

ДЕФИЦИТАРНОСТЬ ГРАНИЦ Я КАК ФАКТОР НАРУШЕНИЙ МЕНТАЛИЗАЦИИ И ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА ПРИ САООТЧУЖДЕНИИ

© 2019

И.А. Шаповал, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры специальной психологии
Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург (Россия)

Ключевые слова: самоотчуждение; адаптация; защита; ментализация; границы Я; внутренний диалог; прочные границы; тонкие границы.

Аннотация: В статье представлен авторский подход к пониманию дуальности самоотчуждения как защиты и адаптации и его связи со спецификой ментализации и внутреннего диалога личности, которая определяется качеством границ Я. Цель работы – выяснение характера связей между прочностью границ Я и самоотчуждением. Выявлена сложная детерминированность феномена самоотчуждения: во-первых, двойственностью Я человека, во-вторых, его дистанцированием или отказом от Не-Я и от диалога с ним. Нарушения обмена информацией и энергией между Я и Не-Я коррелируют с изменениями прочности их границ и искажают процессы ментализации, что создает почву для самоотчуждения. Установлены и систематизированы содержательно-функциональные связи нарушений ментализации, прочности границ Я и его диалога с Не-Я. Адаптивное самоотчуждение выступает ответом на угрозу консервации Я и отражает выбор самоизменения; защитное самоотчуждение и выбор самосохранения актуализируются при угрозе разрушения Я. Эмпирически выявлены различные тенденции в связях между прочностью границ Я и самоотчуждением. Для прочных границ более характерны самоотчуждение, монолог Я, дефицит ментализации, псевдо- и компартиментализация, адаптационное «ложное Я», вегетативность или авантюризм. При тонких границах преобладает защитное самоотчуждение с переживанием бессилия, снижены или подавлены возможности ментализации и способность человека к самоопределению и самоизменению. Выводы автора заключаются в признании необходимости для жизни человека баланса защитного и адаптационного самоотчуждения, связь которого с изменениями прочности границ Я должна учитываться при оказании психологической помощи.

ВВЕДЕНИЕ

Категория самоотчуждения описывает актуальную онтологическую ситуацию нарушения или разрыва связи человека с самим собой. Девальвация ранее рефлексивно осознанной самоидентичности (на уровне сознания) и прежнего «чувства Я» (на уровне ощущений) разрушает их связи и когнитивно-аффективную целостность. Негативный опыт личности в отношениях с самой собой, когда она не может больше сказать «да» самой себе [1], приводит ее к самодистанцированию, «отрыву» Я от связей и отношений с собой, к самоотрицанию. Необходимость переосмыслить себя и выбрать самоконсервацию или изменения Я для многих сопряжена с чувствами утраты контроля над своей жизнью и неспособности влиять на ее ход.

Э. Фромм считал отчужденность неотъемлемой чертой существования человека второй половины XX века [2, с. 143]. Не чувствуя себя центром своего мира, утратив связи со своим подлинным Я, человек воспринимает себя и других отстраненно, подобно тому как воспринимаются вещи, – при помощи чувств и здравого смысла, но без продуктивной связи. Эта тенденция усиливается в современном мире. Вторичность, искусственность, симулятивность, нравственная амбивалентность, жизнь «понарошку» сходятся в подмене реальности и «играизации» как стиле жизни [3]. Отказ от Я и перманентная смена ценностей, имиджей, паттернов поведения позволяют выстраивать новые Я и достаточно эффективно манипулировать окружающими. Суррогатными способами преодоления самоотчуждения становятся разного рода зависимости, аномия и нигилизм, социальная эксклюзия и эскапизм, агрессия и аутоагрессия и т. д. Тем самым «внутренняя», личностная проблема самоотчуждения становится «социальной

болезнью», что актуализирует необходимость ее исследования.

Исходя из понятия «самоотчуждение», очевидно, что Я не монолитно, но интегрально, и условием его бытия выступает наличие и контакты в его пространстве различных Я и их «антиподов», Не-Я. Основным инструментом не завершающегося в течение всей жизни «строительства» Я выступают его границы. Они разделяют и соединяют Я и не-Я, обнажают и демонстрируют их различия и несводимость друг к другу, обеспечивают их изоляцию, контакт и диалог. Благодаря границам Я и не-Я становятся друг для друга яснее, соотносятся и интегрируются в едином Я [4].

Исследовательской проблемой настоящей работы является определение роли качества границ Я и не-Я в механизмах самоотчуждения.

