убежишь». Однако, если система эссенциальной саморегуляции человека не настроена, вопрос о том какое поведение можно считать достойным или недостойным становится острее.

Для операционализации поведенческого паттерна «Достоинство» обратимся к основам дворянского воспитания. Изучая принятые во дворянстве нравственные принципы, правила поведения и кодекс чести можно обнаружить поведенческие истоки самоуважения. Существовали определенные принципы поведения, за которые аристократ мог себя уважать и быть принятым в высшем обществе. О.С. Муравьева подчеркивает, что форма поведения определяет и содержание жизни человека [18, с. 41 - 42]. Воспитанный человек придерживается хороших манер и правил и это есть необходимое (но не достаточное) средство для создания чего-то прекрасного (отношений, творения, качества жизни и пр.).

*«... это меньше всего - форма, и больше всего - суть. Стахович нас учит быть. Это - уроки бытия. Ибо - простите за грубый пример - нельзя, так поклонившись, захватить друг друга в физиономию - и даже этих слов сказать нельзя, и даже их подумать нельзя, а если их подумать нельзя - я уже другой человек, поклон этот у меня уже внутри».*

*Марина Цветаева. Повести о Сонечке*

Дворянин должен был соответствовать определенному идеалу: быть храбрым, сильным и ловким, образованным, верным, способным стойко переносить трудности и

---



«удары судьбы», хладнокровным (совершая неловкий поступок не смущаться), нравиться людям (быть обаятельным и одеваться со вкусом без вычур); владеть искусством общения (то что ныне называется PR) быть скромным и уметь держаться одинаково с людьми гораздо более высокими или низкими по своему социальному положению; быть простым и непринужденным (избегать излишней церемониальности), проявлять сдержанность и корректность в выражении чувств (без грубости и амикошнства).

Современное общество предполагает наличие более разнообразных индикаторов и критериев достоинства. Вместе с тем неизменным можно считать лишь то, что поддержание достоинства требует от человека наличия определенных достижений в жизни, за которые он сможет себя уважать. По-видимому, такие достижения связаны со степенью реализации самоактуализирующей тенденции человека – воплощением идеи, исходящей из самой сущности человека, в его делах. Так, например, девушка, жалующаяся на мужчину, который ее полностью материально содержит, но нелюбим ею и в ультимативной форме требует от нее выполнения определенных услуг, с трудом может рассчитывать на то, что ее коммуникативный ресурс эссенциальной саморегуляции (если он правильно настроен) позволит ей расценить собственное поведение как «Достоинство». В таком случае недостаток самоуважения может быть восполнен стремлением установить потребительские взаимоотношения, при которых сама готовность партнера принимать их расценивается как подтверждение своей значимости и ценности. Эти взаимоотношения больше не являются частью самоактуализации человека, а его партнер становится средством поддержания самооценки – это и есть тщеславие.

### **Этап самореализации 2. Преодоление трудностей.**

При воплощении любой идеи человек неизбежно сталкивается с затруднениями. Если идея отражает самоактуализирующую тенденцию, то это само по себе предполагает выход за пределы обыденного, актуальных возможностей человека и встречу с различного рода ограничениями. Так, например, реализация сексуальности в форме простого флирта может спровоцировать переживания стыда. Как будто внутренний голос говорит: «приличные люди так себя не ведут». Такое препятствие может стать непреодолимым и человек откажется от части потребностей.

Результативность человека обеспечивается за счет преодоления им трудностей и ограничений. Это возможно благодаря взаимодействию двух поведенческих паттернов - «смелости» и «выдержки».

