

Тема 6. Проблема механізму взаємозв'язку свідомого та несвідомого в психіці людини

План

1. Рівні психіки (за Р. Ассаджиолі).
2. Психологічні погляди В. Франкла на проблему взаємозв'язку свідомого та несвідомого в психіці людини.
3. Нейробіологічні погляди А. Корба на проблему взаємозв'язку свідомого та несвідомого в мозку людини.
4. Патомеханізм виникнення й розвитку психосоматичних розладів.

1. Рівні психіки (за Р. Ассаджиолі).

1. Нижче несвідоме (інстинкти, біологічні потяги, витіснені переживання, емоційно-забарвлені спогади, несвідомі комплекси, що мають сильний емоційний заряд);

2. Середнє несвідоме (індивідуальний досвід від народження, доступний рівень короткотривалої та довготривалої пам'яті, звички);

3. Вище несвідоме (творчий потенціал, інтуїція. Зміст цього рівня психіки виходить за межі індивідуального досвіду й може містити інформацію з колективного несвідомого);

4. Поле свідомості (емоції, почуття, думки, що усвідомлюються, переживаються в даний час);

5. Свідоме Я (стійка система уявлень особи про саму себе. Я-концепція);

6. Вище Я (істинне Я, індивідуальність. Центр самоусвідомлення, в який людина потрапляє лише в гіпнозі, медитативному стані, після заспокоєння ретикулярної формації й активізації мережі пасивного режиму роботи мозку);

7. Колективне несвідоме (психічне середовище, що оточує людину; психічна спадщина людства).

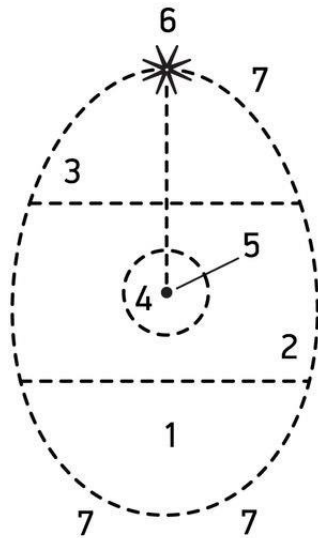


Рис. 1. Рівні психіки за Р. Ассаджіолі

2. Психологічні погляди В. Франкла на проблему взаємозв'язку свідомого та несвідомого в психіці людини.

В. Франкл наголошує, що наші інстинкти (несвідоме) лише «формують запит» на поведінку, тоді як наше «Я» (свідоме) приймає рішення, що робити з цим запитом. Саме наше «Я» здатне вирішувати й здійснювати вільний вибір, незалежно від того, куди нас спрямовують несвідомі побудники. «Наші інстинкти <...> лише «формують запит» на поведінку, тоді як наше «Я» приймає рішення, що врешті-решт робити з цим запитом. Саме наше «Я» здатне вирішувати й здійснювати вільний вибір <...> І так відбувається завжди – незалежно від того, куди нас «тягне» сума несвідомих побудників – Воно» [2].

3. Нейробіологічні погляди А. Корба на проблему взаємозв'язку свідомого та несвідомого в мозку людини.

А. Корб у нейробіологічних дослідженнях дійшов подібного висновку і зазначає, що наші вчинки – це результат взаємодії між префронтальною корою (свідомістю), ядром та дорсальною зоною смугастого тіла (несвідомим). Ядро та верхня зона подають імпульс, а префронтальна кора приймає рішення, що з цим імпульсом робити.

Префронтальна кора є «президентом» мозку і в умовах спокою легко виконує свою контролюючу функцію щодо лімібічної системи та смугастого тіла. Утім, коли виникає сильний свідомий стрес (роль психофізіологічних моделей психосоматичних розладів), відбувається ослаблення префронтальної кори і на цьому фоні починає домінувати несвідоме (роль психодинамічних моделей психосоматичних розладів). Так, А. Корб зауважує: «Коли ми спокійні і розслаблені, префронтальна кора доволі успішно стоїть на своєму. Але з посиленням тривожності або стресу авторитет переходить до прилеглого ядра і дорсальної частини смугастого тіла. <...> У стані стресу ми або наслідуюмо найглибше закарбовані звички, або стаємо жертвами імпульсів» [1], тобто опиняємося під владою несвідомого – невідрагованих емоцій, стереотипних, інфантильних форм поведінки.

4. Патомеханізм виникнення й розвитку психосоматичних розладів.

Психодинамічні та психофізіологічні моделі психосоматичних розладів справедливо акцентують увагу на різних психічних чинниках соматичного здоров'я, але вони абсолютизують окремі аспекти і не дозволяють цілісно усвідомити механізм виникнення психосоматичних дисфункцій. Насправді, **синтез (взаємодія) свідомого стресу та впливу негативного змісту несвідомого детермінує психосоматичні розлади. Сильний свідомий стрес (роль психофізіологічних моделей психосоматичних розладів), відбувається ослаблення префронтальної кори і на цьому фоні починає домінувати несвідоме (роль психодинамічних моделей психосоматичних розладів).**

Задачею психосоматичної терапії має бути активізація префронтальної кори (свідомого), що є необхідною умовою для відновлення фізичного та психічного здоров'я. У стані активності префронтальна кора (свідоме) здатна контролювати імпульси ядра смугастого тіла (несвідоме), а також коригувати роботу дорсальної зони смугастого тіла – стримувати негативні й формувати

корисні звички, конструктивні соціально-психологічні установки. Водночас, це є умовою духовного розвитку людини рівня зрілої особистості.

Список використаних джерел

1. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ : 2019. 216 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.