

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

Медвідь Є.С.

*ОСНОВИ
ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ*

Навчальний посібник

Ніжин – 2016

ЗМІСТ

Передмова.....	
Розділ перший. КЛАСИЧНІ ТЕОРІЇ ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....	
Тема 1. Історія розвитку та класичні напрямки глибинної психології.....	
1.1. Поняття, предмет, основні концептуальні напрями глибинної психології.....	
1.2. Філософські концепції несвідомих психічних феноменів.....	
1.3. Класичний психоаналіз З. Фрейда.....	
1.4. Аналітична психологія К. Г. Юнга.....	
1.5. Індивідуальна психологія А. Адлера.....	
Тема 2. Реформістський психоаналіз (послідовники З. Фрейда).....	
2.1. Вчення про інтроекцію Ш. Ференці.....	
2.2. Теорія родової травми О. Ранка.....	
2.3. Тілесно-орієнтований підхід В. Райха.....	
Розділ другий. СУЧАСНІ ТЕОРІЇ ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....	
Тема 3. Розвиток Его-психології.....	
3.1. Дитячий психоаналіз А. Фрейд.....	
3.2. Его-психологія Х. Гартманна.....	
3.3. Епігенетична концепція Е. Еріксона.....	
Тема 4. Теорії об'єктних відносин.....	
4.1. Рання об'єктна психологія З. Фрейда та М. Кляйн.....	
4.2. Підходи Р. Фейєрнберна, М. Балінта та Д. Віннікотта.....	
4.3. Інтегративний підхід Е. Якобсон та О. Кернберга.....	
Тема 5. Селф-психологія. Психологія самості.....	
5.1. Теорія самості Х. Кохута.....	
5.2. Концепція розвитку самості Д. Ліхтенберга та Д. Н. Штерна.....	
5.3. Концепція відділення та індивідуалізації М. Малер.....	
Тема 6. Ідеї структуралізму та постструктуралізму в глибинній психології.....	
6.1. Структурний психоаналіз Ж. Лакана.....	
6.2. Психоаналітична герменевтика А. Лоренцера.....	
6.3. Конфлікт інтерпретацій П. Рікера.....	
Тема 7. Гіпноз, аутотренінг та кататимно-імагінативна психотерапія.....	
7.1. Гіпноз та аутотренінг. Історія розвитку.....	
7.2. Гіпнотерапія М. Еріксона та аутотренінг Й. Г. Шульца.....	
7.3. Кататимно-імагінативна психотерапія Х. Лейнера.....	

Тема 8. **Неофрейдизм та гуманістичні ідеї в глибинній психології**.....

- 8.1. Соціокультурний підхід К. Хорні.....
- 8.2. Інтерперсональний підхід Г. С. Саллівана.....
- 8.3. Гуманістичний психоаналіз Е. Фромма.....

Тема 9. **Езистенціалізм та глибинна психологія**.....

- 9.1. Концепція духовного несвідомого В. Франкла.....
- 9.2. Психосинтез Р. Ассаджіолі.....

Короткий словник психоаналітичних термінів.....

Бібліографічний список.....

Додатки 1-8.....

Анотація. Навчальний посібник «Основи глибинної психології» укладений для студентів вищих навчальних закладів, які вивчають нормативну навчальну дисципліну «Сучасні теорії глибинної психології». Навчальний посібник розроблений на основі концепції сучасної освіти, з урахуванням підходів щодо підготовки психологів в сучасних умовах.

Вивчення курсу передбачає засвоєння студентами основних понять та теоретико-методологічних концепцій класичного та сучасного психоаналізу для формування цілісного розуміння психології несвідомих психічних процесів та феноменів.

Наряду з класичним психоаналізом та його послідовниками в початковому посібнику представлений аналіз сучасних напрямів глибинної психології та психотерапії, таких як: его-психологія, теорії об'єктних відносин, селф-психологія, структурний психоаналіз, психоаналітична герменевтика, гуманістичний психоаналіз, гіпнотерапія, кататимно-імагінативна психотерапія тощо.

Навчальний посібник «Основи глибинної психології» адресовано аспірантам та студентам спеціальності «Психологія» та «Практична психологія», денної та заочної форми навчання.

ПЕРЕДМОВА

Створення глибинної психології стало, без перебільшення, історичною подією, яка кардинальним чином змінила уявлення людей про себе та оточуючий соціальний світ. Поява глибинної психології, яка відкрито заявила про панування несвідомих потягів і існування інфантильної сексуальності, на початку XX століття була зустрита бурхливим обуренням з боку консервативно налаштованої громадськості. Період активного опору глибинній психології як дисципліні, що вивчає несвідоме, парадоксально поєднувався з етапом зростаючого інтересу до неї. На даний час психоаналітичні ідеї стали невід'ємною частиною людської культури і знайшли застосування практично у всіх сферах соціального життя. Одночасно з цим, в силу цілого ряду історичних і психологічних причин, ім'я З. Фрейда – засновника психоаналізу – залишається оповитим шлейфом невизначеності. Побутові уявлення про психоаналіз іноді вульгарно редуковані та зведені до спрощених і вельми далеких від істини штампів, що викликає суперечливе, а в ряді випадків необгрунтовано негативне ставлення людей.

На це, безумовно, є поважні причини, які витікають із самого змісту психоаналітичного вчення. З. Фрейд одного разу висловив думку, що за всю свою історію людство зазнало три значних удари по своєму колективному самолюбству. Перший такий удар був нанесений польським астрономом М. Коперником, який довів, що Земля не є центром Всесвіту, вона всього лише одна з безлічі планет, що обертаються навколо Сонця. Другим одкровенням стало в XIX столітті вчення Ч. Дарвіна, який показав, що людина не є унікальним, відмінним від усього живого видом, і тому не може претендувати на якесь особливе місце в світі. Людина – не більше ніж одна з високоорганізованих видів тварин, які, в свою чергу, виникли в ході еволюції з нижчих форм життя. Третій удар завдав сам З. Фрейд, проголосивши, що ми не в змозі повністю контролювати власне життя за допомогою розуму. Навпаки, ми – іграшка в руках несвідомих сил, які не підвладні контролю свідомості [66].

Ще один з творців глибинної психології, не менш геніальний дослідник несвідомого, ніж З. Фрейд, – К. Г. Юнг, також відзначав складність трансляції психоаналітичних знань для широкого загалу: *«Примітно, що абсолютно кожен, навіть самий некваліфікований дилетант, вважає, що він знає все про психологію, неначе б психе (душа) була чимось абсолютно зрозумілим. Але той, хто дійсно знає людську психе, погодиться зі мною, коли я скажу, що вона є однією з темних і найбільш таємничих областей нашого життєвого досвіду. Нескінченно пізнання в цьому напрямку. У моїй практиці навряд чи був хоч один день, коли я не зіткнувся б з чимось новим і несподіваним»*[97, с. 21-22].

Хоча дослідження глибинної психології – це не банальності, що лежать на поверхні життя, вони тим не менш легко доступні кожному психологу, що працює в цій спеціальній області. В цьому контексті досить прикритим є те, що

незнання фактів та методологічних особливостей глибинної психології часто обертається проти неї самої.

Більш ніж за сто років свого існування глибинна психологія зазнала кардинальних змін. На ниві «монотеїстичної» концепції З. Фрейда виросла складна наукова система, що включає різноманітні теоретичні погляди і практичні підходи. Сучасна глибинна психологія являє собою сукупність підходів, об'єднаних загальним предметом дослідження, в ролі якого виступають частково або повністю неусвідомлювані аспекти психічного життя людей. Загальна мета психології несвідомого визначається як звільнення індивідів від різних несвідомих обмежень, що викликають страждання і блокують процес прогресивного розвитку.

Відмінною особливістю глибинної психології завжди був тісний зв'язок теорії і практики. Психоаналіз зароджувався як метод лікування неврозів і розвивався як вчення про несвідомі процеси, на фундаменті якого поступово сформувалася науково-практична система, орієнтована на рішення самих різних соціальних завдань. У сучасній глибинній психології чітко виділяються три взаємопов'язаних напрямки: психоаналітична теорія, яка складає основу для різних практичних підходів; клінічний психоаналіз, орієнтований на надання психологічної та психотерапевтичної допомоги в разі особистісних труднощів або нервово-психічних розладів; і прикладний психоаналіз, спрямований на аналіз культурних феноменів і рішення соціальних завдань.

На даному етапі розвитку глибинна психологія вже не є монолітним утворенням, об'єднуючи в рамках загальної методології безліч підсистем. У зв'язку з цим розрізняють дві головні парадигми: класичний (ортодоксальний) психоаналіз, який послідовно розвиває ідеї, які були запропоновані З. Фрейдом, і сучасний (неортодоксальний) психоаналіз, що доповнює класичний підхід новими оригінальними концепціями і методами. Видається неможливим перерахувати всі сучасні психоаналітичні теорії. В рамках загальної канви виділяються такі психоаналітичні школи, які роблять акцент на окремих теоретичних положеннях або технічних моментах, наприклад, кляйніанська традиція, школа А. Фрейд, теорії об'єктних відносин, его-психологія, структурний психоаналіз Ж. Лакана, психоаналітична герменевтика, гуманістичний психоаналіз тощо.

Сучасні теорії глибинної психології являють собою систему, яка безперервно розвивається і в рамках якої класична спадщина закономірно перетворюється в актуальне знання. Будь-яка історична епоха фокусує свою увагу на концепціях, що відбивають насувні потреби суспільства. Якщо в період творчості З. Фрейда були особливо популярні теорія потягів і концепція інфантильної сексуальності, то в даний час безсумнівними лідерами в області психоаналітичних ідей виступають теорія об'єктних відносин і его-психологія. Одночасно з цим постійно видозмінюється техніка психоаналізу.

Даний посібник орієнтований на більш доступний для широкої

аудиторії і одночасно з цим науково обґрунтований опис глибинної психології та історії її розвитку, як системи, що інтегрує психоаналітичні теорії та їх практичне застосування.

Навчальний посібник складається з двох розділів. У першому розділі розкриваються базові концепції психоаналізу. Тут представлені концепції З. Фрейда, К. Г. Юнга, А. Адлера та їх послідовників, які задають єдиний контекст для всієї психоаналітичної системи.

Другий розділ посібника присвячений обговоренню сучасних теорій глибинної психології, в рамках яких розкривається широкий спектр науково-психологічних проблем та питань: свободи особистості та її автономії, особливостей особистісного розвитку; нове розуміння нарцисизму та селф-об'єктних аспектів особистості, проблема переживання самості; розуміння та інтерпретації психоаналітичних текстів, проблеми гіпноїдних станів, проблеми гуманістичних орієнтирів в сучасній глибинній психології; екзистенційний та духовний вимір в психології несвідомого.

Головним завданням навчального посібника «Основи глибинної психології» є висвітлення основних наукових досягнень глибинної психології в єдності її класичних та сучасних підходів. Хочеться сподіватися, що розглянуті ідеї виявляться корисними як для осмислення власного життєвого досвіду читачів, так і для підвищення рівня їх професійної компетентності.

Є.С. Медвідь

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ. КЛАСИЧНІ ТЕОРІЇ ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1. Історія розвитку та класичні напрямки глибинної психології

Ключові тези теми: *глибинна психологія, несвідоме, несвідомі психічні феномени, класичний психоаналіз, лібідо, психосексуальний розвиток, невроз, нарцисизм, витіснення, опір, катарсис, тлумачення сновидінь, аналіз вільних асоціацій, аналіз переносу (трансферу), Ід, Его, Супер-его, згущення, зсув, вторинна обробка, перетворення думок у зорові образи, оральна, анальна, фалічна, латентна (фаза), геніальна стадії розвитку, едіпів комплекс, контрперенос, Ерос, Танатос, топографічна та структурна моделі психіки, інстинкт, потяг, психологічний захист, ізоляція, заперечення, ідеалізація, знецінення, проекція, інтроекція, розщеплення, дисоціація, сублімація, реактивне утворення, всемогутній контроль, мета психологія, аналітична психологія, автономні афективні комплекси, телеологія, каузальність, колективне несвідоме, архетип, Персона, Тінь, Аїнма, Анімус, Самість, індивідуація, ампліфікація, екстраверсія, інтроверсія, психічні функції: мислення, почуття, відчуття, інтуїція, індивідуальна психологія, почуття неповноцінності, комплекс неповноцінності, потреба в афіліації, комплекс переваги, почуття спільності, стиль життя, компенсація, гіперкомпенсація, ситуація онтогенезу, порядок народження.*

1.1. Поняття, предмет, основні концептуальні напрями глибинної психології.

Глибинна психологія – загальна назва великої кількості концепцій в психології і психіатрії, в основі яких лежить положення про провідну роль несвідомих, ірраціональних, афективно-емоційних, інстинктивних і інтуїтивних процесів, спонукань, мотивів, прагнень психічного життя і діяльності людини в процесі становлення її особистості. Поняття «глибинна психологія» було введено в наукову термінологію в кінці XIX століття швейцарським психіатром *Е. Блейлером* для позначення галузі психології, що досліджує феномени несвідомого психічного в їх єдності та множинності.

На думку Т.Д. Марцинковської [7], глибинна психологія відрізняється від всіх інших психологічних напрямів за наступними критеріями:

- *Предметом глибинної психології* є мотиваційна спрямованість особистості, рушійні сили її розвитку;
- Психічний розвиток розуміється як розвиток мотиваційний, особистісний;
- Метою психічного розвитку є адаптація до зовнішнього середовища – біологічна, соціальна, соціально-психологічна;
- Рушійні сили психічного розвитку залишаються для людини неусвідомленими і виявляються в формі психічної енергії – сексуальної енергії, енергії виникаючих протиріч та конфліктів, протилежних почуттів і прагнень;
- Визначальне значення в психічному розвитку людини відіграють перші роки її життя, коли формуються основи особистості людини в її взаємодії з оточуючими, насамперед з сім'єю.

В рамках глибинної психології виділяють основні концептуальні напрями:

- *Класичний психоаналіз Зигмунда Фрейда*, який вважав рушійними силами розвитку несвідомі психічні процеси, сексуальну енергію лібідо.

- *Аналітична психологія Карла Густава Юнга*, в якій більш широко розуміється енергія лібідо, не тільки як енергія сексуальних потягів, але як психічна енергія взагалі та розглядається проблема колективного несвідомого.

- *Індивідуальна психологія Альфреда Адлера*, в якій основним рушійним механізмом психічного розвитку він вбачав почуття неповноцінності, що виникає у маленької дитини в зв'язку з фізичною перевагою близьких їй дорослих людей.

- *Его-психологія (Анна Фрейд, Хайнц Гартманн, Еріх Еріксон та ін.)*, яка характеризується висуненням на перший план Его (на відміну від фрейдівського Ід), а також увагою до адаптації особистості в навколишньому світі, питань свободи особистості, автономії особистості і особливостей особистісного розвитку.

- *Теорії об'єктних відносин (Мелані Кляйн, Рональд Фейрнберн, Дональд Віннікот, Майкл Балінт, Отто Кернберг, Едіт Якобсон та ін.)*, в яких психіка має структуру «внутрішніх об'єктів», що представляють собою інтерналізовані зовнішні об'єкти: людей і елементи їх функціонування. В рамках цієї моделі психічні функції пояснюються з точки зору відносин між внутрішніми об'єктами.

- *Селф-психологія (психологія Самості) Хайнца Кохута, Джозефа Ліхтенберга, Деніела Нормана Штерна, Маргарет Малер* в центрі уваги якої є розробка теорії нарцисизму та селф-об'єктних аспектів особистості, переживання Самості.

- *Структурний психоаналіз та психоаналітична герменевтика Жака Лакана, Альфреда Лоренцера, Поля Рікера*, в яких мова має провідну роль як феномена культури в інтерпретації і розумінні несвідомих процесів. Перегляд концепцій позицій класичного психоаналізу з точки структурної лінгвістики і семіотики. Структура несвідомого утотожнюється зі структурою мови. Набуває пріоритетності проблема розуміння психоаналітичних текстів.

- *Кататимно-імагінативна психотерапія (символдрама) Ханскарла Лейнера*, метод «сновидінь наяву», один із напрямів сучасної глибинно-орієнтованої психотерапії. Основу символдрами становить імагінація (фантазування) в формі образів на вільну або задану психотерапевтом тему (мотив).

- *Гіпнотерапія та аутотренінг Мілтона Еріксона та Йогана Генріха Шульца*, в яких важливими елементами та методами психотерапії є концентрація на емоційних переживаннях, транс, візуалізації, м'язове розслаблення.

- *Концепція духовного несвідомого Віктора Еміля Франкла та*

психосинтез Роберто Ассаджолі, в яких рушійним механізмом психічного розвитку вважається прагнення, або воля до пошуку сенсу життя та синтез вершинних неусвідомлених потенцій особистості.

- *Соціальний та гуманістичний психоаналіз Карен Хорні, Еріха Фромма, Гаррі Стека Саллівана*, в яких провідну роль в положенні людини відіграють суспільно-культурні впливи. Концепції зосереджують свою увагу на соціальних і культурних процесах та їх впливі на виникнення внутрішньоособистісних конфліктів індивіда. В основі всіх теоретичних побудов цього напрямку лежать поняття несвідомого і принципової конфліктності відносин особистості і суспільства.

Визнання гіпотези динамічного несвідомого служить основним критерієм відмінності глибинної психології і, зокрема, психоаналізу, від інших напрямків психології. Історія появи цього поняття простежується в контексті художньої літератури, філософії та роботи в сфері психопатології.

1.2 Філософські концепції несвідомих психічних феноменів. Теоретики психоаналітичної орієнтації довгий час розглядали *З. Фрейда* як вченого, який вперше відкрив сферу несвідомого і тим самим здійснив переворот в психологічній науці. Але ідейні витoki розуміння феномену несвідомого можна знайти як в східній, так і в західній філософських системах. Так, для деяких вчень, що виникли в рамках давньоіндійської філософії, було характерним визнання існування «нерозумної душі», «нерозумного життя», що має наслідком наявності в людини «непідвладних почуттів». У ведичній літературі Упанішад йдеться про «прану», яка являє собою життєву енергію, яка є спочатку несвідомою. Уявлення буддизму також виходить з визнання наявності несвідомого життя.

Будучи знайомим з філософією *Платона*, *З. Фрейд* міг запозичити звідти ставлення до несвідомого, оскільки Платон розмірковує над проблемою несвідомого знання людини. Та й інші теми, що розвиваються в рамках античної філософії, впритул наближаються до проблем несвідомого: сновидіння, спонукальні мотиви діяльності людини тощо. Не випадково, при обґрунтуванні своїх психоаналітичних постулатів, *З. Фрейд* посилався на *Емпедокла та Аристотеля*.

У філософії XVII-XVIII століть стали актуальними питання, пов'язані з розумінням природи психіки, визначенням ролі і місця свідомості в людському житті. Одним з основних було питання про те, чи слід розглядати людську психіку як наділену виключно свідомістю, чи можна припустити наявність у ній чогось такого, що не володіє властивостями свідомості, або ж частину процесів, що відбуваються автоматично, несвідомо і спонтанно, слід винести за межі психічного життя людини.

У *Р. Декарта* (1596-1650) це питання вирішувалося однозначно: він проголосив тотожність свідомого та психічного, вважаючи, що в психіці людини немає і не може бути нічого, крім свідомо протікаючих процесів. Максима «я мислю, отже, я існую» стає відправною точкою його філософії. Це не означає, що абсолютизуючи силу розуму і зводячи все психічне до

свідомого, Р. Декарт не визнає існування пристрасті людської душі. Навпаки, в трактаті «Пристрасті душі» він зробив спробу осмислення даної проблеми. У цьому трактаті Р. Декарт не тільки здійснює класифікацію пристрастей, але й пише про боротьбу, яка відбувається між «нижчою» частиною душі, названої ним «чуттєвою», і «вищою» її частиною – «розумною». Однак, він вважає, що частини душі не мають принципових відмінностей і, фактично, душа одна. При цьому між двома частинами душі немає ніякої боротьби, оскільки розум є домінуючим.

Проти абсолютизації влади розумного начала в людині виступив *Б. Спіноза* (1632-1677), який вважав, що люди швидше керуються сліпим бажанням, ніж розумом. На противагу картезіанській філософії, *Б. Спіноза* висунув положення, згідно з яким потяг або бажання є сама сутність людини. Ці уявлення про співвідношення розуму і пристрастей, свідомості і потягів людини знайшли своє відображення в роботах ряду філософів, які висловлювали сумнів з приводу тих чи інших положень картезіанської філософії.

Одним з таких філософів був *Д. Юм* (1711-1776), який виступив проти уявлень, що будь-яка розумна істота узгоджує свої пристрасті з розумом. *Д. Юм* зробив спробу довести, що по-перше, сам по собі розум не може служити мотивом вольового акту, і по-друге, цей розум аж ніяк не перешкоджає протіканню афектів. При цьому *Д. Юм* вважав, що в принципі розум і афекти не можуть протистояти один одному або заперечувати один у одного пріоритет в управлінні волею людини і, отже, немає необхідності говорити про яку-небудь боротьбу між ними. У міркуваннях *Б. Спінози* і *Д. Юма* багато схожого з тим, що пізніше було виражено в психоаналітичному вченні *З. Фрейда*. Це, перш за все, положення про те, що в життєдіяльності людини основну роль відіграють її несвідомі бажання або потяги, а не свідомість, розум. Крім того, трактування *Б. Спінозою* бажань і потягів людини як його найпотаємнішої, основоположної суті цілком і повністю розділяються засновником психоаналізу.

Проблема несвідомого, втіленого в форму розгляду можливості існування неусвідомлених уявлень, знаходить своє відображення в філософії *І. Канта* (1724-1804). *І. Кант* зауважує, що ми можемо усвідомлювати, що маємо уявлення, хоча і не усвідомлюємо його. На цій підставі він розрізняє два види уявлень: «неясні» і «ясні». *І. Кант* не сумнівається не тільки в наявності у людини «неясних» уявлень, а й в існуванні чуттєвої споглядальності і відчуттів, що сфера «неясних» уявлень у людини досить обширна, в той час як доступні свідомості «ясні» уявлення не такі численні.

Вирішальну роль в процесі розвитку поняття несвідомого зіграли протиріччя між просвітницькою філософією та романтизмом разом з філософією життя. Філософська думка епохи Просвітництва, що ознаменувалася прагненням покласти міцний фундамент в основу людського пізнання, була зосереджена на сфері свідомості. У зв'язку з цим декларувалася можливість виокремлення шляхом саморефлексії ясних і

чітких уявлень з хаосу неясних здогадок. Створюючи поняття освіченої самосвідомості або свідомої творчості людського «Я» ця доктрина, що проголосила свідомість світочем розуму, в той же час наводила на думку про загадкове походження самосвідомості, про попереднє йому передсвідоме існування, або передсвідомий стан, який *Ф. Шеллінг* (1775-1854) назвав «несвідомим проявом», а *І. Г. Фіхте* (1762-1814) трактував за допомогою терміну «потяг». У зв'язку з цим виникла необхідність розгляду зворотного боку свідомого «Я» і осягнення загадки його походження зі стану відсутності «Я» або стану потягу (в його природній, тілесній і душевній іпостасях). Представники романтизму взялися за вирішення цієї проблеми. Ключовим поняттям і визначенням основної галузі дослідження став термін «несвідоме», введений *К.Г. Карусом* (1789-1869), завдяки додатковому розчленуванню уявлення про свідоме на два складових елементи: свідому і несвідому сфери. У контексті методики слід визначити тип пізнання, властивий несвідомому, зокрема несвідомій психіці.

Однією з перших більш-менш закінчених думок про зміст несвідомого в психіці людини була ідея *Г.Ф. Лейбніца* (1646-1716) про «малі сприйняття», які є елементами несвідомої психічної діяльності. Г.Ф. Лейбніц відкинув ідею Дж. Локка про те, що єдиною формою прояву психіки людини є свідомість. Він припустив, що крім сфери свідомих думок, почуттів, переживань, існує сфера несвідомого або неусвідомлювана сфера психічного змісту. Велика кількість та неможливість свідомості їх перебороти – основна причина того, чому «малі сприйняття» не усвідомлюються. І, як результат, Г.Ф. Лейбніц виділив в психіці людини три області, або сфери – область чіткого знання, область смутного знання та область несвідомого. Нижчі рівні свідомості він називав малими перцепціями, їх свідомо реалізація отримала назву *апперцепції*.

Через століття німецький філософ і педагог *Й. Ф. Гербарт* (1776-1841) розвинув ідеї Г.Ф. Лейбніца. Він сформулював концепцію *порогу свідомості*. Перебуваючи під впливом загального механічного духу епохи, Й. Ф. Гербарт вважав, що «ідеї впливають один на одну подібно механічним силам» [15].

За Й. Ф. Гербартом ідеї, що знаходяться нижче певного порогу, несвідомі. Коли ідея піднімається до рівня свідомості, вона стає апперцептивною (якщо користуватися лейбніцевським терміном). Для того, щоб та чи інша ідея могла піднятися до рівня свідомості, вона повинна бути порівняна з тими ідеями, які вже знаходяться в сфері свідомості. Несумісні ідеї не можуть перебувати у свідомості одночасно. Ідеї, що суперечать уже наявним у свідомості, витісняються. Витіснення ідеї знаходяться нижче порога свідомості. Вони багато в чому подібні малим перцепціям Г. Ф. Лейбніца. Згідно поглядам Й. Ф. Гербарта, різні ідеї конкурують між собою за можливість свідомої реалізації. Він навіть запропонував математичні формули, що дозволяють обчислити механіку руху ідей на шляху до сфери свідомості.

Ідеї *Г. Фехнера* (1801-1887) також мали значний вплив на розвиток

теорій несвідомого. Як і Й. Ф. Гербарт, він також використовував поняття порогу. Це йому належить образ психіки як айсберга, який справив таке сильне враження на З. Фрейда. Г. Фехнер вважав, що, подібно до айсбергу, велика частина психічної діяльності прихована під поверхнею свідомості і схильна до впливу неспостережуваних сил.

Досить цікаво, що роботи Г. Фехнера, настільки значущі для експериментальної психології, виявилися також і в числі передумов психоаналізу. З. Фрейд цитував книгу Г. Фехнера «Елементи психофізики» в ряді своїх робіт. Деякі важливі моменти його концепції (принцип задоволення, поняття психічної енергії, інтерес до вивчення агресії) також беруть початок з фехнеровських розробок. Як пише про це один з біографів З. Фрейда: «Г. Фехнер був єдиним психологом, від якого Фрейд запозичив деякі ідеї» [5, с. 268].

Різного роду ставлення до несвідомого становили важливу частину загального інтелектуального клімату в Європі 80-х років XIX століття. Саме в цей час З. Фрейд починав свою клінічну практику. Причому несвідоме було предметом інтересу не тільки професіоналів; широка публіка теж любила поміркувати на цю тему. Книга *Е. фон Гартмана «Філософія несвідомого»* була настільки популярна, що витримала дев'ять видань в період з 1869 по 1882 роки. У 70-х роках XIX століття з'явилося ще, принаймні, півдюжини інших робіт, що містили в назві слово «несвідоме» [15, с. 185].

Також важливе значення для розширення уявлень про несвідоме мав переворот у філософії життя, зроблений *А. Шопенгауером (1788-1860)*. Сфера доступного розумінню душевного пізнання отримала назву світу уявлень і була відділена від свого першоджерела, світу волі. Таким чином, прояв і сутність, поверхня і глибина набули вигляду двох вимірів психіки. Несвідома сфера життя трактується як воля, зовнішнім проявом якої є прагнення до об'єктів. У ранніх роботах З. Фрейда простежується прямий зв'язок з трактуванням несвідомого саме у розумінні А. Шопенгауера. Так, наприклад, при описі невротичного конфлікту, З. Фрейд називає захист волею, а лібідинозні бажання – антагоністичною волею.

Аналогічних поглядів дотримується і *Ф. Ніцше (1844-1900)*. Як і А. Шопенгауер він виходив з того, що в основі світу лежить несвідома воля, яка дає початок усьому сущому. Виходячи з цього, несвідоме у філософії Ф. Ніцше кладеться в основу як пізнавальних процесів, так і всієї людської діяльності. Для пояснення всіх проявів життєдіяльності людей він вводить поняття «воля до влади», трактуючи її як природний, несвідомий інстинкт кожної людської істоти. Філософія А. Шопенгауера і Ф. Ніцше зробила великий внесок в формування психоаналізу. Звичайно, між психоаналізом З. Фрейда і філософією А. Шопенгауера і Ф. Ніцше немає абсолютної тотожності. Навпаки, в розумінні несвідомого між ними є певні розбіжності. У А. Шопенгауера несвідоме спочатку онтологічне: «світова воля» є першопричиною всього сущого. Ф. Ніцше до певної міри поділяє цю точку зору, але більшу увагу акцентує на розгляді несвідомого, яке функціонує в

глибинах людської істоти. Однак, міркування А. Шопенгауера і Ф. Ніцше про пріоритет несвідомого над свідомістю і в розгляді несвідомого в якості важливого, визначального елемента людського життя, імпонували З. Фрейду, який поставив дану проблему в центр свого психоаналітичного вчення.

Слід також згадати німецького філософа і психолога *Т. Ліпса* (1851-1914), який припускав, що несвідомі процеси являють собою особливу сферу психічного, що вимагає вивчення. Розглядаючи людську психіку, Т. Ліпс висунув думку, згідно з якою основним фактором психічного життя є її несвідомі прояви, отже, необхідно зосередити зусилля на тому, щоб зрозуміти і розкрити природу несвідомого, виявити і пояснити закономірності його функціонування.

У період, що передує зародженню психоаналізу, З. Фрейд неодноразово звертався до робіт Т. Ліпса і, незважаючи на те, що він намагався довести, що використане поняття несвідомого не збігається з його трактуванням, бо останній акцентував увагу на описовому аспекті даної проблематики, в той час як в психоаналізі досліджуються динамічні сторони несвідомого, ідеї цього німецького філософа мали помітний вплив на дослідження З. Фрейда.

Дослідження в сфері психопатології та використання гіпнозу.

Використання гіпнозу викликало інтерес до дослідження патологічних особистісних проявів. Досліджуючи особливий характер аномальної поведінки англієць *Д. Брейді* (1795-1860) назвав це явище терміном «нейрипнологія», від якого і походить слово «гіпноз». Саме завдяки ретельним дослідженням Д. Брейді, а також його безумовній репутації стриманого і відповідального дослідника, не схильного до всякого роду перебільшень і сенсаційних заяв, гіпноз починає набувати деяку наукову респектабельність [15].

Визнання з боку професійної спільноти гіпноз отримав насамперед завдяки роботам французького лікаря *Ж. М. Шарко* (1823-1893), голови нейрологічної клініки в Сальпет'єрі – паризькому госпіталі для душевнохворих жінок. Ж. М. Шарко вдалося домогтися певних успіхів у лікуванні істерії за допомогою гіпнозу. Більш того, він детально описав симптоми істерії, а також процедуру використання гіпнозу в строгих медичних термінах, що зробило цей метод більш прийнятним для інших лікарів, а також для Французької академії наук. Роботи Ж. М. Шарко спочатку носили нейрологічний характер. У них йшлося насамперед про такі фізичні порушення і симптоми, як параліч. Лікарі в більшості своїй аж до 1889 року продовжували приписувати істерію дії фізичних і соматичних причин, доки на чолі психологічної лабораторії в Сальпет'єрі не став учень Ж. М. Шарко – *П. Жане* (1859-1947).

П. Жане відкинув уявлення про істерію як про хворобу, в основі якої лежать лише соматичні причини. Замість цього він став трактувати істерію як душевну хворобу. Він висунув припущення, що справжніми причинами істерії є психічні явища – перш за все, порушення пам'яті, нав'язливі ідеї і сили несвідомого. В якості основного методу лікування був обраний гіпноз.

Таким чином, ранні роки лікарської кар'єри З. Фрейда припали на той період, коли з'являлося дуже багато професійних публікацій про гіпноз, а також з приводу психічних причин розвитку душевних хвороб. Роботи П. Жане багато в чому передують ідеям З. Фрейда, проте згодом П. Жане виявляв особисту неприязнь по відношенню до З. Фрейда [15].

Саме завдяки роботам Ж. М. Шарко і П. Жане відношення до душевних хвороб в психіатрії поступово змінювалося: в них все більше вбачали не прояв фізичних і соматичних причин, а наслідок психічних і душевних чинників. Психіатри стали лікувати емоційні розлади, звертаючись до розуму пацієнтів, а не до їхнього тіла. На той час, коли в пресі з'явилися перші роботи З. Фрейда, термін «психотерапія» вже набув широкого поширення.

1.3. Класичний психоаналіз З. Фрейда.

Психоаналіз як самостійна теорія умовно бере свій початок з публікації З. Фрейдом (1856-1939) і його вчителем *Й. Брейером* (1842-1925) в 1895 році роботи «Вивчення істерії», в якій були запропоновані перші міркування про вплив неусвідомлюваних переживань людини на її психічний і фізіологічний стан.