**«Смелость»** (экспансивная тенденция) в тоне проявляется как стремление к свободе; принятие адекватных решений и ответственности, не смотря на страхи и тревоги, способность сделать первый шаг для преодоления затруднений. Этот паттерн актуализируется при приближении препятствия, когда тревога усиливается. Позволяет инициировать необходимую активность в процессе самореализации. В гипотонусе этого паттерна человек не способен сделать первый шаг. В гипертонусе преобразуется в нетерпеливость, которая актуализируется в связи со страхом упустить время, опоздать с необходимым действием. В поведении такая нетерпеливость проявляется как резкость, поверхностность, раздражительность, вспыльчивость, несдержанность, поспешность, опрометчивость, беспечность, безрассудность, беспокойство, небрежность, несдержанность, невыдержанность и суетливость. В итоге - невозможность ощутить настоящие «живые»

чувства «здесь и теперь», а поспешность в действиях чревато неуспехом в деятельности.

**«Выдержка»** (сдерживающая тенденция) в тонусе проявляется как длительное действие в ущерб актуальным гедонистическим интересам (не только не получая удовольствия от деятельности, но и переживая неудобства, дискомфорт, а порой и боль); способности терпеть, выжидая нужный момент. Необходима в ситуации, когда человек в деятельности сталкивается с затруднениями, преодоление которых требует сверх усилий. Позволяет достигать серьезные цели, решать трудные задачи. В гипотонусе этот паттерн приводит к неспособности сдержать собственную активность и сваливанию к нетерпеливости. В гипертонусе проявляется как мученичество в форме жалоб; обвинений; мазохистских тенденций; самоистязания. Актуализируется в ситуации страха перед возможностью оказаться «загнанным в угол» сложившимися обстоятельствами или в результате давления со стороны. Мученичество чревато отказом от самореализации, встречая даже незначительные затруднения.

Паттерны «смелости» и «выдержки» выступают в качестве взаимодополняющих процессов при преодолении трудностей. Они регулируют процессы инициации активности человека и ее продолжительности в деятельности. Так, например, однажды довелось проводить тренинг вместе с одним музыкантом. Мы проводили занятие по вокализации переживаний. Оказалось, что мой котренер (музыкант) совершенно не контролирует эти процессы инициации и продолжительности собственной активности при ведении беседы. Он постоянно перебирал время на рассказ, чем вызывал скуку в аудитории, а также невпопад говорил, что вызывало у людей раздражение. Однако, как только дело касалось его профессии – оба этих паттерна были филигранно настроены. Я с удивлением обнаружил, что, когда в группе начиналась хоровая композиция, он удивительно точно и вовремя вступал с профессиональными интервенциями, меняя и направляя этот коллективный творческий процесс. У меня же появлялся внутренний вопрос: «когда завершать упражнение?» (хоровую композицию). Я полностью мог положиться на своего котренера в этом вопросе, и он ни разу не подвел. Это тот случай, когда в профессиональном творчестве необходимые паттерны хорошо настроены и необходимо также настроить эти паттерны и в других сферах жизни.

Если же эти паттерны не сбалансированы, то и действия человека при встрече с препятствиями могут быть неадекватными, не соответствующими изначальному замыслу. Так, например, чрезмерно резкие движения могут не попадать в ритм сексуальности и флирта и пугать потенциальных партнеров. Яркий пример правильно настроенных паттернов «смелости» и «выдержки» можно обнаружить в природе. Например, на просторах интернета можно найти видео схватки мангуста с коброй (классический сюжет рассказа «Рикки-Тикки-Тави» Редьярда Киплинга). В первый раз мангуст проявляет смелость решением сразаться (ролик можно найти в Youtube под названием *Cobra vs. Mongoose*). Он подходит к змее все ближе. Однако далее необходима «выдержка» – он не набрасывается на нее сразу. Змея слишком опасна. Она атакует, а мангуст только пятится. Когда же кобра устает, мангуст опять проявляет паттерн «смелости» и хватает змею. «Смелость» и «выдержка» становятся залогом успешного результата.

