

Визгина Анна Владимировна

канд. психол. наук, старший научный сотрудник
ФГБОУ ВО «Московский государственный университет

им. М.В. Ломоносова»

г. Москва

DOI 10.31483/r-114014

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ: ОТ КОНФЛИКТА К СОВЛАДАНИЮ

Аннотация: статья посвящена вопросу изучения внутреннего диалога (ВД) как формы выражения внутреннего конфликта и как способа совладания с ним. Анализируются формы и критерии конструктивных и дисфункциональных ВД, выявляемых в рамках некоторых психотерапевтических направлений. Приводятся результаты исследования, направленного на выявление ВД в устных ответах респондентов в ходе психологического интервью. Целью исследования является выявление и описание в устных ответах респондентов внутренних диалогов, вызванных внутренним конфликтом в связи с переживанием чувства неудовлетворенности. Разработаны параметры, позволившие выделить и описать основные группы эмпирически выявленных ВД. В результате подтверждена не только возможность спонтанной актуализации ВД, но и существования его конструктивных форм во внешне-диалогическом пространстве вне психотерапии, что открыло еще один путь к его эмпирическому изучению.

Ключевые слова: внутренний диалог, внутренний конфликт, совладание с конфликтом, чувство неудовлетворенности, развитие внутреннего диалога.

Понятие «внутренний диалог» затрагивает широкий спектр форм общения человека с самим собой. Вслед за Г.М. Кучинским, мы придерживаемся наиболее общего понимания внутреннего диалога (ВД), как ограниченного во времени процесса речевого диалогического взаимодействия между разными смысловыми позициями, осуществляемого одним человеком [4]. Объектом изучения в нашей работе является внутренний диалог (ВД) в сфере самосознания, к функ-

циям которого обычно относят: самопознание и самоотношение, эмоционально-волевою и социальную саморегуляцию, разрешение внутренних конфликтов, осуществление выбора [3; 4; 8–10]. Если рассматривать ВД как частный случай Диалога в понимании М.М. Бахтина, становится понятным, как реализуются эти функции. В центре его концепции находится диалог, понимаемый как Встреча двух открытых навстречу друг друга личностей, в ходе которой происходит напряженное взаимодействие их смысловых позиций, высвечивающее новые грани в каждой позиции, в результате чего они взаимно обогащаются и развиваются, порождая новые смыслы [2]. Однако есть авторы, подвергающие сомнению саму возможность полноценного диалогического общения человека с самим собой, поскольку, по их мнению, ВД по своей природе монологичен, и потому непродуктивен, скатываясь в «дурную бесконечность» [6]. Действительно некоторые эмпирические данные говорят о преобладании в самосознании дисфункциональных ВД. Так, с помощью опросниковых методов было показано, что для респондентов, склонных к ведению внутренних диалогов, характерна форма конфликтного ВД, при этом у них наблюдаются снижение самооценки и удовлетворенности жизнью, самокопание и самообвинение [1]. Такой результат объясняется тем, что актуализация конфликтующих сторон во ВД сталкивает человека непосредственно с чувством внутренней раздвоенности, рождающей негативные чувства, в том числе и в свой собственный адрес.

Что касается позитивных форм ВД, то эмпирически они изучаются преимущественно в двух областях: в психологии мышления [4] и в рамках психотерапевтических исследований [5; 10–12]. Остановимся на последних. Психотерапевтическое пространство позволяет наблюдать ВД клиента процессуально в его внешне-речевом развертывании, раскрывать генетическую связь между его функциональными и дисфункциональными формами. Так в ряде исследований в рамках направления Теории Диалогического «Я» [10] применялась следующая процедура анализа ВД: в речи клиента сначала выявлялись конфликтующие голоса, а затем в ходе психотерапии прослеживались их взаимодей-

ствие и динамика [12]. На основании этих исследований была создана Шкала Ассимиляции Голосов, отражающая фазы развития ВД – от наименее зрелых форм, которые характеризуются односторонностью, свернутостью, краткостью, дезинтегрированностью и отсутствием динамики – к более развернутым, но конфликтным формам [13]. Далее, по мере приближения к конструктивному полюсу, происходит переход от взаимного отвержения к взаимодействию с целью поиска совместного решения. Это означает, что в ходе психотерапии ВД может развиваться в сторону конструктивности, становясь все более диалогичным, когда позиции развертываются, начинают взаимодействовать друг с другом, переходят от конфликта к кооперации.