Для того, щоб в найбільш загальній формі охарактеризувати теорію класичного психоаналізу З. Фрейда, слід виділити кілька понять і теоретичних уявлень. Серед них такі:

- несвідоме
- передсвідоме
- свідоме
- лібідо
- психосексуальний розвиток
- сновидіння
- метод аналізу вільних асоціацій
- аналіз трансферу
- Его (Я)
- Суперего (Над-Я)
- Ід (Воно)

Обґрунтовуючи наявність в психіці людини не тільки свідомих, або усвідомлюваних думок, переживань, але і переживань несвідомих, або неусвідомлюваних, З. Фрейд предметом свого вивчення зробив, по-перше, помилкові дії, що здійснюються людиною, і по-друге, сновидіння, які мають велике значення для доказу існування та вивчення наявності несвідомого.

У роботі «Психопатологія повсякденного життя» [8], З. Фрейд проаналізував причини здійснюваних людиною помилкових дій, до яких відніс:

- забування власних імен, іноземних слів, імен і словосполучень,
- обмовки,
- очитки і описки,

- забування вражень і намірів,
- дії, що здійснюються людиною нібито помилково тощо.

Результатом аналізу цих помилкових дій були наступні висновки:

1. Власні імена можуть бути забуті в тому випадку, якщо вони повністю або частково асоціативнопов'язані з тією чи іншою темою, яка неприємна людині і яку не хочеться згадувати. Забування імені відбувається для людини неусвідомлено.

Рис.1



2. Аналізуючи причини і зміст обмовок, З. Фрейд говорить, що «під час обмовки проривається саме та ідея, яку свідомо хотілося б подавити», тобто не виражати.

3. Результатом аналізу помилкових дій була апробація і практичне застосування основного методу психоаналізу – методу вільних асоціацій.

4. Також тут З. Фрейд обґрунтував свою ідею *пандетермінізму*, або загальної причинної обумовленості поведінки людини несвідомими мотивами, спонуканнями, бажаннями.

Найбільш значущою для розвитку теорії класичного психоаналізу стала публікація в 1900 році роботи З. Фрейда «Тлумачення сновидінь»[12], предметом якої був аналіз сновидінь людини за допомогою методу вільних асоціацій. Результати роботи дали, без сумніву, новий погляд та вектор проблеми інтерпретації психічного матеріалу сновидіння, його образів та сюжетів, тобто тих феноменів, які лежать «під порогом» свідомості. Сам З. Фрейд так говорить про користь вивчення та тлумачення сновидінь:

«Тлумачення сновидінь є королівським шляхом до пізнання несвідомого, сама певна підстава психоаналізу і та область, в якій будь-який дослідник набуває свою переконаність і свою освіту. Коли мене запитують, як можна стати психоаналітиком, я завжди відповідаю: за допомогою вивчення своїх власних сновидінь»[12, с. 26].

Перше припущення, яке виникає у відповідь на питання про походження сновидінь, полягає в тому, що сновидіння – це реакція душі на зовнішні або соматичні подразники, які діють на того, хто спить. Однак незрозуміло, чому ці подразники (наприклад, звуки, які чує той, хто спить) зазвичай самі не виникають в сновидінні, а проявляються в зовсім іншому образі. Крім того, в сновидінні присутні і інші елементи, не пов'язані за змістом з зовнішніми або соматичними подразниками.

Оскільки зовнішні і соматичні подразники не можуть пояснити всього в сновидінні, З. Фрейд висуває наступне фундаментальне положення: свідоме сновидіння – це «перекручений замітник чогось іншого, несвідомого». Існує несвідоме приховане сновидіння, яке проявляється в свідомості у вигляді явного сновидіння. Інакше кажучи, крім зовнішніх і соматичних подразників є ще подразники, що мають психічну, хоча і несвідому природу, що впливають на людину, яка спить, породжуючи в свідомості сновидіння.

Деякі загальні висновки розуміння природи сновидіння як несвідомого феномену:

1. Сновидіння як психічно реальний феномен є засобом прояву несвідомих думок, переживань, бажань людини. Основною функцією сновидіння є виконання бажань.

2. Аналізуючи сновидіння, необхідно дотримуватися трьох головних правил тлумачення:

- не потрібно загострювати свою увагу на явному змісті сновидіння, тому що воно не є змістом несвідомого;

- кожен елемент (образ, дія, думка, ідея) явного змісту сновидіння повинен мати свій прихований зміст;

- прихований зміст сновидіння за допомогою методу мимовільних асоціацій обов'язково повинен проявитися

3. Найбільш підходящим прикладом співвідношення явного і прихованого змісту сновидіння є аналіз дитячих сновидінь, в яких відмінностей між явним і прихованим змістом практично немає.

4. Формами прояву в сновидінні несвідомих думок є:

- символічний прояв, коли несвідома думка проявляється в сновидінні в формі символу;

- зміст сновидіння як натяк на несвідому думку;

- несвідома прихована думка як частина єдиного цілого явного змісту сновидіння;

- прояв несвідомої думки у формі будь-якого образу – образ ситуації, образ людини[12].

Робота сновидіння складається з чотирьох компонентів:

1. *Перетворення думок у зорові образи.* Перше перетворення, яке відбувається завдяки роботі сновидіння, – це перетворення думок в зорові образи. Ця операція дуже складна, адже вимагає відображення абстрактних відносин, які містяться в думках у вигляді конкретного, візуального образу сновидіння. Логічні елементи ті, що в мові виражаються абстрактними

поняттями і логічними сполучниками, при цьому випадають, і при тлумаченні сновидіння їх доводиться відновлювати.

Наступні два перетворення прихованого сновидіння здійснюються *цензурою сновидіння*. Та ж сама інстанція, яка вдень не пропускає етично, естетично або соціально неприйнятні бажання до свідомості, вночі хоча і пропускає їх, але при цьому суттєво спотворює.

2. *Згущення*. Перший механізм цензури – згущення. Дія згущення проявляється в тому, що кілька елементів прихованого сновидіння в явному сновидінні втілюються в одному елементі. Крім того, деякі з елементів прихованого сновидіння можуть зовсім не відбитися в явному сновидінні. Це також відноситься до дії згущення в широкому сенсі цього терміну.

3. *Зсув*. Другий механізм цензури – зсув. Робота цього механізму виражається в заміні елемента прихованого сновидіння натяком. Крім того, цей механізм може виробляти зміщення акценту з одних елементів сновидіння на інші, так що найбільш важливі елементи прихованого сновидіння виявляються майже непомітними в явному сновидінні і навпаки.

4. *Вторинна обробка*. Четверте перетворення, яке відбувається з прихованим сновидінням – результат вторинної обробки. Вторинна обробка пов'язує явне сновидіння в більш-менш осмислене ціле – адже механізми, здатні перетворювати приховане сновидіння в явне, працюють з кожним елементом прихованого сновидіння окремо, тому зв'язки, які в прихованому сновидінні були між його елементами, руйнуються. Вторинна обробка не має відношення до прихованого сновидіння, вона просто упорядковує, структурує явне сновидіння, надає йому видимість осмисленості. Подальше тлумачення сновидіння цим тільки ускладнюється, тому що результат має лише ілюзію осмисленості, – істинний сенс сновидіння потрібно шукати в прихованому сновидінні [12].

Причиною і одночасно результатом аналізу помилкових дій і сновидінь став розвиток методу психоаналітичного дослідження – методу вільних асоціацій, який був описаний ще в 1879 р. *Ф. Гальтоном*.

1. Завдання вільного асоціювання полягає у вільному, безоціночному вираженні думок, які виникають у свідомості;

2. Психоаналітик, спонукаючи пацієнта до вираження вільних думок, відзначає ті з них, які мають певне відношення до неусвідомлюваної пацієнтом проблеми;

3. Загострюючи увагу на цих думках, психоаналітик викликає у пацієнта вільні асоціації з цього приводу, тобто просить повідомляти йому ставлення пацієнта до цих думок, називати асоціації з приводу думок, які виникли.

4. Метод вільних асоціацій, що дозволяє подолати свідому цензуру, тобто етичну оцінку іспотворення несвідомих думок, дозволяє проаналізувати приховані від свідомої уваги переживання, які реально викликають у людини занепокоєння, сумнів, страх [12].

Ще одним важливим методом дослідження несвідомого в класичному

психоаналізі є метод аналізу трансферу (перенос).

Перенос (або трансфер від англ. Transference) – психологічний феномен, що полягає в несвідомому перенесенні раніше пережитих (особливо в дитинстві) почуттів і відносин, які проявлялися до однієї особи, зовсім на іншу особу. Наприклад, на психотерапевта в ході психотерапії. Був помічений і описаний З. Фрейдом, який демонстрував його першорядну важливість для розуміння клієнта (пацієнта) у процесі психоаналізу. *Контрпереносом* в свою чергу називається перенос, що виникає у терапевта на клієнта. Вважається, що правильна інтерпретація контрпереносу також важлива для розуміння того, що відбувається в ході психоаналітичного процесу.

Оскільки процес переносу здебільшого є несвідомим, пацієнт не сприймає різні джерела переносу і пов'язаних з ним фантазій, установок і почуттів (таких, як любов, ненависть і гнів). Феномен переносу проявляється несподівано для суб'єкта і може викликати стан дистресу. Вихідними фігурами, з яких переносяться такі емоційні патерни, найчастіше є батьки, але нерідко в якості джерел перенос виступають брати і сестри, бабусі і дідусі, вчителі, лікарі, а також герої з дитинства.

Перенос є формою об'єктних відносин і, як будь-які об'єктні відносини, він відтворює перші дитячі прихильності і має універсальний характер. Крім аналітичної ситуації перенос може проявлятися в самих різних умовах: при інших формах психотерапії, при лікуванні соматичних захворювань, в школі, на роботі і в соціальній взаємодії. Проте найвиразніше і найбільш інтенсивно перенос проявляється в процесі психоаналізу.

Перенос – поняття динамічне; в процесі аналізу воно змінюється, а тому аналітик може репрезентувати різних людей з минулого пацієнта. Не всі реакції на аналітика є переносом. Деякі з них виникають у відповідь на його установки або актуальну поведінку.

Одним з найбільш принципових результатів аналізу несвідомих переживань і в цілому системи несвідомого була розроблена З. Фрейдом теорія структури психіки і структури особистості. В основі теорії структури психіки лежить уявлення про *топографічну модель* розташування сфер психіки (від грец. *topos* – місце). Все різноманіття переживань людини, які виникали раніше або з'являються в даний момент часу, можна розподілити за ступенем їх усвідомленості:

- думки, почуття, бажання людини, які в даний момент часу усвідомлюються людиною, розташовуються в сфері свідомого (*bewusstsein*);
- думки, переживання і почуття, які в даний конкретний момент часу усвідомлюються людиною, але з легкістю можуть бути усвідомлені, тобто переміщені в сферу свідомого, розташовуються в сфері підсвідомого (*vorbewusstsein*);
- сфера ж несвідомого містить ті думки, переживання, почуття, що не можуть бути легко усвідомлені, або взагалі ніколи не усвідомлюються. Цим думкам, для того, щоб стати усвідомленими, треба переміститися спершу в

область підсвідомого, яке реалізує функцію цензора несвідомих бажань. Всі думки, почуття, переживання, спонукання людини, є складовими мотиваційної сфери особистості, що існує не самотійно. Будучи мотивами діяльності, вони підпорядковані іспецифічній енергії – *лібідо*.

Вчення про лібідо (сексуальна енергія) базувалося на основі критичного розгляду форм прояву дитячої сексуальності та *перверсій*. З. Фрейд запропонував модель *фаз розвитку дитячої сексуальності* [10, с. 27]. Змістом того, що протікає за певними фазами розвитку є повне задоволення в освоєнні свого тіла.

При цьому, на думку З. Фрейда, відбувається розвиток часткових лібідинозних потягів за зразком задоволення базових організмичних потреб. Так, при прийомі їжі у немовляти відбувається стимуляція шкіри губ і порожнини рота за допомогою об'єкта (тут їжі) як матеріалу орального задоволення.

Фізіологічні потреби і збудлива тілесність в переживанні немовляти можуть об'єднуватися, і результатом цього стає поява *ерогенної зони*. З урахуванням більш сучасної точки зору, слід зазначити також, що при формуванні ерогенних зон і при перетворенні дифузно збудливих зон в ерогенну зону вирішальну роль відіграють відповідні суб'єкт-об'єктні відносини, особливо ранні патерни взаємодії матері і дитини [10]. Це переживання потреби і повне задоволення при взаємодії з об'єктом для немовляти виступає як досвід у вигляді імпліцитних (прихованих, неактуальних) спогадів. Розділення з оральним об'єктом протікає в рамках досить специфічних відносин з об'єктом відносин: ставлення до об'єкта ще нечітко відділяється від себе самого, так як спочатку оральний об'єкт – це материнські груди.

Відповідним чином розвивається і частковий анальний потяг. Ід спирається на тілесні потреби анального і уретрального виходів і розвивається під дією стимуляції належних до них збудливих зон шкіри і слизових оболонок, а також м'язів, що закривають анальний отвір. Коли говорять про ерогенні зони орального переживання задоволення, мають на увазі отримання задоволення за рахунок певного матеріалу, тоді як анальне задоволення посилюється в протистоянні об'єкту (вміст кишечника) і за рахунок оволодіння ним за допомогою *виштовхування* або *утримування*, за допомогою активної маніпуляції.

На фалічній фазі фокусом концентрації задоволення у власному тілі стає фалічна або кліторіальна зона. Тут дитина переживає у власному тілі, без будь-якого зовнішнього впливу, можливість повного задоволення збудження, яке пов'язане з почуттям незалежності, саморозкриття, «великої радості». Звичайно, тут теж важливе значення має поведінка значущих людей. Серед іншого, від цієї поведінки залежить, чи зможе дитина з самого початку сприймати себе в своєму фалічному задоволенні як джерело задоволення для інших.

Це розвиток закінчується *едіповою фазою*. Тим самим формується нове

поле конфлікту: від тепер дитина в повній мірі конфронтує з третім об'єктом, тобто з суперником, за бажаний об'єкт. У зв'язку з цим на базі переживання «бути менше, ніж ...» або «мати менше, ніж» виникає *страх кастрації* у хлопчиків або *заздрість до пенісу* у дівчаток, що призводить до інтерперсональних конфліктів, які супроводжуються емоціями заздрощів і ревнощів, а також соромом і провинною. При цьому особливе значення набуває, за З. Фрейдом, конфліктний елемент захоплюючого сексуального переживання [9, с. 255].

Вчення З. Фрейда про інстинкти аж до свого остаточного оформлення у вигляді дуалізму Ероса-Танатоса (інстинкт життя лібідо-інстинкт смерті мортідо) зазнало безліч змін. І це ще раз показує, наскільки важко було надати задовільну теоретичну форму всьому спектру клінічних спостережень і власних спостережень.

Сексуальний інстинкт у своєму розвитку з самого початку представлений частково і поліморфно, його метою є усунення напруги з соматичних джерел (ерогенні зони). Спочатку внутрішнє прагнення, яке не наштовхується на перешкоди, набуває свої виключно індивідуальні риси у міру того, як в досвіді суб'єкта з'являються різноманітні способи задоволення інстинкту.

Інший тип інстинкту був описаний З. Фрейдом під назвою інстинкту збереження Его або інстинкту самозбереження. Его використовує його енергію в захисному конфлікті з інстинктом сексуальності. У 1910 році З. Фрейд назвав всю сукупність несексуальних потреб інстинктами самозбереження. У психічному конфлікті вони беруть участь як Его-інстинкти. Обидва полюси цього конфлікту були позначені З. Фрейдом за допомогою двох елементарних понять, в які включені всі діючі в людській душі органічні потреби [11, с. 97-98].

Топографічні та структурні моделі психіки в глибокій психології З. Фрейда

У розумінні психічного конфлікту, який став центральним в дослідженнях З. Фрейда, завжди використовувалося поняття захисту. Захист відноситься до найбільш ранніх концепцій З. Фрейда. Захист з самого початку розглядався в тісному зв'язку з Его, як та частина особистості, яку Его хоче захистити від будь-яких порушень.

«До Его хворого наближається уявлення, яке виявляється нестерпним, яке пробуджує силу відштовхування з боку Его; метою такого відштовхування є захист від цього нестерпного уявлення. Захисту фактично вдалося витіснити дані уявлення зі свідомості і зі спогадів, їх психічний слід, мабуть, неможливо виявити» [11, с. 256].

Таким чином, мова йде про захист Его від нестерпних уявлень, тобто від тих подразників, які викликають огиду, від яких не можна втекти і проти яких не можна спорудити захисний бар'єр. Відповіднонаслідок цього розвивається витіснення психічного матеріалу «всередину», в недоступну область несвідомого.

Одне з найбільш хвилюючих клінічних відкриттів З. Фрейда полягає в тому, що цей процес витіснення, захисту з боку Его, відбувається неусвідомлено.

Для ілюстрації сил, які діють в психіці, З. Фрейд вибрав просторову метафору. Він прирівняв систему несвідомого з величезним тамбуром, в якому існують душевні спонукання. До цього тамбуру примикає друга, більш вузька частина, різновид салону, в якій перебуває свідомість. На порозі між двома цими підпросторами З. Фрейд бачив охоронця, в обов'язки якого входить розгляд окремих спонукань душі. Він відбирає і не допускає в салон ті з них, які викликали загрозу та невдоволення [8, с. 305]. Тим часом виявилось, що окремі «особи», які динамічно пересуваються в цьому просторі, не дотримуються раніш запропонованих їм напрямків. Так, Его, якому начебто було наказано перебувати в салоні передсвідомого/свідомого, розташовується також і в величезному тамбурі несвідомого. Таким чином, було отримано знання про те, що захист як функція Его також діє несвідомо. Полюси захисного конфлікту більше не збігаються з раніше визначеними системами, тобто з несвідомим, з витісненим у нього матеріалом, з одного боку, і з Его разом з системою передсвідомого/свідомого, з іншого. Топографічна модель психічного апарату виявилася недостатньою по своїй пояснювальній цінності для клінічних феноменів і тому повинна була бути замінена. З. Фрейд коментує ситуацію наступним чином:

«Ми і в самому Его знайшли щось, що також є несвідомим ... Наслідки цього знання для аналітичної практики проявляються в тому, що ми виявляємо нескінченно велике число невизначеностей і складнощів ... наприклад, невроз неможливо звести до конфлікту між свідомим і несвідомим. Для цього протистояння, виходячи з наших знань про структуральні особливості духовного життя, ми повинні вивести інший конфлікт: між взаємопов'язаним Его і відокремленим від нього витісненим матеріалом» [13, с. 244].

Нове теоретичне розуміння психічного апарату було необхідно і ще з однієї причини: клінічна практика показала, що почуття провини і потреба в покаранні також можуть бути несвідомими, іншими словами, і вони піддаються витісненню. Надалі було встановлено, що існують позначені З. Фрейдом як ідентифікація несвідомі процеси, які істотно сприяють становленню Его, але крім цього є основою для формування ідеального образу для введення подальшої диференціації, «шаблі Его» [13, с. 145].

Нова модель повинна була дати пояснення виявленим феноменам, і тому мова зайшла про введення трьох структур. По-перше, структури Ід, яка в певній мірі відповідала несвідомому в топологічній моделі і змістом якої був психічний вираз потягів; з одного боку ці потяги виникають в філогенезі і тому є вродженими, з іншого боку це продукти витіснення, тобто придбані по суті. По-друге, Его – та складова частина особистості, яка представляє її інтереси і протиставляє захист домаганням Ід на усвідомлення його змісту. При цьому Его частково усвідомлене (чи знаходиться в зоні підсвідомого і

тим самим підготовлено до усвідомлення), а частково несвідоме. Функції самооцінки та Его-ідеалу виконує структура Супер-его, причому уявлення, які стосуються Супер-его можуть бути як усвідомленими/передсвідомими, так і несвідомими.

Інстанція Ід

Ід – це одна з трьох психічних структур, які (разом з «реальністю») лежать в основі конфліктів, в значній мірі визначають людські переживання і поведінку і породжують порушення, які є предметом психоаналітичної терапії. У цьому сенсі структурна теорія центрована на психічному конфлікті.

Ід як одна з утворюючих конфлікт інстанцій або систем відповідає тому несвідомому, яке діє як одна з областей в першій моделі психічного апарату, збігаючись з його змістом. Зміст Ід – це психічний вираз потягів, які виникли в філогенезі, тобто є вродженими. Деривати потягів можуть усвідомлюватися в онтогенезі, а потім витіснятися, внаслідок чого вони отримують якість «несвідомих» [13, с. 240]. Ід, в загальному, не збігається зі змістом несвідомого: «... *вірно, що все витіснене несвідоме, але не все несвідоме - це те, що витіснене*» [13, с. 244]. Тим часом успішне клінічне відкриття З. Фрейда, відповідно до якого деякі частини Его, особливо захист, також є неусвідомленими, спонукало його переформулювати теорію психічного апарату.

Отже, Ід вже не прирівнюється до несвідомого в топографічній теорії, та й поняття Его зазнало певних змін. Невротичний конфлікт більше не слід розуміти як протиставлення сексуальних потягів і інстинктів самозбереження (Его-інстинктів), в якому останні активують мотивацію захисту; інстинкти самозбереження або Его-інстинкти концептуалізуються З. Фрейдом в дусі дуалізму «інстинкти життя - інстинкти смерті». Ід тепер – це не тільки «великий резервуар лібідо», в нього включені два види інстинктів. Після визначення інстинкту смерті і інстинкту руйнування як його варіанти [13, с. 268-276] в Ід слід розрізняти обидві енергії потягів, лібідинозну і агресивну. Розглядаючи структурний аспект Ід, можна припустити, що обидва види інстинктів можуть існувати і як не пов'язані один з одним, і як пересічні або знаходяться в діалектичній напрузі.

Узагальнюючи можна сказати, що концепція Ід, в контексті структурної теорії, показала себе надзвичайно плідною для психоаналітичної терапії. Ухвалення психічних рамок внутрішнього світу, які охоплюють як загальні філогенетичні феномени, так і індивідуально пережите, велика кількість «первісних фантазій», які відносяться до вродженого надбання суб'єкта, який охоплює онтогенетичну переробку біологічно конституційно заданого в своїх неусвідомлених (витіснених) складових, утворює велику основу вітальних ресурсів. Зробити ці ресурси доступними для використання – центральна задача аналітичної психотерапії; шлях до цього йде через сновидіння, що належать до тих утворень, які виходячи з Его, занурюються в несвідоме. До цього ставляться неусвідомлені ідентифікації з об'єктами, які

заміщаються Ід або були заміщені, від усвідомлення яких не можна відмовлятися, якщо ми хочемо щоб терапія була плідною. Від їх ліквідації також не можна відмовлятися при проведенні терапії. Для розвитку особистості має значення доступність Ід на лінії регресії, яка обслуговує Его, утворює джерело для рекреації і є основою для креативності.

Пізні роботи З. Фрейда і його аналіз «Я» надали поштовх до розвитку такого напрямку в психоаналізі, як его-психологія (див. тему 3). Его-психологія вивчає різні функції «Я», в тому числі процеси, які сьогодні об'єднуються загальним поняттям «захист». Під захистом в глибинній психології прийнято розуміти «сукупність дій, націлених на зменшення або усунення будь-якої зміни, що загрожує цілісності і стійкості індивіда» [6, с. 145]. Іншими словами, це будь-які несвідомі процеси, які спрямовані на зменшення хворобливих афектів – тривоги, депресії, сорому чи провини. Підтримуючи внутрішню рівновагу, захисні механізми здатні спотворювати різні аспекти реальності.

У сучасному психоаналізі прийнято поділяти захисти на примітивні (первинні, архаїчні) і більш зрілі (вторинні). Серед архаїчних захистів виділяють: примітивну ізоляцію, заперечення, всемогутній контроль, примітивну ідеалізацію і знецінення, проекцію, інтроекцію і проектну ідентифікацію, розщеплення, дисоціацію [6]. Прикладом примітивної ізоляції можуть служити ситуації, коли немовля просто засинає, тобто автоматично переходить в інший стан свідомості від перезбудження або незадоволення. У дорослому віці прагнення уникати напруги може проявитися в схильності використовувати алкоголь або наркотики, йдучи від вирішення проблем. Проекція, в свою чергу, бере активну участь у формуванні агресії і садизму. Агресор приписує жертві ті негативні риси, які насправді притаманні йому самому. Наприклад, злочинці, як правило, впевнені, що їх спровокували і з ними були несправедливі.

Вторинні, більш зрілі захисні механізми імовірно формуються на більш пізніх етапах психосексуального розвитку і є відносно більш продуктивними – сприяють кращому вирішенню внутрішніх конфліктів і кращої адаптації до реальності. Серед них: витіснення, регресія, ізоляція, інтелектуалізація, раціоналізація, моралізація, роздільне мислення, поворот проти себе, зміщення, реактивне утворення, соматизація, анулювання, реверсія, ідентифікація, сексуалізація, сублімація [6].

В цілому феномени, які називаються психологічними захистами, виконують безліч корисних функцій, пов'язаних з адаптацією і саморегуляцією. Проблеми виникають тоді, коли захисти неадекватні або недостатні для нормальної адаптації. З. Фрейд в більш пізніх роботах розглядав психопатологію як стан, при якому захисти не справляються з внутрішньою або зовнішньою реальністю. В цьому випадку тривога відчувається, незважаючи на звичні засоби боротьби з нею, а поведінка, яка маскує тривогу, є саморуйнівною в широкому сенсі.

Даючи визначення психоаналізу, З. Фрейд вказував, що під ним

одночасно розуміються: спосіб дослідження психічних процесів; метод лікування неврозів; ряд виникаючих в результаті цього психологічних концепцій. Вирішенню останнього завдання З. Фрейд надавав особливого значення, сподіваючись на можливість створення загальної психологічної теорії, названої ним *метапсихологією*.

1.4. *Аналітична психологія К. Г. Юнга*. Карл Густав Юнг (1875-1961) – швейцарський психолог, психіатр і філософ, відомий глибиною думки і масштабом розробленої ним аналітичної психології, яка досить радикально відрізнялася від концепції його вчителя, відкривача і першопрохідника психоаналітичного напрямку в глибинній психології З. Фрейда. На співпрацю з З. Фрейдом в 1906-1913 рр. К. Г. Юнга надихнула книга З. Фрейда «Тлумачення сновидінь», і з 1907 року К. Г. Юнг увійшов до Міжнародної психоаналітичної асоціації З. Фрейда, президентом якої був обраний в 1910 році. Проте через три роки, в 1913 р, К. Г. Юнг виявляє теоретичні розбіжності своїх поглядів і поглядів З. Фрейда, і тому в 1914 році він виходить з асоціації і згодом організовує свій психоаналітичний напрям – *аналітичну психологію*. В своїх теоретичних розробках поняття несвідомого К. Г. Юнг продовжував дотримуватися ортодоксального погляду і основ фрейдизму, тим не менш його теорія несвідомого має вигляд багаторівневої та багатополюсної системи. К. Г. Юнг розділив несвідоме на дві сфери: особисте (індивідуальне) несвідоме і колективне несвідоме. Особисте несвідоме містить забуті враження, витіснення, тяжкі думки, підпорогові апперцепції і, нарешті, матеріал, який ще не «дозрів» для усвідомлення. А колективне несвідоме «пов'язане з наслідуванням людських прототипів. Воно містить «матеріал із самих глибин несвідомого», з тієї області несвідомого, яка ніколи не стане усвідомленою». Іншими словами, в сфері колективного несвідомого образи і моделі поведінки людини не набуваються нею протягом життя, але присутні в кожному і «доступні всім індивідам, які живуть в усі часи».

К. Г. Юнг не погодився з З. Фрейдом в питаннях «пансексуалістського трактування лібідо», і всупереч З. Фрейду стверджував, «що основою особистості і джерелом її конфліктів є не статевий потяг, а психічна енергія як така. Тобто будь-яка потреба, а не тільки пов'язана безпосередньо з соматичною, тілесною сферою» [18]. Тому «таке широке, десексуалізоване поняття лібідо не могло бути прийнято З. Фрейдом [18]. Однак, К. Г. Юнг переймає у З. Фрейда поняття «лібідо», але з різницею у вживанні цього терміну як назви для психічної енергії в цілому. Тільки в розумінні К. Г. Юнга енергія – це не матеріалізація руху в просторі, а скоріше «поняття, абстраговані від рухових відносин», і проявляється вона в душевних феноменах, таких як: потяг, прагнення, бажання, афект, увага, робота тощо. Цим роздумам він присвятив свою книгу «Трансформації і символи лібідо» [18], опубліковану в 1912 році.

Незвичайність концептуальних підходів юнгіанської думки в створенні аналітичної психології полягала в поєднанні телеології і каузальності.

Телеологія (від грец. Talos – кінець, мета, завершення і logos – вчення) – вчення про мету або доцільності; вчення про те, що не тільки дії людини, але й історичні події та природні явища спрямовані як в загальному плані, так і в деталях до певної мети (телеологічної); розгляд речей тільки з точки зору доцільності». *Каузальність* (від лат. Causa – причина) – причинність, дієвість, закономірний зв'язок причини і дії». З урахуванням цих понять за К. Г. Юнгом поведінка людини визначається, з одного боку, індивідуальною і расовою історією (прояв каузальності), з іншого – цілями і прагненнями в майбутнє (прояв телеології).

Психіка, на думку К. Г. Юнга, проявляється як *«реальна сутність, тому що вона єдине, що дано нам безпосередньо. До цієї реальності, а саме до реальності психічного повинна звертатися психологія»* [18]. Виходячи з цього розуміння, К. Г. Юнг розуміє особистість як *«вищу реалізацію вродженої своєрідності у окремої живої істоти»* [18]. Інакше кажучи, К. Г. Юнг вважав, що особистість – результат найвищої життєвої стійкості, абсолютного прийняття індивідуального суцього і максимально успішного пристосування до загальнозначимого при найбільшій свободі вибор [18]. Вивчаючи особистість, К. Г. Юнг в своїх роботах: *«Про психологію несвідомого»* (1916 р.), *«Психологічні типи»* (1921 р.), доповідь *«До питання про психологічні типи»*, прочитана на Психоаналітичному конгресі в 1913 році в Мюнхені, визначив психологічні типи, орієнтації особистості і компоненти свідомості. Він розуміє особистість з позиції трьох основних систем: 1. *Его*, 2. *Особисте несвідоме*, 3. *Колективне несвідоме*.

1. Термін Его використовувався К.Г.Юнгом «для позначення всього, що ми усвідомлюємо. В теорії психоаналізу – аспект особистісної структури, який включає в себе сприйняття, мислення, навчання і всі інші види психічної активності, необхідні для ефективної взаємодії з соціальним світом. Іншими словами, Его можна позначити як свідомість, що є в концепції К. Г. Юнга однією з трьох одиниць структури особистості. Згаданий раніше термін Его уже показав, що свідомість містить в собі такі компоненти, як: сприйняття, мислення, воля, емоції, інтуїція, потяги. Вивчаючи ці структури, К. Г. Юнг визначає сприйняття як психічний прояв, при якому «людина бачить, чує, відчуває світ і тим самим його усвідомлює». Сприйняття є значним для нормального функціонування психіки в людині. Коли сприйняття «говорить нам, що є – щось», то воно не говорить конкретно, що це таке. І тут в роботу включаються процеси апперцепції – «комплексний процес роботи пам'яті і мислення, який дозволяє нам зрозуміти, чим є що-небудь» [17]. Однак буває, що інформація ще не проаналізована і не оброблена мисленням, як уже вступають в силу емоційні реакції приємного і неприємного характеру, тобто чуттєві, емоційні оцінки. Емоції – це невід'ємний компонент людської свідомості. Крім перерахованих компонентів існують і інші. *«Інтуїція – це сприйняття укладених в ситуації потенційних можливостей»* [17, с. 54] і вважається однією з основних функцій психіки. Воля людини являє собою «спрямовані мисленням

імпульси, які дозволяють людині діяти на свій розсуд на основі ухвалення чіткого рішення і послідовно реалізовувати свої рішення». [17, с. 68] Процеси потягів у людини спонукають її до «багаторазових змін своїх рішень і дій, коливань, гнучкого реагування», і є імпульсами, що виникають з несвідомого і мають характер залежності і примусу.

Отже, Его або свідомість *«являє собою рухливу конструкцію, яка в значній мірі визначається нашим життям, а саме життям істот, наділених органами чуттів з певними сенсорними обмеженнями»*. [17, с. 40] Функції свідомості полягають в розподілі цілісності світу на маленькі фрагменти такого розміру, які б могли асимілюватися і створити усвідомлену картину світу.