### **Этап самореализации 3. Принятие результата.**

Активность по самореализации неизбежно приводит к получению определенного

---

результата. Так как радость – побочный продукт самореализации, то и индикатором качества этого процесса является наличие у человека такого переживания. Вместе с тем, принять радость и пережить ее полностью человек далеко не всегда способен. Такая неспособность не приводит к закреплению активности, ведущей к самоосуществлению. Не формируются паттерны переживания, мышления и поведения, обеспечивающие реализацию самоактуализирующей тенденции, и человек направляет активность по искаженному ложному пути, который не может принести ему истинную радость. Для переживания полноты радости необходимо умение с благодарностью принимать результаты деятельности. Это возможно посредством функционирования двух взаимодействующих поведенческих паттерна: «вкус к жизни» и «самопожертвование».

**«Вкус к жизни»** (экспансивная тенденция) необходима в ситуации выбора, оценки результатов деятельности. В тонусе проявляется как принятие опыта, других людей; оптимистическое отношение; умение ценить то, что имеешь; открытость миру; «горящий» взгляд, «зов» (человек зовет к себе, манит), обаяние и магнетизм. Позволяет ставить истинные цели и быть счастливым от их достижения; быть привлекательным для других людей.

*«И пусть весь мир подождёт,  
Пока с тобой не насладимся.  
Душа от счастья поёт,  
Мгновение любви век целый длится,  
При яви жизни, а не снится!...»*

*Евгений Заикин. И пусть весь мир подождет...*

В гипертонусе «вкус к жизни» превращается в **«жадность»** и проявляется в неумеренности, ненасытности, воровстве, накопительстве, ревности; разных формах зависимости, не угрожающих физическому здоровью и жизни (созависимость, сексоголизм, шопоголизм, трудоголизм и т.д.). «Жадность» чревата обесцениванием достижений и недовольством собственной жизнью. При недостатке «вкуса к жизни» (гипотонусе) у человека наблюдаются апатия, нежелание жить, пессимистическое отношение к жизни и неумение радоваться.

Сдерживающая тенденция **«самопожертвование»** в тонусе ограничивает «жадность» и позволяет соединить субъективные интересы человека с общественными, придавая реализации его самоактуализирующей тенденции просоциальный альтруистический вектор. «Самопожертвование» необходимо при оценке реальных или возможных последствий деятельности и проявляется в способности отказаться от своего блага ради значимых других, щедростью и социальной ответственностью. В гипертонусе «самопожертвование» превращается в «саморазрушение», при котором теряется «вкус к жизни», а дефицит настоящей радости восполняется за счет остроты ощущений в ситуациях риска. «Саморазрушение» может проявляться как дерзость, отчаянность; бесшабашность; в виде преступных действий, суицидальных поступков, авантюры; а также в разных формах зависимости, угрожающих физическому здоровью и жизни (например, наркомания, алкоголизм, игромания с большими ставками). Это чревато переходом на примитивный уровень самоосуществления (необходимость просто выжить или не сильно потерять).

Дж. Стивенс выделяет еще один конструктивный поведенческий паттерн, который необходим человеку на всех этапах самореализации – «**настойчивость**». «Настойчивость» проявляется как упорство в достижении цели, решительность, гибкость и вариабельность исполнительских программ реализации задуманного и позволяет довести до завершения любой проект. При этом, «настойчивость» может трансформироваться в гипертонический искаженный паттерн – «упрямство». Это происходит в ситуации, когда человек воспринимает, что решение принимается без него. «Упрямство» может проявляться как негативизм, неповиновение, неуступчивость, слепое отстаивание своей позиции, безосновательное оспаривание чужого мнения и полном отказе к нему прислушаться; что чревато усугублением всех форм деструктивного поведения и отказом от самореализации.

Таким образом, возможность самоосуществления обеспечивается и наличием необходимых семи конструктивных паттернов поведения, которые выраженные в тоне позволяют решать задачи на всех этапах реализации самоактуализирующей тенденции под воздействием различных отвлекающих стимулов. Коррекцию поведенческих паттернов целесообразно производить путем настройки их тона. Этот тонус для шести из семи паттернов обеспечивается оптимальным уровнем сочетания соответствующих противоположных (экспансивных и сдерживающих) пар тенденций.

