

УДК 37.015.3

Р.А. Киргуева, В.Н. Чинченко

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ КАК ТРИГГЕРНЫЙ МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Аннотация. С древних времен человечество интересовалось механизмами возникновения соматических заболеваний. Античные ученые, философы, такие как Аристотель, Платон, Гиппократ, уделяли этому вопросу особое внимание. Платон, как основоположник идеалистического направления в философии, предполагал, что многие болезни есть результат заболеваний «души», которые отражаются в телесных проявлениях. Его открытие является актуальным и используется как центральное звено во многих направлениях современной психологии. Однако, долгое время в России, вплоть до 80-х гг. XX в, данные знания подвергались серьезной критике, а исследования в этой области были заморожены и не проводились.

Ключевые слова: суперэго, инстинкт, психосоматические расстройства, конфликт, психотерапия.

В настоящее время в клинической психологии вновь возрождается интерес к вопросам психосоматики, а проводимые исследования дают возможность осуществлять психопрофилактику, психокоррекцию и психотерапию с целью восстановления как соматического, так и психологического здоровья многих людей. Считается, что одной из главных причин возникновения психосоматических расстройств являются внутриличностные конфликты, которые, как правило, не осознаются человеком, но влияют на его эмоциональное состояние и поведение.

Внутриличностный конфликт – это состояние структуры личности, когда в ней одновременно существуют противоречивые и взаимоисключающие мотивы, ценностные ориентации и цели, с которыми она в данный момент не в состоянии справиться [1].

Зигмунд Фрейд первым определил исходное положение внутриличностного конфликта, которое заключалось в том, что это конфликт

между нашими инстинктивными влечениями с их слепым стремлением к удовлетворению и налагающим запреты окружением – семьей и обществом [3].

В норме у здорового человека, по мнению психоаналитиков, регулятором поведения выступает Суперэго, которое помогает адаптироваться к окружающему миру, принять его нормы и правила, а также способствует адекватному восприятию как себя, так и других. К сожалению, природа человека не всегда бывает столь идеальна, и ее слаженные механизмы тоже могут давать сбои. Относительное равновесие между инстинктами и совестью, как считал Фрейд, дано регулировать такой структуре личности как Эго. Благодаря его механизмам защиты, человек снижает напряжение, которое возникает в связи с нереализованными возможностями и желаниями, что в свою очередь является препятствием для возникновения неврозов и психотических расстройств. Исходя из того, какие механизмы защиты использует психика, зависит здоровье и поведение человека. Отрицание и перцептивная защита провоцирует неприятие проблемы, вытеснение – забывчивость неприятных моментов жизни, девальвация – обесценивает недоступные объекты, но главным среди множества подобных механизмов является соматизация – переход негативных эмоций в соматические симптомы. Болезнь психологической организации не поддается медицинскому лечению, врачи, как правило, только снимают эгодистонные симптомы пациента, но заболевание остается и может перейти в хроническую форму. Часто такие пациенты не стремятся обратить внимание на свое психологическое состояние, обратиться к психологу, задуматься, что не так происходит в их жизни. Уход в болезнь является для них оптимальным вариантом для решения этой проблемы.

Возникновение внутриличностного конфликта происходит из-за нарушения баланса между инстинктами и совестью, желаниями и обязанностями перед социумом. Когда желания не находят своего

удовлетворения из-за давления социума, возникает конфликт между «хочу» и «надо».

Личность с такой установкой не обладает зрелыми механизмами психологических защит, чтобы сбалансировать данные критерии. Такие люди часто демонстрируют чрезмерное желание соответствовать социальным стандартам: стараются много работать, чтобы завоевать похвалу, запрещают себе потакать собственным интересам, уделяют больше времени для помощи другим людям, при этом у них накапливается много своих нерешенных дел. Такой замкнутый круг может привести к гипертонии. Постоянное напряжение, невозможность расслабиться, чувство долга, ответственности и при этом запрет на свою точку зрения провоцирует человека на то, чтобы стать рабом лекарств от повышенного давления, постоянным пациентом врачей, которые не могут найти истинную причину недуга. Существует также конфликт неадекватной самооценки (А. Петровский, М. Ярошевский, Т. Юферова), когда человек не может реализовать желаемое из-за неадекватной оценки своих возможностей [2].

