

DOI: 10.12731/2218-7405-2013-12-8

УДК 159.9

## МОДЕЛЬ ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА В ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

Красильников И. А.

В статье рассматриваются взгляды основоположников гуманистической психологии на феноменологию и психологические механизмы внутриличностных конфликтов. Указывается, что основной внутренний конфликт связан с осознанием негативного Я-образа. Переживания человеком своего Я-образа в значительной степени определяются возможностями личности к самореализации. Психологическое давление со стороны социального мира на личность индивида порождает глубокую эмоциональную неудовлетворенность собой. Разрешение внутреннего конфликта сопровождается переживаниями глубинной уверенности Я, чувством обретения внутренней и внешней свободы. Подчеркивается, что реализация свободы и относительной независимости есть главное качество социальной жизни человека. Преодоление внутриличностных конфликтов осуществляется путем осознанием необходимости вступать в открытый, искренний диалог со значимыми другими, проявлять спонтанность, креативность. Целостность личности, образа-Я достигается через опору на духовно-нравственные ценности. Личности необходим спонтанный контакт со своим глубинным бессознательным чувством Я. Самоактуализированные, гармоничные личности имеют развитую индивидуальность, они открыты собственным переживаниям, не боятся негативных оценок со стороны других, не следуют стереотипам, менее запланированы, они могут отдаться во власть эмоциям и способны к самопринятию.

**Цель.** Изучить детерминанты внутренних конфликтов в гуманистической психологии личности.

**Метод.** Качественный теоретический анализ и синтез литературных данных.

**Результаты.** В статье представлены и обобщены представления ведущих зарубежных гуманистически ориентированных психологов на феноменологию и механизмы разрешения внутриличностных конфликтов. Значительное внимание уделено взглядам А. Маслоу и К. Роджерса, как главных представителей психологии этого направления.

**Область применения результатов.** Подготовка психологов в области гуманистического психотерапевтического консультирования.

**Ключевые слова:** внутренние конфликты, самоактуализация, самосознание, Я-концепция, свобода, спонтанность, креативность.

## **MODEL OF THE INTERNAL CONFLICT IN HUMANISTIC PSYCHOLOGY OF THE PERSON**

Krasilnikov I.A.

In the article sights of founders of humanistic psychology at phenomenology and psychological mechanisms of intrapersonal conflicts are considered. It is underlined, that the basic internal conflict is connected with comprehension negative I-image. Experiences by the person of the I-image are substantially defined by opportunities of the person to self-realization. Psychological pressure from the social world on the person of the individual generates a deep emotional dissatisfaction with self. The solution of the internal conflict is accompanied by experiences of deep confidence I, feeling of finding of internal and external freedom. It is emphasized, that realization of freedom and relative independence is the main quality of social human life. Overcoming of intrapersonal conflicts is realized comprehension of

necessity to enter the open, sincere dialogue with significant others, to show spontaneity, creation. Integrity of the person, image-I is reached through a support on cultural moral values. Spontaneous contact to the deep unconscious feeling I is necessary for the person. The self-realization, harmonious persons have the developed individuality, they are opened to own experiences, are not afraid of negative assessment from others, do not follow stereotypes, are less planned, they can be given to authority to emotions and are capable to self-acceptance.

**Purpose.** To study determinants of internal conflicts in humanistic psychology of the person.

**Methodology.** The qualitative theoretical analysis and synthesis of literary data.

**Results.** In the article general concepts leading foreign humanistic psychologists on phenomenology and mechanisms of the solution of intrapersonal conflicts are presented also. The significant attention is given sights A. Maslou and K. Rogers as main representatives of psychology of this direction.

**Practical implications.** Preparation of psychologists in the field of humanistic psychotherapeutic consultation.

**Keywords:** internal conflicts, self-actualization, consciousness, I-concept, freedom, spontaneity, creation.

Гармоничный человек, стремящийся к самоактуализации, творчеству не любит быть под усиленным контролем, он предпочитает чувствовать себя свободным и спонтанным. А. Маслоу критикует К. Хорни и Э. Фромма за то, что они преувеличивают роль социального детерминизма. Высшие духовные ценности и потребности имеют инстинктоподобную природу. Человек должен понимать сигналы своего организма. При самоактуализации человек способен чувствовать внутренние сигналы. Биологические особенности человека являются необходимым компонентом реального «Я» [12, 21, 22].

Процессу самоактуализации могут препятствовать: 1) негативное влияние прошлого опыта и вредные привычки, 2) давление культуры, референтной группы, которые подавляют проявление самостоятельности, независимым суждениям 3) внутренние защиты, мешающие человеку понять самого себя.

Самосознание может стать помехой для развития человека и источником внутренних конфликтов. Оно может продуцировать страхи, конфликты, иногда оно мешает проявиться свободной творческой мысли, спонтанности, креативности. Современный человек способен к различной интеллектуализации своих тревог, против проявления «живых чувств». Необходимо преодолеть невротическую зависимость от мира. Невозможность разрешения внутреннего конфликта проявляется как равнодушие, апатичность, неуверенность, утрата надежды. Бытие человека подразумевает честность, открытость, искренность, ответственность. Невротик контролирует свои чувства всегда и везде. Человек, который находится в гармонии со своим бессознательным, может позволить себе быть немного «сумасшедшим», «расслабиться», делать глупости, он, как правило, открыт для своих чувств.

Креативность связана с мужеством. Мужество одновременно является проявлением самоотрешенности и отрешенности от окружающего мира в состоянии «здесь и сейчас». Полное самоосуществление возможно при активизации спонтанности как внутреннем автоматическом инстинкте. Спонтанность и самоосуществление подразумевают искренность, естественность, правдивость, отказ от борьбы, контроля, управления, это свобода. Быть естественным и спонтанным – это высшие достижения, которые требуют многих лет мужества [11].

