

## **І. Ф. Манілов**

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,

провідний науковий співробітник Інституту психології

імені Г.С. Костюка НАПН України,

Київ, Україна

### **ДЕЯКІ АСПЕКТИ РОБОТИ З МЕНТАЛЬНИМИ ГРАНИЦЯМИ В ПСИХОТЕРАПІЇ**

Визначення особливостей роботи з ментальними границями може бути корисним для розробки стратегії психотерапевтичного впливу (Манілов, 2019).

У найбільш загальному вигляді границю можна визначити як певну ознаку (символ, ідею, явище), яка дозволяє виділити частини простору, часу, матерії в цілому, а, також, різноманітних ментальних феноменів. За межами границі завжди спостерігається щось інше порівняно з тим, що було до неї. Зрозуміло, що ступінь відмінності до і після визначається за тим чи іншим оціночним критерієм.

Щоб визначити щось, це необхідно відділити та відрізнити від решти явищ та речей. Межі дозволяють виділити об'єкт (предмет, явище, поняття), позначити його та назвати. Визначення чогось, це, власне, цілеспрямоване поступове виставлення границь. Границі дозволяють пізнавати та впорядковувати предметний (чуттєвий) світ, а, також, орієнтуватися в ньому та взаємодіяти з іншими об'єктами та явищами.

Встановлення границь стає необхідною умовою процесу осмислення світу. Логічні операції з конкретними поняттями, завжди операції з тим, що обмежено. Без границь розпався б сам процес мислення. Границі дозволяють виділяти (оформляти) ті чи інші твердження (посилки) та на їх підставі отримувати кінцевий висновок. Границі породжуються нашим мисленням і є його обов'язковою умовою. Психологічна корекція мислення, це послідовна

робота з границями. Насамперед йдеться про межі наших уявлень про предмети, явища, стосунки та в цілому про конфігурацію картини світу.

У практичному плані дуже важливим є своєчасне визначення змісту та структури границь. При цьому не можна не помітити, що границі завжди умовні. Границі існують не взагалі, а лише для конкретного суб'єкта пізнання (діяльності). Саме для нього вони стають вже повноцінної реальністю. У рамках цієї реальності можлива деяка варіативність границь між полюсами реальність-уявність.

Показник реальності границі тим більший, чим більше об'єктивних фактів підтверджують доцільність її запровадження. Максимальна надуманість границі характеризується відсутністю будь-яких об'єктивних фактів, що підтверджують її доречність та необхідність. Об'єктивність фактів тим вища, що більше компетентних спостерігачів (експертів) підтверджують їх істинність.

Границі – продукт та необхідна частина процесу мислення. В результаті мислення зазвичай виникає щось нове. Це нове створює певне напруження своєю незвичністю, неперевіреністю, отже і невизначеністю. Така невизначеність підвищує рівень ситуативної тривоги людини. Для зниження рівня тривоги необхідно усунути або принаймні мінімізувати невизначеність. Досягається це за допомогою обробки, упорядкування, систематизації, класифікації отриманого нового. Усі ці процедури передбачають розмежування понять, тобто введення, знову ж таки, певних меж, що перешкоджають змішуванню понять.

Встановлення границі та подальше вбудовування нового в існуючу картину світу дозволяє модернізувати останню, та усунути (зменшити) невизначеність і, відповідно, знизити рівень ситуативної тривоги. Тривогу за майбутнє суттєво зменшує будь-який позитивний прогноз, або передбачення бажаного, або хоча б обнадійливого майбутнього.

Коли за тих чи інших причин прогноз неможливий, відбувається різке наростання невизначеності, і з нею рівня ситуативної тривоги. Тривога поступово перетворюється на страх невідомого. Людина завжди потребує

передбачуваності життя. Це дає змогу підготуватися до майбутнього. З одного боку, передбачуваність безперечно благо, з іншого – джерело проблем. І справа тут не лише у можливому негативному прогнозі та його психологічних наслідках. Потреба сховатися в передбачуваність закономірно тягне за собою введення різноманітних обмежень. Ці обмеження з неминучістю перетворюють все споконвічно динамічне (процесуальне) на щось завмерле, статичне (Манілов, 2016).

Заміщення динамічного статичним, це вимушений розумовий прийом, мета якого полегшити процес обробки інформації. Насправді, всі предмети та явища перебувають у безперервному русі. Вони динамічні, а отже, мінливі. Про певну умовну сталість можна говорити лише з прив'язкою до певного тимчасового інтервалу, протягом якого можна знехтувати незначними змінами. Незмінними, абсолютними визнаються лише деякі характеристики предметів та явищ, наприклад, фундаментальні фізичні сталі (швидкість світла у вакуумі, постійна Планка та ін.). Але навіть ці сталі цілком прив'язані до існуючих теоретичних моделей, і залишаються чимось незмінним лише в рамках даних моделей. Можна зробити висновок, що процедура обмеження та встановлення границь з неминучістю призводить до втрати процесуальності предметів і явищ, а, поряд з цим, і до певного спотворення реальної картини світу.