2. У словниковій термінології особисте несвідоме – елемент структури особистості в теорії К. Г. Юнга. Особисте несвідоме складається з витіснених спогадів, забутих переживань або матеріалу, який не став свого часу досить яскравим, щоб бути пережитим в свідомості [23]. На думку К. Г. Юнга особисте несвідоме – це важлива частина психіки, яка є інформаційною, творчою базою людини і тим самим *«сполучною ланкою зі світом, з природою і космосом»* [23, с. 128] Саме особисте несвідоме, з точки зору К. Г. Юнга, являється вмістилищем первинної інформації, що надходить зі світу. Ця інформація ще мало інтенсивна і має параметри, що роблять її недоступною для свідомості людини. Однак в той же час в несвідомому зберігаються витіснені зі свідомості, пригнічені думки, почуття, бажання, події, про які людина не хоче і не може думати в силу їх табуїзованості або травматичності. Несвідомі структурні одиниці, виявлені автором аналітичної ідеї, містять *автономні афективні комплекси*, тобто сукупності психічних елементів (ідей, думок, відносин, переконань, материнський комплекс, комплекс влади тощо), які мають властивість об'єднуватися навколо будь-якого тематичного ядра і асоціюються з певними почуттями. Автономні афективні комплекси часом можуть захопити контроль над Его і управляти його поведінкою. Значимість особистого несвідомого специфічна, тому що *«включає в себе всі враження нашого життя незалежно від того, потрапляли вони в нашу свідомість чи ні»* [23, с. 90] Тому несвідоме відразу не усвідомлюється і здається чимось невідомим. До цієї думки слід додати, що несвідоме в індивіді швидше *«все те, що я знаю, однак про що не думаю в даний момент, все, що було сприйнято моїми органами почуттів, але не зафіксувалося в моїй свідомості, все, що я відчуваю, думаю, згадую, хочу і роблю ненавмисно і неухважно, тобто несвідомо, все майбутнє, що готується в мені і лише пізніше досягає свідомості, – все це є змістом несвідомого»* [23, с. 92]

3. Якщо коротко і узагальнено говорити про колективне несвідоме, то це скоріше найглибший рівень особистості, що містить спогади і образи, що передаються у спадок від наших людських і людиноподібних предків. К. Г. Юнг визначив цей рівень психіки як *«сховище древніх, прихованих спогадів, успадкованих від родових предків і навіть від долюдських антропоморфних*

предків» [20]. Універсальність колективного несвідомого, на відміну від індивідуального, особистого несвідомого, представлено архетипами. Архетипи, за визначенням К.Г. Юнга, – це *«інтрапсихічні образи, прототипи, приховані в глибині фундаменту свідомої душі, її коріння, опущені в світ в цілому»* [20]. Це системи установок, які є одночасно і образами, і емоціями. К.Г. Юнг описував такі архетипи: архетип *Матері*, архетип *Енергії*, архетип *Бога*, *Демона*, *Героя*, *Мудреця*, *Дитини*, *Блазня*, *Коханців* тощо. Але найосновніші архетипи, які є окремими системами всередині особистості є: *Персона*, *Тінь*, *Аніма* і *Анімус*, *Самість*. Юнґіанську сутність перерахованих феноменів не завжди легко зрозуміти, підтвердженням чому є цитати самого К.Г. Юнга:

«Архетипи – це системи схильності, які є одночасно образами і емоціями. Вони успадковуються разом зі структурами мозку, психічні аспекти якого вони репрезентують» [19, с. 25].

Персона і Тінь. Персона, як архетип в теорії К.Г. Юнга, означає ролі, які люди виконують відповідно до соціальних вимог з боку оточуючих. Для К. Г. Юнга персона – це маска або соціальна роль людини, яку вона одягає в зв'язку з пануючими в суспільстві установками. Іншими словами, це «публічна особа» людини, те як вона себе проявляє у відносинах з людьми, виконує свою соціальну роль відповідно до соціальних вимог. У процесі життя людина розвивається і адаптується до соціальних інститутів. Пізніше людина розуміє, що необхідно відрегулювати свою поведінку так, щоб вона відповідала соціальним очікуванням. Динаміка зростання соціуму змушує людину носити і використовувати все більше масок. Наприклад, кожній професії властива певна маска, яку носить певний член суспільства. Функціонально персона «служить для того, щоб справляти враження на інших і приховувати від інших свою справжню сутність» [20]. Однак, якщо ж Еґо ідентифікується з Персоною, то людина зливається з роллю, відчужуючись в значній мірі від своїх справжніх реальних особливостей.

Протилежною сферою колективного несвідомого є *Тінь* – архетип в теорії К.Г. Юнга, який представляє собою пригнічений, темний, тваринний бік людської особистості. У психоаналізі прийнято вважати, що це ірраціональна, аморальна, яка містить відкинуті (в тому числі сексуальні і агресивні) імпульси подавлена частина особистості. Однак не варто її ігнорувати, тому що вона є ще й джерелом енергії, яка може бути використана в творчості. Саме в цьому виявляється роль та функція Еґо – направляти енергію Тіні в потрібне русло. Тому можна поставитися до архетипу Тіні, не тільки як до негативного боку особистості, яку слід викорінювати і анулювати, а й як до продуктивної життєвої сили, спонтанності, творчого початку в житті людини.

К.Г. Юнг вважав, що Персона і Тінь – це безпосередньо архетипічне ядро в колективному несвідомому, яке частково зачіпає і особисте несвідоме, і Еґо, тому обидва архетипи виявляються в свідомості: Тінь як неприємні

думки та думки, що відкидаються із-за моральної та світоглядної неприпустимості; Персона – відчуття своєї відповідності соціуму.

Аніма і Анімус. Архетипи Аніми та Анімусатісно пов'язані з такими образами, як образ Матері і образ Батька. Образ Матері представляє собою архетипічне переживання, мати на несвідомому рівні спочатку сприймається не як конкретна особистість, а як архетип, узагальнений образ всіх матерів минулого, як могутній прототип, який забарвлює протягом індивідуального і свідомого життя ставлення людини до матері, жінки, суспільства, почуттів, але робить це настільки тонко, що свідомість зазвичай нічого не помічає [20]. Виходячи з цього, архетип жінки – Аніма – чуттєвий образ жінки, який тисячоліттями носить в собі чоловік, причому багато чоловіків до деталей можуть описати образ бажаної жінки, чуттєвий образ бажаної коханки, без рис материнського поведінки, і серед величезного числа жінок можуть розпізнати і шукати тих, хто найбільше підходить під тип Аніми. Аніма у чоловіків може проявлятися у вигляді неприборканих емоцій, почуттів, капризів і інших «ірраціональних» почуттів з точки зору гендерних стереотипів.

Архетип Батька – це узагальнений образ всіх батьків минулого, цей архетип визначає ставлення людини до чоловіка, до закону, до держави, до розуму, а спочатку архетип батька може бути образом Бога, влади, боротьби, «обличчям» всіх стихійних сил, готових допомогти або нашкодити. *«Тому архетип чоловіка – Анімус – це образ чоловіка, яким його з давніх-давен знала жінка, це чуттєвий образ бажаного чоловіка, героя, або чуттєвий образ тирана, якого слід остерігатися»* [20]. У жінок це може виражатися проявом стійкості в життєвих ситуаціях, прагненням сперечатися, використовуючи нелогічні аргументи, невизнанням нічиєї правоти.

К.Г.Юнг вважав, що чим сильніше несвідомий вплив батьківського образу, тим частіше фігура коханої людини вибирається в якості позитивної або негативної заміни батькам, тобто діти як би заново одружуються зі своїми батьками в образі улюблених обранців. Однак, якщо Аніма і Анімус занадто розходяться з реальністю і Его не вдається скорегувати цю розбіжність, людина може глибоко страждати.

Отже, всі ми утримуємо в собі автономну структуру особистості, яка складає наше внутрішнє життя і проектується на зовнішній світ – це душа. Дослідження аналітичної психології К.Г. Юнга доводять, що *«чоловіки сприймають свою душу як жіночу, а жінки – як чоловічу»* [20, с. 183].

Самість та індивідуація. Окремою структурою особистості у К.Г. Юнга стає *Самість*. Самість (Self) – архетип в теорії К.Г. Юнга, що стає центром структури особистості, коли всі протидіючі сили всередині неї інтегруються в процесі індивідуації. Самість визначає цілісність і порядок всередині людської душі, охоплює всі психічні феномени людини, висловлює єдність і цілісність всієї особистості. Прояв Самості в особистості має архетипічний характер: в сновидіннях, міфах, казках. Тому Самість являє

собою не тільки центр, а й той обсяг, який включає в себе свідоме і несвідоме; вона є центром цієї цілісності подібно до того, як Его є центром свідомості. Розвиток самості являє собою процес індивідуації, «зміщуючись з центру Его в область, локалізовану між свідомим та несвідомим» [24, с. 31]. Однак архетип Самості рідко досягає досконалості. К. Г. Юнг ставився до Самості як до найважливішого компоненту особистості і називав її «Богом всередині нас». А розвиток Самості – це головна мета людського життя.

Витікаючи з розуміння Самості, індивідуація є в загальних рисах процесом створення і відокремлення індивідуальності, саме розвиток психологічного індивіда як істоти, виокремленої зі стандартів колективної психології. Тому індивідуація – це процес диференціації, метою якого є розвиток індивідуальної особистості, або *«процес інтеграції багатьох внутрішньоособистісних функцій і тенденцій»* [24, с. 188].

К. Г. Юнг розглядає індивідуацію як потребу людини особливо тоді, коли нормування колективних критеріїв переважає в житті індивіда. Тому представники аналітичної психології К. Г. Юнга досі вважають, що індивідуація – це небезпечний і важкий шлях для особистості. Тут вступають у владу як свідоме, так і несвідоме: підсвідоме у вигляді образів, уявлень, сновидінь і ідей. Виходячи з вищевикладених міркувань, К.Г. Юнг в психотерапевтичній практиці прийшов до застосування поняття *ампліфікації* – розширення і поглиблення переживання через схожі або аналогічні образні мотиви зі сфери історії релігії, культури і духовності фактично всіх етапів розвитку людства. Під механізмом кінцевої реалізації індивідуації К.Г. Юнг розумів виведення архетипу Самості в центр особистості. К. Г. Юнг вважав, що в процесі індивідуації відбувається процес самореалізації, який доступний тільки високоосвіченим і високоморальним людям.

Простеживши розвиток особистості в контексті глибинної аналітичної психології, К. Г. Юнг прийшов до висновку, що неможливо досягти початкового розуміння правильного шляху розвитку якоїсь конкретної особистості, якщо не визнавати того факту, що люди різних психологічних типів ростуть і розвиваються по-різному. Тому шлях індивідуації для «інтуїтивістів» характерний тим, що їм ніколи не вдається до кінця інтегрувати функцію сприйняття, але тим не менше сприйняття для «інтуїтивістів» може стати ключем, який відкриває всі життєві таємниці. Для екстравертів великі труднощі у процесі індивідуації представляє усвідомлення існування внутрішнього світу. Вона полягає в тому, що їм важко уявити собі внутрішній діалог, на тлі чого їм важко, наприклад, відчувати своє власне тіло, що не складає великої проблеми для інтроверта. Інтровертам доводиться індивідуалізуючи постійно програвати всередині сценарії тієї чи іншої майбутньої події в соціумі, щоб досягти максимальної адаптації серед людей.

Зв'язок індивідуації з «підлеглою функцією» в психічній структурі людини очевидний. Він виражається в тому, що *«ми свідомо розвиваємо в собі певні навички, а наші нерозвинені таланти відступають при цьому в*

область несвідомого» [24]. Однак, аналітична психологія К. Г. Юнга, як втім і багато інших напрямів глибинної психології, підтримує думку про те, що індивід прагне до вдосконалення свого «Я». А розвиток, як відомо, вимагає сталості, наполегливості, інтелекту і великого життєвого досвіду та страждань.

Функції сновидінь. «Режисура» сновидіння – це швидше прерогатива несвідомого, тому, якщо тлумачити сновидіння «виключно в якості симптому витіснення, то цим воно тільки спотворюється і перекручується. К. Г. Юнг пов'язує сновидіння зі свідомістю і вважає, що сновидіння – це вторгнення в свідомість несвідомих процесів, які забезпечують рівновагу особистісних процесів.

Згадавши про роль символу в розвитку особистості, потрібно звернути увагу на його роль і в протіканні такої психічної функції як сновидіння. Вивчаючи матеріал сновидінь своїх пацієнтів і спостерігаючи за їх реакціями, К. Г. Юнг помітив цікаву роль символу в сновидінні. Він зазначав, що:

«Символ приводить нас до втраченої частини цілісної особистості; сновидіння є сполучною ланкою з нашою початковою загальністю та усуває нашу розщепленість, відчуженість від життя. Сон є станом, в якому свідомість в значній мірі обмежена, але не зникла повністю, як і несвідоме душевне життя не припиняється під час неспання» [18].

Розглядаючи символіку сновидінь, К. Г. Юнг використовував ретроспективний і проспективний підхід, приділяючи велику увагу архетипічності образів. Для нього компенсаторна функція сновидіння щодо тих сторін особистості, які відкидаються людиною в бадьорому стані, була очевидною. Але основною функцією сновидіння К. Г. Юнг все-таки вважав відображення деяких життєво важливих корінних минулих та актуальних аспектів особистості.

Для інтерпретації символіки сновидінь К.Г. Юнг не рекомендує аналізувати по одному сновидінню окремо, але вважає за доцільне проводити роботу над цілою їх серією, і тільки тоді, на думку К. Г. Юнга, можливо розглянути зміст сновидінь з різних сторін. Тут на допомогу приходить згаданий нами вище метод ампліфікації. Нагадаємо, що цей метод «полягав в підборі до символу безлічі асоціацій (а не в побудові цілого ланцюга асоціацій, як у З. Фрейда). В результаті К. Г. Юнг отримував констеляцію асоціацій і міг розглядати сновидіння багатогранно, з огляду на такі аспекти сновидінь як: міфологічні, літературні та релігійні. Завдяки інтерпретації символіки сновидінь праобрази або архетипи стають відомими. Ще один метод ефективної роботи зі сновидіннями полягав у використуванні методу активної уяви. Людина, зосереджуючи увагу на якому-небудь образі несвідомо породжує в уяві різні картини, з яких можна черпати інформацію для аналізу проблем, які їй характерні.

К. Г. Юнг співвідносить сновидіння з душею, вважаючи його продуктом несвідомої душевної діяльності під час сну. Процес душевних

переживань під час сну К.Г. Юнг описує наступним чином:

«Тією невеликою частиною свідомості, яка ще залишається у нас в стані сну, ми можемо тільки сприймати те, що відбувається; але ми вже не в змозі за нашим бажанням і вольовим зусиллям направляти потік психічних процесів, а тому позбавлені також і можливості обманювати себе». [18, с. 116]

Робота над сновидіннями, на думку багатьох психоаналітиків, в тому числі і К.Г. Юнга, вимагає самовіддачі з обох сторін: з боку пацієнта та з боку терапевта. Продуктивність пацієнта в сенсі його повідомлень про своє власне розуміння символіки сновидінь також багато в чому залежить від того, яким чином терапевт реагує на ці розповіді і чи є у пацієнта відчуття, що вони йому (терапевту) цікаві [18]. І той факт, що пацієнтам, які проходять психоаналіз, в більшості своїй сняться сни, сповнені традиційного фрейдистського символізму; пацієнтам аналітичної психотерапії – образи і сюжети, описані в роботах К.Г. Юнга, говорить нам про те, що працює не принцип тієї чи іншої теорії, а скоріше принцип взаємного впливу один на одного пацієнта і терапевта.

К.Г. Юнг сам визначив фундаментальну роль сновидінь в своїх наукових роботах, сказавши:

«Наука тих днів (тобто на початку століття) ще не мала у своєму розпорядженні знання, які мені були потрібні і які я шукав. Я повинен був сам набути початковий досвід і намагатися перенести пізнане на ґрунт дійсності; інакше це залишилося б в стані нежиттєздатної суб'єктивної передумови ... Всі мої роботи, все, що я створив в області духу, вийшло з ініціальної сили уяви і сновидінь» [16, с. 539].

У психічному житті людини величезну роль грають символи. К. Г. Юнг підкреслює відмінність символів від знаків. Символ завжди більше, ніж його очевидний сенс. Символи мають спонтанне походження. Багато символів носять колективний характер. Наприклад, релігійні символи формувалися протягом століть. Вони є колективними уявленнями, що йдуть з первісних снів і творчих фантазій. К. Г. Юнг розрізняє природні і культурні символи. Природні символи – це варіанти основних архетипічних образів, наприклад коло, квадрат, вогонь, вода. Відносно яких К. Г. Юнг писав:

«Культурні символи – це перетворені в процесі свідомого розвитку природні символи, прийняті в суспільстві для вираження вічних істин» [19 с. 84].

Релігійні символи є найбільш яскравим прикладом культурних символів, серед них Хрест і Трійця. Люди осягають реальність по-різному. Будучи переважно екстравертами або інтровертами, вони по-різному використовують такі здібності, як мислення, інтуїція, почуття або відчуття. У кожного індивіда буде переважати або екстраверсія, або інтроверсія. Але це стосується лише свідомості, бо несвідоме, як обґрунтовує К. Г. Юнг, подібно до дзеркального відображення гори в озері. Виходить приблизно наступне: те, що досить усвідомлено, то є слабким в несвідомому, і навпаки – найбільш

маскулінні індивіди несвідомо жіночні, боязкі чоловіки несвідомо хоробрі тощо. Іншими словами, індивідуальне несвідоме виконує компенсаторну функцію.

Згідно К. Г. Юнга, є два типи мислення – логічне, спрямоване на зовнішній світ, і інтуїтивне, спрямоване на себе. Наприклад, Європа йшла шляхом розвитку екстравертованого логічного мислення і підкорення зовнішнього світу. Індія є класичною цивілізацією інтровертованого мислення, зверненого всередину, орієнтованого на пристосування до колективного несвідомого. Таке мислення постає як потік образів, воно не втомлює, хоча і не є продуктивним для пристосування до зовнішнього світу. Людська психіка являє собою цілісність несвідомих і свідомих процесів. Це саморегульована система, в якій відбувається постійний обмін енергією між елементами. Відокремлення свідомості веде до втрати рівноваги, і несвідоме прагне «компенсувати» однобічність свідомості.

Едіпів комплекс розглядається К.Г. Юнгом як символічна жертва, або відмова від інфантильних бажань, що не має нічого спільного з буквальною кастрацією. Витіснення грає незначну роль в юнгіанській психології і, отже, не вважається важливим у виникненні неврозу. За К. Г. Юнгом, при неврозі є конфлікт не між примітивними емоційними потягами і вимогами суспільства, а між нерівномірно розвиненими аспектами особистості. К. Г. Юнг вважав, що в житті в одних випадках необхідно використовувати мислення, в інших – почуття, інтуїцію або відчуття. Якщо ж функція не адекватна ситуації, адаптація ускладнюється. В такому випадку індивід може регресувати, в тому числі і в творчій формі.

На думку К. Г. Юнга, людство протягом всієї історії зводило захисну стіну символів «проти страшної енергії життя, що таїться в глибинах душі». К. Г. Юнг впевнений в тому, що ця стіна стала руйнуватися протестантизмом, коли кожному було дозволено інтерпретувати Біблію на свій лад. З іншого боку, протестантизм став причиною бурхливого розвитку капіталістичної індустрії і техніки. Психічна енергія, що йшли раніше на будівництво захисних стін, *«звільнилася і рушила по старих каналах допитливості і користюлюбства, а тому Європа стала матір'ю демонів, які в змозі пожерти більшу частину Землі»* [21, с. 139].

Зниження ролі християнства в Європі спонукає сучасних людей до пошуку символів та обігу до східних релігій. К. Г. Юнг скептично ставиться до запозичення релігій, далеких даній культурі, і вважає, що запозичення східних ідей і практик медитацій тільки посилює протиріччя європейців.

Ми бачимо, що К. Г. Юнг надавав особливого значення релігії в житті народу і його колективного несвідомого. При цьому він поділяв віровчення і релігію у власному розумінні цього слова. Остання хоча і включає віровчення, але заснована на нумінозному досвіді. К. Г. Юнг дає таке визначення:

«Релігія – особлива установка людського розуму на спостереження за якимись динамічними факторами, такими як могутні сили, духи, боги,

закони, ідеї, ідеали» [21, с. 133].

Ідеї К. Г. Юнга завжди викликали бурхливі наукові дискусії. Полеміка, що почалася між ним і З. Фрейдом століття тому, триває і донині. Згодом аналітична психологія К. Г. Юнга набула самостійного значення і перетворилося в досить авторитетний рух «юнгіанського аналізу», який не втратив актуальності в наші дні.

1.5. *Індивідуальна психологія А. Адлера.* Як відомо, творець індивідуальної психології Альфред Адлер (1870-1937) деякий час працював спільно з З. Фрейдом (найбільш інтенсивно в період 1902-1908 рр.). У 1911 р. А. Адлер прочитав на засіданні психоаналітичної асоціації три доповіді, в яких зазначив пункти згоди з З. Фрейдом і більш численні пункти відмінності позицій. Як виявилось пізніше, розбіжності ці утворили непереборну прірву. Стався розрив. Можна виділити як мінімум три групи принципових відмінностей між теоріями З. Фрейда і А. Адлера.

1. Визнаючи провідне значення сфери несвідомого, А. Адлер в той же час вказує на відносність межі між свідомим і несвідомим. Більш того, він відзначає, що між цими сферами існують постійні взаємопереходи, в залежності від того, якого характеру завдання стоять перед людиною та на якому етапі вирішення вони знаходяться.

2. На відміну від З. Фрейда, А. Адлер не вважає основні потяги генотипічним інстинктом, а передбачає лише їх потенційну заданість.

3. А. Адлер категорично відмовився від сексуального потягу як вихідної мотиваційної тенденції та як такої, що конститує основи особистості.

Виклад А. Адлером власного позитивізму (саме з цим філософським напрямом співзвучні концепти А. Адлера) 1911 року і стало початком індивідуальної психології. До А. Адлера приєдналися багато впливових на той час медиків, психологів та педагогів. У наступні роки індивідуальна психологія розвивалася як самобутній і прогресивний психологічний напрям, як область практичного людинознавства – *наука життя*. У своєму прагненні до цілісного вивчення психічного життя вона співзвучна з гештальтпсихологією та психологією В. Штерна.

Інтерес А. Адлера до психології виріс безпосередньо з медичної практики та базувався на врахуванні терапевтичних можливостей. Ідеальне поєднання лікаря і психолога багато в чому визначило методологію його робіт. Звідси і зв'язок теорії і практики, яка носить у А. Адлера взаємообумовлений і взаємоопосередкований характер на всіх етапах і рівнях розробки концепції індивідуальної психології. Не менш важливим при такому підході виступає розуміння цілісності індивіда як діалектичного зв'язку частини і цілого: в цілісність включаються і від неї причинно залежать всі «часткові» якості і особливості особистості. У той же час із зв'язку теорії і практики випливає також зв'язок загального і одиничного, у дослідженні якого А. Адлер виявляв велику майстерність. Аналіз численних клінічних випадків призвів до узагальненої моделі особистості, яка в свою

чергу допомагала орієнтуватися в конкретних випадках. Медична практика дозволила А. Адлеру накопичити унікальний і великий клінічний досвід етіології і терапії індивідуальних відхилень. У той же час в своєму підході до людини, до пацієнта він поєднував аналітичний погляд вченого і інтуїтивний вимір художника.

Клінічний підхід А. Адлера до вивчення психічного життя не завадив йому побачити індивідуальне в його соціальному опосередкуванні, в системі соціальних зв'язків. На це вказує те місце, яке в його концепції займає почуття спільності; воно відповідно до А. Адлера, притаманне вже дитині в ранньому дитинстві і визначається умовами мікросередовища.

Терапевтичний погляд А. Адлера визначив значну увагу до співвідношення слабкості і сили людини, не стільки в біологічному, скільки в соціальному, особистісному сенсі. «*Мета людської психіки – це подолання, вдосконалення, безпека, перевага*» [4, с. 97]. У розумінні А. Адлера психіка є апаратом, орієнтованим на майбутнє, деяким ескізом майбутнього. Суттєве значення для розуміння індивідуальної психології має проблема відносин вродженого і набутого. На відміну від К. Г. Юнга, А. Адлер не вважає типологічні властивості характеру вродженими. Взагалі він виходить з принципу: все, що може бути пояснено на основі реактивної поведінки не є вродженим в готовому вигляді. Вроджена лише велика кількість віртуальних можливостей: здатність до оволодіння будь-якою людською мовою, до засвоєння певних форм поведінки тощо. В якості вродженої А. Адлер розглядає потребу людини в людині (*потреба в афіліації*), на основі якої в онтогенезі розвиваються форми спілкування і переживання спільності.

У зв'язку з переважанням у А. Адлера ідеографічного підходу слід відзначити його надзвичайно розвинену психологічну здатність до інтуїтивного пізнання людини, до вміння елегантно та влучно інтерпретувати будь-який прояв особистості дорослого або дитини, вміння діагностувати його поточний і минулий стан, прогнозувати її майбутню поведінку.

Почуття неповноцінності. У роботах А. Адлера поняття почуття неповноцінності зустрічається найбільш часто. Всі люди, як він вважає, відчувають себе неадекватними в певних ситуаціях, при зіткненні з життєвими труднощами і усвідомленні власної безпорадності. Він проводить аналогію між залежністю дитини від сім'ї і дорослого від суспільства. У цьому він бачить витoki тієї людської слабкості, яка і породжує відчуття неповноцінності. Спочатку відчуття слабкості, недосконалості, нездатності виражається в почутті невпевненості у власних можливостях, яке потім гальмує виконання цілеспрямованих дій і веде до аутоагресії.

А. Адлер вважає, що почуття неповноцінності притаманне кожній людині. Зазвичай він визначає його як позитивну незадоволеність, яка триває, принаймні, так довго, поки якась задача або потреба не буде вирішена. Звичайно, не всяке почуття незадоволеності можна розглядати як почуття неповноцінності. Це залежить: а) від суб'єктивної труднощі завдання, тобто ступеня переживання «Я сам», б) від соціальної ситуації (що подумують або

скажуть інші?), в) від потреби у власній значущості, невіддільній від міжособистісного контексту. Таким чином, по А. Адлеру, почуття неповноцінності – повністю соціально мотивоване почуття.

У більш пізніх роботах А. Адлер розрізняє *почуття неповноцінності* і *комплекс неповноцінності*. Останній він розглядає як патологічний результат розвитку почуття неповноцінності, своєрідну хворобу особистості, де неповноцінність набуває хронічного гіпертрофованого характеру. Ступінь усвідомленості почуття неповноцінності може широко варіювати в зв'язку з прагненням до збереження позитивної самооцінки.

Серед умов породження почуття неповноцінності відразу ж після вроджених органічних дефектів А. Адлер виділяє неправильне виховання: розбещеність, жорстокість, байдужість, авторитарність тощо. Ним було виділено ще чотири групи умов, які можуть породити почуття неповноцінності:

- 1) органічні дефекти дитини;
- 2) соціально-економічне становище сім'ї (бідність, залежність та ін.);
- 3) приналежність до дискримінованої статі;
- 4) місце дитини в сім'ї (структура сім'ї) [16, с. 89-210].

Соціальний характер почуття неповноцінності витікає вже з механізму його формування, в основі якого лежить процес мимовільного, часто неусвідомленого порівняння з оточуючими та їхніми цілями [2, с. 15].

Будь-яка особистість, згідно А. Адлеру не хоче бути недосконалою та слабкою. Навпаки, особистість хоче бути здатною на щось, бути ким-небудь, відчувати свою соціальну значимість. Людина взагалі уникає будь-якої втрати почуття власної гідності. Якщо вона відчуває відносини з оточуючими її людьми як товариські, то це говорить про те, що в неї врівноважені два протилежних почуття – самоповаги і соціальної спільності.

Звичайно, відчуття рівності зберігається у людини далеко не завжди. Спілкування з більш здібними, з більш успішними в житті людьми часто викликає у суб'єкта відчуття власної посередності, нікчемності. Природно, що це змінює динаміку особистісної регуляції. Перш за все послаблюється почуття спільності – людина замикається в своєму «Я». Виникнення почуття неповноцінності в той же час веде до посилення тенденції до рівноправності, до компенсації і гіперкомпенсації.

Зняття або компенсація почуття неповноцінності може проявлятися в нескінченно різноманітних формах, навіть в самих парадоксальних. Так, для посилення почуття самозначимості може використовуватися фактор самоприпинення: людина починає грати роль вигнанця і страждальця.

А. Адлер підкреслює, що посилення почуття самозначимості без розвиненого почуття спільності веде до формування патологічного *комплексу переваги*, що росте на основі комплексу неповноцінності. «Нормальна людина не має комплексу переваги, вона навіть не бачить сенсу в перевазі як такий. Якщо їй і властиве прагнення перевершувати, то тільки в тому сенсі, що людина прагне до успіхів у праці; але поки це прагнення виражається в

продуктивних досягненнях, воно не веде до неадекватної самооцінки і до хвороби » [2, с. 97].

А. Адлер постійно підкреслює принципову відмінність між прагненням до самозначимості «на соціально корисній стороні життя» і прагненням «на соціально не корисній стороні життя». «Не корисна сторона життя» – це хронічні конфліктні форми поведінки, алкоголізм, асоціальні і невротичні форми поведінки. У всьому цьому проявляється відсутність почуття спільності. Справжнім героєм людина може стати лише «на корисній стороні життя». Тут А. Адлер бачить надзвичайно важливу виховну задачу: як можна раніше дати дитині досить чіткі критерії відмінності між справжнім і помилковим героїзмом.

В онтогенезі прагнення до самозначимості проявляється насамперед у прагненні бути в центрі уваги дорослих за будь-яку ціну. В ситуації гіпероопіки в дитини це проявляється потреба у владі над матір'ю або іншими близькими дорослими – вони стають «рабами» дитини.

Почуття спільності. Почуття спільності є найістотнішим і визначальним фактором в моделі особистості, розробленої А.Адлером. Певною мірою воно протидіє першим двом факторам – почуттю та комплексу неповноцінності. Почуття спільності – це готовність до спілкування, до співпереживання, до взаєморозуміння, до відповідальності, готовність ставити суспільні інтереси вище особистих, іноді готовність до самопожертви. Таке почуття – основа позитивних, продуктивних відносин людини до інших людей, до суспільства і в той же час основа створення всіх культурних цінностей.

А. Адлер виділяє також особистісну, суб'єктивну логіку, яка проявляється у людей з нерозвиненим почуттям спільності, що прагнуть до самозначимості «на не корисній стороні життя». Постійно підкреслюючи соціальну сутність людської психіки, він вказує на необхідність людини слідувати «логіці людської співучасті».

Те, що ми називаємо справедливістю, говорить А. Адлер, і те, що ми розглядаємо як кращу сторону людського характеру, по суті лише виконання природних вимог спільного життя людей. Характер і всі провідні властивості особистості оцінюються тільки з точки зору спільності. *«Жодна повноцінна людина не може вирости без виховання і достатнього рівня сформованості почуття спільності»* [3, с. 23]. У зв'язку з цим А. Адлер приділяє основну увагу всім ситуаціям і факторам в житті дитини, які перешкоджають або сприяють розвитку почуття спільності.

Почуття спільності вперше виникає і розвивається в онтогенезі у взаємовідносинах з матір'ю. Але для розбещеної дитини мати може виявитися єдиною хоч в якійсь мірі близькою людиною, і якщо вона не поширює почуття спільності на інших, то подальший позитивний розвиток дитини буде під загрозою.

Визначальну роль у вченні про характер А. Адлер також приписує почуттю спільності: *«характер ... є основна лінія, по якій проявляється*

прагнення людини до самозначимості в єдності з її почуттям спільності» [3, с. 125]. Усвідомлюючи новизну та прогресивність індивідуальної психології А. Адлер говорить:

«На відміну від інших напрямів психології, які вихоплюють окремих пункт психічного розвитку і, виходячи з цього пункту, намагаються виявити типи, які, звичайно, існують, індивідуальна психологія цим не задовольняється. Нам потрібно створити чітку картину, як все це виникло, чи повинно це було так сформуватися, як цього можна було уникнути або як це змінити» [2, с. 140].

Серед конкретних рис характеру А. Адлер розрізняє агресивні і неагресивні. До перших він відносить марнославство, ревності, заздрість, скупість, ненависть. До неагресивних відносяться самотність, боягузтво, боязкість, нестриманість потягів. Подібним чином А. Адлер підходить до афектів, які він ділить на ті, що роз'єднують (гнів, печаль, страх, відраза) і зближують (радість, співчуття, частково сором). Вони розглядаються як обмежені в часі, сильні, раптові вираження рис характеру. Вони проявляються там, де мають особистісний сенс, де відповідають стилю життя людини.

Краща діагностика почуття спільності – це оцінка способу вирішення трьох головних життєвих завдань, значення яких А. Адлер постійно підкреслює: 1) завдання ставлення до людей, 2) завдання праці, ставлення до праці, 3) завдання любові, ставлення до іншої статі. Позитивне вирішення цих завдань можливе лише при досить розвиненому почутті спільності.