Главная атрибутивная и конституирующая характеристика Я, согласно философии постмодерна, – его сознание, происходящее из стремления к Другому, и, поскольку Я двойственно, то суть его бытия – со-бытие с Другим [1]. Тем самым чем больше суб-Я у психически здорового человека, тем шире пространство и богаче бытие Я, внимательно рассматривающего и оценивающего все, что человек считает своим (намерения, желания, чувства, поведение) [5]. На границе контакта Я и не-Я осознание нового или «чужого» мотивирует на принятие приемлемого и отвержение неприемлемого. Если опасность отвергается, то новое отбирается и усваивается, изменяя и развивая личность. Отказ человека от выбора и принятия нового в целях, например, самосохранения, консервирует его Я, приводя к стагнации. Объектом самоотчуждения как результата крайних форм процессов идентификации (слияния) и обособления личности [6] становятся некие суб-Я, рефлексивное

и экзистенциальное Я, эмоции, потребности, личностно значимые связи, субъектность, суверенность.

Е.Н. Осин раскрывает субъективное отчуждение как разрыв или нарушение связей личности с миром и как механизм утраты их смысла, отрицательно коррелирующие с осмысленностью жизни, жизнестойкостью, автономией, самоэффективностью, интернальностью, чувством связности [7].

Широко распространённый преморбид самоотчуждения человека – конформная идентичность, чрезмерно конкретная, фрагментарная и сведённая к набору социальных ролей и биологических потребностей [8]. Обладатель такого Я прагматичен и ориентирован на потребление, тревожен и боязлив, стремится к поверхностным отношениям контрактного типа и приходит в итоге к разочарованию в себе и других. Негативные, трагические и клинические аспекты самоотчуждения раскрыты психодинамической теорией (З. Фрейд, К. Хорни, Р. Лэйнг, Ф. Риман, Д. Калшед, К. Юнг, Ф. Перлз, К. Хорни, Э. Эриксон, П. Бергер и Т. Лукман, G. Aamon и др.). Самоотчуждение связывалось:

– с базальными тенденциями жизни человека к неизменности и само-ограничиванию как способу само-сохранения, к слиянию через самоотречение, к изменению существующего порядка путем отказа от уже извещанного и стремления к свободе, всему новому и рискованному;

– с защитами Я: с вытеснением или отстранением человека от не удовлетворяющей его реальности, уходом или бегством от внешнего мира, в т. ч. в болезнь; с диссоциацией, расщеплением или фрагментацией Я (отчуждением его неприемлемой Тени), изоляцией «скелетов в шкафу» («отколовшихся частей души», комплексов) и возведением амнестических барьеров между ними;

– со «сделкой с Сатаной»: отказаться от Я – равно продать душу; с формированием интроектов, «ложного Я» (false self system) или ложной идентичности с нелицетворенностью, невоплощенностью, миграцией по альтернативным мирам с произвольной сменой масок и «играизацией», конструированием многочисленных имиджевых Я и взаимных манипуляций.

Среди базовых признаков самоотчуждения – непонимание человеком себя и своих желаний, самообвинение, негативная идентичность и негативное самоотношение, самоотвержение и формирование устойчивого «внешнего» Я, экзистенциальный вакуум. Большинство трактовок самоотчуждения связывают его с созданием компенсаторных систем и способов защитного поведения.

Концепты потенциально позитивных эффектов и даже необходимости разотождествления человека со сложившимся образом Я и его отрицания для личностного роста появились в последней трети XX века. Стремясь стать иным, чем в данный момент, человек должен переступить свои границы и постоянно изменять себя в изменяющемся мире, выбирая самого себя – не такого, «каким он задуман», а такого, каким он сам решил себя считать [1, с. 198].

Развитие личности подразумевает ослабление первичной структуры Я путем его разотождествления и самоотречения. Способность к ним К. Домбровский считает свидетельствами богатства психической жизни человека и его повышенной восприимчивости, низкого

порога фрустрации и неприспособленности к действительности [9, с. 34]. Для отделения от сложившегося Я и поиска нового необходимы и возможность жертвовать, и последующая компенсация жертвы. Стремление преодолеть границы обыденности открывает путь к внутренним конфликтам Я со своими же переживаниями, чертами, ограниченными способностями и т. д. «Восхождение выше» требует подчинения себя примитивного (какой я есть) «себе высшему» (каким я должен быть). В итоге частичная смерть Я воспринимается как уход от привычного восприятия мира и чувства своей неадекватности, отражая исчезновение старого, изжившего себя образа и его обновление, возрождение и замещение его новым.

Согласно идеям психосинтеза Р. Ассаджиоли [10], постижение человеком своего истинного Я – решающее условие обретения им психического здоровья и налаживания наиболее гармоничных отношений с собой и с другими людьми. Для этого необходимо обнаруживать основные элементы личности и контролировать их с помощью двух методов: разотождествления (отделения себя от элемента личности, ошибочно воспринимаемого как своя сущность) и дезидентификации, отстранения и освобождения от социальных суб-Я, рождающих психологические проблемы.