Конфликт между «хочу» и «могу» возникает у людей с завышенной самооценкой и уровнем притязаний. Как правило, это связано с неэффективным типом воспитания в детстве. Человек не воспринимает критику к себе, своим возможностям и ограничениям. Такое расхождение может привести к депрессии, раздражительности, суицидальным попыткам свести счеты с жизнью. Страх, тревога, агрессия – данные эмоции играют значительную роль в возникновении психосоматических заболеваний. Мишенью поражения того или иного органа, системы организма может также служить генетическая предрасположенность. Когда конфликт не разрешается, он находит себе пристанище в слабом от рождения органе. Однако существует взаимосвязь между особенностями переживаемого внутриличностного конфликта, связанными с ним эмоциями, и пораженным органом (П. Сифнеос, М. Кляйн, Ф. Данбар, Ф.М. Александер, В. Райх, К. Абрахам, В. Кречмер и

другие). В работах перечисленных исследователей четко прослеживается психосоматическая специфичность, а именно личностная предрасположенность, схожие поведенческие особенности и эмоциональные реакции, возникающие в ответ на конкретную ситуацию. В связи этим, есть основания говорить о личностной предрасположенности к тому или иному психосоматическому расстройству [3].

Личность, склонная к повышенной тревожности, чаще страдает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, – примером может служить синдром раздраженного кишечника, – или имеет повышенный аппетит, следствием чего являются лишний вес, проблемы с сердцем, одышка и другие сопутствующие этому симптомы. Гневливые люди страдают от заболеваний печени, поджелудочной железы, если же еще существует повышенный контроль, то затрагивается сердечно-сосудистая система, а присутствующее чувство обиды нередко является причиной онкологических заболеваний.

Аллергические реакции характерны для людей впечатлительных, которые на любую ситуацию реагируют с раздражением, для них трудна адаптация к новым условиям и невыносимо ожидание [5].

Неудовлетворенность или разочарование в жизни, неумение жить в настоящем, фиксированность на прошлых событиях характерны для больных, страдающих сахарным диабетом. Перфекционисты, а также люди, находящиеся в постоянном напряжении, как правило, испытывают постоянные головные боли, не сопровождающиеся органическими патологиями. В этиологии психосоматических расстройств важную роль играют также психологические выгоды от болезни. Речь идет о хронических заболеваниях, которые человек пытается излечить уже с помощью психотерапии. Выгода от болезни – это преимущество, которое больной может получить или получает от имеющихся у него симптомов. Чувствуя заботу, уходя от ответственности, со временем человеку становится комфортно жить с болезнью и он уже не пытается бороться с ней [4].

В заключение можно сказать, что внутриличностный конфликт является следствием деструктивных эмоций, которые влияют на функционирование организменной системы, в результате чего возникают психосоматические расстройства. Человек перестает правильно реагировать на стресс, вследствие чего нарушается адаптация, а в дальнейшем, когда болезнь начинает приносить выгоду, принимает ее. Необходимо четко понимать, что эмоции являются показателем здоровой личности. Если человек может их осознавать, принимать и совладать с ними, тогда он сможет понимать специфику своих внутренних конфликтов и решать их осознанно.

Список литературы

1. Дусказиева Ж.Г. Конфликтология: практикум. – Красноярск, 2012.
2. Киргуева Р.А., Чинченко В.Н. Особенности формирования психики ребенка, воспитывающегося в дисфункциональной семье // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. 2017. С. 79-84.
3. Киргуева Р.А., Найданова М.В. Влияние окружения на психику ребенка // Межвузовская научно-практическая конференция «Актуальные вопросы науки и образования (апрель 2018 г.)». МАОУ ВО «КММИВСО», 2018 г.
4. Морозов А.В. Социальная конфликтология: учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений. М., 2002.
5. Менегетти А. Психосоматика / Перевод с итальянского. – М.: ННБФ «Отнопсихология», 2007.

© Киргуева Р.А., Чинченко В.Н., 2019