Як джерело всього цінного в характері і житті людини, в продуктах його матеріальної і духовної творчості почуття спільності саме набуває значення найвищої цінності. Саме тому А. Адлер висуває розвиток почуття спільності в якості однієї з головних завдань виховання: *«Потрібно домогтися того, щоб кожна дитина, залишаючи школу, була здатна бути істинним товаришем» [4, с. 69].*

Компенсація та стиль життя.

«Почуття неповноцінності, – пише А. Адлер, – прагнення до подолання і почуття спільності – це основи індивідуально-психологічного дослідження» [4, с. 24]. Однак, як він постійно наголошує, мова йде не стільки про самотійний аналіз даних факторів, скільки про характер їх взаємовідносин в структурі особистості. В зв'язку з цим крім питання про взаємозв'язок виникають питання про компенсацію і життєвий стиль.

Динаміка процесу розвитку особистості наочно виражає тісний взаємозв'язок цих факторів. При цьому А. Адлер виділяє провідне, визначальне значення почуття спільності: *«При поглибленому аналізі співвідношення цих факторів зрозуміло, що вони все конституують вид і ступінь розвитку почуття спільності» [4, с. 29].*

Особливості взаємодії факторів особистості у А. Адлера можна уявити наступним чином. По-перше, при посиленні почуття неповноцінності посилюється прагнення до підвищення самозначимості. Індивід змушений

замкнутися в своєму «Я». У крайніх випадках виявляється, як уже згадано, закономірність «чим нижче, тим вище» («воша і Наполеон»), яка може проявлятися як в ідеальному плані, в мрії, так і реально. Взагалі це прагнення до підвищення себе може широко варіювати як за формою, так і за змістом. По-друге, при подальшому посиленні почуття неповноцінності (що веде і до появи почуття меншої самозначимості) почуття спільності слабшає. Виникає почуття ізолюваності, занедбаності, приниженості, відчуття ворожості до інших.

По-третє, ізолюване посилення прагнення до самозначимості (і розвиток в зв'язку з цим почуття переваги), в свою чергу, веде до ослаблення почуття спільності. Прагнення до переваги над іншими, не зважаючи на їх інтереси, передбачає приниження і нехтування правами людей. Особливо явно відсутність почуття спільності проявляється в разі забезпечення своєї переваги лише шляхом свідомого прагнення до обезцінювання інших. При цьому, звичайно, не виключається і самовдосконалення, і здійснення корисних справ в прагненні людини до переваги.

По-четверте, посилення почуття спільності веде до послаблення почуття своєї меншовартості (тут напрошуються паралелі з почуттям колективізму). При цьому зникає малодушність, вільніше проявляються творчі здібності людини, відпадає необхідність в прагненні до переваги, до влади над іншими. Порівняння себе з іншими в продуктивній, відповідальній праці набуває характеру товариського змагання.

Значну роль в концепції А. Адлера відіграє поняття *компенсації*, яке означає усунення будь-якої недостатності, рух до більш благополучної ситуації. Локальне медичне поняття компенсації А. Адлер відносить до особистості в цілому. Суб'єкт може в тій чи іншій мірі усвідомлено шляхом систематичних занять компенсувати власні недоліки і навіть досягти *гіперкомпенсації*.

У змісті процесу компенсації можна виділити наступні компоненти і параметри: 1) об'єкт компенсації, 2) засіб компенсації, 3) ступінь компенсації, 4) знак компенсації. Зокрема, об'єкт і засіб можуть мати як гомогенний характер (компенсація частково порушеного зору), так і гетерогенний (компенсація у повністю осліплого). При цьому мається на увазі розвиток почуття самозначимості, а не просто фізична адаптивна компенсація. Ступінь компенсації може не тільки рівнятися ступені порушення, недостатності, але бути також нижче або вище її. У першому випадку можна говорити про заміщення, у другому – про гіперкомпенсацію або самовдосконалення.

У будь-якій діяльності суб'єкт може зазнати невдачі, яка призводить до почуття неповноцінності, власної меншовартості, що, в свою чергу, забезпечує тенденцію до компенсації. Залежно від розвитку почуття спільності можна говорити про негативну компенсацію – «на не корисній стороні життя» – в разі недорозвиненості почуття спільності або про позитивну компенсацію – в разі досягнення соціально цінного результату «на корисній стороні життя».

Слід підкреслити, що для А. Адлера поняття компенсації включає будь-які зусилля людини, спрямовані на розвиток її можливостей, засобів діяльності в усіх сферах її діяльності. Це означає не тільки відновлення статусу-кво, а й подолання наявних можливостей людини. За такою логікою, польоти в космос можна розглядати як надкомпенсація відсутності у людини крил, а перетворення природи – як надкомпенсацію фізичної слабкості людини в порівнянні з силами природи.

Якщо звернутися до аналізу поглядів А. Адлера про стиль життя, то стане зрозумілим, що індивідуальний стиль життя формується досить рано в онтогенезі як результат взаємодії основних факторів особистості, як деякого неповторної єдності, що характеризує стійкі тенденції в поведінці людини. Особливе місце в його формуванні відводиться таким соціальним умовам, як місце дитини в структурі сім'ї, характер відносин старших тощо.

З метою компенсації почуття неповноцінності кожна дитина в перші роки життя формує власну специфічну стратегію поведінки в сімейній ситуації. Вона розвиває установки, які в своїй сукупності утворюють те, що А. Адлер називав життєвим стилем і на чому базується дорослий характер. А. Адлер писав:

«Зразком, на який спрямована особистість, її метою, є соціальна значимість, підвищення самооцінки, перевага. Ця мета має безліч проявів. Вона може кристалізуватися в ідеал в будь-який з наступних форм: корисне досягнення, особистий престиж, перевагу над іншими, захист від небезпеки або сексуальні перемоги» [3, с. 27].

Стиль життя особливо яскраво проявляється (як, втім, і формується) при зіткненні з новою і досить складною життєвою ситуацією, яка виступає своєрідним лакмусовим папірцем особистості, «прихованої» в звичайній, комфортній ситуації. Саме виявлення життєвого стилю є для А. Адлера «ниткою Аріадни» в пізнанні індивіда. *«Щоб передбачити майбутню поведінку людини, ми повинні зрозуміти його життєвий стиль»* [2, с. 101].

Природно, що найбільш важливі прояви стилю життя в підході до трьох вищевказаних завдань життя – до праці, до людей, до іншої статі. Так, розвиток почуття спільності проявляється у вирішенні останнього завдання не тільки створенням сім'ї, скільки формуванням дієвого почуття відповідальності по відношенню до партнера і дітей. Тільки достатній розвиток цього почуття може забезпечити успіх в любові. Завдання адлеріанського психотерапевта – визначити, як конкретний індивід вирішує ці завдання, наскільки він упевнений у своїх можливостях по їх вирішенню, як він підготовлений до їх вирішення в дитинстві. Як залежних від цих вихідних розглядаються завдання відносини людини до природи і до мистецтва.

Головний метод діагностики стилю життя для психотерапевта – невимущена бесіда з самим індивідом, спрямована не тільки на виявлення цілого ряду питань про його особливості («які труднощі відчуває», «коли і в зв'язку з чим вони почалися», «які сімейні умови», «місце в структурі сім'ї»,

«взаємини з батьками, дітьми, товаришами» «улюблені заняття, ігри» і т. д.), але і на встановлення позитивного контакту, взаємної довіри. Подальший вплив на особистість будується на основі виявлених в бесіді позитивних почуттів і прагнень завдяки встановленому емоційного контакту.

З метою перевірки правильності діагнозу стилю життя А. Адлер рекомендує додатково використовувати матеріал ранніх спогадів, нічних сновидінь, мрій, а також спостереження за локомоціями (так він говорить про яскравість індивідуальної характерності рухів і поз пацієнта в кабінеті лікаря). Пам'ять розглядається як функція цілісної особистості, що дозволяє використовувати спогади для визначення співвідношення між основними факторами особистості. Аналогічно оцінюються і сновидіння, які забезпечують створення певного настрою, ставлення до майбутньої ситуації.

Ситуація онтогенезу. До дитячої психології А. Адлер прийшов не випадково: по-перше, пошук витоків неврозів неминуче призводить його до вивчення дитинства; по-друге, для проведення психолого-педагогічних консультацій з питань важковиховуваних дітей виявилися необхідними психологічні дані про онтогенез.

З точки зору індивідуальної психології початкова ситуація розвитку будь-якої дитини характеризується: а) його слабкістю і безпорадністю, б) силою і могутністю оточуючих людей, в) повною залежністю дитини в задоволенні всіх потреб від домінуючих оточуючих. Дорослі можуть все: самотійно відкрити двері, йти куди заманеться, переміщати будь-які речі тощо. Це, згідно А. Адлера, ще в довербальному періоді породжує у немовляти почуття своєї слабкості, неповноцінності. Разом з цим виникає прагнення стати великим і сильним, вирости. Це прагнення проявляється насамперед у наслідуванні дорослим в грі. У цьому прагненні подолати початковий стан слабкості – корені мотивації людини.

Потреба в людині як основа почуття спільності вперше виникає в формі потреби в ніжності. Природно, що дітей (при відсутності ніжності) розвиток почуття спільності затримується, в подальшому вони вже мимоволі уникають проявів ніжності у взаєминах, що рано обмежує майбутнє почуття любові.

Почуття самозначимості може розвиватися двояко: 1) шляхом самовдосконалення, через засвоєння соціальних способів діяльності; 2) шляхом використання своєї слабкості, так як дорослі сприймають її як обов'язкову вимогу до себе. Останнє найбільш очевидно в ситуації гіперопіки.

Посилення у здорових дітей почуття меншовартості, неповноцінності обумовлено в значній мірі неадекватним вихованням: дитину обманюють, постійно обмежують її ініціативу, підкреслюючи при цьому її слабкість, невміння, недосвідченість, сміються над її помилками, знущаються над її нетямущістю; розглядають її лише як предмет задоволення або як баласт; нагадують їй, що він – «ніщо»; причому все це подається в не дуже тактовній формі. В результаті це призводить до страху перед будь-якою самотійною дією, в передбаченні неминучого покарання. Часто такий страх зберігається і

у дорослої людини.

Особливо несприятливо ці фактори впливають на дитину з органічними дефектами, що проявляються не тільки в неповноцінності окремих органів, але і в моторних, вироблених труднощів, в гіршій опірності організму тощо. Все це значно посилює природне почуття неповноцінності, ізолює дитину, послаблює почуття спільності, фіксує її увагу на собі, і в результаті це часто веде до егоцентризму.

Важливим внеском А. Адлера в дитячу психологію є і те, яку важливу роль у формуванні стилю життя він надавав положенню дитини в структурі сім'ї. Характерні особливості стилю породжуються ситуаціями єдиної, особливо пізньої дитини, старшої, другої, молодшої дитини, єдиного хлопчика серед дівчаток або єдиної дівчинки серед хлопчиків. Важливе значення має також число дітей і відмінності у віці.

Зокрема, єдина дитина в сім'ї, як правило, стає об'єктом пустощів. Старша дитина деякий час розвивається як єдина, але поява другої дитини витісняє його з привілейованого становища («скидає з трону»). Таке сприйняття може тяжко переживатися дитиною і сприйматися як втрата минулого благополуччя.

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Обґрунтуйте критерії розрізнення глибинної психології та інших напрямів психології?
2. Які основні напрями глибинної психології виділяються в психологічній науці?
3. В чому полягають особливості донаукового тлумачення несвідомих психічних феноменів?
4. В чому полягає ідея пан детермінізму в класичному психоаналізі З. Фрейда?
5. В чому різниця між явним та прихованим сновидінням в класичному психоаналізі?
6. В чому полягає основна функція сновидіння та які механізми його роботи згідно класичного психоаналізу?
7. Що розуміється під методом вільних асоціацій в класичному психоаналізі?
8. Що являють собою перенос (трансфер) та контрперенос (контртрансфер)?
9. Як необхідно розуміти топографічну модель структури психіки, згідно ідей З. Фрейда?
10. Які тлумачення терміну «лібідо» та «психосексуальні стадії розвитку» прийнятні в класичному психоаналізі?
11. Які психологічні наслідки має проходження «едіпальної фази» в процесі психосексуального розвитку особистості?
12. Проаналізуйте структурну модель психіки та в чому класичний психоаналіз вбачає причини невротичних конфліктів?
13. Що в класичному психоаналізі розуміється під поняттям «метапсихологія»?
14. Які рівні несвідомого виділяються в аналітичній психології К. Г. Юнга?
15. Які результати для аналітичної психології мало поєднання телеологічних та каузальних принципів дослідження?
16. В чому полягає сутність понять «архетип» та «колективне несвідоме»?
17. Яка роль релігійних переживань особистості в процесі індивідуації згідно ідей К. Г. Юнга?

18. В чому полягає метод аналітичної терапії – ампліфікація?
19. В чому полягають концептуальні відмінності теорій З. Фрейда, К. Г. Юнга та А. Адлера?
20. Яка різниця між почуттям та комплексом неповноцінності; компенсацією та гіперкомпенсацією в рамках індивідуальної психології А. Адлера?
21. Які психологічні особливості ситуації онтогенезу особистості та витoki її мотиваційних тенденцій згідно досліджень А. Адлера?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Адлер А.* Воспитание детей. Взаимодействие полов / Пер с англ. А. А. Валеева и Р. А. Валеевой. (The Education of Children. Gateway Editions, Ltd South Bend Indiana, 1978). Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 1998. — 448с.
2. *Адлер А.* Наука жить., серия «Бестселлеры психологии»»: Port-Royal; Киев; 1997. — 320 с.
3. *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии: Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей. М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. 214 с.
4. *Адлер А.* Понять природу человека / Пер. Е. А. Цыпина — СПб.: «Академический проект», 1997 — 256 с.
5. *Джонс Э.* «Жизнь и творения Зигмунда Фрейда»: изд-во «Гуманитарий», 1997 — 376 с.
6. *Лапланш Ж., Понталис Ж.* — Б. Словарь по психоанализу «Высшая школа», 1996. — 353 с.
7. *Марцинковская Т.Д.* История психологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений — 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 544 с.
8. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: Сборник / З. Фрейд; пер. с нем. — Мн.: «Поппури», 2007. — 592 с.
9. *Фрейд З.* По ту сторону принципа удовольствия. М., 1992.
10. *Фрейд З.* Психоанализ и теория сексуальности / З. Ф. Фрейд: Пер. с нем. — Мн.: Харвест, 2004. — 448 с.
11. *Фрейд З.* Психология бессознательного / Пер. с нем. — М.: Просвещение, 1990. — 456 с.
12. *Фрейд З.* Толкование сновидений. М.: Азбука, 2014 г. — 512 с.
13. *Фрейд З.* Я и Оно: Сочинения. — М.: Эксмо; Харьков: Фолио, 2007. — 864 с.
14. *Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У.* Базисное руководство по психотерапии. — СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа совместно с издательством «Речь», 2002. — 716 с.
15. *Шульц Д.П., Шульц С.Э.* История современной психологии / Пер. с англ. А.В. Говорунов, В.И. Кузин, Л.Л.Царук / Под ред. А.Д. Наследова. — СПб.: Изд-во «Евразия», 2002.- 532с.
16. *Энциклопедия глубинной психологии* Пер. с нем. / Общ. ред. А. М. Боковикова. — М., Когито-Центр, МГМ, Том 2., 2001. — 752 с.
17. *Юнг К.Г.* Аналитическая психология. Тавистокские лекции. — Спб. МЦНК и Т. «Кентавр», 1994. — 494 с.
18. *Юнг К. Г.* Либи́до, его метаморфозы и символы — М.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1994. — 416 с.
19. *Юнг К.* Об архетипах коллективного бессознательного // Архетип и символ. М., 1991.

20. Юнг К. Г. Психология бессознательного / Пер. с нем. – М.: «Канон +», «Реабилитация», 2013. – 320 с.
21. Юнг К. Психология и религия // Архетип и символ. М., 1991.
22. Юнг К. Психологические типы. М., 1996.
23. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души. Москва: Канон, 1994.
24. Юнг К.Г. Эон: Исследование о символике самости / Пер. с нем. В.М. Бакусева. – М.: Академический проект, 2009. – 340 с.

Тема 2. Реформістський психоаналіз (послідовники З. Фрейда)

Ключові тези теми: інтродекція (Ш. Ференці), аллопластичний, аутопластичний, родова травма, міф про народження героя, сімейний роман невротиків, символ, фантазія про повернення в материнське лоно, інцест, регресія, воля, свідомість обов'язку, свідомість провини, вольова терапія, характер (В. Райх), панцир, сім панцирних сегментів, оргазм, оргастична потенція, генітальна особистість, оргон, енергія оргону.

2.1 Вчення про інтродекцію Ш. Ференці. Шандор Ференці (1873 - 1933) – угорський лікар, один з послідовників і учнів З. Фрейда. Він звернувся до психоаналізу під впливом психоаналітичної літератури. У 1909 р. Ш. Ференці і К. Г. Юнг супроводжували З. Фрейда в його поїздки по Новому Світу. У 1915 році Ш. Ференці перевів на угорську мову роботу З. Фрейда «Три нариси з теорії сексуальності», а потім розробив і власну «теорію генітальності». Дружба цих людей тривала понад 20 років. Їхнє листування налічує понад 2000 листів. Вона становить, мабуть, найбільш цікаву частину фрейдівської епістолярної спадщини. У 1913 р. Ш.Ференці організував Угорське психоаналітичне об'єднання. До самої смерті він залишався головою товариства, яке після першої світової війни пережило бурхливий розквіт і зуміло в 1931 р. організувати психоаналітичну клініку. Під час війни Ш. Ференці служив полковим лікарем у західній Угорщині. Тут він вивчав численні «військові неврози». У 20-ті роки він здобув славу фахівця з так званих безнадійних випадків. Багато суперечок викликали його експерименти з техніки психоаналізу. Йдеться перш за все про «активні техніки», які він відстоював в 1919 - 1926 рр. і «техніки виживання», або «релаксації», які він використовував в останні роки свого життя. У 1926 - 1927 рр., він знову побував в США по запрошенню нью-йоркської Нової школи соціальних досліджень. Деякі розбіжності між Ш. Ференці і З. Фрейдом, що виникли в кінці 20-х років, зводилися до обговорення різних нововведень в психоаналітичній техніці. На відміну від З. Фрейда, який викладав свої ідеї в монографіях, Ш. Ференці був майстром малих форм: коротких психоаналітичних історій, анекдотів, афоризмів: «Досліди і приклади з аналітичної практики» (1913 і 1923), «До питання про генітальну символіку» (1913 і 1916) і нарешті «Фрагменти і замітки». Тут можна знайти колекцію парадоксальних тлумачень і серйозних інсайтів:

«Я цілком серйозно вважаю, що нинішні чоловіки ... разом і окремо гетеросексуальні по примусу; щоб відмовитися від чоловіка, вони стають слугами жінок».

«Я думаю, що жінки не мають рації, коли вони розглядають політичне право вибору як ліки від своєї приниженості, було б куди природніше, якби вони вимагали сексуального права вибору».

«Схоже, що передумовою першої жіночої сексуальної насолоди є саме пошкодження тіла ... Я вважаю, що це пошкодження, яке спочатку не приносить ніякого сексуального задоволення, а тільки страждання, вдруге тягне за собою зсув лібідо на пошкоджену вагіну, подібно до того, як це буває при патоневрозах. Покльована птахом вишня швидше налетіть соком

і стане солодкою ».

«Людина – єдина жива істота, яка бреши. Тому так важко дитині пристосуватися до цієї сторони свого оточення».

«Будь-яке пристосування є часткова смерть, зникнення частинки індивідуальності» [9, с. 59-78].

Але все ж, не зважаючи на дрібні розбіжності у поглядах на техніку психоаналізу, Ш. Ференці був єдиним учнем З. Фрейда, що розділяв переконання свого вчителя. Дофрейдистська психологія шукала причини невротичних порушень в спадковості, вважаючи їх вродженими. З. Фрейд же оцінював їх як соціальні недуги, як автоматичні реакції, які непідвладні свідомому «Я» і набуваються в процесі неправильної соціалізації особистості. Ці реакції можуть бути, як вважав З. Фрейд, змінені в процесі спеціально організованої розмовної практики. Нова психоаналітична психологія носила характер біографічно орієнтованої. Зрозуміло, при цьому враховувалася те середовище, в якій протікає соціалізація. Перш за все сім'я, сімейне оточення, і більш широке соціальне середовище. Уже в своїх ранніх роботах З. Фрейд намагався включити індивіда в контекст культури, критично розглядаючи «культурну сексуальну мораль». У міру того, як диференціювалося фрейдистське розуміння розвитку індивіда (і функціонування його психічного «апарату»), культура поставала фоном теорії неврозів, будучи конструктором «душевних основ» індивіда.

Ш. Ференці трактує витіснення і невроз як соціальні феномени. Він проводить зіставлення між психологією і політикою ХХ століття, при цьому підкреслює соціальні фактори у виникненні неврозів. Він першим застосував психоаналіз в педагогіці, кримінології та соціології. Наукові інтереси Ш. Ференці були спрямовані не в бік теорії культури. Він не намагався, як З. Фрейд, реконструювати давню історію людства, вбачати причини неврозів в обмеженнях культурних табу. У Ш. Ференці виник інший грандіозний задум – відтворити «історію» органічного життя, показати, як по-різному задовольняється інстинкт насолоди у конкретних живих істот, особливо у людини. Ш. Ференці прагнув відшукати невикористані можливості психоаналізу в фізикалізмі. Він намагався обґрунтувати біоаналіз, тобто з'єднати психологію з біологією. Саме тому він не відмовлявся від органічної медицини, а приступив до психоаналітичної експертизи таких специфічних захворювань, як тик, епілепсія і параліч.

Ш. Ференці стверджував, що психоаналіз покликаний зруйнувати містику. Він мав на увазі, що ніколи не слід зводити аналіз до якоїсь певної точки, до межі, остаточної даності. Аналітичне тлумачення не слід переривати завчасно. Ш. Ференці прагнув заглибитися в таємниці природи. Наприклад, розпізнати таємницю *копуляції*. При цьому різні феномени він інтерпретував як симптоми еволюційно-історичних ексцесів, поширюючи свій природно-історичний метод на пізнання природи і тлумачення суспільства. Соціальні аспекти психоаналізу Ш. Ференці виклав в чотирьох роботах. По-перше, в доповіді «Психоаналіз і педагогіка», [9] який він

прочитав на конгресі 1908 р. Вперше тут означився зв'язок між психоаналізом і теорією суспільства: Ш. Ференці ввів поняття «непотрібне додаткове придушення», інкримінуючи педагогіці придушення в людині спонукань і спогадів, що в кінцевому рахунку веде до інтроспективної сліпоты.

Термін «інтроекція» Ш. Ференці ввів в роботі «Інтроекція і трансфер» [9]. Мірою інтроекції виявляється абсолютне нерозрізнення власних і чужих уявлень і фантазій (інтроекція – процес включення зовнішнього світу у внутрішній світ людини). Інтроекція протиставляється проекції як процесу винесення своїх власних почуттів і внутрішніх спонукань зовні. При проекції індивід наділяє об'єкт тими властивостями і якостями, якими володіє сам. При інтроекції він ніби вбирає в свою психіку уявлення про частини зовнішнього світу, перетворює ці уявлення в об'єкт несвідомого фантазування. Суб'єкт наділяє самого себе властивостями і якостями уявного об'єкта, ототожнює себе з цим об'єктом. У своїх вчинках даний індивід постійно озирається на внутрішній образ, який виник в результаті інтроекції.

Обґрунтовуючи нове поняття Ш.Ференці писав:

«Якщо параноїк виносить неприємні спонукання за межі свого Я, то невротик, навпаки, включає в Я якомога більшу частину зовнішнього світу, перетворюючи його в об'єкт несвідомого фантазування. За контрастом з проекцією цей процес можна назвати інтроекцією». [9, с. 102] Ш. Ференці розуміє інтроекцію в широкому сенсі як «пристрасть до трансферу», що приводить невротика до послаблення його вільно діючих афектів шляхом розширення кола інтересів. Дійсно, Ш. Ференці називає інтроекцією тип поведінки (головним чином у істериків), який цілком можна було б назвати і проекцією. Однак клінічна практика показала, що розрізнення понять «проекція» і «інтроекція» має строгу основу.

З. Фрейд прийняв термін, запропонований Ш. Ференці. З точки зору З. Фрейда, інтроекція – це психічний механізм, коли в процесі ідентифікації індивід прагне бути схожим на того, до кого відчуває особливі почуття прихильності, будь то любов, обожнювання або поклоніння. Через інтроекцію людина немов перетворюється в об'єкт, з яким він себе ідентифікує. Скажімо, людина може втратити об'єкт своєї прихильності. Однак інтроекція цього об'єкта всередину продовжує впливати на його поведінку. Особливо наочно цей процес можна спостерігати на прикладі маленьких дітей. Коли вони грають, то нерідко ототожнюють себе з якою-небудь твариною. Дитина може заявити: «Я – щеня» або: «Я – корівка». Зрозуміло, діти при цьому наслідують ту чи іншу тварину, гавкають або мукають, приймають характерні для обраних тварин пози.

Ш. Ференці вважав, що сучасна йому педагогіка активно усуває асоціальні спонуки, запобігаючи тим самим їх шкідливим впливам. Однак психоаналіз доводить, вважав він, що такого роду нейтралізація асоціальних тенденцій недоцільна і неекономічна. Чим сильніше витісняються асоціальні спонуки, тим ґрунтовніше заявляє про себе сила потягу. Так народжується

«культ авторитету», що призводить до консервації відживших суспільних інститутів. Ш. Ференці заявляв, що невротичне все суспільство. Єдиним цілющим засобом проти «громадської хвороби» може служити «неупереджене проникнення в справжню і цілковиту природу людини». [9] Він протестує проти лицемірства аскези, яку вважає дивною і протиприродною, хоча ця тенденція вкоренилася в суспільстві:

«Тільки завдяки тому, що моралізаторське виховання невротизує здорових людей, стають можливими такі відносини, коли за словами про батьківську любов можуть ховатися явно егоїстичні нахили, коли під гаслами покращення життя народу пропагується тиранічне поневолення індивідуальної свободи, релігійність частково шанується як лікарський засіб проти страху смерті, частково як дозволена форма взаємної нетерпимості і коли нарешті в області сексуальності ніхто не бажає відкрито визнавати того, що він сам таємно робить» [9, с. 64].

У 1913 р. Ференці опублікував роботу «Етапи розвитку усвідомлення дійсності»[1], в якій досліджував розвиток «Я» і почуття «Я». Ш. Ференці аналізує два типи пристосування до реальності – *аллопластичний і аутопластичний*. Аллопластичний – це такий тип адаптації, який характеризується здатністю людини домагатися реакції навколишнього середовища на свої внутрішні потреби чи бажання. Її ставлення до навколишнього середовища обумовлено тим, як задовольняються ці бажання і потреби. Така здатність грає вирішальну роль в ранньому дитинстві, коли дитині для виживання необхідно привертати до себе увагу оточення. Однак така здатність може виявитися і патологічною. В цьому випадку фіксується схильність до маніпулювання навколишнім середовищем як єдиним (або головним) засобом задоволення внутрішніх потреб або вирішення конфлікту. Аутопластичний – це такий тип адаптації, через який виражається здатність здійснювати внутрішні (або психічні) зміни в собі у відповідь на вплив навколишнього середовища. Ця здатність припускає можливість перевірки реальності і коригування своїх потреб. Звідси готовність до внутрішнього компромісу і відстрочки задоволення. Розкриваючи вплив на людину таких потужних регуляторів життя, як суспільний лад, культура, морально-етичні принципи реальності в цілому, Ш. Ференці пропонує пацієнтам відмовитися від паралізуючої і недоцільної аутопластики витіснення. Він показує можливість знаходити в соціальній дійсності резерви для аллопластичної зміни. Ш. Ференці пише:

«Тільки те глибоке дослідження своєї індивідуальності, та повне самопізнання, яке досягається завдяки психоаналізу, здатне паралізувати впливи середовища, існуючі з самого дитинства» [1, с. 412].

У своїх ранніх текстах Ш. Ференці стверджував, що попередити неврози можна тільки при паралельній «зміні методів виховання і соціальних інститутів, які зведуть витіснення до постійного мінімуму». Він вважав, що не тільки в медицині, але також і в суспільстві протистоять два ворожих один одному світогляди: приховування - витіснення і критика життєвої брехні. Як

і З. Фрейд, Ш. Ференці не сумнівався в тому, що інтрапсихічні конфлікти викликаються протистоянням між індивідом і «зовнішнім світом».

2.2. *Теорія родової травми О. Ранка.* Отто Ранк (1884-1939) був одним з перших учнів З. Фрейда, який приділив особливу увагу використанню психоаналітичного методу дослідження при вивченні мистецтва, релігії, поезії, літератури. Володіючи значною ерудицією в області міфології, він зробив спробу психоаналітичного осмислення різних міфів. У роботі «Міф про народження героя» (1909), він критично розглядав попередні дослідження, автори яких пропонували те чи інше розуміння походження міфів. Висловивши заперечення проти зведення змісту міфів до різних астрономічних явищ, О. Ранк висунув положення, відповідно до якого джерела змістовної ідентичності міфів усіх часів і народів можливо лише на основі їх психологічного аналізу. При цьому він відштовхувався від здійсненої в роботі З. Фрейда «Тлумачення сновидінь» [11] інтерпретації міфу про Едіпа. Засновник психоаналізу визнавав близький зв'язок між сновидінням і міфом та аналізував можливості переносу методу психоаналітичного тлумачення сновидінь на відповідне вивчення міфів. З. Фрейд встановив, що між різними психічними явищами (сновидінням, фантазією), художньою творчістю і психічними розладами є щось спільне, що відноситься до однієї психічної функції. Цим спільним є людська уява. Відштовхуючись від цього фрейдистського положення, О. Ранк сприйняв здатність до уяви як універсальне явище, характерне не лише для окремої людини, але і для людства в цілому. Звернувшись до міфологічного матеріалу різних легенд, включаючи міфи про народження Саргона, Мойсея, Едіпа, Паріса, Телефа, Персея, Гільгамеша, Тіра, Трістана, Ромула, Геркулеса, Ісуса, Зігфріда і Лоенгріна, О. Ранк виявив ряд однакових рис, які можуть служити основою для побудови стандартної оповіді. У всіх міфах присутнє таке ставлення героя до своїх батьків, яке незмінно має нездоровий характер. На думку О. Ранка, подібне відхилення обумовлено чимось таким, що знаходить відображення в характері самого героя. Мотиви ж відхилення стають очевидними, якщо звернутися до психоаналітичного розуміння життя дитини, дитячої здатності до уяви і тому починається відчуження дитини від батьків, яке в психоаналізі отримало назву «сімейного роману невротиків».

Уявлення З. Фрейда про «сімейний роман невротиків» не тільки знайшли своє відображення в роботі О. Ранка «Міф про народження героя», а й отримали у нього подальший розвиток. Зокрема, О. Ранк зазначив, що мотиви покинутих і вихованих іншими батьками дітей містяться в багатьох міфах і переказах. Фантазії про чудесне спасіння дитини знатних батьків, перевтіленні божественного батька в образ людського батька виразно присутні в більшості міфологічних побудов. На думку О. Ранка, міфи про героїв і сімейні романи включають в себе одну і ту ж тенденцію, пов'язану з прагненням героя позбутися батьків і аналогічним бажанням, присутнім в

фантазії дитини. Розглядаючи подібності між сімейним романом дітей і різними міфами, О. Ранк звернув увагу на те, що сюжети міфів виявляються перевернутою картиною сімейного роману. Якщо в сімейному романі дитина звільняється від негативних почуттів, яких зазнає по відношенню до батька, то в багатьох міфах розповідається про вигнання дитини з сім'ї знатного батька.

«У невротичному романі дитина позбавляється від батька, тоді як в міфі батько намагається позбутися дитини. І як того вимагає сутність фантазії, природним завершенням стає порятунок і відплата »[3 с. 224].

Необхідно відзначити і те, що в процесі психологічного пояснення сенсу міфу про народження героя О. Ранк спробував виявити зв'язок міфу з деякими психічними захворюваннями. Зокрема, він вважав, що в своїх основних рисах міфи про героїв багато в чому відповідають маніакальним уявленням психотиків, які страждають манією переслідування або величч. Виходячи з такого розуміння, О. Ранк виявив тісний зв'язок між міфом про героя і структурою манії у параноїків, а також дав характеристику міфу як «параноїдальної структури»[3, с. 224].