Итак, самоотчуждение может иметь полярные векторы: следствиями негативного будут системный дисбаланс Я и снижение устойчивости и общей витальности системы личности [4], следствиями позитивного – самоизменения и развитие личности. Самоотчуждение в целом выступает защитным или адаптивным механизмом психической саморегуляции в ситуации реальной или мнимой угрозы Я: оно снижает дискомфорт и сохраняет непротиворечивость образа Я за счет более или менее осознанного искажения оценки объективной реальности, контакта с объективной реальностью или его прерывания. В целом отказ от неких «неподходящих» Я может быть вынужденным, но чаще он целенаправленно скрывает их от угроз «разоблачения» другими и самим собой. Формирование и поддержание представления о себе, выработка путей самоизменения или обоснования отказа от него происходят в процессах непрерывного взаимодействия и взаимообмена Я и Не-Я.

Каковы наиболее общие причины отрицания человеком своего Я? В контексте его социального бытия обычно акцентируются противоречия между стремлениями и возможностями человека и требованиями социальных ролей, ценностей, норм, приводящие под социальным давлением и контролем к разрыву между сущностью и существованием человека, сущим и должным. В качестве внутренних причин самоотчуждения чаще всего называют ментальные травмы (включая детские) и внутриличностные конфликты.

Важнейшая, на наш взгляд, причина отказа от Я кроется в проблемах ментализации. М.К. Мамардашвили констатирует: человек благополучно не видит сам себя, того, что он делает на самом деле. Он как бы внушает себе: то, что я делаю и говорю, – это не настоящий я, у меня есть еще какая-то глубокая суть, по сравнению с которой всё это и все «они» не имеют значения [11]. За подобными уловками Я лежит обычно заурядная пустота.

Эффективное функционирование и целостность интегрального Я подразумевает связность и обмен информацией и энергией между его ментальными конструктами: 1) рефлексивно осознанной самоидентифицированностью Я и 2) Не-Я как персонификацией неприемлемых с точки зрения морали и психического здоровья сторон личности. Не-Я зеркально отражают Я и динамически мигрируют в общем пространстве от периферии к центру и обратно. На границе их диалога отношение Я «к» Не-Я одновременно происходит «с» и «между» [12]. Благодаря ментализации человек способен и может увидеть себя глазами другого, рефлексировать когнитивные и аффективные аспекты своего психического состояния, отчетливо переживать чувство своего Я и делать его более ясным для себя самого (и для других) [13].

Нарушения ментализации различны, проявляют себя по-разному, но тесно связаны с качеством и функциональностью границ Я и Не-Я [14–16]. Границы Я и не-Я в их диалоге и процессах ментализации обеспечивают опознание нового и его отличий от старого, приемлемого и неприемлемого, принятие или отвержение того или другого. Нарушения ментализации согласуются с определенными состояниями границ, нарушающими их функционирование, вследствие чего диалог Я и не-Я редуцируется, искажается, превращается в монолог и ментальную почву для самоотчуждения (таблица 1). Понять свое Не-Я означает посмотреть на него как на независимое, имеющее свое значение, желания и нарративы [17] и начать с ним контролируемый диалог, границы возможности которого являются «границами проницания» [1]. Важно, что и Я-, и Не-Я-центриро-

ванности имеют целью поддержать Я, но выражают разные части самосознания. Общее или безразличное объектом контакта не становится, и сами границы появляются и обнаруживаются там и тогда, где и когда Я встречает оппозицию Не-Я. Дифференциации, репрезентации и связывания Я и Не-Я в их со-существовании и со-бытии проявляют себя в аффективно окрашенных конструктах доминирования – подчинения, критики – защиты, дружелюбности – враждебности. В зависимости от отношения к Я и Не-Я диалог будет субъект-субъектным, где оба они равно симпатичны и уважаемы, или субъект-объектным, где одно из них девальвировано, антипатично, бессознательно отвергается [18; 19].

Вступление Я в диалог с позиций самоутверждения или компенсации чувства неполноценности вполне объясняет и орудийное самоотношение личности, и появление у нее установок на самокоррекцию, самоконтроль, саморегуляцию, аутоманипуляции и отчуждение Я или Не-Я. В этом случае их диалог превращается в монолог с позиций власти одного из них: пространство другого поглощается, он исключается из коммуникации, его право свободно выражать свои интересы игнорируется. Результатом становится «заблуждающаяся» самопрезентация Я.

