

*У.І.Гуменюк,
аспірант кафедри психолого-педагогічних дисциплін
Національного університету «Острозька академія»*

Ірраціональні переконання людини як бар'єр на шляху реалізації її духовно-творчого потенціалу

У статті аналізуються психологічні феномени, що є перешкодою на шляху реалізації духовно-творчого потенціалу особистості. Авторка пропонує розглядати в якості інтегративної моделі перешкод теорію ірраціональних (дисфункціональних) переконань А.Бека та А.Елліса. Передбачається, що заміна ірраціональних переконань людини більш конструктивними, сприятиме становленню творчої самоактуалізованої особистості.

Спонука людини до перетворення своїх потенційних можливостей в актуальні є природною та необхідною. Особливого значення вона набуває в умовах сучасного інформатизованого та технологізованого життя, яке вимагає від кожного самовдосконалення, розвитку творчого мислення, здатності до інтенсивного психічного напруження, розширення духовних запитів і т.д., а отже відбувається зміна ціннісних орієнтацій на користь розвитку глибинних потенціалів творчості.

І все ж далеко не всім вдається вивільнити свої внутрішні ресурси та досягти вершин у власному розвитку. Питання про те, що ж стає на заваді реалізації та розквіту духовно-творчого потенціалу людини, є відтак надзвичайно важливим для психологів та педагогів. Дана проблематика представлена, зокрема, в роботах А.О.Бодальова, А.О.Деркача, І.Н.Семенова, Є.А.Суислової, Є.А.Клімова, Т.М.Буякаса, А.О.Реана, М.А.Рибнікова та багатьох інших. Метою нашої роботи є проаналізувати феномен ірраціональних переконань людини з точки зору його впливу на процес реалізації її потенційних можливостей.

Слід зазначити, що особистість, яка прогресивно розвивається, самовдосконалюється, самореалізується, втілює в життя свою творчу та

духовну енергію активно вивчається акмеологією як наукою про вершинні досягнення людини у її життєдіяльності. Згідно її основних положень, саме на основі реалізації власного потенціалу стає можливим становлення зрілої особистості. Причому, основним критерієм тут виступає не точка, а процес інтенсивного зростання і якісного стрибка розвитку, який є принципово незавершеним, тобто завжди відкритим до наступного витка. Таким чином, творчий саморозвиток, самовдосконалення і т.д. є по суті безупинними процесами, що розгортаються по висхідній траєкторії [5]. Людина, яка ступила на цей шлях, може досягти повного використання своїх талантів, здібностей і особистісного потенціалу, одним словом, самоактуалізуватися. Однак, незважаючи на те, що більшість людей потребують внутрішнього вдосконалення і шукають його [4], цей процес, розпочавшись, часто втрачає свою незавершеність, і творчість як універсальна функція людини, потенційно притаманна всім від народження, з певних причин блокується.

На думку А.Маслоу такі перешкоди на шляху самоактуалізації людини можуть бути викликані тим, що, по-перше, часто люди не усвідомлюють свого потенціалу і схильні сумніватися в своїх можливостях і навіть боятися їх (зменшуючи цим шанси для реалізації своїх творчих і духовних ресурсів); по-друге, соціальне та культурне оточення, створюючи певні норми стосовно того, якими «повинні бути» окремі частини населення, пригнічує тенденцію до актуалізації людських можливостей; по-третє, реалізація потреби в самоактуалізації вимагає відкритості новим ідеям і досвіду, готовності ризикувати, відмовлятися від старих звичок, помилятися, що збільшує страх і тривогу людини і змушує шукати певного захисту, внутрішньої стійкості в збереженні ригідного але безпечного стилю поведінки [4]. Такий шлях розвитку особистості Т.М.Буякас називає шляхом «відходу в невроз» (що протилежний шляху особистісного самовизначення та самореалізації) і описує невротика як людину, на яку надмірно тисне суспільство, яка переживає досвід самої себе неповно й нечітко, яка не довіряє собі і є прив'язаною до минулого з його застарілими способами дії [2].

Таким чином, «відмова» людини від реалізації своїх потенційних можливостей і досягнення вершин творчого і духовного розвитку, пов'язана з виникненням у неї надмірної, невротичної тривоги, яка, безумовно, викликана не об'єктивними причинами, а надмірною захопленістю людини катастрофізованими думками про те, чи здатна вона бути ефективною і досягати успіху, чи відповідає вона соціальним і власним очікуванням, чи готова вона до непередбачуваних подій, змін, втрат тощо. Такі турботи заважають людині адаптуватися до життя, порушують внутрішню гармонію, продукують надмірно інтенсивні та хворобливі емоційні реакції, а головне – блокують природно притаманні їй можливості.