Психоаналітичні ідеї використовувалися О. Ранком також в плані розуміння природи релігії. Висловлені З. Фрейдом в статті «Нав'язливі дії і релігійні обряди» (1907), а також в роботі «Тотем і табу» (1913), вони отримали свій подальший розвиток у О. Ранка при розгляді релігійних ритуалів, церемоніалів і інших актів. Різні дії очищення і спокути розглядалися з точки зору почуття провини, яке притаманне релігіям і в основі якого лежать витіснення потягу людини. Анімізм у вигляді магії, містика у вигляді спиритизму і окультизму сприймалися як технічні засоби для підкорення надприродного світу, створеного з проекції несвідомого. Воскресіння Бога співвідносилось з бажанням інцесту за допомогою типової фантазії, яка зображує смерть у вигляді повернення в утробу матері. Психологічні корені релігії в цілому розумілися як відносини дитини до батьків. Психоаналітичний підхід використовувався і по відношенню до матеріалу, що надається етнології, фольклористикою, лінгвістикою, філософією, правом, педагогікою, етикою, естетикою, психологією художньої творчості. О. Ранком висувалися такі положення:

- символіка народних традицій і звичаїв збігається багато в чому з символікою сновидінь;
- розкриття сутності несвідомого особливо цінно для розуміння походження і первісного розвитку мови;
- психологічна структура філософії (інтуїтивний споглядач, синтетичний дослідник або аналітичний мислитель) може бути краще осмислена через призму психоаналізу;
- сутність етики полягає в добровільній відмові від задоволення пристрастей;
- батьковбивство є прототипом злочину, а право наближається ближче

до табу, ніж до етики;

- педагогіка може використовувати з висновків психоаналітичного дослідження душевного життя дорослої людини і дитини багато цінного і корисного, а психоаналіз набуває в галузі педагогіки соціальне значення як позитивної виховної системи;

- з сублімованої інстинктивної сили едіпового комплексу почерпнуті світові шедеври художніх творів.

В цілому підкреслювалося те положення, що психологічні основи міфології, релігії, філософії, етики, права, мистецтва та інших гуманітарних дисциплін «ніколи не будуть достатньо з'ясовані, якщо в сферу дослідження не буде включена і психологія несвідомого» [3, с. 49].

У 1924 р. О. Ранк опублікував книгу «Травма народження та її значення для психоаналізу» [6], яка викликала критичну реакцію з боку членів психоаналітичної спільноти і фактично визначила його вихід з неї. У цій публікації він висловив нові ідеї, які давно цікавили його, але довгий час залишалися невідомими для широкого колу психоаналітиків. Ці ідеї стосувалися факту народження дитини, привнесення в життя людини труднощів і проблем, які пов'язані з появою різного роду ознак неспокою, страху, тривоги. Варто відзначити, що в несистематизованному вигляді проблематика травми народження зачіпалася О. Ранком в його ранніх роботах, зокрема, в книзі «Міф про народження героя». Саме тоді він висловив положення про те, що «фатальна небезпека», прихована в темі про народження через вигнання. Однак тільки кілька років потому йому вдалося оформити свої початкові припущення в концептуальні побудови, привносячи нове бачення в розуміння природи неврозів. О. Ранк виходив з того, що *момент появи на світ дитини і відділення її від матері є травмуючою подією в житті людини*. Травма народження стає першим джерелом виникнення страху і тривоги. Вона служить ґрунтом для утворення невротичних симптомів. На основі цієї травми у людини виникають різного роду фантазії, важливе місце серед яких займає *фантазія про повернення в материнське лоно*.

Прагнення до повернення в лоно матері, до відновлення попереднього становища безпосередньо пов'язане з травмою народження. Здорові люди змінюють зовнішній світ в силу властивого їм подібного прагнення. Невротики стикаються з різними труднощами, оскільки їх зіткнення із зовнішнім світом виявляється проблематичним через обмеженість фантазій повернення в лоно матері. У внутрішньоутробному стані майбутня дитина органічно з'єднана з матір'ю. Подальше порушення цієї гармонії між матір'ю і дитиною при народженні викликає в ньому тривогу. Незахищеність дитини перед зовнішнім світом може стати причиною того, що у нього виникає прагнення повернутися в первісний стан, а неможливість здійснення цього веде до появи неврозу. Доросла людина на несвідомому рівні в тій або іншій формі і мірі теж відчуває тугу за втраченою колись гармонією.

В процесі коїтусу у чоловіка відбувається символічне прилучення до

материнського лона, а у жінки виникає бажання увібрати в себе чоловіка, щоб таким чином злитися з ним в єдине ціле. На думку О. Ранка, невроз виникає на ґрунті інтрапсихічного конфлікту між прагненням людини повернутися в первісний стан дородової гармонії і спогадом про жах народження. Якщо травма народження приймається в якості головного чинника, що визначає подальшу долю людини і його невротизації, то психоаналіз повинен бути націлений на подолання даної травми. Одне з основних завдань психоаналізу якраз і полягає в усуненні спогадів про травму народження шляхом переведення несвідомих страхів пацієнта в його свідомість і розуміння того, що відділення дитини від матері – неминучий процес психічного розвитку.

Із розуміння О. Ранка травми народження і її наслідків для життєдіяльності людини витікали важливі наслідки концептуального і терапевтичного характеру. У концептуальному відношенні йшлося про перегляд основних положень класичного психоаналізу:

- страх кастрації став розглядатися в плані символічного вираження первинної травми (народження дитини) і вторинної травми (відлучення дитини від материнських грудей);
- комплекс Едіпа – з точки зору О. Ранка – здійснення людиною спроб повернутися в утробу матері (перенос внутрішньоутробного задоволення на заряджені тривожністю геніталії);
- страх інцесту і відповідні заборони – як те, що протистоїть фантазіям про повернення в матку[4].

Якщо заборони інцесту виводилися З. Фрейдом з історії первісної людської орди і співвідносилися з фігурою батька, то О. Ранк звертався не стільки до філогенезу, скільки до онтогенезу, пов'язаного з народженням дитини. Страх інцесту став сприйматися ним як повторення страху народження, основною фігурою ставав не батько, а мати. Для О. Ранка батько є тільки приводом для відповідного переносу страху, в той час як головною фігурою, яка рятує від страху стає саме мати.

У терапевтичному плані концепція травми народження вела до можливості скорочення термінів аналізу. Якщо в основі неврозів лежить травма народження, то немає необхідності настільки довго займатися пошуком причин та травмуючих ситуацій, як це мало місце в класичному психоаналізі, коли аналітику доводилося приділяти чимало часу на відновлення в пам'яті пацієнта історії його інфантильного розвитку. Всі невротичні розлади можна звести до однієї головної причини (травма народження), розглядати внутрішні конфлікти як результат блокування спогадів про жах народження. Тим самим відпадає потреба в тривалій процедурі занурення аналітика в різноманітні спогади пацієнта про своє минуле і, отже, можна значно скоротити тривалість аналізу. У технічному відношенні можна почати з розкриття первинної травми замість того, щоб давати пацієнтові невизначений час для автоматичного повторення цієї травми в кінці аналізу. Іншими словами, слід, як вважав О. Ранк, дозволити

пацієнтові за допомогою неврозу «втікати» від фіксації на матері, повторити і зрозуміти травму народження з подальшим її розв'язанням в процесі аналізу переносу, в результаті чого сексуальні конфлікти і почуття провини можуть бути дозволені без втручання механізму регресії [4].

Виходячи з цих уявлень, О. Ранк висунув ідею обмеженою в часі терапії («лімітованої терапії»), пов'язаної не тільки зі скороченням тривалості аналізу, але і з визначенням аналітиком конкретного терміну завершення терапії, а також повідомлення про це пацієнту. З його точки зору, після того як аналітик успішно подолає первинний опір пацієнта, можна встановлювати певний термін закінчення аналізу, коли в час, що залишився, пацієнт автоматично повторить новий відрив від материнської фігури і відтворить своє народження. Передбачалося, що знання пацієнта про точний термін закінчення лікування повинно сприяти встановленню терапевтичного альянсу між ним і аналітиком, що послужить стимулом для його інтенсивної роботи в процесі терапії, викличе підвищене почуття відповідальності за все, що відбувається з ним [4].

Обґрунтовуючи зміни в психоаналітичній терапії, О. Ранк підкреслював, що в своїй завершальній фазі процес зцілення є для пацієнта свого роду новим народженням. У несвідомому процес зцілення співвідноситься з символікою народження, і пацієнт може сприймати себе як новонародженого, тобто духовної дитини аналітика. Фантазія пацієнта про переродження виявляється повторенням в аналізі його власного народження.

О. Ранк зауважував:

«Найістотніша частина аналітичної роботи, дозвіл і звільнення лібідо від «невротичної» фіксації на аналітику, є не чим іншим, як наданням пацієнтові можливості більш успішно повторити в аналізі сепарацію від матері»[6, с. 50].

Таким чином, аналіз можна розглядати в якості успішного завершення раніше невдалої для пацієнта спроби подолати травму народження. Саме до цього висновку і прийшов О. Ранк, виходячи з того, що несвідоме пацієнта використовує аналітичний процес для повторення травми народження з метою часткової розрядки, а відділення від аналітика досягається шляхом відтворення даної травми, в результаті чого пацієнт втрачає одночасно і лікаря, і свої страждання.

У 30-х роках О. Ранк ввів зміни в свої уявлення про неврози і можливості їх лікування. Він став приділяти більшу увагу проблемам розвитку психіки і становлення індивідуальності. Теорія травми народження зберегла свою значимість, однак її імплікації отримали нове звучання. О. Ранк став виходити з того, що в процесі розвитку індивідуальності відбувається активізація травми народження, що сприяє виникненню почуття самотності, покинутості, спустошеності. У свою чергу, ці почуття виявляються вплетеними в контекст переживання травматичного досвіду свободи. Таким чином, невроз можна розглядати в якості тієї плати, яку доводиться платити людині за свою свободу. При такому розумінні неврозу

психоаналіз стає не чим іншим, як засобом пробудження і виховання волі людини, здатної прийняти на себе відповідальність за вільний розвиток індивідуальності [4].

Якщо класичний психоаналіз орієнтувався на усунення невротичних симптомів шляхом усвідомлення несвідомого, то «вольова терапія» призначена для трансформації «негативної» волі людини в його «позитивну» волю. З точки зору О. Ранка, розвиток людини здійснюється таким чином, що йому доводиться постійно стикатися з різного роду обмеженнями, які виступають у формі зовнішнього і внутрішнього примусу. Це призводить, з одного боку, до придушення волі людини і прагнення здобути відносну свободу шляхом підпорядкування іншим людям (в першу чергу батькам), а з іншого – до становлення «негативної» волі, яка виступає в якості сили, що чинить опір будь-яким видам примусу. У міру відходу дитини від батьків вона потрапляє в нову залежність, обумовлену життєвою необхідністю бути включеною в групу, співтовариство, різні об'єднання людей, будь то школа, інститут, трудовий колектив. Свобода від батьків обертається залежністю від інших людей, а індивідуальна воля людини стає не чим іншим, як волею групи, яка для неї самої набуває негативну спрямованість, оскільки домінуючою стає не вільна воля індивіда, а свого роду колективна воля. Відмова людини від своєї власної волі і підпорядкування її волі групи – це той шлях розвитку, який сприймається суспільством як нормальний, хоча насправді мова йде лише про культивування «негативної» волі як такої. Невротичний шлях розвитку – внутрішня боротьба між нездатністю до розвитку власної свободи волі і неможливістю прийняти волю інших.

Однак, як вважав О. Ранк, може мати місце розвиток не тільки «негативної», а й «позитивної» волі, пов'язаної з вищим рівнем інтеграції людського духу. Прототипом людини, що володіє власною волею, є творча особистість (художник), який здатний вийти за рамки групового мислення і стереотипного поведінки. У такої особистості розвинена «позитивна» воля, що сприяє творчій діяльності.

Розглядаючи різні співвідношення між волею людини, зовнішніми заборонами і внутрішніми ідеалами, О. Ранк виділив три стадії або рівні можливого розвитку індивіда, що відповідають типу *свідомості обов'язку, свідомості провини і самосвідомості особистості*. Перший рівень характеризується орієнтацією на зовнішній світ і відповідає адаптації «Я» в ньому. Другий рівень пов'язаний зі сприйняттям індивідом зовнішніх заповідей і норм в якості примусу, яким він намагається протистояти, і відчуттям неможливості утвердження ідеалів, відповідних його самості, що породжує у нього почуття провини по відношенню до суспільства і усвідомлення провини по відношенню до самого себе. Третій рівень характеризується ствердженням індивіду своїх власних внутрішніх ідеалів, створених самістю. Відповідно, перший тип людини (адаптивний) потребує зовнішнього примусу, другий (невротичний) захищається від зовнішнього чи внутрішнього примусу, третій (творчий) завдяки своїй

свободі долає примус [4].

Ідеал середньої (адаптивної) людини полягає в тому, щоб бути як інші люди. Ідеал невротика – бути самим собою, яким він є, а не таким, яким його хочуть бачити інші люди. Ідеал творчої людини – дійсний ідеал, що дозволяє індивіду стати тим, ким він хоче бути. З такого розуміння адаптивної, невротичної і творчої людини витікали основні завдання і цілі «вольової терапії». У всякому разі, О. Ранк вважав, що терапія повинна бути орієнтована головним чином на відновлення вільної волі пацієнта, надання їй не негативного, а позитивного характеру. Причому «вольова терапія» виявлялася бажаною і необхідною не тільки для невротиків, але і для тих, хто з позиції суспільства вважався здоровим, так як і ті і інші не володіли, в розумінні О. Ранка, «позитивної» волею.

В кінцевому рахунку «вольова терапія» ставала засобом пробудження в людині її творчих задатків і обдарувань, які сприяють саморозкриттю його сутнісних сил. Що стосується невротичного типу людини, то, згідно з О. Ранком, основним терапевтичним завданням є не пристосування невротика до реальності, що складається в навчанні його виносити зовнішній примус, як вважав З. Фрейд, але пристосування його до самого себе, тобто надання йому можливості приймати себе, а не постійно від себе захищатися.

«По суті справи, мова повинна йти не про корекцію, а про стверджуючу терапію, яка орієнтована на трансформацію «індивіда страждання і провини» в «позитивну людину волі і дії, якою вона була спочатку, навіть якщо її душевне життя стало більш складним і болючим зі зростанням свідомості» [4, с. 263].

У будь-якому разі, для невротика терапевтичний досвід є останньою можливістю позбутися конфлікту між негативним запереченням волі і деструктивною самосвідомістю.

2.3. *Тілесно-орієнтований підхід В. Райха.* Вільгельм Райх (1897-1957) був першим клінічним асистентом З. Фрейда в період з 1922 по 1927 рр. Потім у нього виникли теоретичні розбіжності зі своїм керівником, так як В. Райх вважав, що будь-який невроз заснований на прямій відсутності сексуального задоволення. Він розробив концепцію, згідно з якою характер людини включає постійний, звичний набір (патерн) захистів. Спочатку В. Райх описував цей патерн в термінах психології:

«Характер складається зі звичних положень і відносин людини, постійного патерну його реакцій на різні ситуації. Він включає свідоме ставлення і цінності, стиль поведінки – сором'язливість, агресивність та фізичні пози, звички триматися і рухатися тощо» [7, с. 14].

В. Райх вважав, що характер створює захисні механізми проти тривоги, яка викликається у дитини інтенсивними сексуальними почуттями, пов'язаними зі страхом покарання. Перший захист – придушення, тимчасова спроба приборкати сексуальні імпульси. У міру того як Его-захисти стають постійними і автоматично діючими, вони розвиваються в риси характеру, або

його панцир. Але ці риси не є невротичними симптомами. Різниця, за В. Райхом, полягає в тому, що останні (наприклад, ірраціональні страхи і фобії) переживаються в душі людини як чужі елементи, в той час як риси характеру (на кшталт перебільшеної любові до порядку або тривожної сором'язливості) – як складові частини особистості.

Кожне з відношень, з яких складається характер, має відповідну йому фізичну позу, тому поза виражається в особливостях м'язової ригідності. В. Райх підкреслював, що *«ригідність мускулатури – соматична сторона процесу придушення і основа його триваючого існування»* [7]. В. Райх постійно закликав своїх пацієнтів ясно усвідомлювати власні риси характеру. Він часто імітував їх характерні жести і пози або інші особливості поведінки або ж змушував самих пацієнтів повторювати і підкреслювати їх. Коли пацієнт переставав ставитися до зовнішніх проявів свого характеру як до само собою зрозумілих, його мотивація до зміни в посилювалася. В. Райх пропонував посилити певний затиск в м'язах, щоб краще усвідомити, відчувти його і виявити емоцію, яка пов'язана з цією частиною тіла. Лише після того як переважаюча емоція знаходить своє вираження, людина може повністю відмовитися від хронічного напруги або затиску. В. Райх пише:

«Усі без винятку пацієнти говорили, що проходили через періоди свого дитинства, коли вони вчилися придушувати свою ненависть, тривожність або нелюбов за допомогою певних дій, які впливали на вегетативні функції (таких як стримування дихання, напруга м'язів живота тощо)» [7, с. 72].

Ослаблення ригідних м'язів звільняє не тільки вегетативну енергію, але і вивільняє спогад про ситуацію в ранньому дитинстві, коли цей затиск задіяли для певного придушення. В. Райх виявив, що хронічні м'язові затиски блокують три основні мотиви: тривожність, гнів та сексуальне збудження. Він прийшов до висновку, що фізичний (м'язовий) і психологічний панцир – одне і те ж. Також він зазначав:

«У будь-якому випадку, функція панцира – захист від незадоволення. Однак організм платить за цей захист втратою значної частини своєї здатності до задоволення» [7, с. 74].

Ці м'язові затиски призводять до спотворення і руйнування природних почуттів, до втрати енергії і радості в житті, до придушення сексуальних почуттів, заважають повному і повноцінному оргазму. Відсутність сексуального задоволення, застій сексуальної енергії і є, на думку В. Райха, основна причина неврозів. Він зауважував, що зняття м'язових затискачів, ліквідація застою сексуальної енергії дозволяє усунути будь-які невротичні симптоми [7].

Для руйнування панцира використовуються три інструменти: 1) накопичення в тілі енергії за допомогою глибокого дихання; 2) прямий вплив на хронічно напружені м'язи з метою їх розслаблення (тиск, пощипування тощо); 3) постійна підтримка стану співпраці з пацієнтом, відкрите обговорення з ним кожного випадку виникнення емоційного опору або напруженості. Ці три інструменти В. Райх використовував при роботі над

кожним з семи панцирних сегментів.

1. *Очі.* Очі – це основний засіб контакту дитини з навколишнім світом. Згідно з концепцією В. Райха, область зорового сприйняття, як правило, травмується в першу чергу, причому відбувається це при сприйнятті холодних, агресивних проявів оточення, які викликають страх. Захист цієї області виражається в нерухомості лобової мускулатури і в «порожньому» виразі очей, які ніби визирають із застиглої маски особистості. Цей панцир може бути зруйнований тим, що пацієнт, щоб збільшити рухливість повік і м'язів чола, широко, неначе в страху, розкриває очі. Щоб підсилити емоційну виразність, пацієнтам також пропонується обертати очима, переводити погляд з одного боку в інший тощо.

2. *Рот.* Оральний сегмент включає в себе м'язи підборіддя, горла і задньої частини голови. Щелепи можуть бути міцно стиснуті або неприродно розслаблені. Напругою м'язів цієї області стримуються почуття, які емоційно виражаються плачем, пронизливим криком, гримасами, бажанням кусатися або смоктати. Цей панцир може бути зруйнований імітацією пацієнтом плачу, звуками, що підсилюють рухливість губ, рухами, що імітують укуси, відрижку, а також безпосередньою загрозою фізичної розправи на відповідні м'язи.

3. *Шия.* Даний сегмент включає в себе внутрішні м'язи ший, а також мову. Панцир тут служить, головним чином, для утримання гніву і плачу. Оскільки безпосередній вплив на внутрішні м'язи ший здійснити неможливо, для розслаблення цій галузі пропонується пронизливо кричати, волати, верещати, імітувати відрижку.

4. *Груди.* Грудний сегмент включає в себе великі м'язи грудей, м'язи плечового пояса, лопаток, всі м'язи грудної клітки, а також рук і кистей. Напруга в цьому сегменті здатна придушити сміх, лют, смут, пристрасне бажання. Затримка дихання, що є вельми важливим засобом придушення будь-якої емоції, відбувається здебільшого в області грудей. Панцир може бути розслаблений дихальними вправами, особливо такими, які включають в себе повний видих. Руки і кисті рук використовуються для вправ, що імітують удари, розривання на частини, удушення або вираз пристрасного бажання.

5. *Діафрагма.* Цей сегмент включає в себе область діафрагми, шлунок, сонячне сплетіння, різні внутрішні органи, а також м'язи, розташовані вздовж нижньої частини грудного хребця. Наявність тут панцира виражена викривленням хребта вперед таким чином, що у сидячого на стільці пацієнта між нижньою частиною його спини і спинкою стільця залишається значний простір. Крім того, видих йому дається з великими труднощами, ніж вдих. Цей елемент панцира пригнічує головним чином такі почуття, як сильний гнів або лют. Перед тим як за допомогою спеціальних дихальних вправ і рефлексу відрижки приступати до звільнення від панцира в цій області (люди, у яких в цьому сегменті існує міцне блокування, страждають від повної нездатності очищати шлунок блюванням), необхідно переконатися,

що перші чотири сегмента відносно вільні.

6. *Черевна порожнина*. Черевний сегмент включає в себе великі м'язи живота і м'язи спини. Напруга поперекових м'язів пов'язана зі страхом перед можливою агресією. Наявність панцира в області торсу і з боків породжує страх лоскоту і пов'язане з придушенням злості. Якщо верхні сегменти вже відкриті, звільнення даного сегмента від панцира проходить відносно легко.

7. *Область тазу*. Цей сегмент включає в себе всі м'язи тазу і нижніх кінцівок. Чим міцніше броня, тим більше таз виступає назад, що відразу помітно по сидницях. Зайві м'язи в цій частині болісно напружені; сам таз нерухомий, «мертвий», несексуальний. Панцир в області таза служить для придушення як тривоги або гніву, так і задоволення. Оскільки тривога і гнів виникають в результаті придушення сексуального задоволення, вільно переживати задоволення в цій області стає неможливим доти, поки гнів, заблокований м'язами тазу, не буде випущений на свободу. Цей панцир може бути ослаблений за допомогою вправ, в які входять енергійні рухи тазом або, скажімо, удари ним об жорстку кушетку, а також імітація багаторазових стусанів ногою.

В. Райх прийшов до висновку, що з набуттям здатності до «повного генітального підпорядкування», все єство пацієнта і образ його життя докорінно змінюються. Уніфікація рефлексу оргазму, крім іншого, відроджує почуття повноти і серйозності переживань. Пацієнт згадує той час в ранньому дитинстві, коли єдність його тілесних відчуттів ще була нічим не порушена. Охоплений найсильнішим переживанням, він починає розповідати про те, що колись, будучи дитиною, він відчував, що живе в злагоді з усією природою, з навколишнім світом, що він «жива істота», про те, як в кінці кінців все це було розбите і знищено вихованням і освітою» [8, с. 102, с. 257-258].

«Саме змії, що символізує фалос і одночасно біологічне первинне – рух, схиляє Єву до того щоб спокусити Адама ...«Хто скуштує від дерева пізнання, пізнає Бога і життя і буде покараний », - застерігає нас Старий Заповіт. Знання закону любові веде до знання закону життя, а знання закону життя веде до знання Бога » [8, с. 273].

Така людина починає відчувати, що жорсткі норми суспільства, які раніше вона брала як щось само собою зрозуміле, неприродні, чужі і навіть ворожі їй. Помітно змінюється і ставлення до праці. Багато пацієнтів, спершу виконували свою роботу механічно, не думаючи про неї, ставлячись до неї лише як до засобу заробітку, несподівано кидали її і бралися за пошуки нової, живої діяльності, яка відповідала б їхнім внутрішнім потребам. А той, хто відчував хоч якийсь інтерес до своєї професії, буквально розквітав, відчуючи прилив свіжої енергії.

Термін «генітальний характер» З. Фрейд використовував для позначення кінцевого рівня психосексуального розвитку індивіда. В. Райх застосовував цей термін по відношенню до людей, які мають *оргастичну* потенцію:

«Оргастична потенція є здатністю віддаватися потоку біологічної енергії, для якої не існує ніяких перешкод; здатність повністю звільнити заблоковане сексуальне збудження мимовільними конвульсіями свого тіла, що надають задоволення» [8, с. 102].

В. Райх виявив, що, якщо пацієнт послаблює свій панцир і нарощує оргастичну потенцію, багато областей невротичного функціонування змінюються самі собою. Замість жорстких невротичних важелів, використовуваних в регулюванні своєї поведінки, індивід отримує можливість до саморегуляції. В. Райх вважав, що людина, яка здатна до саморегуляції, сповідує принципи природної, а не примусової моралі. Вона здійснює вчинки у відповідності зі своїми власними схильностями і почуттями, а не слідує кодексам, нав'язаним ззовні, або вимогам, які запропоновані іншими.

«На підставі найширшого клінічного досвіду я можу з упевненістю сказати, що лише в незначних випадках в історії нашої цивілізації сексуальний акт був заснований на почутті любові. Обопільна злість, ненависть, прояв садистських емоцій і презирство – невід'ємна частина любовних переживань сучасної людини» [8, с. 81].

Людина, яку, на думку В. Райха, можна називати «генітальною особистістю», – це не обтяжений панциром та системами психологічного захисту індивід. Він і так здатний, коли це необхідно, захистити себе від небезпеки, захиститися від ворожого оточення, тобто в потрібний момент створити собі такий панцир. Однак він робить це свідомо і, коли панцир не потрібен, обходиться без нього.

В. Райх писав, що генітальна особистість – це людина, яка переробила свій едіпів комплекс таким чином, що відпала всяка необхідність звертати на нього увагу, а тим більше пригнічувати. Супер-его стає «сексодозволяючим», і настає загальна гармонія між ним і іншим найважливішим компонентом особистості, в фрейдистській психології позначеним терміном Ід. Генітальна особистість здатна переживати оргазм вільно, при цьому розряджаючи все зайве лібідо. Клімакс у таких людей характерний повною віддачею власної сексуальності і нічим не стримуваними мимовільними рухами; рухи особистості, яка закута в захисний панцир, навпаки, примусові, неприродні і навіть носять насильницький характер [7].

При роботі з «м'язовим панциром» В. Райх виявив, що звільнення хронічно затиснутих м'язів викликає особливі відчуття – відчуття тепла або холоду, поколювання, свербіж або емоційний підйом. Він вважав, що такі відчуття виникають в результаті вивільнення біологічної енергії, яку Райх назвав *оргон*. Для позначення цієї енергії В. Райх синтезував два поняття – «організм» і «оргазм». В. Райх тлумачив оргон наступним чином:

«Космічна енергія оргона діє в живій істоті як особлива біологічна енергія. І як така, вона керує діяльністю всього організму і проявляється в емоціях, а також в чисто біофізичному русі органів. У процесі самоаналізу, в прагненні здобути повноту знання, повноту інтеграції своїх біофункцій,

космічна енергія оргона в кінцевому рахунку приходиться до самосвідомості» [7, с. 293].

Широкі дослідження В. Райха, присвячені функціонуванню енергії оргона, а також в суміжних з цим областях були або проігноровані, або відкинуті більшістю вчених і критиків. Його відкриття суперечили цілій низці усталених теорій як у фізиці, так і в біології, а крім того, з точки зору експериментальної науки, його роботи були не завжди бездоганні. Проте результати його досліджень не тільки не були спростовані, але навіть не були розглянуті відповідально з боку серйозної наукової критики.

Енергія оргона, згідно В. Райха, володіє наступними основними властивостями:

1. Не має маси і ваги і не підпорядковується закону інерції;
2. Присутня всюди, навіть у вакуумі, хоча і в різних концентраціях;
3. Є провідником електромагнітних та гравітаційних сил і лежить в основі більшості природних явищ;
4. Знаходиться в безперервному русі;
5. Середовище з високою концентрацією енергії оргона притягує цю енергію до себе з середовища з меншою концентрацією оргона, що суперечить закону ентропії;
6. Формує єдності, які стають центрами творчої активності. У ці єдності входять живі клітини, рослини і тварини, а також планети, зірки і галактики [12].

Органна енергія природно тече вгору і вниз по тілу, паралельно хребту. Кільця м'язового панцира формуються під прямим кутом до цих потоків і перешкоджають їм. М'язові затиски обмежують як вільний потік енергії, так і вільне вираження емоцій у людини. Те, що спочатку виникає як захист проти почуттів напруги і збудженості, стає фізичною та емоційною гамівною сорочкою. Особистісне зростання, самовдосконалення людини В. Райх визначає як процес руйнування психологічного і м'язового панцира, як поступове становлення більш вільного, щирого і відкритого індивіда – енергійного і щасливого; як набуття здатності насолоджуватися повноцінним оргазмом.

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. В чому полягали ідеї Ш. Ференці стосовно класичної педагогіки та що таке психоаналітична педагогіка?
2. Які особливості психоаналітичної техніки Ш. Ференці?
3. Як розуміється поняття «інтроекція» в роботах Ш. Ференці?
4. Який психологічний взаємозв'язок існує між інтроекцією та ідентифікацією?
5. В чому полягає відмінність між двома типами пристосування до реальності – аллопластичного та аутопластичного, згідно ідей Ш. Ференці?
6. Які психологічні особливості культурної міфотворчості були відкриті О. Ранком?
7. В чому полягає сенс виразу «сімейний роман невротиків»?

8. Проаналізуйте основні твердження О. Ранка в рамках психоаналітичного підходу в дослідженні фольклору, мистецтва, етики, естетики, тощо.
9. Яка психологічна сутність міфу про народження героя?
10. Проаналізуйте погляди О. Ранка щодо травми народження та етіології невротичних розладів.
11. Що в психологічному сенсі являє собою фантазія про повернення в материнське лоно згідно ідей О. Ранка?
12. Опишіть особливості психоаналітичної техніки О. Ранка.
13. В чому полягають ідеї О. Ранка щодо проблеми вольової терапії?
14. Що означають поняття «свідомість обов'язку» та «свідомість провини»?
15. Що таке характер в розумінні В. Райха?
16. Які три основні заблоковані мотиви згідно ідей В. Райха?
17. Що таке м'язовий та психологічний панцир; в чому полягає їх взаємозв'язок?
18. Проаналізуйте сім панцирних сегментів згідно ідей В. Райха.
19. Що слід розуміти під поняттям «генітальна особистість»?
20. Поясніть сутність енергії оргона та її специфіку.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Абрахам К., Гловер Э., Ференци Ш.* Классические психоаналитические труды – М.: Когито-Центр, 2009. – 630 с.
2. *Бокановски Т.* Шандор Ференци / пер с нем. Фусу Н.М. – М.: Когито-Центр, 2013. – 172 с.
3. *Загс Х., Менжулин В., Ранк О.* Миф о рождении героя / сост. С. Удовик, М.: Рефл-бук, Ваклер, 1997. – 252 с.
4. *Зарубежный психоанализ . Хрестоматия* – Спб.: Питер, 2001. – 512 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
5. *Лаплани Ж., Понталис Ж.* – Б. Словарь по психоанализу «Высшая школа», 1996. – 353 с.
6. *Ранк О.* Травма рождения и ее значение для психоанализа / пер. с нем. Е.Н. Баканова, М.: Когито-Центр, 2009. – 272 с.
7. *Райх В.* Анализ характера. – М.: Эксмо-Пресс, Апрель пресс, 2000. – 286 с.
8. *Райх В.* Открытие оргона. Функция оргазма / пер. с нем. В. Костенко, М.: Профит стайл; Серебрянные нити, 2016. – 336 с.
9. *Собрание научных трудов / Шандор Ференци.* – пер. с нем. и венг. под науч. ред. Я.Ф. Сироткина. – Ижевск: ERGO, 2013. – 386 с.
10. *Техники консультирования и психотерапии. Тексты.* – М.: Эксмо-Пресс, Апрель пресс, 2000. – 600 с.
11. *Фрейд З.* Толкование сновидений. М.: Азбука, 2014 г. – 512 с.
12. *Фрейдджер Р., Фэйдимен Д.* Теории личности и личностный рост – М.: Когито-Центр, 2002. – 640 с.
13. *Энциклопедия глубинной психологии* Пер. с нем. / Общ. ред. А. М. Боковой. — М., Когито-Центр, МГМ, Том 2., 2001. — 752 с.

РОЗДІЛ ДРУГИЙ. СУЧАСНІ ТЕОРІЇ ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 3. Розвиток Его-психології.