Границы Я в его диалоге с Не-Я выполняют ключевые функции обеспечения этого диалога, контроля и защиты Я [12]. Дисфункциональность границ и сопротивление их изменениям связаны с отсутствием честности по отношению к себе и созданием «ложного» Я. Дискредитация/сверхидеализация Не-Я либо инфантилизация/инвалидизация Я одинаково искажают образ Не-Я в субъективно-выгодном свете и оправдывают

Таблица 1. Содержательно-функциональные связи нарушений ментализации, прочности границ Я и его диалога с Не-Я

Нарушения ментализации	Состояние границ	Диалог Я и Не-Я
Низкий уровень развития: Я сверхобобщено, когнитивно не дифференцировано, его интерпретации и оценки чрезмерно пристрастны, вплоть до игнорирования «нежелательных» чувств и мыслей	Дефицитарны, чрезмерно тонки, малодифференцированы, размыты, недостаточно ясны и артикулированы, уязвимы к стрессу	«Сцепленность», «слитность» качества и оценки образа Я и Не-Я, слипание (склеенность) подсистем Я, нестабильность его внутри- и межсистемных связей и отношений с Не-Я по типу «качелей»
Дефицит: помещение Я в зону эмоциональной недоступности для Не-Я (и наоборот), изоляция аффекта	Чрезмерно прочны в диалоге, жестко отделяют от взаимопроникновений, не позволяют интегрировать оценки Я и Не-Я в непротиворечивое Я	Пространство диалога и обмен репрезентациями исключены или редуцированы, так как диалог угрожает разрушением границ Я и самого Я
Подавление: фиксация на отдельных полярно заряженных аффектах без их интеграции	Спутаны, чрезмерно тонки и проницаемы, подвержены постоянным флуктуациям и искажениям, доступны для вторжения	Репрезентации Я и Не-Я диффузны, образ Я нестабилен. Дезорганизованная модель «прилипания», психологическое фракционирование, Не-Я = «мучающий другой»
Псевдоментализация: подмена реальности Не-Я предположениями на основе ригидных убеждений и схем, не направленных на коммуникацию и далеких от реальности	Жестки, сверхпрочны, малоподвижны, непроницаемы, ригидны, изолируют отдельные суб-Я	Система репрезентаций Я и Не-Я выстроена исключительно исходя из доминирующих желаний и потребностей (характерно для пограничного расстройства личности)
Компартментализация: вторичное приспособление к «белым пятнам», не замечаемым несоответствиям Я реального Я-идеалу	и гиперадаптируют их к внешним требованиям и инстинктивным побуждениям	Я и Не-Я распределяются по «контейнерам» отдельных сфер жизни, препятствующим их взаимовлиянию

неверие в потенциальное самоизменение. Для уклонения от встречи с отвергаемым Не-Я «ложное Я» инвертирует недостатки в добродетель и приукрашивает самовосприятие. Поляризации Я и Не-Я с помощью рациональных, «логических» аргументов и опоры на объективные достижения поддерживает высокую самооценку.

Самоотчуждение провоцируют и сильное Не-Я-идеал, и слабое Не-Я при низкой рефлексии и сильных защитах Я. В целом отношение к Не-Я и успешность его диалога с Я связаны с актуализацией одной из тенденций: к самоизменению или к сохранению актуального Я-образа. При этом в любом диалоге границы Я и Не-Я будут изменяться и по-разному проявлять свои качества и свойства [4]. Деформации их прочности или, напротив, слабости могут, в свою очередь, способствовать структурной дезинтеграции Я и самоотчуждению.

Обобщим сказанное:

1. Глубинные и экзистенциальные корни самоотчуждения обусловлены двойственностью Я человека и его выбором между самосохранением – в ответ на реальную или мнимую угрозу разрушения Я – и самоизменением – в ответ на угрозу его стагнации.

2. Продуктивность диалога Я и Не-Я обеспечивают четкие и прочные границы. Чрезмерное снижение или усиление прочности границ делает дефицитарным обеспечение ими диалога Я и Не-Я, что нарушает диалогический обмен информацией и энергией между ними и процессы ментализации: редуцирует, искажает, прерывает их.

3. Закономерным следствием ухода от диалога с Я или Не-Я, перехода к монологу выступает самоотчуждение.

Цель исследования – определение и анализ специфики связей между дефицитарностью границ Я и самоотчуждением.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Проверка эмпирической гипотезы о наличии связей между прочностью границ Я и характером самоотчуждения проводилась в 2019 году на выборке из 78 студентов (20–23 года).

В диагностике использовался комплекс методик.

1. Опросник «Психологические границы личности» Э. Хартманна [20] разработан в рамках клинической и психодинамической парадигмы и представляет границы Я как свойство личности и измерение мышления. Тонкость или прочность границ связываются как с конституциональными факторами, так и с ранним опытом острой или хронической эмоциональной травмы. Опросник состоит из 18 утверждений, результат высчитывается путем суммирования ответов по прямым и обратным пунктам.