Угождая давлению внешнего мира, индивид может отказаться от своего чувства глубинного Я. Это принимает форму острого внутреннего конфликта. У гармоничных индивидов креативность, спонтанность обеспечивает синтез сознательного и бессознательного, но так как люди играют роли, спонтанность становится затрудненной. Спонтанный контакт со своим бессознательным - это

контакт со своей сущностью, с «ребенком» в душе. Самоактуализирующиеся люди выше общепринятых ценностей и культурной среды. Спонтанность идет от здоровой части Я, а импульсивность от больной части Я.

По наблюдениям ученого, креативные, самоактуализирующиеся люди имеют высокую чувствительность к своему внутреннему «голосу». Однако, эти глубинные импульсы слишком слабы, так как они исходят из внутренних инстинктов. Высшие потребности человека являются инстинктоподобными и связаны со свободой самовыражения.

Когда человек вступил на путь постижения своего глубинного Я, неизбежен внутренний конфликт между правдой, которую он узнал о себе и завышенными требованиями (идеальными), которые он предъявлял к себе. Гармоничная личность способна на честные, неподдельные взаимоотношения с социальным миром; она открыта для нового жизненного опыта через смелость и спонтанность в самовыражении.

Путь к нравственным ценностям, самоопределению идет, по мнению А. Маслоу, через познание человеком своих психических особенностей, через открытие правды о самом себе. Поэтому самопсихотерапия - это процесс нравственного поиска, сопряженного с попыткой понять свой внутренний «голоса» чувств. Совесть же представляет собой определенную форму самонаказания в случае игнорирования подлинного Я [15].

Рационализм существенно ограничивает возможности самопсихотерапии. А. Маслоу говорит об опасности в мышлении людей логической дихотомизации: мужчина, считающий, что ему суждено быть во всех ситуациях обладателем только «мужских» качеств или женщина, считающая, что она должна вести себя как «настоящая» женщина обречена на внутренний полоролевой конфликт. Он дает совет, что не следует стыдиться женского и мужского в себе; не примирение в себе – значит быть более амбивалентным в отношении себя. Чтобы быть в согласии с чем-то внешним, нужно в первую очередь прийти в согласие внутри себя. Поведение здорового человека менее

подвержено страхам, тревог, вины, стыда, зависти, они проявляют трансцендентные качества [10, 27].

Человек существует на разных уровнях мотивационной фрустрации. Фрустрация высших, базовых потребностей приводит к «болезням» личности, которые А. Маслоу назвал метапатологиями. Насколько человек окажется способен к самовыражению, спонтанности, настолько он реализует свои метапотребности. Базовые потребности могут быть удовлетворены только при помощи других людей, через осуществление контакта с ними, как возможность быть в ситуации, как возможность самоопределения.

Самоактуализация, по А. Маслоу, сопровождается особым типом переживаний, которые он назвал «пиковые», трансцендентные. Они отличаются своеобразной утратой самосознания, самоконтроля, разрешение быть самим собой, представляют собой мистический опыт. В этом состоянии человеку удастся примириться с неотвратимостью смерти, боли. Скорее судьба играет человеком, чем наоборот. Человек должен узнать, обнаружить свою судьбу, что хорошо удавалось, как считает А. Маслоу, даосистам. Удовлетворение же не является гарантией счастья, важен сам процесс стремления, в силу того, что глубокие пиковые переживания непродолжительны. Постоянное состояние же совершенства невозможно.

У современного человека сохранились очень слабые следы «инстинктоподобных потребностей» и современная культура может с легкостью может их подавлять. Техники психоанализа и др. виды психотерапии, полагает ученый, можно рассматривать как решение весьма трудной задачи – обнаружение остаточных инстинктивных склонностей, важно прислушиваться к собственному Я и тогда возможен правильный жизненный выбор. Базовые потребности личности невероятно упрямы и ведут себя подобно инстинктам, они очень устойчивы. Их фрустрация ведет к глубокой психопатологии. Осознание тупика в удовлетворении потребностей приводит к невротическому конфликту, а степень удовлетворения базовых потребностей

указывает на здоровье человека. Патология, по А. Маслоу, рассматривается как потеря «животного естества». Парадоксальным образом именно опора на «животное начало» проявляется в людях с более высокой духовностью. Дети инстинктивно стремятся к защите, любви, уважению. Психотерапия должна поощрять, усиливать базовые инстинктивные потребности [19].

Важна спонтанность, освобождение, естественность, принятие своего Я, самоопределение. Важно для личности «сбрасывание зажимов», раскованность, добровольный отказ от самоконтроля и даже возможность бесцельного поведения с отстранением от культурных стереотипов, норм, что созвучно идеям даосизма и Лао-Цзы. Авторитарная, жесткая культура способна подавить инстинктоподобные потребности. А. Маслоу считает, что здоровые люди живут согласно своим внутренним законам, а не только подчиняются давлению извне, они обладают внутренней свободой, они могут рассматриваться как автономные личности, в определенной степени независимые от культуры.

Самоактуализация, спонтанность определяются психологом как «легкая», без усилий мотивация. Самоактуализация – есть результат гармонического развития личности. Эта мотивация скорее вызвана потребностями развития, нежели нехваткой чего-либо; люди становятся сами собой, без больших усилий. Движение по карьерной лестнице для них не является ведущей мотивацией и не требует напряженных попыток изменить положение дел.

Катастрофический внутренний конфликт наблюдается, когда человек теряет контроль над ситуацией, когда угроза безальтернативна и любой выбор индивидом ведет к угрозе, трагическому исходу. По наблюдениям А. Маслоу, когда все пути (нападение, бегство, замещающее поведение) отрезаны, то даже у животных возникают неврозы. А. Маслоу приходит к выводу, что есть два типа конфликтных ситуаций: не представляющих угрозу и угрожающие, т.е. высокозначимые, которые ведут к психопатологии.