В других подходах конструктивный ВД рассматривается как результат целенаправленного формирования. Так в экзистенциальном анализе ВД – это не только цель психотерапевтической работы, но и главный фактор влияния экзистенциально-аналитической психотерапии. По сути, экзистенциальный анализ (ЭА) как психотерапия направлен на то, чтобы сформировать у человека способность к экзистенциальному ВД, в ходе которого осуществляется персональная обработка первичных переживаний через их согласование со своими возможностями, чувствами, ценностями, сущностью [5]. В результате в ходе терапии через интериоризацию формируется экзистенциальный способ общения собой, позволяющий человеку в дальнейшем самостоятельно противостоять привычным деструктивным паттернам в поведении, отношении к самому себе и жизни. В конструктивных ВД происходит конфронтация с завышенными требованиями к себе и принятие себя неидеальным с опорой на реальность; самопонимание и согласование своих решений и выборов с собственной сущностью и ценностной позицией. Таким образом, диалог, находящийся в фокусе внимания этого подхода, рассматривается не как форма выражения и осуществления внутреннего конфликта, а скорее как способ совладания с ним.

Итак, с точки зрения рассмотренных подходов, ВД может рассматриваться двояко: как прямое выражение внутриличностного конфликта и как способ совладания с ним. В своем первом качестве ВД способен развиваться, обладая

внутренней движущей силой саморазвития, приводящей к разворачиванию и углублению позиций, которые становятся более субъективно понятными и эмоционально проживаемыми. В своем втором качестве ВД выступает способом совладания с деструктивными диалогическими паттернами, эмоциональной самоподдержки, осуществления ценностного выбора.

Постановка проблемы и обоснование метода. Встает вопрос, возможно ли спонтанное разворачивание конструктивных ВД, аналогичных терапевтическим, вне психотерапевтического пространства. Нашей задачей было найти такую ситуацию актуализации ВД, которая бы удовлетворяла следующим условиям: наблюдаемость, минимальное вмешательство Другого и спонтанность актуализации. В результате, в качестве таковой, нами была выбрана ситуация глубокого полуструктурированного интервью на личностно-значимые и потенциально конфликтные темы, связанные с оценкой удовлетворенности собой и жизнью, как в целом, так и отдельно по разным сферам. Мы предположили, что такие вопросы способны вызвать у человека, переживающего внутренний конфликт в связи с чувством неудовлетворенности (нереализованности) и трудностями в осуществлении желаемых изменений, спонтанную актуализацию ВД. Наличие слушателя, на наш взгляд, способствует разворачиванию свернутого потенциального ВД. Мотивирующими моментами могут быть, как потребность респондента выразить себя и быть понятым, так и стремление убедить другого в собственной правоте, а через него – и самого себя.

Целью нашего исследования было выявить и описать в устных ответах респондентов внутренние диалоги, вызванные внутренним конфликтом в связи с переживанием чувства неудовлетворенности (нереализованности) и трудностями в осуществлении желаемых изменений. *Основными задачами* были: проверка самой возможности спонтанного появления и разворачивания ВД во внешне-речевом плане, разработка языка описания, релевантного эмпирическим ВД, а также выявление и описание по выделенным параметрам разных групп ВД.

Респонденты и процедура анализа. В результате просмотра большого массива транскрибированных ответов были отобраны тексты 60 респондентов

(44 женщины и 16 мужчин от 21 до 45 лет), в ответах которых присутствовал внутренний диалог (выявляемый по специально разработанным критериям). У большей части респондентов встречалось по несколько диалогов, поэтому всего было проанализировано 116 внутренне-диалогичных отрывков текста, которые затем были подвергнуты специально разработанной процедуре качественного контент-анализа с опорой на схемы анализа, разработанные в рамках Теории Диалогического Я [9].

Разработка параметров описания ВД. Единицей анализа текста у нас был непрерывный текст высказывания респондентов на определенную тему, имеющий признаки внутреннего диалога. Границы высказывания определялись тематически смысловой завершенностью ответа на вопрос. Для реализации целей исследования нами были разработаны категории, релевантные для описания ВД двух типов: как формы существования внутреннего конфликта и как способа совладания с ним. Внутренний конфликт задавался содержанием вопросов и был связан с переживанием чувства неудовлетворенности и трудностями в осуществлении желаемых изменений.