Слід зауважити, що цілий ряд психологічних феноменів може бути розглянутий в якості бар'єрів на шляху реалізації потенційних можливостей людини (очікування, я-концепція, актуальні потреби, життєві орієнтири, пресупозиції, локус контролю, рівень домагань тощо), але всі вони є по суті своїй ментальними утвореннями, оскільки розгортаються у внутрішньому плані і постають перед свідомістю людини як деякий текст, який може мати різний рівень усвідомлення. Тобто, це завжди певним чином організована інформація про саму людину та світ, що її оточує, яку вона активно використовує для того, щоб приймати певні рішення і справлятися з актуальними задачами.

Зрозуміти та пояснити, яким чином людина розшифровує інформацію про світ і організовує її, намагаються психологи, що працюють в межах когнітивної парадигми. Поняття «ірраціональні (дисфункціональні) переконання (вірування, установки)» є одним із центральних у теоріях таких вчених, як А.Бек та А.Елліс.

Аароном Беком, одним з головних теоретиків когнітивної психотерапії, була запропонована дворівнева схема когнітивних процесів, згідно якої він виділяє фактично динамічні (рухливі, мінливі) і структурні (більше стійкі й постійні) їх компоненти. Динамічні компоненти - це потік думок або, виражаючись мовою біхевіоризму, внутрішня поведінка. Структурні

компоненти - це стійкі когнітивні утворення, що представляють собою вірування, переконання й установки. Останні в великій мірі визначають характер і зміст динамічних компонентів (потоків думок про себе й про світ), які, в свою чергу, детермінують емоційний стан та поведінку людини. Таким чином, для того, щоб змінити поведінку й оптимізувати неадекватні емоційні стани, потрібно модифікувати мислення. Труднощі полягають у тому, що багато думок мають недостатньо усвідомлюваний характер і не піддаються безпосередньому виявленню й контролю (А.Бек називає їх автоматичними думками). Такими ж неусвідомлюваними можуть бути переконання й вірування, що сформувалися у досвіді індивіда [1].

У понятті «автоматичні думки» відображені основні характеристики цих способів переробки інформації, а саме: їхня рефлекторність, мимовільність, швидкоплинність і неусвідомлюваність. Суб'єктивно «автоматизми» переживаються як цілком правдоподібні, їх валідність внутрішньо не піддається сумніву. Ця особливість робить, на думку А.Бека, дані думки схожими на слова, вимовлені батьками дуже довірливим дітям. В силу малої усвідомлюваності «автоматичних» думок контроль над предметом і логікою міркувань в великій мірі втрачається. Так, наприклад, студента з екзаменаційною тривогою в ситуації підготовки до тесту долає думка: «Якщо я провалюся, мені прийде кінець»; пацієнта із соціальною фобією в ситуаціях міжособистісних контактів — думки про можливе відторгнення з боку інших людей. Міра неадаптивності цих реакцій пропорційна мірі мисленневих перекручувань або перебільшень. Так у випадку з екзаменаційним стресом у результаті «напливів» автоматичних думок студент може зазнати потужного приступу тривоги, безпорадності й розпачу, відмовитися від проходження іспиту, вирішити піти з інституту тощо. Такі реакції, безумовно, є не адаптивними [6].

Неадаптивність автоматичних думок, властиві їм перекручування або перебільшення в оцінках зовнішньої ситуації пояснюються дисфункціональністю переконань і установок різного рівня й глибини, що

лежать в їх основі (у когнітивній терапії прийнято виділяти поверхневі й базисні (центральні) установки або переконання). Крім того, А.Бек говорить також про існування компенсаторних установок, що слугують своєрідним щитом від погроз, які містять в собі негативні переконання і вірування. Наприклад, у ситуаціях необхідності виконання якої-небудь роботи у людини постійно актуалізується проміжна установка: «Якщо я не впораюся дуже добре, виходить, я неспроможна». Разом з нею актуалізується компенсаторна установка: «Якщо я не буду намагатися, то невдача не буде пов'язана з моєю неспроможністю». В результаті на рівні поведінки виникає уникнення, відкладання роботи, виконання її в останній момент, відмова від виконання тощо [9]. Безумовно, такі установки (переконання) перешкоджають самореалізації особистості.