Осознание своего Я происходит не только посредством мышления, но и посредством эмоциональных способностей. У самоактуализированных людей

высоко развита индивидуальность, они открыты собственным переживаниям, не боятся негативных оценок со стороны, не следуют стереотипам, менее запланированы, они могут отдаться во власть эмоциям, способны к самопринятию. Пиковые переживания - показатель гармонии человека и окружающего мира. Успех дается при меньших эмоциональных усилиях, мало внутренних конфликтов. Интересно, что А. Маслоу считает, что IQ ничего не имеет с мудростью. Человек может иметь высокий IQ, но быть глупым порочным, который пренебрегает здравым смыслом, пониманием, рассудительностью.

А. Маслоу также говорит о комплексе Ионы как виде внутреннего конфликта, заключающегося в страхе перед реализацией своих способностей, ставить высокие цели, страхе потерять контроль над настоящей жизнью, над тем, что уже есть, страхе перемен (лучше пусть старое, но стабильное, чем неизвестное впереди). Человек испытывает амбивалентные чувства перед раскрытием своих способностей.

Гуманистически ориентированный исследователь Ф. Лерш вводит понятие «чувство жизненности» как чувство самости, доверия к своим переживаниям. Разрешение внутреннего конфликта связано с чувствами ответного диалога человека с миром. Душевная жизнь образует единство человека с миром [8].

Вводя понятие самоактуализация, К. Гольдштейн считал, что организм находит ту среду, которая способствует его самореализации. Разрешение внутреннего конфликта как блокировки самоактуализации определяется возможностью прийти к согласию с социальной средой путем овладения ею или приспособлением. Однако, на наш взгляд это является двумя крайними позициями. Он полагает, что если среда не способствует само-актуализации, то происходит изоляция как деструктивное развития личности [11].

Другой гуманистически ориентированный психолог К. Роджерс использовал в изучении личности феноменологический подход. Жизненный

опыт, по его мнению, является неотъемлемой частью Я и он открыт только для самого человека через самореализацию и спонтанность. «Я» находится внутри опыта. Ученый отмечает важное положение. Внутренние конфликты являются результатом нарушенных межличностных отношений. Он вводит понятие конгруэнтности (соответствия) как согласованности мыслей, переживаний и поведения. Конгруэнтность – это подлинность, осознание чувств и способность говорить о них. Переживания должны совпадать с опытом. Неконгруэнтность связана с лживостью, самообманом, что порождает тревогу. Важно как можно полнее осознавать свои мысли, переживания, поступки. Неконгруэнтность вызывается чувством угрозы. При неконгруэнтном поведении человек не выражает своих подлинных чувств, он оказывается лживым, неаутентичным. Нельзя «прятаться» за статусом, ролью. Человек обманывающий, прежде всего себя, испытывает конфликтные чувства агрессивности и тревожности [16, 17, 29].

Личность будет гармонично развиваться, если создать условия отсутствия жесткого контроля. Для этого необходимо эмпатическое понимание и позитивное принятие человека. Личность является объектом достаточно сильных влияний со стороны социального окружения. «Должен» как требование окружения может подавлять подлинные чувства человека, скрывать их от других и от самого себя. Поэтому разрешение внутренних конфликтов определяется способностью открыто и свободно выражать свои чувства.

Внутренний конфликт рассматривается К. Роджерсом как рассогласование между Я-реальным и Я-идеальным. Индивид может плохо осознавать Я-реальное, которое, как правило, вытесняется (самообман). Механизмы психической защиты и компенсация способствуют формированию ложного «Я», препятствующее личностному развитию. Люди стремятся сохранить положительный образ о себе, свою Я-концепцию. Ложный образ Я автоматически вытесняет реальные неблагоприятные, с точки зрения социума, оценки Я [18].

Индивид обладает широкими возможностями самоосознания и изменения своей Я-концепции. При взаимодействии с другими важно уметь открыто прояснять настоящее «Я», проявлять свои чувства, но при этом необходимо также учитывать, как они будут действовать на партнера. Чувства, которые не находят выражения, искажают восприятие событий и деформируют личность, повышая тревожность. Контроль одних людей над другими препятствует стремлению к саморазвитию, особенно, когда используют манипуляционное воздействие. Поэтому человеку важно прислушиваться к своему внутреннему голосу, быть открытым своим переживаниям.

Разработав клиент-центрированную психотерапию, К. Роджерс считает, что для разрешения внутреннего конфликта необходимо создать психотерапевтическую ситуацию, квинтэссенцией которой является недирективное общение. Человек представляет безусловную ценность при отсутствии внешнего оценивания. Безусловное положительное отношение – есть условие развития личности и обретение полного функционирования. В этом случае центром внимания индивида становится феноменальное поле опыта переживания, когда человек принимает свои переживания как достоверную репрезентацию реальности [18].

Внутренний конфликт возникает между истинными бессознательными ценностями и ложными осознаваемыми интроецированными ценностями. Неразрешенный конфликт связан с непризнанием опыта переживания, что искажает реальность. Люди используют различные рационализации, чтобы сохранить лицо перед критикой благоприятный образ Я Данное противоречие приводит к вытеснению реального образа Я с последующей реинтерпретацией. Люди с сильными защитными тенденциями склонны к враждебности. Необходимо принятие чувств, даже угрожающих. К. Роджерс считает, что одним из условий психической цельности личности является гибкость в оценке самого себя и переоценке собственной системы ценностей. Важно ставить человеком реалистические цели и иметь реалистический взгляд на жизнь.