Выделенные теоретически категории были операционализированы на основании их соотнесения с эмпирическим материалом. В результате были разработаны параметры, характеризующие позиции во ВД с точки зрения: их содержания (позиции совладания и самоподдержки, выражение неудовлетворенности/нереализованности, неспособности что-то изменить, самообвинение и т. п.); развернутости; аргументированности; наличия и характера взаимодействия между ними; согласия/несогласия с каждой из них. Были также выделены показатели динамики диалога, отражающие наличие и специфику изменений, которые претерпевает ВД в процессе своего развертывания.

Основные группы ВД

Используя перечисленные параметры, мы смогли обобщенно описать основные группы ВД, расположив их на условном континууме между полюсом совладания, с одной стороны, и полюсом незавершенного конфликта, с другой. В самом начале континуума находятся односторонние ВД с преобладающей по-

зицией совладания. За ними следуют двусторонние диалоги, в которых голос неудовлетворенности, хотя и присутствует, но занимает подчиненное положение по отношению к голосу самоподдержки. Далее расположены конфликтно-конструктивные ВД, в ходе которых развернутое конфликтное противостояние приводит к формулировке позиции, помогающей уменьшить напряженность между голосами, справиться с негативными переживаниями. При дальнейшем движении происходит переход к незавершенным конфликтным ВД, в которых выраженная раздвоенность не находит своего разрешения.

1. Внутренний диалог самоподтверждения.

Диалог состоит в развертывании аргументации в пользу уже выбранной ценностной позиции. В зависимости от того, насколько представлен в диалоге голос неудовлетворенности/сомнения, мы выделяем односторонние и двусторонние диалоги самоподтверждения. В обоих случаях речь идет о неравноправных ВД, так как субъект находится на стороне позиции совладания против позиции неудовлетворенности.

В односторонних ВД респондент отвечает на реплики скрытого голоса неудовлетворенности или сомнения, о котором можно судить лишь по полемической окраске высказываний основной позиции. В двустороннем ВД позиция неудовлетворенности уже присутствует, но занимает подчиненное положение по отношению к позиции самоподдержки. Наиболее часто в данном варианте ВД встречаются такие позиции совладания, как: локализация и нормализация проблемы, а также позитивная переоценка опыта. Другой вариант конфронтации с негативными переживаниями, вызванными неудовлетворенностью жизнью/собой, – это поиск более адекватных и реалистичных критериев оценки своей жизни/себя. Высказывания содержат развернутые суждения о том, как следует обходиться с неудачами и проблемами, чтобы не впасть в самоуничтожение, или уныние. При всей неравноправности позиций в диалогах самоподтверждения, сам факт возникновения диалога и его продолжения через развертывание аргументации, говорит о внутренних сомнениях в собственной правоте и необходимости ее дополнительного подтверждения.

2. Защитный ВД отрицания.

К неравноправным диалогам с доминирующей позицией совладания мы также относим защитные ВД отрицания, которые отличаются от вышеприведенных неаргументированностью суждений. Отрицая сам факт неудовлетворенности собой/жизнью, субъект не приводит оснований для такого отрицания, не раскрывает, в чем состоит альтернативная позиция.

3. Конфликтный ВД.

В следующую большую группу на нашем континууме вошли конфликтные ВД с равной представленностью взаимодействующих позиций, в которых субъект попеременно солидаризуется с одной из них и спорит с противоположной. Конфликтные диалоги различаются по степени развернутости, наличию динамики и результативности.

А. Конфликтно-конструктивный диалог. Начинаясь с конфликта между позициями, такие диалоги постепенно приходят к своему конструктивному завершению. В некоторых из них позиция совладания появляется сразу, но сначала не принимается, в других – формулируется к концу диалога в качестве интегральной позиции, учитывающей обе стороны конфликта (между «не удовлетворен» и «не могу измениться»). Конфронтируя с голосом неудовлетворенности, субъект может подвергать сомнению значимость проблемы, апеллировать к осознанному выбору другой ценности, оспаривать критерии оценки, позитивно переоценивать негативный опыт.