2. Опросник субъективного отчуждения ОСОТЧ Е.Н. Осина и его модификация для учащихся ОСОТЧ-У является психодиагностической методикой, обладающей хорошими психометрическими показателями, включает 80 утверждений, распределенных по 9 шкалам. Интегральный показатель (10-я шкала) позволяет выявлять общий уровень отчуждения. Формы отчуждения дифференцированы по 5 сферам жизни: работа, общество, межличностные отношения, семья, собственная личность, или Я [7]. Помимо трех форм

отчуждения (вегетативности, нигилизма, авантюризма, описанных С. Мадди [8]) в опросник включена шкала бессилия.

3. Методика «Онтологическая уверенность (ПМ)» (психометрический вариант) Н.В. Коптевой [21] в операционализации понятия онтологической уверенности–неуверенности опирается на идеи А. Лэнгле [5] о том, что этот феноменологический континуум соответствует способам структурирования бытия-в-мире в целом и составляющих его элементов (Я, тело, мир, люди, значимое как индивидуальная ценность). Методика «ОУ (ПМ)» содержит 30 суждений, образующих 4 первичные шкалы (автономия, витальные контакты с миром и переживание его как надежного, витальные контакты с людьми, «ложное Я»), и общий показатель ОУ как переживание человеком личностной автономии и связей с людьми и миром. В нашем исследовании мы ограничимся анализом показателей «ложного Я».

Во всех методиках согласие несогласие с включенными в них утверждениями (суждениями) оценивается респондентами по 5-балльной шкале Ликерта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ результатов диагностики позволил установить следующее.

1. В общей выборке студентов представлены 2 группы: с тонкими границами (далее – ТГ) – 38,5 % выборки – и с прочными границами (далее – ПГ) – 61,5 % выборки. $T_{\text{эмп}}$ по критерию Стьюдента составил 9,4 при $\alpha = 0,05$ (критическое значение $T_{\text{крит}} = 2,03$ – $2,72$);

2. В отношении субъективного отчуждения между группами ТГ и ПГ:

– отсутствуют или незначимы различия в отчуждении от общества, учебной деятельности, других людей, семьи, интегральном отчуждении, нигилизме;

– различаются показатели групп по самоотчуждению, вегетативности, бессилию и авантюризму.

3. «Ложное Я» как показатель онтологической неуверенности в группе ПГ выше, чем в ТГ: 17,5 и 16,3 соответственно.

В соответствии с задачей найти различия в самоотчуждении между группами с границами разной прочности далее анализируются показатели собственно самоотчуждения, вегетативности, авантюризма, бессилия, а также «ложного Я».

Как можно видеть из приведенных в таблице 2 данных, на высоком и выше среднего уровне находятся:

– в группе ТГ – бессилие (у 73,3 %; средний уровень – 26,7 %);

– в группе ПГ – самоотчуждение (у 33,3 %; средний уровень – 50,0 %), вегетативность (у 16,7 %; средний уровень – 75,0 %), бессилие (у 37,5 %; средний уровень – 54,2 %) и авантюризм (у 12,5 %; средний уровень – 62,5 %).

Согласно корреляционному анализу (по Пирсону):

– в группе ТГ коэффициент корреляции r составил: с самоотчуждением $-0,657$, с вегетативностью $-0,586$, с бессилием $-0,558$ и с авантюризмом $-0,076$. Таким образом, все связи между признаками в этой группе обратные, а теснота их связей по шкале Чеддока η^2 (за исключением авантюризма) заметная;

– в группе ПГ при прямой корреляции границ с самоотчуждением (коэффициент $0,008$) у каждого третьего

Таблица 2. Внутригрупповое распределение уровней выраженности отчуждения, %

Уровни	Самоотчуждение		Вегетативность		Бессилие		Авантюризм	
	ТГ	ПГ	ТГ	ПГ	ТГ	ПГ	ТГ	ПГ
Выше среднего и высокий	–	33,3	6,7	16,7	73,3	37,5	–	12,5
Средний	80,0	50,0	86,8	75,0	26,7	54,2	66,7	62,5
Ниже среднего и низкий	20,0	16,7	6,7	8,3	–	8,3	33,3	25,0

Примечание: ТГ – тонкие границы; ПГ – прочные границы.

испытуемого обнаружен его высокий уровень. Связи границ с вегетативностью, бессилием и авантюризмом отрицательные, но их теснота слабее (соответственно –0,244, –0,263 и –0,065).