Повышенный контроль над кем-то или чем-то – признак тревожности и невозможно всю жизнь контролировать мысли и чувства свои и других людей.

Конфликт между стремлением стать членом группы и нежеланием выполнять функции данной роли (испытывать унижение, чувство вины и т.д., страдание). Требования группы вступают в противоречие с индивидуальными ценностями, Роль формируется культурой. В этом смысле клятва является форма принуждения и источником внутреннего конфликта. Амбивалентные чувства составляют суть внутреннего конфликта: привязанность и агрессивность. К. Роджерс полагает, что объяснение и понимание причин недостаточно для разрешения внутренних конфликтов. Решение должно быть выстрадано. Путь к свободе труден и он сопряжен с ответственностью, мужеством.

Ученый ставит важный вопрос о способности субъекта управлять конфликтной ситуацией. В недирективном консультировании клиент сам пытается понять свои переживания, чувства, осмыслить проблемную ситуацию и здесь необходима активность самого клиента. Важно учиться открыто говорить о своих чувствах и не избегать обсуждения своих проблем, обсуждения главной темы, но клиент сопротивляется контакту со своими негативными чувствами, сопротивляется обсуждать угрожающие темы.

Резонанс человека со своими подавленными чувствами приводит к инсайту. Здесь К. Роджерс опирается на идеи психоанализа. Инсайт связывается им с появлением новых смыслов своего поведения, обретение нового понимания. Расширение своей свободы – это расширение новых смыслов. Инсайт это переживание, которое нельзя вызвать насильно и консультанту не следует спешить с интерпретацией, спонтанность всегда приходит изнутри без всякой помощи. Самопонимание и инсайт наиболее эффективны, когда возникают спонтанно в ситуации свободы. Инсайт приводит к расширению границ осознания.

Важно восстановить чувство своей индивидуальности, уникальности, ценности. Клиент движется от состояния, когда он боится своих внутренних чувств и защищается от них до состояния, когда он позволяет своим чувствам быть, существовать как принятие самого себя. Двигаться от ценностей созданных другими людьми к ценностям собственным, которые он сам чувствует. Самоиницирующий процесс быть свободным связан с опорой на внутренние ценности, которые соответствуют внутреннему опыту переживания [28]. К. Роджерс считает, что каждый человек должен найти свой собственный жизненный путь, на основе подлинности и полноты переживания [9].

Последователь К. Роджерса Б. Стивенс говорит, что очень важно жить в согласии с самим собой, видеть этот мир своими «глазами», а не другими, иначе возникает внутренний конфликт, чувство «я что-то теряю», «теряю себя». Опасно, если усвоенные, интроецированные ценности будут тотально контролировать поведенческие реакции человека [30].

Как отмечает К. Купер, в феноменологической теории К. Роджерса акцентируется, что способы восприятия себя и других, переживания, эмоции, когниции, определяют поведение человека. К. Роджерс считает, что психологически здоровый человек – это тот, кто находится в гармонии со своими переживаниями; он может выразить открыто свои подлинные чувства и без искажений. Необходимо учиться признавать свои слабости и неуверенность, избегать принятия агрессивных ролей и роль «высокого» интеллектуала, зависимость от мнения других. Необходима честность и искренность в познании своей Я-концепции. Ситуация принятия делает людей более открытыми, подлинными и не склонными к самозащите. Это является важным условием развития личности. К. Роджерс говорит, что чем лучше понимание себя, тем люди менее склонны к самозащите, более открыты к своим чувствам [6].

Выявление скрытого чувства, прочувствование его еще не решает проблему, но это уже шаг к контакту с самим собой, а значит и к разрешению

внутреннего конфликта, полагает Г. Ванершот. Прояснение же скрытых сторон переживания субъективно является весьма душевно болезненным процессом [2].

Д. Брэзиер говорит, что когда человек функционирует не в полной мере, когда он отказывается осознавать различные аспекты своих переживаний, не осознает в полной мере свои переживания, тогда его поведение становится неконструктивным. В клиент-центрированном подходе развитие человека предполагает формирование самооценности, позитивное принятие себя. Для этого необходимо ценностное отношение других к человеку: искренность, отсутствие двойственности, безусловная любовь. Зрелость проявляется в способности противостоять жизненным несчастьям, в умении сохранять нравственное человеческое достоинство. Саморазвитие, как условие разрешения внутренних конфликтов, связано с самопринятием и принятием других. Однако многие качества человек в себе не четко рефлексировывает. Человек в полной мере ощущает реальность своего существования, когда он вовлечен в деятельность, имеющую личностную ценность [1]. Интересно наблюдение этого психолога: полноценно функционирующий человек погружен в жизнь, существует здесь-и-теперь с минимальным осознанием самого себя. В состоянии самоактуализации «Я», как объект, стремится к исчезновению.

М. Лейджесен считает, что когда внутренний конфликт не разрешен, некоторые объекты жизненного опыта могут вызывать страх и ужас. Необходимо восстановить контакт человека с реальностью прошлых событий [7]. В клиент-центрированном консультировании используют метафоры, которые помогают прояснить жизненную проблему. Метафоры схватывают сущность, смысл еще не высказанного и выражают его во всей сложности. Важно поддержать контакт между прочувствованным ощущением и правильным обозначением.

Человека нельзя изучать как изолированное существо. Социальный мир, полагает Л. Холдсток, является сферой возможностей человека. Человек должен сам определить направление процесса своего развития [20].