Ключові тези теми: *его-психологія, дитячий психоаналіз, дитячий невроз, опір, автономне Его, вільна від конфліктів сфера Его, «Я» та Его, об'єктні репрезентації, «очікуваний зовнішній світ», ідентифікація, епігенез, егоідентичність, криза ідентичності, епігенетичний принцип, психосоціальна ідентичність, вісім стадій життя (Е. Еріксон), базальна довіра – недовіра, утримання – вивільнення, ініціативність – пасивність, незалежність – конформізм, дифузія ідентичності, інтимність – ізоляція, генеративність – стагнація, цілісність – відчай, псевдоідентичність*

3.1. Дитячий психоаналіз А. Фрейд. Анна Фрейд (1895 - 1982) – молодша дитина в родині З. Фрейда, отримала домашню педагогічну освіту і з 1914 по 1920 роки працювала вчителькою. У роки першої світової війни почала вивчати психоаналіз. З. Фрейд особисто провів навчальний аналіз своєї дочки, хоча до початку 20-х років він не був обов'язковим елементом підготовки психоаналітиків, що ще більше посилювало її прихильність до батька, а також позначилося на її науковій позиції в психоаналізі – вона назавжди залишилася поборницею класичного психоаналізу З. Фрейда.

В 1927 р. виходить книга А. Фрейд «Введення в техніку дитячого аналізу» [7], в якій вона обґрунтовує особливості аналітичної техніки при роботі з дітьми.

Говорячи про специфіку аналізу дітей, А. Фрейд виділяє наступні моменти:

1. У дитини немає усвідомлення своєї хвороби і волі до одужання. Рішення піддатися аналізу ніколи не йде від маленького пацієнта, а приймається його батьками. Тому аналітику потрібен підготовчий період, щоб викликати в дитині відсутню готовність і згоду на лікування. В силу цього аналітик повинен насамперед встановити певні емоційні взаємини між собою і дитиною.

2. Після такої стадії, яка передуює аналізу, аналітик стає занадто яскраво окресленою фігурою і поганим об'єктом для перенесення.

3. Дитина може бути не готова до виконання основного правила психоаналізу, тобто відмовляється від вільного повідомлення всіх

виникаючих у неї думок.

4. Батьки продовжують бути любовними об'єктами дитини в реальності, а не в фантазії, тому вона не має потреби замінювати в своєму переживанні батьків на аналітика. Як наслідок, у дитини не формується невроз перенесення, хоча можуть бути присутніми окремі його компоненти.

5. В силу вищесказаного, аномальні реакції дитини продовжують розіграватися в домашньому середовищі. Тому аналітик повинен бути в курсі всіх сімейних взаємин. Також, на думку А. Фрейда, обставини або ставлення батьків виключають можливість спільної роботи. У подібних випадках А. Фрейд доводилося обмежуватися аналізом сновидінь і марень наяву у дітей.

6. При роботі з дітьми виникає додаткова проблема. Так як Супер-его дитини ще дуже тісно пов'язане з особами, що її виховують, тобто в більшості випадків з батьками, то оцінка несвідомих інстинктивних спонукань дитини передається на розсуд не Супер-его, а його близьких, які своєю надмірною строгістю і підготували появу неврозу у дитини. Єдиним виходом з цієї тупикової ситуації, згідно А. Фрейда, може стати заміщення аналітиком на час роботи з дитиною місця Его-ідеалу останньої. Однак це стає можливим тільки в тому випадку, якщо для дитини авторитет аналітика стає вище авторитету батьків [1, с.46.]

Згодом А. Фрейд внесла зміни в техніку дитячого психоаналізу, почавши вивчати все те, що могло викликати у дитини витіснення і інші захисні механізми: фантазії, малюнки, емоції, – знайшовши в них еквівалент вільних асоціацій, що зробило стадію, яка передуює аналізу зайвою. А. Фрейд стверджувала, що шлях до Ід дитини лежить через опрацювання захистів Его.

У своїй другій книзі «Его і механізми захисту» (1936) А. Фрейд систематизувала все, що було відомо в той час про функції Его-захисних механізмів. Крім витіснення, вона включила в цей список регресію, ізоляцію, проекцію, інтроекцію, перетворення в протилежність, сублімацію, реактивне утворення тощо. Дана систематизація значно розширила розуміння захисних і синтетичних функцій Его, оскільки, згідно з поглядами А. Фрейда, немає антитези між розвитком і захистом, так як всі «захисні механізми» служать як для внутрішніх обмежень потягів, так і для зовнішньої адаптації [1, с.48]

Що стосується техніки лікування, то вона вибудовувалася А. Фрейд відповідно до моделі інтрапсихічного конфлікту, де все, що не було новим, описувалося як перенесення. Виходячи з такого розуміння перенесення, вона підкреслювала його спонтанність. Її точка зору повністю збігалася з поглядом З. Фрейда, який також вважав, що перенесення створюється не лікарем.

Розуміння З. Фрейдом нав'язливого повторення як біологічного атрибута живої матерії, що дає пояснення наявності феномена перенесення, призвело до підкреслення спонтанності перенесення яке створюється виключно пацієнтом, і внаслідок цього, до моделі інтрапсихічного конфлікту. Наріжні камені психоаналізу – перенесення і опір – були закладені в основу

ідеалізованої наукової неупередженості. Це вело до «інтерпретаційного фанатизму», коли все, що відбувається в аналітичній ситуації, розглядалося передусім як прояв перенесення, а це призводило до нерівності між аналітиком і пацієнтом. Дана нерівність розросталася в результаті генетичних інтерпретацій аналітика, які вели до сприйняття пацієнтом аналітика як людини, яка знає все про його минуле, в тому числі і про походження опору. При цьому судження про те, що є істинним, а що – спотворенням «істини», віддавалася повністю на розсуд аналітика [5, с.190].

Все ж, пізніше, в статті 1954 р. «Розширення показань до психоаналізу», А. Фрейд поставила питання про те, чи не можуть деякі агресивні реакції пацієнтів, які зазвичай розглядаються як трансферентні, викликатися категоричним запереченням того факту, що аналітик і пацієнт як дорослі люди знаходяться в реальних особистих відносинах. Таким чином, вона прийшла до думки про те, що не все в аналізі є «переносом».

У 1965 р. А. Фрейд пише:

«Те, що у дітей розвиваються окремі реакції, характерні для перенесення, але повний невроз перенесення не виникає, є уявленням, яке після відмови від вступної фази і заміни її аналізом захистів вже не може вважатися вірним. Але це не означає, що ґрунтуючись на своєму нинішньому досвіді, я переконана в тотожності дитячого неврозу перенесення і неврозу перенесення у дорослих» [8, с. 256]

Цікава еволюція поглядів А. Фрейда на теорію потягів взагалі, і інстинктивну теорію агресії, зокрема. У статті 1949 р. «Нотатки про агресію» вона відстоювала батьківську теорію агресії, засновану на теорії потягів до життя і до смерті, і відкидала теорію фрустрації, в якій агресія розглядалася як реакція на невиконане потяг-бажання. Однак більш ніж двадцять з років потому, у статті «Коментарі з приводу агресії», вона прийшла до висновку, що зловмисна людська деструктивність не володіє рисами, які традиційно характеризують потяги – сексуальність і голод, як в психоаналізі, так і поза ним [6, с.190]. Зокрема, А. Фрейд змушена була визнати, що в агресії відсутнє особливе енергетичне джерело, що викликається фрустрацією і знаходиться на службі Еґо, тобто використовується в цілях захисту. Незважаючи на це, вона, будучи не в силах відмовитися від ортодоксальних поглядів свого батька, продовжувала засновувати свої клінічні спостереження на мові потягів.

А. Фрейд приділяла велику увагу психоаналітичній просвіті. Вона вбачала завдання психоаналітичної педагогіки в знаходженні «золотої середини» між заборонами та дозволами. Цей шлях особливо важливий на ранніх стадіях дитячого розвитку, оскільки в міру дорослішання, і особливо в латентний період, дитина відчуває не настільки сильну напругу, обумовлену конфліктами, і доступніша вихованню. В контексті цих роздумів А. Фрейд робить висновок, що завдання вихователів дитячих садків є набагато важливішими, ніж завдання, що стоять перед педагогами дітей старшого віку. Надії, які А. Фрейд спочатку покладала на психоаналітичну педагогіку, в

подальшому здебільшого не виправдалися. Тодішній оптимізм в цих питаннях відбувався, мабуть, з надмірного акценту на зовнішніх факторах розвитку і пізніше згас, коли стала відома сила неминучих внутрішніх конфліктів індивіда.

У 1965 р. А. Фрейд узагальнює набуті нею знання, які стосуються цієї проблеми:

«Психоаналітичний досвід показує, що неврози – це ціна, яку платить людство за культурний розвиток. Ід, Его і Супер-Его як психічні інстанції мають своє власне походження, свій власний сенс, свої власні наміри і свої власні способи впливу. Те, що вони знаходяться в суперечності один з одним, так само природно і настільки ж неминуче, як і наслідки, які усвідомлюються індивідом в формі внутрішніх конфліктів. Свобода від конфліктів і цілісність особистості є, отже, недосяжними ідеалами для культурних людей» [8, с. 213].

Проте А. Фрейд завжди прагнула звернути придбані в психоаналізі знання в практичні рекомендації для педагогів і всіх людей, які мають справу з дітьми.

В ході спільної роботи в дитячому будинку А. Фрейд і Д.Барлінгем прийшли до висновку про те, що, на відміну від поглядів З. Фрейда, емоційне ставлення дитини до матері передуює початку його взаємин з батьком.

Разом з описом типовою лінії розвитку дитини, А. Фрейд вводить в своїй книзі «Норма і патологія дитячого розвитку» (1965) поняття нормальних (тимчасових) регресій в розвитку Его, вважаючи, що подібні регресії служать як пристосуванню до зовнішнього світу, так і захисту від впливів з боку внутрішнього світу, сприяючи підтримці нормальної рівноваги. При цьому вона відрізняє регресію потягів до точок фіксації від регресії Его.

В цілому, її уявлення про Его розширилися до даного часу до поняття «автономного Его», введеного раніше Х. Гартманном. Зокрема, тепер вона відносила до передумов соціалізації, крім механізмів Его, такі функції Его як пам'ять, логічне мислення, перевірка реальності, володіння моторикою. У той же час, вона продовжувала проводити свої міркування на мові класичного психоаналізу і теорії потягів, стверджуючи, зокрема, що важливою причиною невдачі соціалізації дитини є відсутність злиття агресивних і лібідинозних прагнень через нестачу постійних об'єктних відносин.

Намагаючись зрозуміти причини кризи, що охопила психоаналіз в 70-і роки, А. Фрейд відзначала, що власне аналітична область дослідження стає невизначеною через зустрічний впливу інших наук. Зокрема, вона нарікала на поширення дослідницьких методів академічної психології на психоаналіз. Говорячи про розвиток его-психології, А. Фрейд стверджувала, що замість розробки глибинної психології, заснованої на аналізі захисних механізмів Его, відбувся перехід до аналізу особистості в цілому, а також звернення до психічного життя на стадії домовленневого розвитку, тобто вихід за межі сфери конфліктів між Ід, Его і Супер-его. Протистояти даними

редукціоністським тенденціям в психоаналізі, на її думку, може тільки повернення до всесторонніх метапсихологічних описів внутрішнього життя людини, пов'язаних з урахуванням динамічних, структурних і економічних змін психічних інстанцій в ході лікування [5, с.106].

В цілому, робота А. Фрейд сприяла розумінню Его як досить незалежної інстанції, що знаходиться в постійній взаємодії із зовнішнім світом, потягами та іншими інтрапсихічними вимогами. Сама вона до кінця життя дотримувалася традиційної термінології З. Фрейда, вводячи зміни лише як деякі уточнення в рамках цієї системи мислення. У зв'язку з вище сказаним можна погодитися з думкою Р. Бессерера, німецького дослідника її життя і творчості, який вважав, що «головним прагненням, які лежать в основі її психоаналітичної роботи, було збереження замкнутого в собі і не залежить від інших наук психоаналізу» [1].

3.2. *Его-психологія Х. Гартманна.* Хайнц Гартманн (1894-1970) народився у Відні в родині історика і педагога. Х. Гартманн отримав медичну освіту; навчаючись у Віденському університеті, мав можливість слухати лекції З. Фрейда. Після закінчення Віденського університету і отримання в 1920 р. вченого ступеня доктора медицини він більше десяти років працював асистентом в психіатрично-неврологічній клініці у Ю. Вагнера-Яурега. У 1927 р. став повноправним членом Віденського психоаналітичного товариства.

Х. Гартманн особливо цікавив розвиток Его. Він звертав увагу на ту обставину, що, незважаючи на активний розвиток концепції потягів і теорії об'єктних відносин, психоаналіз погано розуміє ті процеси і робочі методи психічного апарату, які ведуть до адаптивних досягнень. Він не був згоден з ідеями З. Фрейда, що Его – це частина Ід, модифікована впливом зовнішнього світу, і що центральне місце в розвитку Его займає конфлікт з батьками. Х. Гартманн стверджував, що певні функції Его доступні з народження, що вони мають «первинну самостійність», а не народжуються з конфлікту і що вони належать вільній від конфлікту зоні. Не кожна адаптація до навколишнього середовища, не кожен процес розвитку є конфліктом [3]. Х. Гартманн зауважує:

«Я пропоную прийняття умовного терміну «вільна від конфліктів сфера Его» за ансамблем тих функцій, який в будь-який час здійснюють свій вплив поза сферою психічних конфліктів» [2, с. 21].

Х. Гартманн також припустив, що спочатку всі психічні структури недиференційовані, оскільки Его в тому сенсі, в якому воно проявляється пізніше, спочатку не спостерігається, так само як і Ід, тому спочатку неможливо виділити функції, які згодом будуть служити Его, і ті, що будуть віднесені до Ід [2].

Х. Гартманн поставив перед собою важливе завдання прояснення поняття Его. Він концептуально розмежував «Я» – як власне особистість (цілісну особистість) і Его – як підсистему особистості з певними функціями [203]. Х. Гартманн цікавив процес розвитку і те, як відносини з іншими

людьми ведуть до формування стабільних, незалежно функціонуючих психічних структур. Він критикував спрощені критерії, засновані на «поганій» і «хорошій» матері, в яких враховується тільки один аспект процесу розвитку. Він вказував, що іноді пізніше розвиток Его компенсує «погані» ранні об'єктні відносини, і навпаки, «хороші» об'єктні відносини можуть стати перешкодою для розвитку, якщо дитина не використовує їх для посилення Его, а залишається залежною від об'єкта. Х. Гартманн вважав, що сприятливий кінцевий результат розвитку може пояснюватися еластичністю психіки дитини і досвідом пізніх стадій розвитку: він припускав, що розвиток Его різними способами пов'язаний з об'єктними відносинами, наприклад, через досягнуту ступінь сталості об'єкта.

Вивчаючи адаптацію, Х. Гартманн досліджує її чинники та механізми. Він вказує на недостатність визначення захистів в світлі теорії потягів, підкреслюючи, що поняття «захист» має також включати в себе орієнтовані на реальність характеристики, які б оптимізували адаптацію. Важливо зрозуміти, яким чином і до якої міри захист регулюється тими его-функціями, які в даний час не залучені в конфлікт. Зрештою, психічний розвиток не є просто результатом боротьби Его з двома іншими інстанціями. Наприклад, пересування, пам'ять, асоціації є функціями, які, мабуть, не можуть бути отримані через взаємини Его з інстинктивними потягами або об'єктами любові. Х. Гартманн підкреслює, що відмінності в інтелектуальному або моторному розвитку впливають на здатність дитини справлятися з конфліктами. А ця здатність, в свою чергу, впливає на інтелектуальний і моторний розвиток:

«Нашим завданням є дослідження: як психологічний конфлікт і «мирний» внутрішній розвиток взаємно сприяють і перешкоджають один одному. Ми повинні також дослідити взаємодії між конфліктом і тим аспектом розвитку, з яким ми в основному знайомі по його зв'язку із зовнішнім світом» [2, с. 21].

Саме Х. Гартманн описав зустріч новонародженого з «очікуваним зовнішнім світом» і ввів поняття психічних репрезентацій (саморепрезентацій і об'єктних репрезентацій); з цього почалася ера теорії об'єктних відносин в его-психології.

Основні теоретичні побудови Х. Гартманна і його співавторів, які набули особливого значення для психоаналітичної теорії об'єктних відносин:

1. Введення поняття «очікуваного зовнішнього світу», яким підкреслюється значення вкладу матері в розвиток дитини; це привело до більш детальних досліджень діади мати-дитина і розширило розуміння об'єктних відносин. Х. Гартманн встановив, що перші соціальні відносини дитини мають вирішальне значення для підтримки біологічної рівноваги; тому, вважає він, перші об'єктні відносини немовляти повинні особливо сильно цікавити психоаналітиків. Досліджуючи взаємну залежність немовляти і матері, Х. Гартманн приділяє особливу увагу тому аспекту взаємин, для якого він розробив поняття відповідності один одному.

Аналізуючи це поняття, він показує, як за допомогою різних процесів регуляції заново встановлюється біопсихологічна рівновага. Він приходить до висновку про те, що існує ранговий порядок функцій Его, які слугують процесам пристосування. Цей спосіб розгляду біопсихологічного регулювання спонукав його висунути тезу, що процеси пристосування повинні розглядатися в більш вузькому і більш широкому сенсі. На основі цього він розвиває ідею про те, що немовля народжується з власним пристосувальним апаратом, який співвідноситься з системою мінливих відносин в рамках «очікуваного зовнішнього світу». Розвиток дитини відбувається в рамках цього виду зовнішнього світу, в той час як функції, пов'язані з апаратом первинної автономії, проявляються поза цією областю.

2. Нове визначення нарцисизму як лібідинозного заміщення саморепрезентації, а не репрезентацій Его, як це спочатку запропонував З. Фрейд, або самості, як це було прийнято на етапі введення структурної теорії. Гартманн пише:

«Можже виявитися корисним апелювати до репрезентацій самості в протилежність об'єктним репрезентаціям, ... самості (власної особистості) в протилежність об'єкту ... Его (як психологічної системи) на противагу іншим структурам особистості» [3, с. 132].

3. Опис стадій розвитку об'єктних відносин (від первинного нарцисизму через задоволення потреб – до сталості об'єктів). Об'єктні відносини виникають, на думку Х. Гартманна, після стану відсутності об'єкта первинного нарцисизму, проходять стадію, в якій об'єкт сприймається лише настільки, наскільки він служить потребам немовляти, і досягають, нарешті, рівня сталості об'єкта; сталість об'єкта визначається як тривале заміщення психічної репрезентації об'єкта, яка внаслідок цього не залежить від задоволення відповідних потреб. Ідентичність індивіда зберігається завдяки тривалому заміщенню не тільки об'єкта, а й самості.

4. Підкреслення важливої ролі фрустрації і використання агресивних потягів в процесі розвитку.

5. Введення поняття недиференційованої матриці, з якої виділяються Ід і Его.

6. Нове розуміння ідентифікації як процесу, який змінюється відповідно до рівня розвитку, на якому він здійснюється. Так, наслідування є попередником справжньої ідентифікації; вона ж являє собою процес інтеріоризації, який в значній мірі гарантує незалежність від об'єкта.

Ці позиції, які були представлені Х. Гартманном і його співавторами, склали основу для подальшого розвитку его-психології і, перш за все, тієї психоаналітичної теорії об'єктних відносин, яку створювали Е. Якобсон, М. Малер і О. Кернберг.

3.3. *Епігенетична концепція Е. Еріксона.* Ерік Хомбургер Еріксон (1902-1994) – американський психоаналітик, по праву вважається одним з найбільш видатних послідовників психоаналізу і представників его-

психології. Його батьки, данці за походженням, розійшлися ще до народження сина. У три роки його прийомним батьком став дитячий лікар Хомбургер, що дав Еріку своє ім'я. Дитинство Е. Еріксона пройшло в німецькому місті Карлсруе, де він закінчив школу і гімназію.

У 1925 р. завдяки знайомству з доктором П. Блосом Е. Еріксон почав викладати у Відні в дитячій школі, педагогічний колектив якої мав психоаналітичну підготовку. У керівництві школою брала участь А. Фрейд, у якої згодом Е. Еріксон проходив особистий аналіз. Е. Еріксон мав честь займатися клінічною роботою при участі А. Айхорна, Е. Бібрінга, Х. Дойч, Х. Гартманна, Е. Кріса і інших психоаналітиків, які об'єдналися навколо З. Фрейда. Предметом вивчення Е. Еріксона стає процес розвитку дітей, а також необхідні для цього соціальні умови. У 1933 р., після одруження на Е. Еріксон переїхав в США, де більшу частину життя був професором Гарвардського університету.

Заслуга Е. Еріксона полягала в тому, що він, маючи в своєму розпорядженні психоаналітичні концепти, розробив цілісну теорію розвитку індивіда, вперше поширивши її далеко за межі едіпової фази розвитку. Е. Еріксон припустив, що поряд з описаними З. Фрейдом стадіями психосексуального розвитку (оральної, анальної, фалічної і генітальної), в ході яких змінюється спрямованість потягу (від аутоеротизму до зовнішнього об'єкта), існують і психологічні стадії розвитку «Я», коли індивід встановлює основні орієнтири по відношенню до себе і свого соціального середовища. Становлення особистості не закінчується в підлітковому віці, а поширюється на весь життєвий цикл. Індивід розвивається безперервно протягом усього життя по якомусь «основному плану», при цьому відносно стабільні фази розвитку змінюються кризовими періодами, під час яких відбувається «консолідація» всіх психічних функцій.

Для підтвердження власних гіпотез Е. Еріксон використовував багатий клінічний досвід, тривалі спостереження за дітьми, а також порівняльні дослідження сучасної та традиційної культури (переважно на прикладі індіанських племен).

Е. Еріксон зробив неоціненний внесок у розвиток такого важливого поняття, як ідентичність. В даний час цей термін широко використовується в науково-психологічному та соціальному середовищі. У той же час ідентичність не була чітко визначена З. Фрейдом і до сих пір не має єдиного значення. Е. Еріксон вказував, що вперше дане поняття було цілеспрямовано застосовано і досліджено під час Другої світової війни в клініці реабілітації ветеранів на горі Сіон. Потрапивши в екстремальні умови війни, люди втратили відчуття тотожності особистості і безперервності часу. Вони втратили контроль Его. Тому Е. Еріксон запропонував позначати даний феномен як *ідентичність «Я»*, або *егоідентичність*, а стан втрати ідентичності – як *криза ідентичності*. Е. Еріксон писав:

«За двадцять років, що минули з тих пір, як цей термін вперше був

ужитий він набув стільки значень, що, здавалося б, настав час розширити межі його вживання» [10, с. 26].

У різний час цей термін використовувався в різних значеннях. Спочатку все ж домінувало розуміння ідентичності як тотожності людини самій собі. У сучасному психоаналізі ідентичність визначається як «відносно тривалий, але не обов'язково стабільний патерн сприйняття себе як унікального, когерентного, єдиного в часі» [4, с. 78].

Поняття ідентичності перегукується з кількома близькими поняттями. Так, наприклад, самість – цілісна особистісна організація; Я-концепція – «самопояснення», що включає переважно усвідомлювані аспекти самості; ідентичність – суб'єктивне переживання себе як постійного в часі і відмінного від інших індивіда. У той час як ідентичність позначає твердо засвоєний і особистісно прийнятий образ себе у всьому багатстві відносин особистості до навколишнього світу, почуття адекватності і стабільності власного «Я» (незалежно від змін «Я» і ситуації) – це те, що забезпечує здатність повноцінного вирішення завдань, що виникають перед особистістю на кожному етапі її розвитку.

Почуття ідентичності виникає з усвідомленням дитиною того, що вона існує як індивід в світі інших об'єктів, але володіє і власними бажаннями, думками зовнішнім виглядом, відмінними від інших. Почуття ідентичності досягає певної стабільності лише по завершенні підліткового періоду, коли вирішуються проблеми бісексуальної ідентифікації. Ідентичність – це показник зрілої (дорослої) особистості; «Я» проявляється в поглядах індивіда, ідеалах, нормах, в поведінці і ролі в суспільстві. В даний час поняття ідентичності використовується в найрізноманітніших аспектах: персональна ідентичність, групова (расова, національна, сімейна, професійна) гендерна (статева) професійна та ін.

Е. Еріксон вважав ідентичність головною характеристикою, яка забезпечує поступове становлення особистості за допомогою специфічних для різних фаз психосоціальних криз. Він побудував оригінальну схему розвитку людини протягом усього життя, поклавши в основу *епігенетичний принцип*, внаслідок чого його періодизація життєвого шляху і отримала однойменну назву. Термін був запозичений з біологічного вчення про зародковий розвиток організму Х. В. Гарвея, де під епігенезом розумівся процес, здійснюваний шляхом послідовних новоутворень.

У 1950 р. виходить головна праця Е. Еріксона – «Дитинство і суспільство», де дослідник істотно розширив традиційне розуміння стадій психосексуального розвитку. На його думку, на кожному ступені розвитку з'являються нові модуси, чи способи, організації цілісної поведінки людини. Наприклад, на першій, оральній, стадії це модус поглинання, на другій – утримання – вивільнення тощо. Е. Еріксон особливо підкреслював важливість для розвитку взаємообумовленості індивідуальних чинників і суспільства в цілому, оскільки навіть ставлення матері до новонародженої дитини багато в чому визначається пануючими в культурі соціальними

приписами.

Стадії розвитку одночасно є і стадіями формування психосоціальної ідентичності. Всього Е. Еріксон виділив вісім стадій життя:

На першій стадії (0-18 місяців), яку Е. Еріксон, слідуючи за класичним психоаналізом, називає орально-сенсорною (або інкорпоративною), немовля вирішує фундаментальне питання всього свого подальшого життя: довіряє він навколишнього світу або не довіряє? Природно, питання про базову довіру до світу вирішується не в дискурсивно-логічному плані, а в спілкуванні дитини з дорослим і контакті із середовищем свого проживання через вбирання звуків, кольорів, світла, тепла і холоду, їжі, посмішок і жестів тощо. Е. Еріксон вказує на ключову роль матері у формуванні базової довіри до світу. При цьому критерієм сформованості довіри до світу він вважає здатність дитини спокійно переносити зникнення матері з поля зору.

Прогресуюча автономність немовляти (здатність пересуватися, розвиток мови, маніпулятивних здібностей) дозволяє дитині перейти на другу – м'язово-анальну стадію (18 місяців - 4 роки). На цьому етапі з'являються два нових модуси – утримування і вивільнення. Відповідно другим життєво важливим завданням стає набуття автономії на противагу сорому і сумнівам. Якщо дорослі гіпервимогливі до дитини або, навпаки, поспішають зробити за нього те, що йому під силу зробити самому, то у нього розвиваються сором'язливість і нерішучість. Коли дитину лають за забруднені штани або розбиту чашку, то це також «внесок в розвиток» почуття сорому і невпевненості в собі. У цьому віці дитина інтериоризує те, що названо Е. Еріксоном «очі світу», що визначає його подальше ставлення до принципів правопорядку.

Третя стадія (4 роки - 6 років) названа локомоторно-генітальною. У класичному психоаналізі ця фаза називається едіповою. Тут дитина прагне проникати, завойовувати і долати. У цьому віці розширюється простір життєдіяльності дитини, вона починає сама собі ставити цілі, вигадувати заняття, проявляти винахідливість у мові, фантазувати про власну грандіозність. Ця стадія насичена духом змагання, яке може привести до появи почуття поразки і кастрації. З цього моменту дитину вже ніколи не покине відчуття внутрішнього розладу. Результатом цього періоду життя є одночасно гріке почуття провини і солодке почуття володіння власною ініціативою.

Четверта стадія (6-11 років) – латентна, відрізняється від попередніх, оскільки в ній немає нового джерела внутрішнього розладу. Вона пов'язана з оволодінням дитиною різними вміннями, з навчанням. Дитина активно освоює культурні символи. Цей вік – оптимальний час для навчання і залучення до дисципліни. Тепер дитина повинна навчитися домагатися визнання завдяки дійсним досягненням. Школа стає вираженням вимог суспільства в цілому. Основна небезпека полягає в тому, що дитина може придбати тут стійке відчуття неповноцінності – некомпетентності. Щоб усунути наслідки попередніх фаз і подолати почуття власної

неповноцінності, багато дітей виявляють надмірну старанність, яка згодом може перейти в автоматичний конформізм.

П'ята стадія (11-20 років) – підлітковий вік і рання юність – ключова для набуття почуття ідентичності. У цей час підліток коливається між позитивним полюсом ідентифікації «Я» і негативним полюсом плутанини ролей. Перед підлітком стоїть завдання об'єднання всього, що він знає про себе самого як сина / дочки, школяра, спортсмена, друга тощо. Все це він повинен інтегрувати в єдине ціле, осмислити, пов'язати з минулим і спроектувати на майбутнє. При вдалому перебігу кризи підліткового віку у юнаків і дівчат формується почуття ідентичності, при несприятливому – сплутана (дифузна) ідентичність, сполучена з болісними сумнівами щодо себе, свого місця в групі, в суспільстві, з неясністю життєвої перспективи.

У зв'язку з цим Е. Еріксон вводить термін «психологічний мораторій», яким позначає кризовий період між юністю і дорослістю, протягом якого в особистості відбуваються багатовимірні складні процеси здобуття дорослої ідентичності і нового ставлення до світу. Не подолана криза викликає стан дифузії ідентичності, яка становить основу специфічної патології юнацького віку. При несприятливих умовах психологічний мораторій може приймати затяжний характер і тривати роками, що характерно для найбільш обдарованих людей.

Шоста стадія (21 рік - 25 років) – рання дорослість, – згідно Е. Еріксону, знаменує перехід до вирішення вже власне дорослих завдань на базі сформованої психосоціальної ідентичності. Тепер, коли у молодій людини сформувався досить сильне почуття самоототожнення, вона готова поєднати свою ідентичність з ідентичністю інших людей. Молоді люди вступають в дружні відносини, в шлюб, з'являються діти. Тільки тепер може проявитися істинна генітальність. Е. Еріксон істотно розширює поняття генітальності, включаючи в неї крім взаємності оргазму ряд психосексуальних характеристик: відносини з партнером, з яким людина хоче і може відчувати взаємну довіру, хоче і може привести в гармонію життєві сфери і дати потомство, якому забезпечить всі стадії задовільного розвитку.

Таким чином, головна умова для гармонійних статевих відносин – це здатність до інтимності. У тому випадку, якщо вона не досить розвинена, людина прагне до ізоляції, в свою чергу, породжує депресію, психопатологію характеру або психічні порушення. Ізоляція не обов'язково означає самотнє проживання дорослої людини. Вона має на увазі відсутність психологічної близькості і обміну ідентичностями навіть при наявності шлюбу, коли відносини можна охарактеризувати як «самотність удвох». Таким чином, інтрапсихічний зміст даної стадії можна позначити як близькість проти ізоляції.

Сьома стадія (25-50-60 років) – дорослість – пов'язана з протиріччям між здатністю людини до розвитку і особистісним застоєм, регресом особистості в процесі повсякденного життя, що Е. Еріксон позначає як

генеративність проти *стагнації*. Нагородою за оволодіння здатністю до саморозвитку є формування людської індивідуальності, неповторності. Людина отримує можливість бути самим собою. Важливим новоутворенням також є готовність дати потомство і віддавати себе і своє життя іншій людині.

Восьма стадія (після 60 років) – зрілість – завершує життєвий шлях. Тут, пожинаючи плоди прожитого життя, людина або знаходить спокій і врівноваженість як наслідок цілісності своєї особистості, або виявляється приреченою на безвихідь і відчай як підсумок безглузлого життя. Вирішується питання: що візьме гору – цілісність або відчай? Сенс цієї стадії – в інтеграції всіх частин особистості, результатом якої є почуття морального задоволення і орієнтація на моральні цінності. З іншого боку, індивід, який не зумів активно задовольнити свої потреби, стає заручником почуття відчаю та безглуздя прожитого життя. Підкреслюючи зв'язок індивідуального і соціального процесу, Е. Еріксон пише:

«Здорові діти не будуть боятися життя, якщо навколишні люди похилого віку володіють достатньою цілісністю»[9, с. 379].

Таким чином, на думку Е. Еріксона, людська особистість розвивається стадіально відповідно до індивідуальних програм. Суспільство намагається забезпечити і стимулювати належну швидкість і послідовність їх розкриття. У кожній стадії розвитку є свої сильні і слабкі сторони і свої власні емоційні кризи. При цьому невдача на одній стадії може негативно позначитися на проходженні наступному рівні або може бути виправлена наступними успіхами.

Е. Еріксон підкреслює, наскільки важливо співвідносити механізми взаємної адаптації індивіда і суспільства. Як приклад, він наводить процес формування національної ідентичності, пов'язуючи поведінку конкретних людей (наприклад, американських матерів по відношенню до своїх дітей) з історією народу. На думку Е. Еріксона, моральна і національна ідентичність має функцію колективного Его. Наприклад, національний характер американців пов'язаний насамперед з цінністю індивідуальної ініціативи, яка стала наслідком низки причин: протестантизму, раціональної адаптації до небезпечних умов життя, індустріалізації природного середовища, індивідуалізму.

На думку Е. Еріксона, страх втратити ідентичність домінує в ірраціональній мотивації будь-якої людини, мобілізуючи весь арсенал тривоги, що виходить з дитинства. У цьому критичному стані маси схильні шукати порятунку в *псевдоідентичності*. Тотальне ураження народу, на думку Е. Еріксона, викликає почуття тотальної унікальності і готовності підкоритися тому, хто може запропонувати почуття тотальної влади, згуртованості і нової ідентичності, що позбавляє від безглузлого минулого. Історія тоталітарних режимів є найяскравішим доказом.