Совладание с чувством неудовлетворенности может происходить и через опору на позиции рефлексии и принятия. В первом случае происходит углубление самопонимания через анализ препятствующих изменению причин, что способствует уменьшению напряженности между позициями «не удовлетворен, но хочу изменить» и «не могу изменить». Во втором – формулируется позиция принятия, позволяющая по-иному взглянуть на проблему, как на то, с чем можно существовать, что не вызывает состояния невыносимости и не переживается как катастрофа. Позиция принятия может касаться и самоотношения, предпола-

гая более реалистичный взгляд на себя, отказ от завышенных требований к себе.

Б. Незавершенный развернутый конфликтный ВД. Далее в направлении наращивания конфликтности следуют диалоги, в которых позиции, несмотря на позитивную динамику углубления, так и не приходят к согласию. Субъект к концу диалога возвращается к позиции неудовлетворенности, т.е. собственные доводы оказываются для него неубедительными.

В. Переходный ВД (от ложного согласия к конфликту). В эту подгруппу вошли те ВД, в которых происходит резкое изменение изначального соотношения между позициями за счет появления нового ранее не звучавшего «голоса чувства», протестующего против основной позиции (позиции долженствования или защиты). Так выражение позиции «надо», с которой респондент изначально солидаризуется, может вызвать появление позиции «не хочу». «Голос чувства» часто появляется неожиданно, но может и выкристаллизовываться постепенно, по мере обращения к причинам, препятствующим изменению.

4. Неполноценные формы ВД.

Далее на континууме расположены урезанные формы ВД, в которых тот или иной параметр диалогичности.

А. Диалог – клинч. Данный вариант диалога характеризуется отсутствием динамики и безысходным противостоянием сторон. Позиция неудовлетворенности, требующая изменений, сталкивается с констатацией невозможности что-либо изменить («не могу»), признанием своего бездействия («ничего не делаю») и часто с самоуничижительными комментариями в свой адрес. Такой диалог лишен динамики. Субъект ощущает себя неспособным что-либо противопоставить негативным переживаниям.

Б. Дезинтегрированный ВД. Данный тип ВД характеризуется слабым диалогическим взаимодействием между конфликтующими позициями, когда высказывание одной позиции строится без учета реплики оппонировавшей стороны.

В. Прерывистый ВД. Обе конфликтующие позиции присутствуют, но каждая из них не завершена, буквально прерываясь на полуслове. В данном варианте урезанным оказывается параметр развернутости позиций. Субъект как будто бы перебивает сам себя, не давая себе возможности выразить свой внутренний конфликт полностью.

Выявленные формы конфликтных ВД показывают, что в одних случаях конфликт является движущей силой, способствующей дальнейшему развертыванию диалога в сторону своего разрешения (совладания), а в других – приводит к блокировке диалога, снижению его диалогичности, свертыванию и прерыванию.

ВД как путь к себе

Встает вопрос, как выявленные нами во внешней речи респондентов ВД соотносятся с гипотетическими диалогами, которые они предположительно ведут наедине с собой. Мы предполагаем, что рассказывая о своей проблеме Другому, человек воспроизводит привычные для себя способы обхождения с ней, проверяя на прочность свои аргументы в ответ на возможные возражения, отработывая в том числе свои способы совладания с внутренним конфликтом. Анализ содержания позиций совладания в нашем исследовании показал их близость к основным формам *конструктивного с точки зрения экзистенциального анализа внутреннего диалога, понимаемого*, как процесс приближающий человека к себе, делающий его более аутентичным, способствующий более глубокому самопереживанию и самопониманию. Обращаясь к себе с этих позиций, он оказывает себе поддержку, выступая по отношению к себе психотерапевтом.