Я. Морено считает, что именно спонтанность и креативность приводят к порядку, а не рефлексия. Спонтанность рассматривается им как способность к самовыражению. Спонтанность связана с легким, без напряжения усилий свободным действием. Однако, чувство спонтанности у цивилизованного человека недостаточно развито. Современный человек может принять роль культурного «робота». Интересные наблюдения делает ученый, что спонтанность действий индивида с низким интеллектом может быть большей, чем индивида с высоким интеллектом. На основе спонтанности, свободно продуцирующего опыта, субъект разрешает внутренние конфликты, а значит проблемную ситуацию. Спонтанность проявляется в решимости раскрыться в ситуации, отдаться во власть ситуации, прожить ситуацию «здесь и сейчас». Спонтанность является человеческой и социальной ценностью. Спонтанность может присутствовать в мыслях, переживаниях и действиях. Развитие контроля осуществляется через развитие спонтанности [14]. Самость опирается на спонтанность. Подтолкнуть клиента в консультировании к спонтанному самовыражению в реальности является центральной задачей в разрешении внутренних конфликтов.

Ряд исследователей рассматривают религиозное или духовное мировоззрение как источник обеспечивающие общую ориентацию в жизни, задающую ценностный контекст интерпретации жизненных событий, что является основой для принятия вызовов страдания, трагедий и несправедливости [31].

Американская психолог Г. Шихи высказывается, что изучение проблемы разрешения внутренних конфликтов связано с необходимостью исследовать внутренние изменения сознания индивидуума в мире и выявить фундаментальные ступени расширения личностных возможностей для

преодоления возникающих кризисов, основанных на чувстве беспомощности. Сделать шаг в развитии затрудняет тревога и эмоциональная зависимость от других. Разрешение внутреннего конфликта предполагает, что любой выбор означает ограничение одной линии развития и более полное развитие другой. Каждая возрастная задача, которая не решена на определенном возрастном этапе будет вызывать страдания на последующих этапах. Усиливается эмоциональная неустойчивость личности. Выходом может быть, по мнению исследователя, принятие своей индивидуальности [24]. Каждый человек должен проложить свой жизненный курс в результате выборов. Заблокированная спонтанность при творческом кризисе приводит к трудности принятия решения. Этот страх необходимо преодолеть, но люди больше всего опасаются сделать первый шаг.

Интересный взгляд высказывает гуманистически ориентированный психолог У. Шутц, который считает, что источником жизни полной радости и удовлетворения является личностная способность разрешать внутренние конфликты через осознание правды о себе. Он выделяет пять уровней правды о себе [25]:

- самообман (человек не позволяет знать о своих чувствах ни себе, ни другим);
- умалчивание (не скажу);
- я больше критик других;
- я осознаю чувства, вызванные другим человеком;
- я осознаю свои страхи.

Исследователь различает два типа эмоциональных проблем: отрицание (незавершенный опыт) и искажение (ложь). Разрешение внутренних конфликтов проходит через определенные этапы развития отношений с другими людьми: фаза присоединения (принятие решений быть членом группы), фаза контроля (распределение власти) и фаза открытости. Каждая эмоциональная проблема является результатом неосознаваемого конфликта, а значит, неудачной попытки совладать с ситуацией. Психосоматические

заболевания иногда «помогают» человеку пропустить работу, отдохнуть, избежать ответственности и т.пр., т.е. болезнь дает определенный временный выигрыш. Автор различает конфликт присоединения, конфликт контроля (невозможность выразить агрессию, из-за вины или страха), конфликт открытости (невозможность выразить любовь, секс). Разрешение внутреннего конфликта связывается автором с самоосознаванием, честностью по отношению к самому себе, что придает личности силы изменить обстоятельства.

Э. Гидденс считает, что внутренние конфликты, в основе которых лежит осознание невозможности купировать зависимое поведение – это сигнал для пересмотра стиля жизни и самоидентичности. Он говорит о важности усиления автономии личности и чувства онтологической безопасности через самоактуализацию. Созависимая личность находит смысл своей онтологической безопасности в «другом». Здесь проявляется механизм самопринудительности. Так, по мнению этого исследователя, самоотверженный трудоголизм, как неосознаваемая форма защитного поведения, плохо осознаётся, пока не вмешиваются критические обстоятельства жизни. Тогда активизируется рефлексия, «самодиалог» и возникает внутренняя необходимость осознанно осуществлять выбор отказа от дезадаптивных форм поведения [3]. Он пишет о самости как рефлексивном проекте, заключающимся в более или менее продолжительном изучении индивидом своего прошлого, настоящего и будущего, а аддиктивный опыт представляет собой отказ от самости, отказ от защиты самоидентичности.

Американский психотерапевт У. Дайер говорит о стратегии манипулирования, как амбивалентном поведении по отношению к другому человеку, которое в последствие приводит к внутренним конфликтам. Манипулирование связано с игнорированием желаний, потребностей другого, скрытым подавлением его личности [4].

Ряд исследователей считают, что внутренние конфликты могут быть разрешены с опорой на метафоры, которые могут рассматриваться как психотерапевтический ресурс личности. Метафоры позволяют лучше осознать субъективную безвыходность ситуации и тем самым способствуют ее переосмыслению [26].

Социальный психолог, философ Д. Шарп в парадигме культурологического подхода говорит, что существуют культуры, которые считают насилие лучшим средством разрешения внешних и внутренних конфликтов [23]. Отказ от насилия многими людьми считается ошибочным. Ненасильственное сопротивление, считает исследователь, является лучшим способом разрешения конфликтов, мощным источником силы в несовершенном мире.

Так, известный американский общественный деятель за права темнокожего населения М.Л. Кинг высказал и реализовал на практике гуманистическую идею разрешения внутреннего конфликта путем освобождения личности через ненасильственное сопротивление некоторым социальным стереотипам, обеспечивающего примирение с другими [5].

