

Павленко Тетяна Валеріївна 

кандидат психологічних наук, доцент,
Національний Авіаційний університет,
м. Київ, Україна

tanjapavlenko28223@gmail.com

РОЗУМІННЯ ЗАДОВОЛЕННЯ В МЕТОДІ ПСИХОТЕРАПІЇ Я-РЕКОНСТРУКЦІЯ

***Анотація.** У статті проаналізовано основні підходи розуміння задоволення з точки зору психології та філософії, а також надано нове розуміння цього явища як статичного елементу структури особистості в методі психотерапії Я-реконструкція.*

***Ключові слова:** я-реконструкція, задоволення, психотерапія, структура особистості.*

***Annotation.** The article analyzes the main approaches to understanding satisfaction from the point of view of psychology and philosophy, and also provides a new understanding of this phenomenon as a static element of the personality structure in the method I-reconstruction psychotherapy.*

***Key words:** I-reconstruction, satisfaction, psychotherapy, personality structure*

Вступ. Задоволення як стан досліджується не лише психологами, а й філософами, біологами та вченими з інших напрямків. Не дивлячись на століття, які були присвячені розумінню цього явища, все ж, немає єдиної точки зору, яка б змогла пояснити його роль в житті особистості в повній мірі, та за необхідності вирішити всі внутрішні конфлікти пов'язані з незадоволеністю.

Метою даної статті є спроба висловити своє бачення на розуміння задоволення, опираючись на модель, надану методом психотерапії «Я-реконструкція».

Результати дослідження. В побутовому розумінні, задоволення – це відчуття радості, комфорту, чи інше позитивне емоційне переживання внаслідок досягнення певних цілей, пов'язаних з фізичними потребами, емоційним станом тощо. Цей стан може бути як фізичним, так емоційним. Такий погляд є дуже простим, не надає глибокого розуміння проблеми та не пояснює глибокого внутрішнього змісту, конфліктів які людство хоче усвідомити тисячоліттями.

Платон, Аристотель, розглядали це явище як своєрідний мікрокосм, що прагне до внутрішнього порядку. Задоволення може виступати як добро, зло чи благо, проте визначити це можна було тільки за станом тіла. Тобто, людині варто робити саме те, що прагне її тіло [5; 9].

На думку, Епікура, задоволення це наш дар від народження, який в майбутньому вступає в конфлікт з соціальними нормами [8]. Спіноза говорив про задоволення як вміння діяти, насолоджуватись та радіти. В його основі, вміння окремої особистості, її емоційні та моральні якості. Задоволення може бути як конструктивним так і деструктивним. Цей стан не є статичним, те що приносить радість сьогодні, наступного дня може стати причиною розчарування.

Серед психологів, найбільше уваги задоволенню приділяв З. Фрейд. Автор говорив, щоб задоволення є основним інстинктом життя особистості, яке в той же час соціум прагне взяти під контроль. Саме З. Фрейду належить концепція про принцип задоволення [6]. Підтверджуючи думку психоаналітика, Г. Маркузе стверджує, що саме задоволення керує всіма підсвідомими процесами. Отримавши бажане, особистість відчуває зняття внутрішньої напруги, ідентифікації себе. Проте, особистісне задоволення може бути знецінене соціальними нормами, що викликає внутрішні конфлікти, сприяючи розвитку відчуття сорому, вини, тривоги [2].

Зовсім інший погляд на задоволення мають Е. Фромм та Ж. Лакан. Перший зводить його до індивідуальної волі, другий розглядає явище як заздрості до чогось («ерекція бажання») [1; 7].

З функціональної точки зору задоволення розглядається як стан різноманітний по сенсу та характеру, що включає компенсацію недостатку, звільнення від напруження, самоствердження, забезпечує фізіологічне здоров'я.

У поглядах, описаних вище, ми бачимо задоволення як стан особистості, досить мінливий, що може керуватись самою особистістю, її переконаннями, соціумом тощо. З точки ж зору методу психотерапії Я-реконструкція, ми розглядаємо задоволення як статичний елемент структури особистості, на рівні з бажанням та володінням. Тобто, задоволення було, є та буде частиною нас (як наприклад, підсвідоме), а от уже ставлення до нього визначається нашим тілесним, емоційним та поведінковим досвідом.

Базовими структурними елементами особистості за даним методом є: **бажання, володіння та задоволення**. Все це є основою психічного світу особистості, та реалізує «**право бути**» та «**право жити**». У разі порушення вище зазначених структур, особистість пов'язується з болем, що виникає як у процесі задоволення бажання так і його не задоволення (наприклад, коли задовольнити бажання, значить образити маму). Це стосується двох інших конструктів (наприклад, фактазія про те, що володіння чимось змусить страждати іншу людину) [3; 4].