Таким образом, наличие тонких границ Я способствует не самоотчуждению, но преимущественно снижению общей жизнестойкости личности, снижению ее активности и утрате веры в свою способность влиять на важные жизненные ситуации. Повышение прочности границ повышает риск самоотчуждения в каждом третьем случае и одновременно расширяет диапазон проявлений его форм.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Ф. Перлз сравнивал границы Я с прокрустовым ложем – тем, что мы делаем с собой, если наши возможности не соответствуют нашему образу Я [22]. Не решив, кому понравиться (себе или другим), человек идентифицируется с чем-то внутри (Я) или вне себя (Не-Я) настолько, что становится скорее реактивным, реагирующим, чем проактивным и действующим. Но чем меньше он соприкасается со своим Я, тем больше прячет какие-то его части от осознания, и тем больше оно фрагментируется.

Как видно из результатов диагностики, при прочных границах самоотчуждение встречается чаще и проявляется сильнее и разнообразнее. Умеренная «толстокожесть» определяет устойчивость и связность Я-концепции, стабильность человека в общем функционировании и уверенность в отношениях с миром и с самим собой [23]. В то же время усиление прочности границ делает их малоподвижными, непроницаемыми, ригидными, что не дает интегрироваться противоречивым оценкам Я и Не-Я: они жестко отделены от взаимопроникновений, отдельные суб-Я изолированы. Дефицит ментализации, псевдо- и компартаментализация (таблица 1) обедняют пространство Я, усиленно защищают стабильность его образа и позитивное самоотношение и снижают потребности человека во внутреннем диалоге, рефлексии, самокритике.

Искажение связей человека со своим Я и представлений о его границах генерирует отчуждение и самоотчуждение. Преобладающие в группе ПГ вегетативность и авантюризм, полярные и популярные формы «жизни без границ» и отказа от диалога с собой избавляют от необходимости самоизменения, но «подталкивают» к выстраиванию «ложного Я», иллюзорно значимого имиджа. Защиты помогают не переживать разрыв между Я и масками, невоплощенность истинного Я в общении и деятельности, а устойчивость в интеракциях достигается за счет ригидного отношения к себе и другим.

«Тонкокожесть» при тонких границах характеризуют низкая дифференциация и четкость, размытость Я и Не-Я (таблица 1), смешение или совпадение их черт и диффузия их репрезентаций. Сверхпроницаемость тонких границ определяет дефицит способности к обособлению, и, не чувствуя важное для себя и не научившись проживать его, человек становится чужим самому себе [5; 24]. Его обостренная чувствительность к психической реальности (своей и других людей) провоцирует уязвимость в диалоге Я и Не-Я, а защитные механизмы оказываются слабыми и недостаточными для безусловного принятия собственных особенностей. Эмоциональная привязанность к своим эмоциям и прежнему опыту без осознания их источников подпитывает страх изменений, основанный на страхах разочарования в себе и ответственности за свой выбор.

Пониженная или подавленная ментализация «текущего Я» не дает ему определить и установить границы с Не-Я и сориентироваться в себе, чтобы от чего-то в себе отказаться, снижая тем самым возможность самоотчуждения. Ощущения своей неспособности определить желаемое и что-то в себе изменить, чтобы добиться его, одновременно и резко повышают переживания бессилия. Размытость и неосознаваемость внутренних ресурсов Я на фоне непереносимости неопределенности объясняет нежелание прикладывать усилия и может приводить к нивелированию своего Я, конформизму и зависимости от окружения.

Итак, глубинной основой самоотчуждения человека является двойственность его Я и необходимость выбирать между самосохранением и самоизменением: выбор первого актуализирует защитное самоотчуждение (ответ на угрозу разрушения Я), второго – адаптационное (ответ на угрозу стагнации Я).

Дефицитарность чрезмерно прочных или тонких размытых границ Я в обеспечении процессов ментализации и внутреннего диалога, его контроля и защиты Я выступает причиной прерывания этого диалога, ухода от него, перевода в монолог, отказа от Я и самоотчуждения.

Поскольку самоотчуждение выступает общей закономерностью в жизни и развитии личности, для сохранения ее здоровья необходим баланс защит и адаптации. Его связь с изменениями прочности границ Я и их влиянием на процессы ментализации и внутренний диалог желательно учитывать в различных практиках психологической помощи.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Установлено, что наличие прочных границ Я слабо отрицательно коррелирует с вегетативностью, авантюризмом, бессилием, но прямо и заметно сильнее

с самоотчуждением у каждого третьего обладателя таких границ. Таким образом, повышение прочности границ приводит к вариативности проявлений субъективного отчуждения во всем его диапазоне и может выступать предиктором или протектором самоотчуждения и создания «ложного Я».