А.А. Милтс высказывает точку зрения, что чем сложнее внутренний духовный мир личности, а значит многообразнее отношения человека к окружающему миру, тем выше вероятность внутренней конфликтности и тем сильнее у него потребность быть автономным и уравновесить свои чувства и эмоции. По его мнению, отсутствие конфликта с собственной совестью существенно определяет уравновешенность душевного состояния. Совесть представляет непрерывные дискуссии, внутренний диалог, связанный с противоречивыми убеждениями. Совесть подсказывает человеку, в какой мере в его самосознании утвердилась честность и ответственность. Наличие совести показывает, что существует качественный скачок в нравственном развитии личности. Поступать против совести означает для человека пойти против себя, войти в конфликт с самым ценным, изменить себе. Совесть является

внутренним «судьей» человека и показывает конфликт между подсознанием и сознанием, говорит о способности к раскаянию. Активизация же совести сопровождается эмоциональным страданием для личности, с амбивалентными противоречивыми чувствами и эмоциями (одновременно жалость и агрессия). Понижение морали связано с разрушением общечеловеческих ценностей, усилением в обществе системы принуждения и преследования людей, мыслящих иначе [13]. Только свободная личность по-настоящему осуществляет нравственное отношение к другим людям. Быть внутренне добрым, замечает ученый, очень трудно, в силу того, что духовно-нравственная истина не дана человеку в готовом виде. Она, в зависимости от ситуации, рождается каждый раз у человека, объединенная мудростью и любовью к миру (например, сказав правду, можно нанести психологическую травму другому человеку).

#### Выводы:

В гуманистической психологии считается, что позитивная направленность к развитию личности является врожденной мотивацией. Самоблокировка к самореализации приводит к внутреннему конфликту. Движение от конфликта к его разрешению представляет путь социального развития личности, для чего необходимо понять свою собственную индивидуальность и принять ее. Субъективное понимание себя в жизненной ситуации основано на предчувствии, креативности; человек может понимать себя, что он находится на правильном для себя пути задолго до того, как осознает, в чем именно будет заключаться решение проблемы. Пока человек не примет себя, свои ошибки, он не сможет стать на путь собственного развития. Для этого человеку важно научиться доверять своим слабым спонтанным внутренним чувствам, но социальный мир может, манипулируя, заставить его принять ошибочное решение. Тогда в результате отказа от самого себя формируется фальшивая, ложная Я-концепция. Подлинная же Я-концепция связана со спонтанно ощущаемыми, интуитивными смыслами, переживаниями.

Внутриличностный конфликт, связан с блокировкой жизненно важных потребностей и в особенности стремления к самоактуализации. Уровень развития личности определяется тем, на каком уровне она может удовлетворить свои потребности. Фрустрация биологических потребностей и стремления к безопасности приводит к страху, тревоге, депрессии, стрессу, неврозу.

Гуманистическая психология делает акцент не на интеллектуальной стороне жизни человека, а на его эмоциях, чувствах, ценностях. Она оптимистично рассматривает личность и ее позитивный потенциал для разрешения внешних и внутренних конфликтов. Опираясь на высшие, духовные ценности (работа, любовь, творчество, счастье, красота), личность способна принять себя и разблокировать внутренние препятствия, затрудняющие процессу собственного развития. Самоактуализирующая личность мужественно защищает свои высшие ценности.

Гармоничность личности проявляется в совпадении «я хочу» с «я должен». Принятие ответственности за собственные действия, терпимость к взглядам других людей не означает, что человек подавляет в себе отрицательные эмоции. Он их понимает с точки зрения жизненных ценностей.

Развитие самоактуализации связано с предоставлением максимальной свободы выбора. Необходимо человеку разрешить быть таким, каким он хочет быть, экспериментировать, быть «разным». Здесь реализуется ценностный подход к пониманию социального развития человека. Если какая-то потребность не была удовлетворена, то она может задерживать развитие личности на уровне фрустрации этого возраста. Чем более высокие потребности удовлетворены, тем человек более чувствует себя счастливым. Препятствия снижают эмоциональную гибкость личности действовать мудро в новых ситуационных изменениях.

Существует проблема осознания личностью соответствия своих переживаний и поведения, способности выражать свои подлинные чувства. Это несоответствие выражается в том, что человек может не осознавать свой

внутриличностный конфликт, а значит, он может быть не способен к его разрешению. Существует также проблема принятия себя и других, как проблема осознания угроз и снижения действие механизмов психологических защит.

Когда человек принуждает самого себя действовать, несмотря на имеющееся внутреннее сопротивление, то это указывает на конфликт мотивов между «надо» и собственными желаниями. Мотивация «надо» во многом детерминирована интериоризованными ценностями. Чрезмерно социальная адаптированность может привести личность к низкому уровню развития.

Конгруэнтность, безусловное позитивное принятие и эмпатическое понимание со стороны других – есть условия развития внутренней свободы личности и разрешения внутренних конфликтов. Эти условия способствуют самооткрытию и самопониманию, человеку и при этом становится легче принимать себя. Важно сбрасывать «фасад» социальных ролей, которые часто выполняют функцию защитного поведения. По мере того, как человек полнее выражает себя, свои переживания, становится более открытым, появляется возможность обретения чувства внутренней свободы и счастья. а совершая неправильные выборы, он обретает способность исправлять их. Непонимание логики собственного развития может привести к кризисным ситуациям. Разрешение же внутренних конфликтов в ситуациях кризиса сопровождается переоценкой системы жизненных ценностей, что требует собственной активности и экзистенциальной ответственность.

### **Список литературы**

1. Брэзиер Д. Любовь как необходимое условие: клиентоцентрированный подход за пределами Я // Карл Роджерс и его последователи на пороге XXI века / Под ред. Д. Брэзиера. М.: Когито-Центр, 2005. с. 78 – 99.