У методі психотерапії «**Я-реконструкція**» задоволення визначається відчуття фізіологічного та психічного розслаблення, яке пов'язане з реалізацією бажання та володіння бажаним в рамках, визначених внутрішніми мотивами особистості.

Відчуттям задоволення супроводжується споживання їжі, пиття, статевий акт, дихання. Це задоволення є більш зрозумілим. Проте, є елементи задоволення, які не можна оцінити з точки зору фізіології та матеріальності. Наприклад, задоволення від результатів праці, взаємодії з іншою людиною, тощо. Окрім того,

є так зване садистичне задоволення, або задоволення від саморуйнування, які є незрозумілими як самою особистістю так і соціумом, проте ми можемо вважати його деструктивним, тільки якщо особистість яка має такі форми задоволення вважає їх такими.

В історії суспільства та історії кожної особистості, задоволення є найбільш травматичним конструктом. Ми маємо приклади соціального осуду людей за їхнє задоволення, згадуємо як в дитинстві нас навчали що радіти це не завжди добре, а іноді і карали за це. Формуючи заборону задоволення у особистості можна легко спровокувати у неї відчуття сорому за те, ким вона є, сформувати хронічну вину та схильність до саморуйнування.

Задоволення може існувати на кількох рівнях, які зазвичай не існують один без одного, проте переживання на тому чи іншому рівні можуть бути домінуючими в той чи інший час.

1. Тілесний. Задоволення цього рівня є найбільш інтенсивним, яскравим та доступним. В першу чергу це сексуальні задоволення, задоволення пов'язані зі споживанням їжі, перебування в теплі, відпочинок

2. Поведінковий. Цей аспект вказує на те, як людині варто діяти, щоб задовольнити свої потреби та зробити задоволення більш тривалим. Людина буде робити те, що на її думку сприятиме задоволенню, хоча дуже часто такі дії є руйнівними.

3. Емоційний. На цьому рівні ми можемо спостерігати велику варіативність емоцій, які виникають у особистості під час задоволення або його відсутності. Проте, дуже часто ми спотерігаємо виникнення таких станів як сором та заздрість. Ці емоції можуть виникати як захисна реакція перед іншою людиною (не обов'язково реальною) або соціумом за задоволення своїх особистих потреб, а також як спосіб маніпуляції з метою досягнення задоволення. Також сором, заздрість та тривога пов'язана з ними є частими ознаками заборони задоволення [4].

Заборона задоволення виникає внаслідок травматичних для особистості подій та зазвичай є неусвідомленою. Ознаками неусвідомленої заборони

задоволення є негнучні моральні принципи (набір установок, які часто плутають з моральними принципами), які виключається задоволення як таке та всю енергію особистості направлена не агресивну боротьбу за дотримання цих принципів у інших людей.

Висновки. В методі психотерапії Я-реконструкція надається новий підхід у розумінні задоволення. Явище розглядається як базовий елемент особистісної структури, який є статичним, на рівні з бажанням та володінням. Проте наше ставлення до цього конструкту, його розуміння та реалізація можуть змінюватись.

Велику роль у ставленні до задоволення має травматичний досвід особистості, який може стати причиною формування заборони задоволення.

Список використаних джерел

1. Магдич О.В. Глибинно-психологічні особливості принципів «задоволення» та «реальності» у формуванні деструкції психіки. 2014. С. 56 – 63. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7056/Magdych.pdf?sequence=1> (дата звернення: 16.10.2024).
2. Маркузе Г. Ером і цивілізація. Київ, 1995. 352 с.
3. Павленко Т.В. Метод психотерапії «Я-реконструкція» (вступ в метод). Київ : «Психобук» (Psychobook), 2022. 120 с.
4. Павленко Т.В. Метод психотерапії «Я-реконструкція. Навчальний посібник для першого курсу. Київ : «Психобук» (Psychobook), 2024. 122 с.
5. Петрова І. Соціально-культурна значимість античного дозвілля (на прикладі творів Арістотеля). *Культура і сучасність*, 2008. № 2. С 55 - 59.
6. Фрейд З. По той бік принципу задоволення. Харків : Видавництво «Фоліо», 2019. 155 с.
7. Фромм Е. Мати або бути? Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 304 с.
8. Austin E. Living for pleasure: An Epicurean guide to life. Oxford University Press, 2023

9. Plato. Encyclopedia Britannica, web-site. URL:
<https://www.britannica.com/biography/Plato>