

Коваленко А.В., кандидат психологических наук, доцент,  
Набережночелнинский государственный педагогический университет, г.  
Набережные Челны, (Россия), [Alex\\_agemov@mail.ru](mailto:Alex_agemov@mail.ru)

## ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ КАК ПОДХОД В ПСИХОТЕРАПИИ АДДИКТИВНЫХ И НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

*Аннотация.* В статье рассматривается понятие интериоризации психологических ресурсов личности в качестве подхода к психотерапии невротических и аддиктивных расстройств. Описываются методические и прикладные аспекты психотерапевтического процесса. На основе клинических случаев показана роль внутренних ресурсов личности в профилактики пограничных психических нарушений.

*Ключевые слова:* аддикции, невроз, внутренние ресурсы личности

Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным. [1] Можно говорить об индивидуально-психологических ресурсах, к которым относятся характеристики и свойства личности, и о ресурсах социально-психологических, под которыми обычно понимаются преимущества, которые дают деньги, социальная поддержка (социальные взаимосвязи и взаимоотношения), социальные навыки и власть. Психологические качества человека рассматриваются как ресурсы, позволяющие более эффективно действовать и добиваться успеха, преодолевать стрессы и справляться с жизненными трудностями. С точки зрения психотерапии, в качестве ресурсов можно рассматривать удовлетворенность важнейших эмоциональных потребностей человека, потребности в принятии, безопасности, и др.

На основе практической работы с пациентами психосоматического профиля в ГАУЗ «Госпиталь для ветеранов войн» была выверена единая

стратегия, показавшая свою эффективность, как в психотерапии неврозов, так и многих аддиктивных расстройств. Это общий подход в терапевтической практике был определен автором как «интериоризация психических ресурсов». Цель настоящей статьи раскрыть данную психотерапевтическую модель, теоретически обосновать ее механизм, а также описать ее методические аспекты, а именно выделить те конкретные инструменты посредством которых эта модель может быть реализована.

Процесс образования патологической симптоматики с точки зрения описываемого подхода имеет следующий вид. Личность как субъект жизнедеятельности, взаимодействует с окружающим миром, живыми и неживыми объектами. Большинство этих объектов, будь то живые объекты – люди, или вещи, предметы имеют для субъекта ресурсное значение – позволяют получить тот или иной психологический ресурс, или, иначе, войти в определенное эмоциональное состояние. Так человек, который ложиться на кровать после долгого рабочего дня рассчитывает расслабиться и отдохнуть; смотря на огонь, человек испытывает необычайное умиротворение; после просмотра мотивирующего фильма он вдруг ощущает невероятный внутренний подъем, уверенность в себе, а надев бронежилет, или же имея при себе оружие, чувствует себя более защищенным. Аналогичным образом мы получаем необходимые нам психологические ресурсы от окружающих людей. Это может показаться крайне грубой и упрощенной схемой с точки зрения теории социальной психологии, однако, такое представление необходимо для понимания прикладных аспектов темы. Общаясь с Евгением, человек испытывает радость, часто смеется, а с Иваном ощущает себя невероятно спокойно и уверенно. Таким образом, психика ассоциативно образует субъективную связь внешнего объекта и ресурса: кровать – расслабление, огонь – умиротворение, фильм – уверенность, бронежилет – защищенность, Евгений – радость, Иван – спокойствие.

Процесс интериоризации предполагает присвоение ресурса, когда личность начинает обладать «некоторым количеством» этого ресурса как

субъект. В таком случае внешний объект выступает не как основной источник ресурса, а как дополнительный или же рядоположенный. Обладает субъект определенным ресурсом или нет, определяется ситуацией прерывания взаимодействия с внешним источником. Так, когда человек ведет увлекательную беседу с кем-то, он оживлен и проявляет интерес к происходящему, но после того как разговор заканчивается возможны разные варианты развития событий. Он продолжает пребывать в хорошем расположении духа и сохраняет интерес к происходящему вокруг без собеседника - испытывает интерес от того, что делает один, или же это интерес к себе, собственным размышлениям. В другом случае человек начинает скучать (так люди обычно характеризуют свое «нересурсное» состояние - «мне скучно») и как можно скорее стремится избавиться от этого состояния через еще один аналогичный источник – ищет нового собеседника. Каждому человеку приятно, когда перед важным, ответственным мероприятием, например, выступлением на публике, его поддерживают, подбадривают, но когда он оказывается на сцене один, то он лишается внешней поддержки и дальше, либо держится уверенно, спокойно благодаря собственному внутреннему ресурсу, либо дрожит, краснеет от страха и теряет дар речи. Отсюда следует, что во втором случае ресурсное состояние человека «завязывается» исключительно на внешнем объекте, а как внутреннее, интериоризированное отсутствует.

Что же такое зависимость и как она формируется? С точки зрения описываемого подхода, зависимость - это способность личности получать ресурс только через некий внешний источник. Как внутренний, присущий субъекту, это ресурс отсутствует и от того столь ощутима и болезненна актуализация этого ресурса. Для человека, бредущего по пустыне без единого источника воды, потребность утолить жажду становится сверхактуальной. Предположим, что человек со временем находит воду, но не просто так посреди пустыни, а встречает некоего другого с огромным запасом этой воды. Так человек удовлетворяет свою актуализированную