Выявлены заметные обратные корреляции тонких границ Я со всеми показателями субъективного отчуждения, в том числе самоотчуждения. В то же время высокий уровень переживания бессилия указывает на дефицит веры обладателей тонких границ в свои внутренние ресурсы и способности к самоопределению, самоизменению, влиянию на важные жизненные ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Бубер М. Два образа веры. М.: АСТ, 1999. 592 с.
- Фромм Э. Революция надежды. Избавление от иллюзий. М.: Айрис-пресс, 2005. 352 с.
- Кравченко А.С. Играизация российского общества (к обоснованию новой социологической парадигмы) // Общественные науки и современность. 2002. № 6. С. 143–155.
- Шаповал И.А. Границы контакта Я и не-Я как пространство трансформаций диспозиций личности // Психология и психотехника. 2017. № 3. С. 10–22.
- Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2008. 159 с.
- Латыпов И.В. Взаимосвязь самоотчуждения и образа Я личности // Мир науки, культуры, образования. 2011. № 2. С. 224–227.
- Осин Е.Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика : дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 217 с.
- Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–101.
- Dąbrowski K. W poszukiwaniu zdrowia psychicznego. Warszawa: Państw. wydaw. nauk., 1989. 214 p.
- Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2016. 204 с.
- Мамардашвили М. Сознание и цивилизация. Тексты и беседы. М.: Логос, 2004. 272 с.
- Шаповал И.А. Функции границ Я во внутреннем диалоге клиента психологического консультирования // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2018. № 2. С. 83–89.
- Fonagy P., Gergely G., Yurist E., Target M. Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self. New York: Other Press, 2002. 592 p.
- Визгина А.В., Пантеев С.Р. Особенности Не-Я как подструктуры самосознания // Вопросы психологии. 2013. № 6. С. 42–54.
- Соколова Е.Т. Аффективно-когнитивная дифференцированность/интегрированность как диспозиционный фактор личностных и поведенческих расстройств // Теория развития: дифференционно-интеграционная парадигма. М.: Языки славянских культур, 2009. С. 151–166.
- Хорни К. Самоанализ. Психология женщины. Новые пути в психоанализе. СПб.: Питер, 2002. 480 с.
- Измагурова В.Л. Феномен аутокоммуникации как фактор развития сознания // Коммуникология. 2015. Т. 3. № 4. С. 31–42.
- Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 284 с.
- Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мецниереба, 1989. 204 с.
- Шамшикова О.А., Волохова В.И. Психометрический анализ и стандартизация зарубежной методики «Психологические границы личности» Э. Хартманна // Мир науки, культуры и образования. 2013. № 5. С. 243–248.
- Коптева Н.В. Онтологическая уверенность: понятие и операционализация : дис. ... д-ра психол. наук. Екатеринбург, 2013. 350 с.
- Перлз Ф.С. Гештальт-подход. Свидетель терапии. М.: Институт Психотерапии, 2001. 224 с.
- Hartmann E. Boundaries in the mind: A new psychology of personality. New York: Basic Books, 1991. 288 p.
- Ammon G. Handbuch der Dynamischen Psychiatric. Bd. 2. Munchen: Er. Reinhardt Verlag, 1982. 967 p.

REFERENCES

- Buber M. *Dva obraza very* [Two Types of Faith]. Moscow, AST Publ., 1999. 592 p.
- Fromm E. *Revolutsiya nadezhdy. Izbavlenie ot illyuziy* [Revolution of hope. Getting rid of illusions]. Moscow, Ayris-press Publ., 2005. 352 p.
- Kravchenko A.S. Gamization of Russian society (to the justification of new sociological paradigm). *Obshchestvennyye nauki i sovremennost*, 2002, no. 6, pp. 143–155.
- Shapoval I.A. The boundaries of contact of Self and non-Self as the space of transformations of personality dispositions. *Psikhologiya i psikhotehnika*, 2017, no. 3, pp. 10–22.
- Lengle A. *Person. Ekzistentsialno-analiticheskaya teoriya lichnosti* [Person. Esistenziale-analytical theory of personality]. Moscow, Genesis Publ., 2008. 159 p.
- Latypov I.V. The interrelation of self-alienation and personality self-image. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya*, 2011, no. 2, pp. 224–227.
- Osin E.N. *Smysloutrata kak perezhivanie otchuzhdeniya: struktura i diagnostika*. Diss. kand. psikh. nauk [Sense-loss as the experience of alienation: the structure and diagnostics]. Moscow, 2007. 217 p.
- Maddi S. Creating meaning through making decision. *Psikhologicheskiy zhurnal*, 2005, vol. 26, no. 6, pp. 87–101.
- Dąbrowski K. *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*. Warszawa, Państw. wydaw. nauk. Publ., 1989. 214 p.
- Assadzholi R. *Psikhosintez. Printsipy i tekhniki* [Psychosynthesis. Principles and techniques]. Moscow, Institut Obshchegumanitarnykh issledovaniy Publ., 2016. 204 p.
- Mamardashvili M. *Soznanie i tsivilizatsiya. Teksty i besedy* [Mentality and civilization. Texts and conversations]. Moscow, Logos Publ., 2004. 272 p.
- Shapoval I.A. The functions of ego boundaries in the internal discourse of a counseling client. *Vektor nauki Tolyattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psikhologiya*, 2018, no. 2, pp. 83–89.