2. Ванершот Г. Эмпатия как совокупность микропроцессов // Карл Роджерс и его последователи на пороге XXI века / Под ред. Дэвида Брэзиера. М.: Когито-Центр, 2005. с. 52 – 77.
3. Гидденс Э. Трансформация интимности. Спб.: Питер, 2004. 208 с.
4. Дайер У. Как избавиться от комплекса жертвы. Минск: «Попурри», 2010. 336 с.
5. Кинг М.Л. Паломничество к ненасилию // Этика ненасилия или время собирать камни. Киев: Общество ведической культуры, 1994. с. 24 – 36.
6. Купер К. Индивидуальные различия. М.: Аспект Пресс, 2000. 527 с.
7. Лейджесен М. Создание рабочей дистанции по отношению к пугающим образам // Карл Роджерс и его последователи на пороге XXI века / Под ред. Дэвида Брэзиера. М.: Когито-Центр, 2005. с. 139 – 159.
8. Лерш Ф. Розуміння особи у психології // Гуманістична психологія. Антологія. У 3-х т. / Ред. Р. Трач (США) і Г. Балл (Україна). К.: Університетське видавництво «Пульсари», Т. 1., 2001. с. 93 – 109.
9. Литаер Г. Аутентичности, конгруэнтности и прозрачность // Карл Роджерс и его последователи на пороге XXI века / Под ред. Дэвида Брэзиера. М.: Когито-Центр, 2005. с. 19 – 51.
10. Маслоу А. Мотивация и личность. Спб.: Питер, 2003. 352 с.
11. Маслоу А. Психология бытия. М.: «Рефл-букл», К.: «Ваклер», 1997. 304 с.
12. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. Спб.: Евразия, 1999. 432 с.
13. Милтс А.А. Совесть // Этика ненасилия или время собирать камни. Киев: Общество ведической культуры, 1994. с. 63 – 72.
14. Морено Я. Психодрама. М.: Психотерапия, 2008. 496 с.
15. Психотерапевтическая энциклопедия. / Под общ. ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер Ком, 1998. 752 с.

16. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», 2001. 480 с.
17. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия. М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо-Пресс, 2002. 512 с.
18. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М.: Психотерапия, 2006. 512 с.
19. Фрейджер Р. Фейдимен Дж. Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология. Спб.: Прайм-Еврознак, 2007. 221 с.
20. Холдсток Л. Можем ли мы позволить себе не подвергать ревизии понятие «Я», лежащее в основе человекоцентрированного подхода // Карл Роджерс и его последователи на пороге XXI века / Под ред. Дэвида Брэзиера. М.: Когито-Центр, 2005. с. 247 – 270.
21. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. М.: Психотерапия, 2008. 672 с.
22. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Спб.: Питер Пресс, 1997. 608 с.
23. Шарп Д. Ненасильственная борьба: лучшее средство решения острых политических и этических конфликтов? // Паломничество к ненасилию // Этика ненасилия или время собирать камни. Киев: Общество ведической культуры, 1994. с. 55 – 62.
24. Шихи Г. Возрастные кризисы. Спб.: ООО «Каскад», 2005. 436 с.
25. Шутц У. Совершенная ясность. Основы жизненной философии. Х.: Гуманитарный Центр, 2004. 276 с.
26. Greenberg L.S., Safran J.D. Emotion in psychotherapy. New York: Guilford Press, 1987. 245 p.
27. May R. The emergence of existential psychology // Existential psychology / Ed. by R. May. New York: Random House, 1969. pp. 3 – 48.
28. Rogers C. Learning to be free // Person to person: The problem of being human / Ed. Rogers C.R. Walnut Creek, CA: Real People Press, 1967. pp. 47 – 66.

29. Rogers C. R. Toward a science of the person // Behaviorism and Phenomenology / Ed. T.W. Wann. Chicago: University of Chicago Press, 1964. pp. 109 – 140

30. Stevens B. From my life // Person to person: The problem of being human / Ed. Rogers C.R. Walnut Creek, CA: Real People Press, 1967. pp. 67 – 83.

31. MacIntosh D., Selver R., Wortman C. Religions role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child // Journal of Personality and Social Psychology, 1993, V.65. pp. 812 – 821.

### References

1. Breziyer D. *Lyubov kak neobkhodimoye usloviye: kliyentotsentirovanny podkhod za predelami Ya* [Love as a necessary condition: клиентоцентрированный the approach outside I] // Karl Rodzhers i ego nasledovateli na poroge XXI veka / Pod red. D. Breziyera. M.: Kogito-Tsentr, 2005. pp. 78 – 99.

2. Vanershot G. *Empatiya kak sovokupnost mikroprotsessov* [Empathy as set of microprocesses] // Karl Rodzhers i ego nasledovateli na poroge XXI veka / Pod red. Devida Breziyera. M.: Kogito-Tsentr, 2005. pp. 52 – 77.

3. Giddens E. *Transformatsiya intimnosti* [Transformatsiya of intimacy]. Spb.: Piter, 2004. 208 p.

4. Dayer U. *Kak izbavitsya ot kompleksa zhertvy* [How to get rid of a complex of a victim]. Minsk: «Popurri», 2010. 336 p.

5. King M.L. *Palomnichestvo k nenasiliyu* [Pilgrimage to a nonviolence] // Etika nenasiliya ili vremya sobirat kamni. Kiyev: Obshchestvo vedicheskoy kultury, 1994. pp. 24 – 36

6. Kuper K. *Individualnye razlichiya* [Individual distinctions]. M.: Aspekt Press, 2000. 527 p.

7. Leydzhesen M. *Sozdaniye rabochey distantsii po otnosheniyu k pugayushchim obrazam* [Creation of a working distance in relation to frightening

images] // Karl Rodzhers i ego nasledovateli na poroge XXI veka / Pod red. Devida Breziyera. M.: Kogito-Tsentr, 2005. pp. 139 – 159.