«Найжорстокішими експлуататорами боротьби нації за порятунок ідентичності були Адольф Гітлер і його спільники, протягом десятиліття

опинилися безперечними політичними і військовими господарями великого, працюючого і старанного народу»[9, с. 457].

Е. Еріксон використовував звичні для всіх поняття, щоб показати, що саме зміцнює сукупність життєвих сил людини в рамках відносин людей між собою і з людством в цілому. Гармонійне поєднання психодинамічного методу з біографічним і історичним аналізом дозволило Е. Еріксону вийти далеко за межі індивідуального розвитку людини і суттєво розширити бачення психосоціальної реальності.

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. В чому полягають основні особливості дитячого психоаналізу А. Фрейд?
2. Охарактеризуйте основні види Его-захистів згідно досліджень А. Фрейд.
3. Який зміст вкладався А. Фрейд в поняття психологічної просвіти?
4. В чому полягає природа невротичних розладів згідно досліджень А. Фрейд?
5. Проаналізуйте функції Его згідно досліджень А. Фрейд.
6. Охарактеризуйте специфіку розуміння інстанції Его Х. Гартманном.
7. Поясніть поняття «вільна від конфліктів сфера Его», введеного Х. Гартманном.
8. В чому полягає різниця між поняттями «Я» та «Его» в контексті досліджень Х. Гартманна?
9. Опишіть зустріч новонародженого з «очікуваним зовнішнім світом» в рамках концепції Х. Гартманна.
10. В чому полягає епігенетичний принцип розвитку особистості в контексті ідей Е. Еріксона?
11. Охарактеризуйте поняття «ідентичність» та «егоідентичність» в рамках підходу Е. Еріксона.
12. Опишіть та проаналізуйте стадії психосексуальної ідентичності в руслі досліджень Е. Еріксона.
13. Обґрунтуйте основні конфліктні аспекти кожної із восьми стадій психосексуального розвитку особистості.
14. Що включає в себе поняття псевдо ідентичності?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бессерер Р. Жизнь и творчество Анны Фрейд // Энциклопедия глубинной психологии. Пер. с нем. / Общ. ред. А. М. Боковой. — М., Когито-Центр, МГМ, Том 2., 2001. — 752 с.
2. Гартманн Х. Свободная от конфликтов эго-сфера // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды. М., Когито-Центр, 2005. — с. 21
3. Гартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации. М., Когито-Центр, 2002. — 200 с.
4. Психоаналитические термины и понятия / Под ред. Б. Э. Мура, Б. Д. Файна. М., 2000. — 350 с.
5. Тайсон Ф., Тайсон Р. Психоаналитические теории развития. Екатеринбург, 1998, — с.106.
6. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ. Т. 1. Теория: Пер. с англ./Общ. ред. А.В. Казанской. — М.: Издательская группа «Прогресс» — «Литера», Издательство Агентства «Яхт смен», 1996. — 576 с.

7. Фрейд А. Введение в детский психоанализ / Составитель и ред. М.М.Решетников. - СПб.; В.-Е. Институт Психоанализа, 1995. - 483 с.
8. Энциклопедия глубинной психологии Пер. с нем. / Общ. ред. А. М. Боковой. — М., Когито-Центр, МГМ, Том 3. Последователи З. Фрейда, 2001. — 852 с.
9. Эриксон Э. Детство и общество. М., Из-дво «Речь», 2002. — 416 с.
10. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер с англ. / Э. Эриксон; общ. ред. И предисл. А. В. Толстых. — 2-е изд. — М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. — 352 с. — (Библиотека зарубежной психологии)

Тема 4. Теорії об'єктних відносин

Ключові тези теми: *об'єктні відносини, ранні об'єктні відносини, об'єкт потягу, нарцисизм, об'єктний вибір, інтеріоризація, констеляція захисних процесів, розщеплення, проєктивна ідентифікація, «добрі груди», первинні фантазії, параноїдно-шизоїдно позиція, страх анігіляції, депресивна позиція, репарація, тестування реальності, об'єктна любов, три примітивні форми об'єктних відносин (М. Балінт): первинне об'єктне відношення, окнофілія, філобатизм, «основне порушення», внутрішня реальність (Д. Віннікотт), первинна материнська турбота, «хороша матір», абсолютна залежність, відносна залежність, шлях до незалежності, сепарація від первинного об'єкта, перехідний об'єкт, справжня самість, хибна самість, рання психофізіологічна самість, амбівалентність, селективна ідентифікація, ідентифікації з матір'ю як з агресором, об'єктна постійність, світ об'єктів (О. Кернберг), стадії розвитку інтеріоризованих об'єктних відносин: нормальний аутизм, нормальний симбіоз, стадія диференціації, стадія інтеграції, стадія консолідації, енергетичне заміщення об'єкта.*

4.1. Рання об'єктна психологія З. Фрейда та М. Кляйн.

В останні десятиліття концепція об'єктних відносин набуває все більшого значення для формування теорії глибинної психології. Був накопичений цілий ряд клінічних спостережень і результатів емпіричних досліджень, які привели до помітного розширення знання в області психоаналітичної концепції розвитку; вона зачіпає ранню взаємодію матері і дитини і позначає три основні психічні структури; предметом цієї концепції є триангулювання в ранньому дитинстві (включення дитини в трикутник відносин мати-дитина-батько), фази розвитку індивіда, виникнення об'єктних відносин, світ репрезентацій і сталості самості і об'єктів, психосексуальний

розвиток аж до статевої ідентичності, і нарешті, афективний, когнітивний і моральний розвиток, а також процес прийняття ролей і ідентичності

У традиційній системі понять психоаналізу об'єкти і об'єктні відносини пов'язані зі збудженням потягів. Спочатку, коли говорять про об'єкти, мають на увазі реальні чи вигадані адресати збуджень потягів; мова йде про об'єкти потягів і супроводжуючі їх інстинктивні бажання. У класичній психоаналітичній теорії (теорії інстинктів) ці об'єктні відносини були пояснені в поняттях заміщення об'єктів або їх психічних репрезентацій лібідинозної і агресивної енергії – з енергією інстинктів в їх первинному стані чи в її нейтралізованій, очищеній або сублімованій формі. При цьому, з одного боку, «об'єкт» розуміється як корелят інстинкту або часткового потягу.

«Об'єкт потягу – це те, за допомогою чого інстинкт може досягти своєї мети. Це саме варіативне в інстинкті, не пов'язане з ним спочатку; значення йому надається тільки внаслідок його єднання з можливістю задоволення» [13, с. 215].

«Коли найперше сексуальне задоволення було пов'язано з прийомом їжі, сексуальний потяг мав об'єкт поза власним тілом: в материнських грудях ... Тому смоктання дитиною материнських грудей стало зразком будь-яких любовних відносин. Власне це і є знаходження об'єкта. Психоаналіз вчить тому, що є два шляхи знаходження об'єктів: по-перше, той, який виходить із зразка ранніх дитячих прикладів, і по-друге, нарцисичний, який шукає своє власне Его і знаходить його в іншому» [12, с. 123].

«... Але від цих перших і найважливіших з усіх відносин після відділення сексуальної діяльності від прийому їжі залишається істотна частина, яка допомагає підготувати об'єктний вибір, а також відновити втрачене щастя. Протягом всього латентного періоду дитина, в точності повторюючи і продовжуючи своє дитяче ставлення до годувальниці(матері), вчиться любити інших людей, які допомагають їй подолати безпорадність і задовольняють її потреби. Можливо, хтось захоче виступити проти ототожнення ніжних почуттів і цінностей дитини до тих людей, які за нею доглядають, з статевої любов'ю, тільки я вважаю, що дуже скрупульозне психологічне дослідження змогло б встановити цю ідентичність всупереч всім сумнівам. Спілкування дитини з людьми, які за нею доглядають є для неї безперервним джерелом сексуального збудження і задоволення еrogenних зон, особливо тому, що останні – як правило, це все ж буває саме мати – обдаровують дитину почуттями, які мають коріння в їх сексуальному житті – дитину гладять, цілують і качають і зовсім виразно сприймають як заміщення повноцінного сексуального об'єкта» [12, с. 124].

Тут З. Фрейд вже описує ту взаємність у відносинах між матір'ю і дитиною, яка відіграє центральну роль в сучасних теоріях об'єктних відносин. З. Фрейд звертає особливу увагу на інтеріоризацію об'єктних відносин в зв'язку зі структурною теорією і его-психологією; він розумів

інтеріоризацію як процес ідентифікації з обома батьками в ході фази едіпового комплексу і описував їх як основу для інших ідентифікацій – як вони здійснилися в доедіповій фазі і потім здійснюються в підлітковий період.

Процес розвитку об'єктних відносин згідно М. Кляйн. Мелані Кляйн (1882-1960) по праву можна назвати однією з найбільш впливових фігур в психоаналізі. М. Кляйн не тільки заснувала власну наукову школу, її дослідження в області раннього розвитку дитини визначили появу того, що ми сьогодні називаємо *теорією об'єктних відносин*. Її сміливі ідеї про переживання немовлят і оригінальні підходи до аналізу пацієнтів, які страждають серйозними психічними розладами, продовжують викликати бурхливі дискусії впродовж багатьох десятиліть.

М. Кляйн народилася у Відні. Вона мріяла отримати медичну освіту, однак заміжжя в юному віці і народження трьох дітей перешкодили цьому. Поселившись в 1910 р. в Будапешті, М. Кляйн зацікавилася психоаналізом, приєднавшись до гуртка Ш. Ференці і пройшовши у нього особистий аналіз. У 1917 р. вона познайомилася з З. Фрейдом, а в 1919 р. вступила в Угорське психоаналітичне суспільство, представивши доповідь «Про розвиток однієї дитини».

В рамках психоаналізу вона звернула увагу на ранні об'єктні відносини. З кінця 20-х років вона займалася рано інтеріоризованими об'єктними відносинами і досліджувала їх детермінуючий вплив на формування психічних структур і на різні типи внутрішньоособистісних конфліктів. Вона пов'язала психоаналітичну теорію інстинктів, особливо вроджений інстинкт агресії зі своєю теорією *ранніх об'єктних відносин і ранніх констеляцій захисних процесів* (розщеплення і проективна ідентифікація) [9].

В її розумінні, яке ґрунтується на теорії інстинктів З.Фрейда, інстинкти життя і смерті знаходять своє психічне вираження в несвідомих фантазіях, які під впливом примітивних емоцій відображають самість і об'єкт.

«Боротьба між інстинктами життя і смерті і похідний від неї страх знищення себе і об'єкта власними деструктивними імпульсами є основними факторами в первинному відношенні немовляти до матері» [10, с.17].

Агресивні імпульси проєктуються назовні, на матір, яка стає носієм цих імпульсів, і вони переживаються дитиною як страх об'єктів, які можна смоктати. Супроводжують цей процес афекти і імпульси заздрості і жадібності. Лібідинозні імпульси реалізуються в контактах з об'єктами, які приносять насолоду, насамперед з «добрими грудьми». Фантазії про добрі груди інтроектуються як «хороший» внутрішній об'єкт. Найважливіший супроводжуючий афект – це подяка; подяка тісно пов'язана з почуттям довіри, яке ґрунтується на задоволенні від «хороших грудей». Хороші і погані груди – це перші тілесні об'єкти, які беруть участь в найбільш ранніх несвідомих фантазіях і представляють лібідо або агресію; «внутрішні об'єкти» стають, таким чином, відображенням історії розвитку вроджених інстинктів лібідо і агресії.

Особливий дослідницький інтерес М. Кляйн протягом усього її життя викликали негативні, руйнівні почуття і бажання людини: ненависть, заздрість, жадібність. Поряд з цим, М. Кляйн в своїх роздумах про погану і хорошу матір, ненависть і любов, заздрість і подяку постійно підкреслювала важливість любові, її значення для розвитку людини, що долає свої агресивні почуття, що порушують взаємодія з об'єктним світом.

Головною теоретичною заслугою М. Кляйн є розробка теорії розвитку особистості і міжособистісних відносин немовляти і матері. М. Кляйн визначила, що відносини немовляти з матір'ю та іншими людьми є головною умовою і джерелом розвитку особистості і навіть просто її фізичного виживання. Відносини дитини (перш за все, її стосунки з матір'ю), відносини пацієнта (перш за все, його відносини з аналітиком) завжди залишалися в центрі уваги не тільки психоаналітичної теорії М. Кляйн, але і її лікувальної техніки. На думку М. Кляйн, потяг майже генетично включає в себе уявлення про об'єкт, що виражається у дитини в дуже ранніх і примітивних несвідомих фантазіях. Фантазійна діяльність, таким чином, вже з самого початку властива дитині. Первинні фантазії завжди відносяться до якогось об'єкту, ґрунтуючись на інтенсивних імпульсах потягу.

М. Кляйн висунула положення про те, що стадії психосексуального розвитку не є хронологічно закріпленими, послідовно змінюються етапами розвитку, але присутні у кожної дитини з самого народження в якості тенденцій. Вона встановила, що ранні стадії едіпового конфлікту починають проживатися немовлям ще при годуванні груддю. Тоді ж виникає і раннє Супер-его, яке не є, як стверджував З. Фрейд «спадкоємцем едіпового комплексу», а має коріння в самому ранньому дитинстві, в оральній стадії. При цьому рання «едіпізація», сексуалізація дитини говорить про її глибоку оральну незадоволеність в діадних (подвійних) відносинах з матір'ю.

Параноїдно-шизоїдна позиція. Втрачаючи комфорт і безпеку внутрішньоутробного стану, дитина потрапляє в світ, який зустрічає її безліччю небезпек і фрустрацій: вона відчуває голод, холод, піддається стресам, які пов'язані з доглядом за її тілом тощо. Цей світ на перших порах є ворожим. Інстинкт смерті, який, як вважала М. Кляйн, поряд з інстинктом життя, починає свою роботу з перших моментів життя дитини, змушує дитину відчувати страх бути зруйнованою зсередини за рахунок власної агресії (*страх анігіляції*).

Першим способом, який допомагає дитині впоратися з цим страхом є механізм проєкції. Дитина проєкує свою агресію на зовнішнє джерело, яким на перших етапах її розвитку є материнські груди (немовля ще не може сприймати матір як цілісний об'єкт), які в результаті цього перетворюються в об'єкт нав'язливого переслідування. Але немовля приписує материнським грудям не тільки негативні властивості, пов'язані з фрустрацією і агресією: стан задоволення від годування, комфорту так само співвідноситься з материнською груддю. Виникають два образи з протилежними характеристиками: негативні груди, які нав'язливо переслідують та груди

хороші, які дають задоволення. Его розщеплюється у відношенні до об'єкта. За допомогою механізму інтродекції в психіці немовляти виникають образи поганих і хороших грудей, з якими немовля буде відносини. Він ідеалізує хороші груди, і вони служать йому захистом від поганих. Вони також є і джерелом нескінченного задоволення. Ще одним механізмом, що дозволяє знизити тривогу, що виникає як із зовнішніх, так і з внутрішніх джерел, є *всемогутній контроль*, при якому немовля збільшує розщеплення об'єкта до такої межі, що його негативні властивості знищуються або заперечуються.

Проективна ідентифікація, тобто проекція на об'єкт неприємних почуттів, бажань, намірів, і одночасно ідентифікація з цим «збагаченим» проекціями об'єктом так само допомагає немовляті знизити рівень тривоги, але призводить до порушення кордонів між собою і об'єктом, і відчуття зовнішнього об'єкта як загрозливого. *Інтродективна ідентифікація* – протилежний процес, при якому об'єкт переводиться всередину за допомогою фантазії.

Всі ці захисти носять дезінтегруючий характер, проте з самого початку тілесна присутність матері, звичний ритм її серця, запах, звук голосу, визначає можливість інтеграційних процесів. Постійний догляд за немовлям збільшує частоту переживання комфорту і створює умови, при яких розщеплення буде не настільки необхідно. У ці моменти процеси інтеграції в Его немовляти превалюють.

М. Кляйн вважала, що немовлята від народження відрізняються деяким ступенем агресивності. Чим вона вища, тим сильніше дитина відчуває жадібність, тим сильніше негативні почуття, які вона проектує на первинний об'єкт і тим сильніше параноїдальна тривога, а отже, і дезінтегруючі захисти. Однак, хороший догляд сприяє нівелюванню конституціональної агресії і інтродекції. Часті фрустрації, навпаки, підтверджують фантазії про ворожість навколишнього світу.

«Протягом усієї своєї роботи я надавала фундаментальне значення першим об'єктним відносинам немовляти – відносинам з материнською груддю і з матір'ю – і зробила висновок, що якщо цей первинний об'єкт, який інтродектується, вкорінюється в Его з достатньою стабільністю, то закладається основа для задовільного розвитку»[10, с. 128].

Депресивна позиція. Наступний етап розвитку М. Кляйн назвала депресивної позицією. Для цього етапу характерно цілісне сприйняття себе і об'єкта, реалістичне визнання в собі і в інших людях як хороших, так і поганих сторін. Успішне проходження цієї позиції дозволяє відчувати провину за свої агресивні і руйнівні почуття і бажання, пом'якшувати свою ненависть любов'ю і відшкодовувати завдану своїми вчинками шкоду. Депресивній позиції, яка відповідає рівню невротичних розладів, властиві зрілі захисні механізми і відносини з цілісними об'єктами, наприклад з матір'ю, з батьком, що поєднують в собі як свої хороші, так і погані риси.

До цього часу дитина набуває нові інтелектуальні та емоційні можливості, її спілкування з дорослими стає повнішим, відбуваються зміни в

психосексуальному розвитку, які полягають в посиленні анальних, уретральних і генітальних тенденцій. Поряд з частковими об'єктами все більше місце в психіці дитини починає займати образ матері, з притаманними їй характеристиками: голосом, запахом, ритмом серця, звуком кроків, посмішкою. Образ хороших грудей, посилений образом хорошої матері стає сильним захистом від тривоги і дитина все менше потребує розщеплення об'єктів. І внутрішні, і зовнішні об'єкти тепер можуть наділятися і хорошими і поганими якостями. Груді, що утримують їжу – жадібні і груди, що приносять задоволення – хороші, починають сприйматися дитиною як одні і ті ж груди, що належить одній і тій же матері. Це робить і дитину більш цілісною: відчуючи ненависть вона не стає абсолютно поганою, а відчуючи любов – абсолютно хорошою. Якщо дитина може сприймати свої амбівалентні почуття до об'єкта, то значить Его досить інтегровано і розщеплення як захист втрачає свою актуальність. Це є важливим кроком у розвитку психіки.

Однак виникає інша проблема: немовля боїться небезпек, прихованих в його відношенні до об'єкта. Якщо раніше дитина захищала улюблений об'єкт, розщеплюючи його і направляючи агресію на негативний об'єкт, то тепер вона повинна захистити від своєї деструктивної жадібності об'єкт, одночасно і улюблений, і ненависний. І вона пригнічує жадібність (в цей час деякі діти відмовляються від грудей). У стані фрустрації дитина може і реально, і в уяві заподіювати шкоду грудям матері. Якщо матір в цей час мало буває з дитиною, то її фантазії про власну деструктивність знаходять підтвердження в реальності: вона може переживати відсутність матері як результат своєї агресії до неї. Непереносимість цих почуттів дитиною пов'язана не тільки з тим, що втрачено улюблений об'єкт, але і з тим, що втрачається також і внутрішній об'єкт, залишаючи відчуття порожнечі, скорботи, безпорадності і провини. Дитина відновлює, поживляє об'єкт, заповнює завдану шкоду своїй всемогутньою фантазією, тобто виробляє репарацію – фантазійне або реальне відшкодування фантазійно або реально завданої шкоди. Безліч разів повторена репарація дозволяє дитині знайти більше довіри як до оточуючих, так і до самого себе. Це закладає фундамент нормального розвитку: знижується тривога переслідування, пов'язана із зовнішніми і внутрішніми об'єктами, посилюється значення хороших внутрішніх об'єктів, що збільшує безпеку і підсилює Его. Репарація є творчим актом, вона знижує значимість психотичних захистів.

Немовля починає розуміти, що його руйнівність має межі і не вбиває улюблений об'єкт. Дитина знаходить віру в свою здатність до любові і творчу силу. Може коригувати суб'єктивні образи, зіставляючи їх із зовнішніми фактами. Все більшу роль займає цілісний образ матері – виникають ознаки здорової інтегрованої психіки. Депресивна позиція – це початок тестування реальності. Тепер дитина може вже не так широко користуватися проекцією для зниження тривоги. Інтроекція стає переважаючою: дитина хоче утримати хороший об'єкт всередині себе, так як саме це робить її сильніше і краще.

Звичайно, все це може відбуватися, якщо навколишні допомагають дитині переживати позитивний досвід, якщо реальність не схожа на його агресивні фантазії. Якщо ж ситуація не благополучна і фрустрації і тривоги занадто сильні для його незміцнілого Его, вона використовує знайомі захисти: розщеплення, заперечення, контроль, але вони в депресивній позиції змінюються. Тепер захисти спрямовані на придушення депресивної тривоги, якщо дитина не може перенести почуттів, що виникають від агресивних імпульсів, спрямованих на улюблений об'єкт, Его дитини просто заперечує, що відчуває любов до нього і що об'єкт для нього значущий. Пригнічуючи свої почуття і відвертаючись від значущих об'єктів, вона контролює свої лібідинозні і агресивні імпульси, спрямовані на них. Попереджаючи небезпеку, яка загрожує об'єкту, за допомогою системи маніакальних захистів, утримуючи депресивну тривогу на відстані, дитина не переробляє депресивні почуття, а уникає їх.

Поступово дитина починає відрізняти реальні фрустрації від уявних і її внутрішній світ стає більш спокійним. Її власні агресивні почуття так само прив'язуються до реальних обставин, і це знижує почуття провини. Більш реалістичні відносини з оточуючими підтверджують, що вони люблять її. У цій більш безпечній ситуації «хороші» об'єкти займають все більш міцне становище у внутрішньому світі дитини. В результаті багатьох процесів, властивих цій позиції, дитина виявляється здатною переживати депресивні почуття, а не уникати їх. Це веде до формування нормального почуття провини і здатності до співпереживання.

Нормальний розвиток почуття провини має наслідком здатність переносити його, а не гальмувати інстинктивні імпульси або регресувати до примітивних захистів. Задовільне проходження цієї фази дає дитині можливість розвиватися далі, закладає фундамент здорової психіки.

З точки зору практики психоаналізу найбільш важливим досягненням М. Кляйн було створення власної техніки роботи з дітьми [16]. М. Кляйн мала особливий талант розкривати за допомогою ігрових технік несвідомі фантазії маленьких дітей. Замість вільних асоціацій «маленька фрау», як її називала одна з пацієнток, застосувала метод вільної гри, ініціатором якої є дитина і яка, так само як вербальні асоціації дорослої людини, стає способом вираження її бажань, фантазій і життєвого досвіду. М. Кляйн визначила, який повинен бути розклад психоаналітичних сеансів при роботі з дітьми та як повинна бути влаштована ігрова кімната. Кожна дитина, зокрема, мала свій окремий ящик з іграшками, причому особливий акцент робився на тому, щоб іграшки були невеликими, що дозволяло їм виступати безпосередньо в якості символів внутрішнього світу дитини.

Для аналітичної техніки М. Кляйн характерні сміливі і глибокі інтерпретації з самого початку лікування, велика увага до аналізу негативних почуттів взагалі і негативного переносу зокрема, використання в інтерпретаціях мови часткових об'єктів (грудей, пеніса, вагіни, фекалій, «хорошої» і «поганої» матері тощо) і тілесних функцій (їжі, виділень,

сексуальності). Кляйніанська терапія в цілому спрямована на оволодіння страхом переслідування і депресивною тривогою через інтеграцію окремих частин раннього психічного досвіду індивіда.

«Тільки в процесі аналізу як негативного, так і позитивного перенесення, в результаті якого аналітик виступає поперемінно то в ролі доброго, то в ролі поганого об'єкта, то викликаючи захоплення пацієнта, то народжуючи в ньому страх, пацієнту вдається опрацювати, а отже, і модифікувати ранні стадії тривоги; зменшується розщеплення між поганими і хорошими фігурами, вони стають більш інтегрованими, тобто агресія пом'якшується завдяки лібідю» [8, с. 237].

Завдяки своєму оригінальному підходу М. Кляйн опинилася в числі тих психоаналітиків, які істотно розширили спектр клінічного застосування психоаналізу, включивши в нього аналітичну роботу з важкими порушеннями психотичного характеру. М. Кляйн була не тільки видатним теоретиком і клініцистом, вона заснувала власну наукову школу, яка по праву займає окреме положення в рамках глибокої психології.

4.2. Підходи Р. Фейрнберна, М. Балінта та Д. Віннікота. Під впливом М.Кляйн деякі автори, перш за все Рональд Фейрнберн (1889-1964), Дональд Віннікот (1896-1971) та Майкл Балінт (1896-1970) зробили суттєві доповнення до теорії об'єктних відносин. Р. Фейрнберн здійснив критичний аналіз фрейдистської теорії інстинктів, переформулював її і постулював, що дитина з самого народження є «тим, хто шукає об'єкт». Він критикував класичну теорію лібідю і концепцію еrogenних зон; на його думку, З. Фрейд, говорячи про оральне, анальне і інше збудження інстинктів, описав не справжні потреби, а форми або техніки поводження з об'єктами. Р. Фейрнберн бачив в еrogenних зонах тільки служителів справжніх потреб, а справжні, тобто первинні лібідинозні потреби складаються у встановленні задовольняючих об'єктних відносин.

Прийняття цієї основної людської потреби, потреби «встановити повні любові відносини з іншими», було сформульовано і теоретично обґрунтовано також і іншими авторами; приводом до створення такої концепції послужив критичний перегляд теорії інстинктів З. Фрейда і його концепції первинного нарцисизму.

Центральне поняття концепції М. Балінта – це первинна об'єктна любов [7]. Для нього розвиток об'єктних відносин ідентичний розвитку любові; їх слід розглядати окремо від розвитку сексуальних цілей і часткових бажань. Крім того, М. Балінт постулює (на відміну від класичного аналітичного розуміння позбавленої об'єкта нарцистичної стадії), що об'єктні відносини з самого початку супроводжують психічний розвиток, вирішальним чином визначають і структурують його. Відносини між матір'ю та дитиною розуміються як відносини, засновані на взаємності, тобто «лібідинозно рівноцінні», інакше можна було б назвати діаду «мати-дитина» первинно нарцистичною [7, с. 104-110].

Хронологічно і феноменологічно М. Балінт розрізняє три примітивні форми об'єктних відносин:

« а) найпримітивніша з них – це форма, яку я назвав первинною формою любові або первинним об'єктним відношенням; це вид гармонійного змішання і взаємного проникнення індивіда, який розвивається і його первинних структур або його первинного об'єкта; далі йдуть б) окнофілія і в) філобатизм, певною мірою протилежні один одному стани, які є передумовою відкриття досить стабільного власного об'єкта або об'єкта в цілому. Тому індивід, для якого характерна окнофілія, відчуває себе спокійно тільки в безпосередній близькості до об'єкту, а часові та просторові відстані між об'єктами переживаються як загрозливі і небезпечні На противагу цьому людина з превалюванням філобатизма розглядає об'єкти як недостовірні і ризиковані» [1, с. 200].

Для підтвердження свого розуміння М. Балінт вказує на те, «що всі три види об'єктних відносин – гармонійне початкове згуртування, окнофільне чіпляння за об'єкт і філобативна перевага позбавлення об'єкта відносин – слід шукати за будь-якої аналітичної терапії, в якій з певної точки допускається регресія» [1, с. 88].

Особливе значення для патологічного розвитку має концептуалізоване М. Балінтом «основне порушення». При цьому мова йде не про конфлікт, але про «*дефект в психічній структурі, різновид дефіциту, який повинен бути усунутий*» [1, с. 32]. Йдеться про фіксацію на несприятливому результаті стадії розвитку первинної любові через «нестачу гармонії між дитиною і тими референтними особистостями, які представляють навколишній світ» [1, с. 137]. Саме недостатня турбота, а не психічний конфлікт, зумовлює розвиток основного порушення.

М. Балінт бачить в цьому розумінні ряд терапевтичних наслідків: перехід аж до базальних об'єктних відносин, створення оптимального психічного напруження для «нового початку», спостереження за невербальною комунікацією і надалі за лібідинозною природою терапевтичної ситуації, розмежування двох форм терапевтичної регресії: доброякісної, яка закінчується «новим початком», і злоякісної. Особливо він підкреслює «цілющу силу об'єктних відносин і вимагає від аналітика прийняття на себе ролі первинного об'єкта, оскільки це дає можливість зрозуміти пацієнтів з «основним порушенням» і, тим самим, зробити можливим «новий початок».

Концепція внутрішньої реальності Д. Віннікотта. Дональд Вудс Віннікотт (1896-1971) вважається одним з найбільш відомих представників теорії об'єктних відносин. Спочатку Д. Віннікотт був дитячим лікарем, проте під впливом ідей М. Кляйн і інших представників Британського психологічного товариства, переживав бурхливе піднесення в 30-ті роки ХХ століття, він залишив педіатрію і цілком зосередився на психоаналізі. Протягом тривалого часу він проходив власний аналіз – спочатку у Д. Стрейчі, а потім у Д. Райвері.

Д. Віннікотт вперше висловив свої уявлення про особистість в статті «Маніакальний захист», представленої ним на засіданні Британської психоаналітичної спілки. Вже в цій роботі Д. Віннікотт використовував ключове для всієї його творчості поняття *внутрішньої реальності*, протиставивши його фантазування. Пізніше Д. Віннікотт пояснював:

«Поняття «психічна реальність» не залишає місця для фантазій; поняття «внутрішня реальність» передбачає існування і внутрішнього, і зовнішнього світу, а отже, також існування обмежуючої мембрани, яка відноситься до того, що я сьогодні називав би психосомой»[16, с. 226].

Д. Віннікотт виділив три процеси формування внутрішньої реальності: інтеграція, персоналізація і реалізація (сприйняття часу, простору та інших якостей реальності). Він вважав, що на самому початку особистість є неінтегрованою. При несприятливих умовах індивід може повернутися до даного стану первинної неінтегрованості. Якщо ж інтеграція є неповною або частковою, то у внутрішній реальності виникають стани дисоціації. Нормальний розвиток, навпаки, супроводжується посиленням інтеграції психічних феноменів, досягненням істинної самості і формуванням почуття реальності.

На відміну від О. Ранка, З. Фрейда і М. Кляйн, Д. Віннікотт вважав, що травма народження в більшості випадків не має значення. Твердження про вроджений характер фантазій і інтрапсихічних структур немовляти також викликала у нього великі сумніви. Відносини з реальним світом в особі матері – ось що дійсно важливо для того, щоб новонароджений набув якості особистості. У той час як З. Фрейд розглядав Его, що бореться з двома тиранами – з потягами, з одного боку, і з зовнішньою реальністю – з іншого, Д. Віннікотт вважав зовнішню реальність союзницею процесів дозрівання у немовляти і досліджував те, яким чином зовнішній світ (матір) сприяє перетворенню фізіологічного і психічного потенціалу дитини в самість.

Відносини матері і дитини стали центральною темою творчості Д. Віннікотта. Широко відома парадоксальна заява, яку зробив Д. Віннікотт в ході дискусії на науковому засіданні Британської психоаналітичної спілки в 1940 році:

«Немовлята взагалі не існують. Під цим, зрозуміло, я маю на увазі, що кожен раз, коли мова заходить про дитину, треба говорити і про материнську турботу – без материнської турботи не було б і немовляти» [16, с. 245].

Роль матері, за твердженням Д. Віннікотта, починається з *первинної материнської заклопотаності*. Це особливий психічний стан, що виникає до народження дитини і зберігається аж до декількох перших тижнів її життя. Налаштовуючись на дитину, мати реагує на потреби плода і забезпечує йому оптимальні умови для «входження в світ». Навпаки, якщо ж вона в силу об'єктивних чи суб'єктивних причин не бажає дитини або не може налаштуватися на неї, це є першим серйозним негативним фактором на шляху нормального розвитку дитини.

Після пологів функція матері полягає в забезпеченні турботи про дитину. Турбота проявляється в конкретних діях і здібностях матері, а саме в постійній присутності, розумінні бажань дитини і забезпеченні її потреб, умінні заспокоїти немовля, стабільності власних реакцій, організації і регуляції зовнішніх впливів, пізніше – у вільній грі з використанням іграшок.

Здатність матері увійти в становище немовляти і разом з тим задовольнити його потреби Д. Віннікотт назвав *первинної материнською турботою*. Спочатку це тілесні потреби, які поступово перетворюються в потреби «Я», в той час як в результаті розвитку уяви формуються психологічні потреби. Потім встановлюється контакт між «Я» матері і «Я» дитини, від якого мати в кінцевому рахунку знову звільняється, а дитина в належний момент приходить до позитивного поданням про матір як людині [3].