### Литература

1. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: Учебное пособие. / В.А. Иванников. - 3е ИЗД. СПб.: Питер, 2006. 208 С.: ил. (Серия «Учебное пособие»).
2. Бернхард П. Искусство следования структуре. Интервью с Лизбет Марчер об источниках системы Бодинамики (перевод В. Березкиной-Орловой) / Питер Бернхард // Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред.- ТЗ1 сост. В.Б. Березкина-Орлова. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. - 409, [7] с.
3. Йоргенсен С. Структура характера и шок (перевод А. Герчиковой) / Стин Йоргенсен // Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред.- ТЗ1 сост. В.Б. Березкина-Орлова. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. - 409, [7] с.
4. Тимошенко Г. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство / Тимошенко Г., Леоненко Е. – М.: Психотерапия, 2006. – 480 с.
5. Шульга Т.И. Проблемы волевой регуляции в онтогенезе / Т.И. Шульга // Вопросы психологии. – 1994. - № 1. – с. 105 – 110.
6. Diamond A. Prefrontal cortex and developmental psychology: strategies that work for improving cognitive control and self-regulation in young children // Новые исследования. Материалы Международной научной конференции «Физиология развития человека» Москва, 22 – 24 июня, 2009. М.: Вердана, Т 19., №2. – с. 11 - 12
7. Чудновский В.Э. Нравственная устойчивость личности / В.Э. Чудновский. - М.: Педагогика, 1981 — 208 с.
8. Мэй Р. Экзистенциальные основы психотерапии / Р. Мэй // Экзистенциальная психология. Экзистенция. — М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - С. 61.
9. Воробейчик Я.Н. Руководство по аутопсихотерапии (история, теория, практика) [Электронный ресурс] / Я.Н.Воробейчик, Одесса. – 2004. – 360 с. – Режим доступа:

<http://www.medlinks.ru/sections.php?op=viewarticle&artid=2791>.

10. Змановская Е. В. Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие / Е.В. Змановская, В. Ю. Рыбников. - Питер, 2011. – 352 с. – (Серия «Учебное пособие»).
11. Руководство по саморегуляции / под редакцией Моники Бозкаэртс, Пола Р. Пинтрича, Мошэ Зайднера; пер. с англ. Сидорина В.В., 2005. - 769 с.
12. Дементий Л.И. Ответственность личности как свойство субъекта жизнедеятельности: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01 / Дементий Людмила Ивановна. – М., 2005. – 311 с.
13. Ильин Е. П. Психология воли / Е.П. Ильин. - 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
14. Калинин В. К. На путях построения теории воли // Психологический журнал. — т. 10. — № 2, 1989. — С. 46 — 55.
15. Стивенс Дж. Приручи своих Драконов [Электронный ресурс] / Дж. Стивенс. – Режим доступа: <http://www.center-nlp.ru/library/s55/nlp/dragon.html>.
16. Кочарян И.А. Структура эссенциальной саморегуляции / Кочарян И.А. // Психологічне консультування і психотерапія. – 2014. – №1-2. – С. 74–87.
17. Филоненко А.С. Собирающий зов другого: сотериология и философия благодарения [Электронный ресурс] / А.С. Филоненко, 2007. – Режим доступа: <http://www.pca.kh.ua/2010-01-23-19-50-46/113-fil2>.
18. Муравьева О.С. Как воспитывали русского дворянина / О.С. Муравьева. - Издательство: Нева, Летний сад, 2001. - 45 с.