13. Fonagy P., Gergely G., Yurist E., Target M. *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self*. New York, Other Press Publ., 2002. 592 p.
14. Vizgina A.V., Pantileev S.R. Features of the Not-I substructure of self-awareness. *Voprosy psikhologii*, 2013, no. 6, pp. 42–54.
15. Sokolova E.T. Affective-cognitive differentiation/integrity as a dispositional factor in personality and behavioral disorders. *Teoriya razvitiya: differentsionno-integratsionnaya paradigma*. Moscow, Yazyki slavyanskikh kultur Publ., 2009, pp. 151–166.
16. Khorni K. *Samoanaliz. Psikhologiya zhenshchiny. Novye puti v psikhoanalize* [Self-analysis. Woman Psychology. New ways in psychoanalysis]. Sankt Petersburg, Piter Publ., 2002. 480 p.
17. Izmagurova V.L. Phenomenon of autocommunication as a factor of development of consciousness. *Kommunikologiya*, 2015, vol. 3, no. 4, pp. 31–42.
18. Stolin V.V. *Samosoznanie lichnosti* [Self-consciousness]. Moscow, MGU Publ., 1983. 284 p.
19. Sardzhveladze N.I. *Lichnost i ee vzaimodeystvie s sotsialnoy sredoy* [Personality and interaction with the social environment]. Tbilisi, Metsniereba Publ., 1989. 204 p.
20. Shamshikova O.A., Volokhova V.I. Psychometric analysis and standardization of foreign technique “boundaries in the mind” by Ernest Hartmann M.D. *Mir nauki, kultury i obrazovaniya*, 2013, no. 5, pp. 243–248.
21. Kopteva N.V. *Ontologicheskaya uverennost: ponyatie i operatsionalizatsiya*. Diss. dokt. psikhol. nauk [Ontological confidence: the concept and operationalization]. Ekaterinburg, 2013. 350 p.
22. Perlz F.S. *Geshtalt-podkhod. Svidetel terapii* [Gestalt approach. Witness to therapy]. Moscow, Institut Psikhoterapii Publ., 2001. 224 p.
23. Hartmann E. *Boundaries in the mind: A new psychology of personality*. New York, Basic Books Publ., 1991. 288 p.
24. Ammon G. *Handbuch der Dynamischen Psychiatric*. Munchen, Er. Reinhardt Verlag Publ., 1982. Bd. 2, 967 p.

DEFICIENCY OF EGO BOUNDARIES AS A FACTOR OF VIOLATIONS OF MENTALIZATION AND INNER DISCOURSE IN THE CASE OF SELF-ALIENATION

© 2019

I.A. Shapoval, Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, professor of Chair of Special Psychology
Orenburg State Pedagogical University, Orenburg (Russia)

Keywords: self-alienation; adaptation; protection; mentalization; ego boundaries; inner discourse; strong boundaries; thin boundaries.

Abstract: The paper presents the author’s approach to the understanding of the duality of self-alienation as the protection and adaptation and its relation with the specifics of mentalization and personality inner discourse. Such duality is determined by the quality of self-boundaries. The goal of the study is to clarify the nature of the relationships between the stability of self-boundaries and self-alienation. The author identified the complex determinateness of self-alienation phenomenon: firstly, by the duality of the human Self and, secondly, by its distancing or rejection of Non-Self and the dialogue with it. The disturbances in the exchange of information and energy between the Self and the Non-Self correlate with the changes in the stability of their boundaries and distort the processes of mentalization, which creates the ground for self-alienation. The author identified and systematized the content-functional relations of mentalization disorders, the stability of Self-boundary and its dialogue with Non-Self. The adaptive self-alienation is a response to the self-preservation threat and reflects the choice of self-change, protective self-alienation, and the choice of self-preservation becomes actual in the case of the threat of Self-destruction. The study empirically identified various trends in the relationships between the stability of Self-boundaries and self-alienation. Strong boundaries are more characterized by self-alienation, Self monologue, the lack of mentalization, pseudo- and compartmentalization, adaptive “false Self” vegetativeness or adventurism. With thin boundaries, the protective self-alienation with the experience of impotence prevails, the possibilities of mentalization and the ability of a person to self-determination and self-change are reduced or suppressed. The author concludes on the necessity of the balance of protective and adaptive self-alienation, and its relationship with changes in the Self-boundaries stability should be taken into account when delivering psychological aid.