8. Lersh F. *Rozuminnaya osobi u psikhologii* [Understanding of the person in psychology] // Gumanistichna psikhologiya. Antologiya. U 3-kh t. / Red. R. Trach (CShA) i G. Ball (Ukraina). K.: Universitetske vidavniststvo «Pulsari», T. 1., 2001. pp. 93 – 109.

9. Litayer G. *Autentichnosti, kongruentnosti i prozrachnost* [Authenticities, congruence and a transparency] // Karl Rodzhers i ego nasledovateli na poroge XXI veka / Pod red. Devida Breziyera. M.: Kogito-Tsentr, 2005. pp. 19 – 51.

10. Maslou A. *Motivatsiya i lichnost* [Motivation and the person]. Spb.: Piter, 2003. 352 p.

11. Maslou A. *Psikhologiya bytiya* [Psychology of being]. M.: «Refl-bukl», K.: Vakler», 1997. 304 p.

12. Maslou A.G. *Dalniye predely chelovecheskoy psikhiki* [Distant limits of human mentality]. Spb.: Yevraziya, 1999. 432 p.

13. Milts A.A. *Sovest* [Conscience] // *Etika nenasiliya ili vremya sobirat kamni*. Kiyev: Obshchestvo vedicheskoy kultury, 1994. pp. 63 – 72.

14. Moreno Ya. *Psikhodrama* [Psychodrama]. M.: Psikhoterapiya, 2008. 496 p.

15. *Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya* [The psychotherapeutic encyclopedia]. / Pod obshch. red. B.D. Karvasarskogo. SPb.: Piter Kom, 1998. 752 p.

16. Rodzhers K. *Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovleniye cheloveka* [Sight at psychotherapy. Becoming of the person]. M.: Izdatelskaya gruppa «Progress», 2001. 480 p.

17. Rodzhers K. *Kliyent-tsentrirovannaya psikhoterapiya* [The client-centre psychotherapy]. M.: Aprel Press, Izd-vo Eksmo-Press, 2002. 512 p.

18. Rodzhers K. *Konsultirovaniye i psikhoterapiya* [Consultation and psychotherapy]. M.: Psikhoterapiya, 2006. 512 p.

19. Freydzher R. Feydimen Dzh. *Gumanisticheskaya, transpersonalnaya i ekzistentsialnaya psikhologiya* [Humanistic, transpersonal and existential psychology]. Spb.: Praym-Evroznak, 2007. 221 p.

20. Kholdstok L. *Mozhem li my pozvolit sebe ne podvergat revizii ponyatiye «Ya», lezhashcheye v osnove chelovekotsentrirovannogo podkhoda* [Whether we can dare to not subject to audit concept "I" underlying person centre the approach] // Karl Rodzhers i ego posledovateli na poroge XXI veka / Pod red. Devida Breziyera. M.: Kogito-Tsentr, 2005. pp. 247 – 270.

21. Khol K.S., Lindsey G. *Teorii lichnosti* [Theories of the person]. M.: Psikhoterapiya, 2008. 672 p.

22. Khyell L., Zigler D. *Teorii lichnosti* [Theories of the person]. Spb.: Piter Press, 1997. 608 p.

23. Sharp D. *Nenasilstvennaya borba: luchsheye sredstvo resheniya ostrykh politicheskikh i eticheskikh konfliktov?* [Nonviolent struggle: the best method decisions of sharp political and ethical conflicts?] // Palomnichestvo k nenasiliyu // Etika nenasiliya ili vremya sobirat kamni. Kiyev: Obshchestvo vedicheskoy kultury, 1994. pp. 55 – 62.

24. Shikhi G. *Vozrastnye krizisy* [Age crises]. Spb.: OOO «Kaskad», 2005. 436 p.

25. Shutts U. *Sovershennaya yasnost. Osnovy zhiznennoy filosofii* [The perfect clearness. Bases of vital philosophy]. Kh.: Gumanitarny Tsentr, 2004. 276 p.

26. Greenberg L.S., Safran J.D. *Emotion in psychotherapy*. New York: Guilford Press, 1987. 245 p.

27. May R. *The emergence of existential psychology* // *Existential psychology* / Ed. by R. May. New York: Random House, 1969. pp. 3 – 48.

28. Rogers C. *Learning to be free* // *Person to person: The problem of being human* / Ed. Rogers C.R. Walnut Creek, CA: Real People Press, 1967. pp. 47 – 66.

29. Rogers C. R. Toward a science of the person // Behaviorism and Phenomenology / Ed. T.W. Wann. Chicago: University of Chicago Press, 1964. pp. 109 – 140.

30. Stevens B. From my life // Person to person: The problem of being human / Ed. Rogers C.R. Walnut Creek, CA: Real People Press, 1967. pp. 67 – 83.

31. MacIntosh D., Selver R., Wortman C. Religions role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, no. 65 (1993): pp. 812 – 821.

### **ДАННЫЕ ОБ АВТОРЕ**

**Красильников Игорь Александрович**, доцент кафедры психологии личности, доцент, кандидат психологических наук

*Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского*

*ул. Астраханская 83, г. Саратов 83, 410012, Россия*

*e-mail: igor.krasilnikov@mail.ru*

**SPIN-код: 2724 – 2710**

### **DATA ABOUT THE AUTHOR**

**Krasilnikov Igor Aleksandrovich**, docent of department of the Psychologies of the person, docent, candidate of psychological sciences

*Chernyshevskij Saratov State University*

*83, Astrakhan street, Saratov, 410012, Russia*

*e-mail: igor.krasilnikov@mail.ru*

### **Рецензент:**

**Бочарова Елена Евгеньевна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социологии и психологии «Саратовского института повышения квалификации и переподготовки работников образования»