Но можно ли считать, что респондент не просто показывает свои привычные способы обхождения с конфликтами, но и участвует в самом ВД здесь и сейчас, отвечая на вопросы интервью? Становится ли респондент в ходе такого диалога ближе к себе? Мы отвечаем на эти вопросы утвердительно, по крайней мере, в отношении диалогов, в которых была выявлена позитивная динамика. Эффект диалога, открытый еще Бахтиным заключается в следующем: выражение одной позиции побуждает к ответу противоположную, требуя дополни-

тельных обоснований, что приводит к наращиванию и углублению аргументации каждой стороны. Внешне-диалогическая форма усиливает этот эффект, т.к. необходимость быть понятым Другим, способствует как более полному развертыванию диалога, так и возможности для субъекта лучше услышать и понять себя, что, несомненно, приближает человека к самому себе. Это касается даже незавершенных диалогов, в том случае, если позиции в них углубляются и раскрываются, делая внутренний конфликт более полно и обостренно переживаемым. Особенно интересна динамика в так называемых промежуточных ВД, когда происходит переход от полной солидаризации с одной из позиций к равноправному конфликту. Такой переход отражает актуализацию скрытого *несогласия, за которым стоят* ранее игнорируемые субъектом чувства. Таким образом, развитие диалога, включающее развертывание и углубление позиций, изменение отношения к ним, осуществление выбора, появление новых позиций, позволяет нам рассматривать ВД как реальный живой процесс, вовлекающий в себя респондента здесь и сейчас, делающий его ближе к самому себе. Тогда в широком смысле конструктивными являются не только формально завершённые диалоги с победившей позицией совладания, но и те из них, которые характеризуются указанной позитивной динамикой.

Выводы

1. Была подтверждена возможность спонтанной актуализации ВД респондентов в устных ответах респондентов в ходе структурированного интервью, что открыло еще один путь к эмпирическому изучению ВД.
2. Были разработаны параметры диалогичности, позволившие выделить и описать основные группы эмпирически выявленных ВД.
3. Было подтверждено предположение о возможности позитивного развития ВД во внешне-диалогическом пространстве вне психотерапии. Было выявлены типы позитивной динамики внутреннего диалога, позволяющей рассматривать внутренний диалог как актуальный живой процесс, протекающий здесь и сейчас.

Список литературы

1. Астрцов Д.А. Психодиагностические возможности «Шкалы внутренней диалоговой активности» П. Олеса / Д.А. Астрцов, Д.А. Леонтьев, // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология. – 2015. – №4. – С. 66–81. EDN VFZPH
2. Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского / М.М. Бахтин. – М.: Худ. лит-ра, 1972. – 470 с. EDN VQMVAT
3. Визгина А.В. Эмпирическое изучение спонтанных внутренних диалогов / А.В. Визгина // Вопросы психологии. – 2007. – №1. – С. 101–110. EDN PWKGPV
4. Кучинский Г.М. Психология внутреннего диалога / Г.М. Кучинский. – Минск: Университетское, 1988. – 206 с.
5. Лэнгле А. Основы экзистенции как методические элементы для практики. Конфронтация с собой, работа с сопротивлением, синдром ожесточения / А. Лэнгле // Экзистенциальный анализ: бюллетень. – 2019. – №10–11. – С. 8–52.
6. Радзиховский Л.А. Проблема диалогизма сознания в трудах Бахтина / Л.А. Радзиховский // Вопросы психологии. – 1985. – №6. – С. 103–116.
7. Соколова Е.Т. Клиническая психология утраты Я / Е.Т. Соколова. – М.: Смысл, 2015. – 895 с.
8. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 288 с.
9. Aveling E.-L. A qualitative method for analysing multivoicedness / E.-L. Aveling, A. Gillespie, F. Cornish // Qualitative Research. 2015. Vol. 15 (6). P. 670–687.
10. Hermans H. The dialogical self: between exchange and power / H. Hermans // H. Hermans, G. Dimaggio (Eds.) The dialogical self in psychotherapy. – London, 2004. – P. 13–28.
11. Leiman M. Dialogical sequence analysis in studying psychotherapeutic discourse / M. Leiman // International Journal for Dialogical Science. 2012. Vol. 6. No. 1. P. 123–147.
12. Stiles W. Signs and voices in psychotherapy / W. Stiles // Psychotherapy Research. 1999. – Vol. 9. – №1. – P. 1–21.

13. Stiles W.B. Encounters between internal voices generate emotion: An elaboration of the assimilation model / W.B. Stiles, K. Osatuke, M.J. Glick, H.C. Mackay // H. H. Hermans, G. Dimaggio (Eds.), The dialogical self in psychotherapy London: Brunner-Routledge, 2004. – P. 91–107.