Погляди А.Бека доповнює ще один психолог когнітивного підходу, засновник раціонально-емотивної терапії (РЕТ) Альберт Елліс. Одним із припущень, на якому заснована РЕТ є те, що люди народжуються із схильністю вивчати один набір реакцій легше, ніж інший. В той же час, вони здатні позбавитись завчених специфічних патернів реагування. Іншими словами, А.Елліс розглядає тенденцію мислити ірраціонально як в деякій мірі вроджену особливість людини; але цій якості він протиставляє людську здатність осмислювати власне мислення [7] і на цій основі змінювати свої ірраціональні уявлення на більш конструктивні та раціоналістичні. Варто зазначити, що ірраціональними він називає не ті думки, що відрізняються від усталених загальноприйнятих норм, а ті, що порушують людську здатність справлятися з життям, пристосовуватись до нього, викликають неадекватні емоційні та поведінкові реакції.

А.Елліс [7] стверджує, що психологічні проблеми виникають від неправильного сприйняття або помилкових знань людей про те, що саме вони сприймають; від їх недостатнього чи занадто емоційного реагування на нормальні та незвичайні стимули; від їх звичних дисфункціональних поведінкових патернів, завдяки яким вони продовжують неадекватно

реагувати. Емоційні реакції людини в основному викликані її свідомими і несвідомими оцінками та інтерпретаціями подій. Якщо людина відчуває тривогу чи депресію, то, швидше за все, вона серйозно переконує себе в тому, що ситуація не тільки невдала чи скрутна, а що вона є жахливою та катастрофічною.

Міркуючи таким чином, А.Елліс розробив модель «А-В-С». Згідно неї, А – це активуюча подія (activating event), чи, зі строго феноменологічних позицій, її перцепція. На етапі В у людини виникають певні когніції, вірування, установки, переконання (beliefs) про подію, дію чи об'єкт, які мали місце на етапі А. Ці переконання бувають двох типів: раціональні та ірраціональні.

Раціональні переконання (rB) виглядають приблизно так: «Було б не дуже добре, якщо мені відмовили б у прийомі на роботу» або «Як мене дратує, що моя подруга несправедливо кричить на мене!».

Ірраціональні переконання (iB) представляють собою судження такого типу: «Ситуація була би катастрофічною, якби мені відмовили у прийомі на роботу!» або «Моя подруга – жахлива людина, тому що кричить на мене!».

Раціональні переконання (rB) можуть підтверджуватись емпіричними даними і відповідають реальності чи тому, що відбувається на етапі А. Ірраціональні ж переконання не можуть підтверджуватись емпіричними доказами і не відповідають дійсності чи тому, що відбувається на етапі А. А.Елліс розглядає ірраціональні переконання як «внутрішні твердження» або «твердження «про себе» і в бесідах з описує їх як «те, що людина говорить сама собі».

На етапі С людина відчуває наслідки (consequences), своїх переконань, які також можуть бути раціональними (rC) та ірраціональними (iC). Раціональні наслідки є результатом раціональних переконань людини. Якщо, наприклад, людина думає, що ситуація була б невдалою, якби їй відмовили в роботі на співбесіді, вона відчуває стурбованість і роздумує з приводу співбесіди, будує плани, як досягнути успіху на співбесіді. Якщо їй не

вдається отримати бажану роботу, вона відчуває розчарування, незадоволення тощо. Дії та почуття людини у такому випадку відповідають ситуації, яка виникає чи може виникнути на етапі А.

Ірраціональні (невідповідні) наслідки обумовлені ірраціональними переконаннями людини. Якщо вона щиро вважає, що ситуація була б катастрофічною, якби їй відмовили на співбесіді, що вона б не пережила цього, що вона виявилась би нікчемою і т.д., вона схильна відчувати тривогу, ненависть, жалість до себе, депресію тощо. Загалом, людина переживає те, що називається «розладом», «гіперчутливістю» та «невротичними» симптомами. Такі дії і почуття людини на етапі С не відповідають ситуації і тому, що може відбуватися на етапі А, тому що вони засновані на містичних вимогах людини відносно того, якою повинна бути вона сама і Всесвіт. Такі вимоги, як зазначає А.Елліс, зовсім не сприяють досягненню мети [7].