Все ментальне життя людини протікає в деяких, нехай і мінливих, але все ж таки рамках. Це обмеження породжує низку конфліктів. Так, наприклад, у житті будь-якої людини виникають проблеми, які неможливо подолати у межах вже заданих границь. Тоді потрібен вихід за їхні межі. У цьому випадку спостерігається поступове зростання напруги з подальшим проривом границь, їх переробкою та встановленням нових границь. Зовні це виглядає як своєрідний бунт чи повстання проти обмежень, а внутрішньо, як феномен відкриття, осяяння. Коли проблему вдалося подолати, на якийсь час настає примирення з новою конфігурацією границь, і так до наступної «нерозв'язної» проблеми.

Час від часу потреба подолання границь виникає не через якусь суттєву проблему, а обумовлена звичайними фізіологічними та психологічними факторами. Наприклад, одноманітність та монотонність життя може спровокувати явище депривації (сенсорної, емоційної тощо). І тут виникає потреба у більш інтенсивній стимуляції психіки у вигляді привнесення у життя чогось нового, збуджуючого, активуючого. А це вже вихід за межі, прорив існуючих границь.

Коли границі надто тісні, виникає потреба у більшій свободі. У граничному своєму прояві це потяг вже до абсолютної свободи. Деяким людям, нехай і короткочасно, але вдається пережити такий стан тимчасового звільнення. Цей стан може виникати як спонтанно, внаслідок сильного емоційного переживання, так і провокуватися систематичними вправами (наприклад, медитацією, езотеричними практиками), або вживанням різноманітних психоактивних речовин.

У езотеричних практиках, подібний екстатичний стан називається по-різному – самадхи в індуїзмі; нірвана у буддизмі; вуджуд в ісламі; молитовний екстаз у християнстві; камлання в шаманізмі і т.п. Всі ці стани об'єднує щось спільне, а саме переживання виходу за звичні межі, або, іноді, стирання границь часу та простору.

Слід зазначити, що прагнення виходу за межі присутнє й у звичайному повсякденному житті людей. На різних континентах, у різних етнічних групах, серед людей різного віку, соціального статусу, матеріального достатку можна спостерігати прагнення виходу за ті чи інші границі. Йдеться про всілякі експерименти з переживанням чогось нового, незвіданого. Вочевидь існує якась загальна потреба на певних етапах життя долати обмеження та зазіхати на щось більше.

У багатьох випадках вихід за звичні границі обумовлений цікавістю, потребою в дослідженні навколишнього світу. Цю потребу можна співвіднести з таким відомим безумовним рефлексом, як дослідницький. Слід зазначити, що серед складних безумовних рефлексів, дослідницький, а також рефлекс

подолання та свободи найбільше пов'язані з феноменом подолання границь. Тут є прагнення до виходу за існуючі межі, при цьому з досить високим ступенем ризику.

Імітаційний та ігровий рефлекс також містять у собі виражене прагнення до набуття додаткової свободи, але при цьому з мінімальним ризиком. Такі безумовні рефлексивні, як територіальний, ієрархічний, статевий, батьківський втілюють у собі ідею отримання необхідних благ за допомогою встановлення чітких границь, які вносять у життя більше стабільності та передбачуваності.

У практичній роботі психолога-психотерапевта феномен границі може виявитися корисним при розробці стратегії психотерапевтичного впливу. Він дозволяє задавати орієнтири та встановлювати маркери успішності проведеної роботи. У когнітивній сфері, таким маркером може бути гнучке адаптивне мислення, яке дозволяє балансувати між полюсами обмеження – свобода. Зміщення до одного, або іншого полюсу є вкрай негативним явищем і призводить до зростання рівня всіляких когнітивних спотворень, зокрема, дисфункційного мислення. Отже, потрібно постійно визначити певне проміжне положення, у якому рівень і структура обмежень (границь) не викликає пригнічення адаптаційного потенціалу людини. На це і повинні бути спрямовані зусилля психолога-психотерапевта.

### **Список використаних джерел**

1. Манилов И.Ф. Мультимодальная суггестивная психотерапия: исходные положения и принципы работы. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. 2019. № 1. Том. 21. С. 165-179.
2. Манилов И.Ф. Суггестивная коррекция дисфункционального мышления: мультимодальный подход. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2, № 3(14).