### References

1. Ivannikov V.A. Psiholoricheskie mehanizmy volevoj reruljacji: Uchebnoe posobie. / V.A. Ivannikov. - Z-е IZD. - SPb.: Piter, 2006. - 208 S.: il. - (Serija «Uchebnoe po-sobie» ).
2. Bernhard P. Iskusstvo sledovanija strukture. Interv'ju s Lizbet Marcher ob istochnikah sistemy Bodinamiki (perevod V. Berezkinoy-Orlovoj) / Piter Bernhard // Telesnaja psihoterapija. Bodinamika: [per. s angl.] / Red.- T31 sost. V.B. Berezkina-Orlova. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. - 409, [7] s.
3. Jorgensen S. Struktura haraktera i shok (perevod A. Gerchikovej) / Stin Jorgensen // Telesnaja psihoterapija. Bodinamika: [per. s angl.] / Red.- T31 sost. V.B. Berezkina-Orlova. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. - 409, [7] s.
4. Timoshenko G. Rabota s telom v psihoterapii: prakticheskoe rukovodstvo / Timoshenko G., Leonenko E. – М: Psihoterapija, 2006. – 480 s.
5. Shul'ga T.I. Problemy volevoj reguljacji v ontogeneze / T.I. Shul'ga // Voprosy psihologii. – 1994. - № 1. – s. 105 – 110.
6. Diamond A. Prefrontal cortex and developmental psychology: strategies that work for improving cognitive control and self-regulation in young children // Novye issledovanija. Materialy Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii «Fiziologija razvitija cheloveka» Moskva, 22 – 24 ijunja, 2009. М.: Verdana, T 19., №2. – s. 11 - 12
7. Chudnovskij V.Je. Nравstvennaja ustojchivost' lichnosti / V.Je. Chudnovskij. - М.: Pedagogika, 1981 — 208 s.
8. Mjej R. Jekzistencial'nye osnovy psihoterapii / R. Mjej // Jekzistencial'naja psihologija.



Jekzistencija. — M.: Aprel' Press, Izd-vo JeKSMO-Press, 2001. - S. 61.

9. Vorobejchik Ja.N. Rukovodstvo po autopsihoterapii (istorija, teorija, praktika) [Jelektronnyj resurs] / Ja.N.Vorobejchik, Odessa. — 2004. — 360 s. — Rezhim dostupa: <http://www.medlinks.ru/sections.php?op=viewarticle&artid=2791>.

10. Zmanovskaja E. V. Deviantnoe povedenie lichnosti i grupy: Uchebnoe posobie / E.V. Zmanovskaja, V. Ju. Rybnikov. - Piter, 2011. — 352 s. — (Serija «Uchebnoe posobie»).

11. Rukovodstvo po samoreguljaciji / pod redakciej Moniki Bojekajerts, Pola R. Pintricha, Moshje Zajdnera; per. s angl. Sidorina V.V., 2005. - 769 c.

12. Dementij L.I. Otvetstvennost' lichnosti kak svojstvo sub#ekta zhiznedejatel'nosti: dis. ... doktora psihol. nauk: 19.00.01 / Dementij Ljudmila Ivanovna. — M., 2005. — 311 s.

13. Il'in E. P. Psihologija voli / E.P. Il'in. - 2-e izd. — SPb.: Piter, 2009. — 368 s.: il. — (Serija «Mastera psihologii»).

14. Kalin V. K. Na putjah postroenija teorii voli // Psihologicheskij zhurnal. — t. 10. — № 2, 1989. — S. 46 — 55.

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

16. Kocharjan I.A. Struktura jessencial'noj samoreguljaciji / Kocharjan I.A. // Psihologichne konsul'tuvannja i psihoterapija. — 2014. — №1-2. — S. 74–87.

17. Filonenko A.S. Sobirajushhij zov drugogo: soteriologija i filosofija blagodarenija [Jelektronnyj resurs] / A.S. Filonenko, 2007. — Rezhim dostupa: <http://www.pca.kh.ua/2010-01-23-19-50-46/113-fil2>.

18. Murav'eva O.S. Kak vospityvali russkogo dvorjanina / O.S. Murav'eva. - Izdatel'stvo: Neva, Letnij sad, 2001. - 45 s.

Надійшла до редакції 10.10.2015

---