В когнітивній психології існує багато альтернатив формулі Елліса, деякі з них є значно складнішими. Наприклад, інтерактивні когнітивні субсистеми (ICS) Дж.Тіздейла та П.Бернарда передбачають більш розширену концептуальну структуру. А.Бек, М.Мехоні і сам А.Елліс також ускладнювали цю формулу. Р.МакМаллін зазначає, що спробував у своїй роботі всі варіації моделі А-В-С, але прийшов до висновку, що ця формула є найбільш доступною, інформативною, зручною для аналізу, а також «найпопулярнішою» серед клієнтів [3].

Таким чином, переконання у моделі А-В-С є центральними за місцем, а також за функціональним навантаженням. А.Елліс відмічає інтерактивну природу вірувань та провідну роль соціального оточення у їх формуванні [6]. Універсальною причиною ірраціонального мислення є, на думку А.Елліса, «тиранія повинності», коли людина ригідно змушує себе та інших обов'язково слідувати певним стандартам. Тут він погоджується із Карен Хорні в її однойменній роботі "The Tyranny of the Shoulds" [8]. Будь-яка ймовірність відхилення від зазначених стандартів призводить до таких когнітивних оцінок ситуації, як катастрофізація, прокляття, самознищення,

заперечення своєї толерантності. На противагу філософії повинності, яка розглядається А.Еллісом як причина більшості психологічних порушень, у якості запоруки здоров'я розглядається філософія релятивізму.

Говорячи про систему «повинностей» в термінах ірраціональних (дисфункціональних) переконань Елліс прийшов до висновку, що всі вони зводяться до трьох основних, а саме: 1) я маю бути успішним; 2) люди повинні добре до мене ставитись; 3) світ повинен бути простим [8].

Варто також зазначити, що РЕТ розглядає виникаючі у людини психологічні труднощі як результат надмірно серйозного ставлення до життя і рекомендує використовувати гумор як один з методів оптимізації свого стану [7,8].

Найбільш конкретними конструктивними цілями, які стоять перед людиною, і яких вона може досягти, позбавляючись ірраціональних мисленневих патернів, є, за переконанням А.Елліса, прийняття себе і насолода собою з точки зору власного буття і можливості вибору особливого смислу свого існування, а також досягнення основних ознак психічного здоров'я, а саме: помірного егоїзму, саморегуляції, толерантності, гнучкості, наукового мислення, відданості, самоприйняття, здатності ризикувати, прийняття невизначеності [7]. Вказані характеристики перегукуються із вже згаданими рисами, притаманними самоактуалізованим особистостям, що досягли розквіту своїх духовно-творчих можливостей.

Таким чином, ірраціональні або дисфункціональні мисленнєві конструкції, які людина непомітно для себе вибудовує, приймає на віру, на основі яких діє (чи утримується від певних дій), блокують творчі ресурси людини, продукуючи неадекватні життєві ситуації надмірно інтенсивні і тому саморуйнівні переживання. Перебуваючи під владою таких переживань, людина втрачає здатність бути спонтанною, здійснювати творчу діяльність (вершинний вияв самоактуалізації), розвивати та реалізовувати свій духовно-творчий потенціал. Усвідомлення та поступова заміна ірраціональних

уявленнь більш конструктивними сприятиме становленню творчої, активної, гармонійної, автентичної особистості, щасливої у своєму життєвому виборі.

Література:

1. Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Психологическое консультирование и психологическая терапия. Хрестоматия. / Под ред. А.Б. Фенько. – СПб., 1997. – Т.1.
2. Буюкас Т.М. Проблема и психотехника самоопределения личности // Вопросы психологии. – 2002. - №2. – С.28-39.
3. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. – СПб.: Речь, 2001.
4. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. с англ. – СПб.: Евразия, 1999.
5. Семенов И.Н. Акмеология – новое направление междисциплинарных исследований человека // Общественные науки / Современность. – 1998. – №3. – С.85-87.
6. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия. - <http://www.terpsy.ru/>
7. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. – СПб.: Сова, 2002.
8. New Concepts in Practice: On Therapy – A Dialogue with Aaron T.Beck and Albert Ellis / American Psychological Association. 108th Convention.- Washington DC, 2000. - August 4-8.
9. Simon C.C. A Change of Mind // The Washington Post. – 2002. - Tuesday, September 3.