У зв'язку з цим Д. Віннікотт ввів поняття досить хорошої матері як матері, що розуміє потреби дитини і забезпечує їй оптимальний комфорт. Така мати спочатку відгукується на кожен заклик немовляти, підтримуючи його інфантильне почуття всемогутності. По мірі росту дитини і її зростаючих психічних можливостей матір допускає все більше і більше фрустрацій, з якими здорова дитина вчиться справлятися. Поступово почуття всемогутності змінюється почуттям реальності і здорової самості, а потреба в матері знижується природним чином. При цьому мати не повинна бути «ідеальною» – виконувати всі бажання дитини, яка дорослішає, вона повинна виконувати тільки найбільш важливі і справжні її потреби. Для психічного розвитку дитини виявляються однаково небезпечними обидві ситуації – і повне ігнорування потреб дитини матір'ю, і надмірне потурання їм.

«Досить хороша мати – це така мати, яка активно пристосовується до потреб немовляти і активно пристосування якої зменшується по мірі зростання здатності немовляти переносити фрустрацію» [3, с. 95].

Таким чином, згідно з Д. Віннікотту, немовля не може почати існувати, поки не настануть певні умови. Материнська турбота становить суть цих умов. Вона полягає в забезпеченні потреб залежної дитини, а також організації впливів зовнішнього світу. Турбота (вона ж – підтримка) ґрунтується не на інтелектуальному розумінні, а на здатності матері співпереживати стан дитини. Така турбота формує у дитини відчуття безпеки. Орієнтуючись на потреби дитини, «відзеркалюючи» її емоційні стани, матір сприяє розвитку її істинної самості.

Для немовляти є важливим переживання своєї залежності від турботи матері (зовнішнього світу). Д. Віннікотт розділяє залежність немовляти в фазі підтримки на три стадії:

1) абсолютна залежність – в цьому стані у немовляти немає можливості щось знати про материнську турботу, яка в значній мірі є справою профілактики; немовля не може контролювати, що робиться добре, а що погано, – воно лише здатне отримувати користь або страждати від порушень;

2) відносна залежність – немовля може висловлювати потребу в

проявах материнської турботи і встановлювати більш чіткий зв'язок між турботою і своїми імпульсами (пізніше, в ході психоаналітичного лікування, дана людина може репродукувати таку залежність при перенесенні);

3) шлях до незалежності – у немовляти з'являється можливість обходитися без реальної турботи, що досягається завдяки накопиченню спогадів про турботу, проєкції особистих потреб і інтроекції конкретних проявів турботи поряд з розвитком довіри до зовнішнього світу, гри і творчості.

У процесі сепарації від первинного об'єкта (матері) дитина знаходить її замітники, які Д. Віннікотт розглядав як перехідні об'єкти. Це може бути м'яка іграшка або куточок ковдри, які використовуються дитиною при стресі або засипанні коли мати недоступна. Вік появи перехідного об'єкта чотири - шість - вісім - дванадцять місяців. Перехідний об'єкт створює ілюзію комфорту, на кшталт контакту з матір'ю, яка заспокоює. Він також означає початковий досвід володіння об'єктом – «не-я-володіння». За допомогою перехідного об'єкта немовля еволюціонує від тотального контролю до маніпулятивного. У разі недостатньо хорошої матері перехідні об'єкти не втрачають свого значення і після трирічного віку і можуть приймати якість фетиша [5]. *«Перехідні об'єкти і перехідні явища відносяться до області ілюзій, які є основою для подальшого досвіду»* [5, с. 391].

Сам Д. Віннікотт зазначає, що перехідний об'єкт не є в строгому сенсі річчю (хусткою або плюшевим ведмедиком), з якою контактує дитина; він є не стільки використаним об'єктом, скільки використанням об'єкта. Даний об'єкт знаходиться в перехідній області – між психічною реальністю і зовнішнім світом. Відповідно до даної теорії і твори мистецтва мають всі якості перехідного об'єкта, оскільки продовжують внутрішню реальність індивіда зовні. Таким чином, використання перехідного об'єкта тісно пов'язане з функцією символізації.

«Правильно, що шматочок ковдри (або будь-який інший об'єкт) є символом деякого часткового об'єкта, такого як груди. Однак головне при цьому не його символічна цінність, а реальність. Те, що це не груди (і не мати), так само важливо, як і те, що він замінює груди (або матір)»[5, с. 380].

Д. Віннікотт описав особливості ставлення дитини до перехідного об'єкту в книзі «Гра і реальність» [2]. У певному сенсі дитина відмовляється по відношенню до об'єкту від власного всемогутності. До об'єкту виявляються ніжні почуття. Він не повинен змінюватися, якщо тільки сама дитина не побажає цього. Він повинен «терпіти» пристрасну любов точно так же, як ненависть і агресію. У той же час перехідний об'єкт повинен забезпечувати дитину відчуттям теплоти і створювати враження, що він є живим і має власну реальність. У той час як для дорослих об'єкт відноситься до навколишнього світу, для дитини він не відноситься ні до зовнішнього, ні внутрішнього світу і не є галюцинацією. Він має на меті поступове ослаблення лібідного катексису. З плином часу перехідний об'єкт втрачає

своє значення, оскільки дитина виходить за межі перехідної області.

За сорок років своєї роботи в дитячій лікарні Педдінгтон-грін і в Дитячому королівському госпіталі Д. Віннікотту довелося мати справу майже з шістдесятьма тисячами немовлят, дітей, матерів, батьків, бабусь і дідусів. Це дозволило йому оцінити роль сили уяви і гри в перехідній сфері, з якої черпають свої імпульси всі справжні, спонтанні прояви самореалізації особистості, – те, що Д. Віннікотт позначив як справжню самість [2].

Справжня самість (true self) являє собою одночасно психічну структуру і вроджений потенціал, що становить суть дитини. Д. Віннікотт формулює ряд конкретних ознак істинної самості, називаючи в якості ведучого її прояву спонтанну експресію. Спочатку потяг Ід є зовнішніми для «Я», «як звук або удар грому». Поступово «Я» немовляти стає сильнішим і внаслідок цього досягає стану, в якому вимоги Ід сприймаються як частина самості, а не як щось, що приходить із зовнішнього світу. Коли починається цей розвиток, задоволення Ід стає дуже важливим фактором посилення «Я» або істинної самості; проте імпульси Ід можуть бути травматичними, якщо «Я» не здатне ще їх асимілювати.

Хибна самість (fals self), також є стабільна, зворотною обернена структура, але при цьому виражається в хибному сприйнятті себе і реактивних проявах. Вводячи поняття хибної самості, Д. Віннікотт поставив під сумнів традиційну техніку аналізу захистів, оскільки при цьому помилкова самість пацієнта може нескінченно довго співпрацювати з терапевтом, приймаючи його сторону. Цю «малопродуктивну роботу», на думку Д. Віннікотта, можна скоротити, якщо аналітик вкаже на відсутність якої-небудь важливої риси або нещирість пацієнта перед самим собою для звільнення шляху комунікації з істинної самості.

У зв'язку з цим Д. Віннікотт припустив, що фантазування може стати постійним способом збереження структури помилкової самості у людини. Крім того, він вважав, що класична психоаналітична техніка з її захопленням інтерпретаціями несвідомих фантазій також може стати компаньйоном помилкової самості пацієнта і перетворити його симптоми в хронічний стан. Завдяки даній позиції Д. Віннікотту нерідко вдавалося змінити внутрішню реальність пацієнта за допомогою усвідомлення того, яким чином в ньому виявлялася специфічна дисоціація (розщеплення) правдивої і неправдивої самості.

Д. Віннікотт порівнював клінічну ситуацію і своє ставлення до регресованого пацієнта з тим, як «звичайна здатна до самовіддачі матір» піклується про своє немовля і маленьку дитину. Матір завдяки своєму розумінню потреб маленької дитини допомагає йому творчим чином знаходити об'єкти. Вона сприяє творчому використанню світу. Якщо це не вдається, дитина втрачає контакт з об'єктами; вона втрачає здатність знаходити що-небудь творчим чином.

Д. Віннікотт неодноразово підкреслював важливість парадоксу і гри для успіху терапевтичного втручання. Гра у Д. Віннікотта прирівнюється до

творчого процесу. Вільна гра розширює можливості діалогу між матір'ю і дитиною, втілюючись в засіб вираження його істинної самості. Д. Віннікотт встановив, що пацієнт, який опинився в складній ситуації не здатний формулювати те, чого він потребує, – не через свій опір, а через нездатність включатися в гру, яка називається вільним асоціюванням. Тому аналітик повинен це зрозуміти, піти назустріч пацієнтові, усвідомивши його потреби і відповівши на них.

За свідченнями сучасників, Д. Віннікотт віртуозно використовував ці ідеї в аналітичній ситуації. Він створював атмосферу «особливого роду інтимної близькості», з її спонтанністю слів і дій під час гри з дитиною (наприклад, в каракулі) або в ході терапевтичного сеансу з дорослим пацієнтом, коли підтримував його регрес на щабель дитячої залежності. *«Психотерапія здійснюється там, де перетинаються дві сфери гри: сфера гри пацієнта і сфера гри терапевта. З цього випливає, що робота терапевта там, де гра неможлива, спрямована на те, щоб зі стану, в якому пацієнт не може грати, привести його в стан, в якому він грати може»* [16 с. 238].

Таким чином, Д. Віннікотт поступово прийшов до розуміння зв'язків, існуючих між материнською турботою, здатністю немовляти користуватися уявою і перехідними феноменами, істинною самістю, а також здатністю дорослої людини творчо використовувати культурні завоювання.

4.3. Інтегративний підхід Е. Якобсон та О. Кернберга.

Сформульована Едіт Якобсон психоаналітична теорія об'єктних відносин зв'язала диференціацію афекту, розвиток об'єктних відносин і історію раннього розвитку потягів з психоаналітичною структурною моделлю. З клінічної точки зору численні дослідження депресивних реакцій у здорових, невротичних і психотичних пацієнтів досить переконливо підтвердили теоретичні позиції Е. Якобсон (особливо для кола тем, пов'язаних з депресією).

На думку Е. Якобсон [15], психічне життя починається з виникнення «ранньої психофізіологічної самості»; лібідинозні і агресивні потяги знаходяться ще на стадії прагнень, Его і Ід ще не розділені. Перша психічна структура – це сплавлене утворення самості і об'єкта, яке поступово розвивається під впливом відносин матері і дитини.

Особливу роль в стимулюючих розвиток інтеракціях між матір'ю і дитиною, на думку Е. Якобсон, грає рання дитяча оральність: «комбіноване орально-візуальне переживання грудей» – або також утроба – зрівнює не тільки матір і груди, а й робить груди першим образом задовольняючої матері. Внаслідок цього сліди спогадів, які залишені певним лібідинозним стимулюванням та задоволенням в минулому, мають тенденцію групуватися навколо цього першого примітивного візуального образу матері (грудей, утроба). Те ж саме справедливо для побудови образу себе: образи орально задоволеної чи фрустрованої самості мають тенденцію включати в себе енграми фізичних і емоційних подразників різного роду, які переживаються в

певному аспекті цілісної самості.

Як ми знаємо, рот і руки для дитини є найважливішим інструментом для освоєння світу об'єктів і свого власного тіла. Але для свого загального еґо-розвитку і для розвитку цілеспрямованої активності навіть ще більшого значення набувають «стимулюючі задоволення моторні, пропріорецептивні, кінестетичні, акустичні і візуальні переживання, а також досвід дотиків і температурні відчуття» [15, с. 46].

Повні задоволення афекти виступають як перші способи вираження лібідинозного потягу, який себе диференціює:

«Ці найдавніші фантазії бажань злиття і з'єднання з матір'ю (грудьми) є, без сумніву, тим фундаментом, на якому будуються всі об'єктні відносини, так само як і перспективи ідентифікації ... Таким чином, бажання голодного немовляти вгамувати голод, тобто лібідинозне задоволення від тілесного єднання з матір'ю, стає як попередником майбутніх об'єктних відносин, так і джерелом першого примітивного типу ідентифікації, яка здійснюється в результаті злиття образів самості і об'єкта ... Цей тип ідентифікації панує протягом всієї доедіпової і ранньої едіпової фази, а в певній мірі також і на більш пізніх стадіях» [15, с. 50].

Важливою нам здається і згадка про значення інтеракції матері і дитини, яке зберігає ключову роль в сучасній дискусії в рамках психології об'єктних відносин:

«Найбільш ранні відносини між матір'ю і дитиною насправді мають симбіотичну природу, тому що не тільки безпорадній дитині потрібна матір для турботи про неї, але й матері потрібна дитина – в емоційному плані – для турботи про себе. Батьки ідентифікують себе на кожному ступені розвитку до потреб своєї дитини; за рахунок цього вони можуть заново відчувати власні переживання відповідної фази» [15, с. 57].

В подальшому розвитку дитини, на погляд Е. Якобсон, настає стадія структурної диференціації. Формуються множинні, швидко змінні і ще нечітко відмежовані одне від одного окремі образи об'єктів любові і частин тіла; ці образи пов'язуються зі слідами спогадів минулих переживань задоволення-невдоволення. Поряд з цим виявляються відповідні афекти; афекти сигнального характеру починають функціонувати поряд з ще домінуючою афективною мовою органів.

Із зусиль зімітувати об'єкти любові розвиваються форми активної ідентифікації, які, ймовірно, ґрунтуються на примітивній афективній ідентифікації. Магічним чином ілюзорні фантазії демонструють те, як дитина намагається зберегти матір як частину самої себе, нехтуючи при цьому реальністю.

Образи себе і об'єктів починають утворюватися тоді, коли лібідинозно стимульовані переживання і переживання депривації призводять до концентрації слідів пам'яті.

«Лібідо і агресія звертаються постійно від об'єкта любові на самість і навпаки, або з одного об'єкта на інший; образи себе і об'єктів, а також образи різних об'єктів на якийсь час один з одним з'єднуються, поділяються і знову з'єднуються. Одночасно виникає тенденція остаточно визначати єдність образів в лібідо, в той час як загальна агресія направляється на решту образів, до тих пір поки така амбівалентність є стерпною. Ці процеси заміщення відображаються в проєктивних і інтроективних процесах, які базуються на несвідомих фантазіях дитини про інкорпорацію і відштовхування об'єкта любові » [15, с. 54].

Ми тут бачимо нерозв'язне коливання між пасивно-безпорадною залежністю від всесильної матері і активно-агресивним прагненням до експансії і повновладним контролем з а об'єктом любові.

Отже, мова йде про стадії, які характеризуються численними і диференційованими, але ще не інтегрованими «хорошими» і «поганими» образами себе і об'єктів. Погані образи себе і об'єктів перетворюються в садистичних «попередників» Супер-его. Процеси інтроекції і проєкції актуалізуються, щоб зберегти хороше або ідеальне ставлення і уберегтися від зла; вони не беруть до уваги реальні відмінності між самістю і об'єктом.

Е. Якобсон, на відміну від М. Кляйн, розуміє інтроекцію і проєкцію як психічні процеси, які є результатом того, що образи переймають собі риси образів об'єктів. Ці механізми беруть початок в ранніх дитячих фантазіях інкорпорації і відкидання і повинні відрізнятися від них. Пізніше вони можуть бути включені в систему захисту, а у хворих психозами вони використовуються при спробах відновлення [15]. На доєдіповій нарцисичній стадії вони складають разом з переживаннями задоволення-незадоволення і перцептивним досвідом основу для формування репрезентацій самості і об'єктів. В основному ці механізми виділяються за допомогою поліпшеної перевірки реальності (сприйняття і самосприйняття) і за допомогою селективної ідентифікації [14].

З прогресивним розвитком і диференціацією тілесних і психічних функцій (моторна активність, початковий контроль за потягами, поліпшення сприйняття і самосприйняття, організація слідів спогадів, перевірка реальності, утворення символів) стають можливими зміни у вигляді відносин дитини до «світу об'єктів». Її нарцисичні прагнення приймають новий напрям, змінюються їхні цілі. Поряд з інстинктивними потребами спостерігаються незалежні від них прагнення до реальних досягнень. Під впливом конфлікту потягів вони «навантажуються» агресивною енергією: з'являється конкуренція, суперництво і заздрість. Бажання дитини залишитися частиною об'єкта любові або зробити його частиною своєї самості пом'якшується бажанням бути реально схожим нього.

Ця мета досягається за допомогою селективної ідентифікації, яка базується на механізмі «парціальної інтроекції». Важливу роль при цьому відіграє «ідентифікація з матір'ю як з агресором» [11].

«Цей новий і високорозвинений спосіб ідентифікації є компромісом

між дитячою потребою зберегти симбіотичну ситуацію, залишитися захищеним і залежним від об'єктів любові, що забезпечують йому захист, примкнути до них, з одного боку, і послабити незалежну діяльність функцій Его, з іншого. Під впливом едіпового суперництва цей конфлікт до кінця едіпової фази досягає своєї першої вищої точки, щоб потім, через утворення Супер-его, отримати розрядку. Але в перебігу юності він зазвичай знову інтенсивно переживає своє останнє загострення і знаходить остаточне вирішення в перериванні едіпових відносин юності і з встановленням автономії Его і Супер-его» [11, с. 46].

На цій стадії великого значення набувають доедіпові і пізні едіпові трикутні констеляції. Таким же чином, як і інтеграція репрезентацій поганих і хороших об'єктів, здійснюється покрокова інтеграція хороших і поганих саморепрезентацій, приводячи до виникнення об'єктної сталості. Поряд з цим розвиваються ідеальні саморепрезентації як відображення досягнутих змін в собі самому, продовжені через ідеальні об'єктні репрезентації, для захисту доброго ставлення до матері створюються компенсуючі ідентифікації. Зрив цих процесів веде до депресивної психопатології [15].

Слід врахувати значення, яке набуває фрустрація збуджень потягів і почуттів. Конфлікти, які виникають внаслідок цієї фрустрації спонукають дитину до конструктивного відділення, диференціації та автономії.

«Тому фрустрація, вимоги та обмеження у рамках норми в принципі підтримують процес відкриття і розрізнення самості і об'єкта. Вони підсилюють нарцисичне формування Его і сприяють утворенню вторинної автономії Его і Супер-его» [15, с. 67].

Стилі виховання, дотримуючись яких мати надмірно опікає дитину, домінує над ним, змушує його вести себе пасивно або залежно, або обходиться з ним як з простим продовженням своєї самості і при цьому ігнорує його власні потреби, можуть привести до фіксації об'єктних відносин на примітивному нарцисичному рівні; наслідком будуть відповідні патології. Впливами, що сприяють розвитку, є маніфестації заздрості, прагнення до володіння і жадібності, які ведуть до амбівалентного ставлення до суперників (доедіпові конфлікти заздрості і суперництва). Ідентичність, яка інтегрувала відмежування, протиставлення, суперництво і конкуренцію, – це передумова кроку вперед, на рівень відповідних дійсності об'єктних відносин, а також часткових селективних ідентифікацій. Розвиток інтегрованих саморепрезентацій і об'єктних репрезентацій є передумовою тривалих емоційних відносин з матір'ю.

Дедалі вищий рівень лібідинозного заміщення є умовою для досягнення нормального почуття самоцінності, для утворення цілісного уявлення про самість.

«Виникнення об'єктної сталості та константності самості слід розглядати як дуже важливу попередню умову для здорового процесу ідентифікації і нормального утворення Супер-его» [15, с. 77].

«Тільки коли ідентифікації стають тривалими, селективними і незмінними, вони можуть все більше і більше інтегруватися і стають частинами Его, вони можуть ґрунтовно модифікувати структуру Его і захищати його формування і стабілізувати системи захисту. Це сприяє розвитку Его, виникнення вторинної еґо-автономії і, одночасно, процесу формування ідентичності аж до тієї точки, де дитина розуміє, що у неї є когерентна самість, яка володіє протяжністю і, незважаючи на будь-які зміни, залишається однаковою» [15, с. 79].

Цей розвиток, запущений об'єктною постійністю, простягається на четвертий і п'ятий рік життя і завершується подоланням едіпового комплексу і початком латентної фази. Під час цієї фази ідеальні репрезентації самості і об'єктні репрезентації інтегруються в Еґо-ідеал, а Еґо-ідеал стає частиною Супер-еґо. Тільки тепер виявляється чітке розрізнення між Еґо і Супер-еґо, яке закінчується становленням потрібної структури. У едіповій фазі провідну роль переймають гетеросексуальні інстинктивні імпульси і цілі. У зв'язку з едіповими фантазіями бажання ідентифікації з едіповими суперниками стають все сильніше і нарешті долаються; навпаки, ідентифікації з об'єктом любові протилежної статі, здебільшого, втрачають своє значення, так як він стає остаточно обраним предметом любові. Таким чином реалізуються едіпові сексуальні і суперницькі прагнення, і виникнення статевої ідентичності під час цього періоду стимулюючим чином впливає на розвиток дитячих об'єктних відносин та ідентифікації в загальному, особливо, на її напрям.

Надалі виявляється зростаюча диференціація і ієрархічна підпорядкованість міжособистісних відносин дитини; таким же чином формуються його еґо-інтереси і ідентифікації з об'єктами обох статей і різного віку; ці процеси завершуються тільки протягом юності.

Психоаналітична персоналістика О. Кернберга. Підхід Е. Якобсон були підхоплені насамперед клінічними дослідженнями і теоретичними розробками Отто Кернберга (н. 1928). Він згоден з цими авторами в тому, «що найбільш ранні процеси інтеріоризації характеризуються діадичністю, тобто спостерігається полярність самості і об'єкта, з урахуванням того, що репрезентації самості і об'єктів ще не диференційовані. Крім того, він розглядає єдність репрезентацій самості і об'єктів (і пов'язані з ними афективні диспозиції) як вихідні складові елементи, на яких базується подальший розвиток інтеріоризації об'єкта і самості, на які пізніше поширюється потрібна структура (Еґо, Супер-еґо, Ід)» [6, с. 65].

Як фундаментальний, найперший і найпримітивніший рівень організації процесів інтеріоризації, О. Кернберг розуміє інтроекцію. Вона означає, що за допомогою структурованого зв'язку слідів пам'яті здійснюється репродукція і фіксація взаємодії з навколишнім світом. Вона містить зображення об'єкта і зображення самості при взаємодії з цим об'єктом, а також знаходиться під впливом репрезентації потягів афективної

тональності. Ця афективна тональність є активною валентністю, яка визначає організацію інтроекції «хороших і поганих внутрішніх об'єктів». Цей процес веде до розрізнення самості і об'єкта і до встановлення меж Его.

Ідентифікація є формою інтроекції на більш високому рівні і характеризується тим, що дитина на підставі своєї когнітивної компетентності може розпізнати рольові аспекти міжособистісної взаємодії. Об'єктні репрезентації і саморепрезентації збагачуються цими рольовими аспектами і афективні відтінки, відповідно, стають більш диференційованими. Его-ідентичність утворює найвищий рівень в організації процесів інтеріоризації. Тут встановлюється консолідація структури Его, яка пов'язана з почуттям протяжності самості, крім того, виникає узгоджена концепція «світу об'єктів». В ході цих процесів інтеріоризовані об'єктні відносини деперсоналізуються і інтегруються в структури вищого порядку, тобто в структури Его і Суперего. Існують також образи об'єктів, які в меншій мірі включаються в це структурування, вони залишаються незмінними і зберігаються як витіснення в несвідомому.

Запропонована О. Кернбергом модель раннього розвитку Его базується на трактуванні Х. Гартманном і Е. Якобсон недиференційованої фази розвитку, на якій Его і Ід ще утворюють спільну матрицю. При цьому об'єктні відносини розуміються як істотний організатор Его. Приєднуючись до позиції М. Малер, О. Кернберг формулює концепцію п'яти фундаментальних стадій нормального і патологічного розвитку інтеріоризованих об'єктних відносин і їх клінічних імплікацій. Ці стадії такі:

- 1) нормальний аутизм або недиференційована первинна стадія;
- 2) нормальний «симбіоз» або стадія первинних недиференційованих уявлень про об'єкти і про себе;
- 3) стадія диференціації уявлень про об'єкти і про себе;
- 4) стадія інтеграції уявлень про об'єкти і про себе і розвиток зрілих інтрапсихічних структур;
- 5) стадія консолідації та інтеграції Его і Супер-его.

О.Кернберг зробив нарис теорії об'єктних відносин, яка об'єднує психоаналітичну теорію інстинктів з его-психологією. На цій базі він розробив концепцію етіології, патогенезу і психопатології різних захворювань.

В ході подальшого розвитку психоаналітичної теорії стало досить ясно, що об'єктні відносини варто визначати не як «енергетичне заміщення об'єкта» [14]. Клінічні спостереження (особливо реінсценування об'єктних відносин в аналітичній ситуації) і психоаналітичні дослідження ранніх інтеракцій матері і дитини істотно прояснили той факт, що вже між новонародженим і матір'ю протікають складні процеси обміну і узгодження. Ця комунікація розвивається в комплексний внутрішній діалог, важливу роль тут відіграють численні потреби і бажання, які беруть участь у взаємодії і комунікації об'єктів, так само як і актуальний ситуативний контекст [14].

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Поясніть актуальність досліджень об'єктних відносин на сучасному етапі розвитку глибинної психології.
2. В чому полягає сенс концепції ранніх об'єктних відносин З. Фрейда?
3. В чому полягають особливості теорії об'єктних відносин М. Кляйн?
4. Поясніть походження ранніх первинних афектів – заздрощів, жадібності та подяки згідно концепції М. Кляйн.
5. Дайте визначення поняттям «параноїдно-шизоїдна позиція немовляти» та «депресивна позиція немовляти» згідно ідей М. Кляйн.
6. Що розуміється під страхом анігіляції в роботах М. Кляйн?
7. Опишіть особливості психоаналітичної техніки М. Кляйн.
8. Наведіть основні відмінності в ідеях Р. Фейрберна та З. Фрейда.
9. Охарактеризуйте поняття М. Балінта «первинна об'єктна любов».
10. Поясніть різницю між окнофілією та філобатизмом згідно ідей М. Балінта.
11. В чому полягає сенс «основного порушення» згідно досліджень М. Балінта?
12. Що розуміється під поняттям «внутрішня реальність» в роботах Д. Віннікотта та які три основні процеси беруть участь в процесі її формування?
13. Проаналізуйте роль первинної материнської заклопотаності та первинної материнської турботи в розвитку немовляти згідно ідей Д. Віннікотта.
14. Проаналізуйте три стадії залежності немовляти згідно ідей Д. Віннікотта.
15. Поясніть поняття «справжня самість» та «хибна самість» з точки зору Д. Віннікотта.
16. Охарактеризуйте поняття «рання психофізіологічна самість», згідно ідей Е. Якобсон.
17. В чому полягає стадія структурної диференціації в розвитку немовляти в рамках концепції Е. Якобсон?
18. В чому полягає сенс для немовляти в «ідентифікації з матір'ю як з агресором» згідно ідей Е. Якобсон?
19. Проаналізуйте концепцію п'яти фундаментальних стадій нормального і патологічного розвитку об'єктних відносин згідно ідей О. Кернберга.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Балинт М.* Базисный дефект – М., Когито-Центр, 2002. – 256 с.
2. *Винникотт Д. В.* Игра и реальность. М., 2002.
3. *Винникотт Д. В.* Маленькие дети и их матери. М., 1998.
4. *Винникотт Д. В.* Переходные объекты и переходные явления // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды. М., 2005.
5. *Винникотт Д. В.* Семья и развитие личности. Мать и дитя. Екатеринбург – Изд-во «Литур», 2004. – 400 с.
6. *Кернберг О. Ф.* Агрессия при расстройствах личности и пerversиях / пер. с англ. под. науч. ред. А.Ф. Ускова. – М., Независимая фирма «Класс», 1998. – 367 с.
7. *Куттер П.* Современный психоанализ – М.: Б.С.Г.-Пресс, 1997. – 356 с. – (Серия: Современный психоанализ)
8. *Кляйн М.* Некоторые теоретические выводы, касающиеся эмоциональной жизни младенца // Развитие в психоанализе. М., М.: Эксмо-Пресс, Апрель пресс, 2001. – 312 с.
9. *Психоаналитические труды:* в 7 т. / Мелани Кляйн – пер. с англ. под. науч. ред. С.Ф. Сироткина и М.Л. Мельниковой. – Ижевск: ERGO, 2007. Т. II «Любовь, вина и репарация» и другие работы 1929-1942 годов. – 2007. – XII + 386 с.

10. *Психоаналитические труды*: в 7 т. / Мелани Кляйн – пер. с англ. под. науч. ред. С.Ф. Сироткина и М.Л. Мельниковой. – Ижевск: ERGO, 2007. Т. VI «Зависть и благодарность и другие работы 1955-1963 годов», 2010. – XII + 320 с.
11. *Фрейд А.* Введение в детский психоанализ / Составитель и ред. М.М.Решетников. - СПб.; В.-Е. Институт Психоанализа, 1995. - 483 с.
12. *Фрейд З.* Психоанализ и теория сексуальности / З. Ф Фрейд: Пер. с нем. – Мн.: Харвест, 2004. – 448 с.
13. *Фрейд З.* По ту сторону принципа удовольствия. М., М.: Эксмо-Пресс, Апрель пресс, 2000. – 292 с.
14. *Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У.* Базисное руководство по психотерапии. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа совместно с издательством «Речь», 2002. – 716 с.
15. *Шарфф Д.С., Шарфф Д.Э.* Основы теории объектных отношений – М.: Когито-Центр, 2009. - 292 с. (Библиотека психоанализа)
16. *Энциклопедия глубинной психологии* Пер. с нем. / Общ. ред. А. М. Боковой. — М., Когито-Центр, МГМ, Том 3. Последователи З. Фрейда, 2001. — 852 с.

Тема 5. Селф-психологія. Психологія самості.

Ключові тези теми: *селф-психологія, психологія самості, селф об'єкти, нарцисичне лібідо, об'єктне лібідо, грандіозні «Я»-конфігурації, «Я»-образи, трансмутуюча інтерналізація, емпатія, архаїчна самість, фрагментована самість, спустошена самість, переобтяжена самість, незбалансована самість, ідеалізуючий трансфер, дзеркальний трансфер, материнська емпатія, нарцисичний гнів, «Я»-терапія, розвиток самості, «самість як ціле» (Д. Ліхтенберг), духовна самість, інтрапсихічний світ репрезентацій, інтрапсихічні конфлікти, почуття самості (Д. Н. Штерн), проявлена самість, ядро-самість, суб'єктивна самість, вербальна самість, відчуття когерентності, інваріативна самість, генералізовані репрезентації взаємодій (RIG), контрідентичність, відділення та індивідуалізація (М. Малер), примітивна*

галюцинаторна дезорієнтація, симіотична фаза, фаза диференціації, фаза «повторного зближення», фаза консолідації індивідуальності.

5.1. *Теорія самості Х. Кохута.* Хайнц Кохут (1913-1981) народився у Відні, отримав медичну освіту у Віденському університеті, проходив аналіз у О. Айхорна. У 1940 році емігрував до Америки, де і присвятив психоаналізу все своє подальше життя. В кінці 1960-х років Х. Кохут виступив як засновник нового напрямку в психоаналізі та психотерапії, який отримав назву *психологія самості, або селф-психології*, основні положення якої сформульовані в трьох опублікованих роботах: «Аналіз Я» (1971), «Відновлення самості» (1977); «Як лікує аналіз?» (1984).

Теорія самості базується на кількох ключових поняттях. «Я» (селф, самість) – ядро особистості, «незалежний центр ініціативи», що розвивається в процесі взаємодії вроджених особливостей і взаємин індивіда. Об'єкти, які мають найбільший вплив на особистість, переживаються як частина нашого «Я» і позначаються як *селф-об'єкти*. На суб'єктивному рівні селф-об'єкт переживається як присутність Іншого. «Я» (самість) дорослої людини може бути зрілою або патологічною. У разі зрілого «Я» домінують здорові амбіції, ідеали, таланти і навички. При патологічних станах «Я» проявляються деякі специфічні особливості, які будуть описані нижче.

Теорія самості розвивалася Х. Кохутом в контексті роботи з пацієнтами, що мали нарцисичні розлади. Ця обставина істотно вплинула і на зміст його концепції, і на особливий інтерес Х. Кохута до проблематики нарцисизму. Х. Кохут виявив, що основна проблема нарцисичних пацієнтів полягає в глибокій незадоволеності потреби в повазі, схвалення і причетності до інших людей. У зв'язку з цим «Я» стало розглядатися як рефлексивна структура, яка виконує функцію самовідображення і самоставлення. Структура «Я» являє собою, згідно Х. Кохута, напружену біполярну конфігурацію, на одному полюсі якої знаходяться претензії «Я» (потреба в досягненнях, визнання, пануванні), а на іншому – ідеалізований образ батьків [4].

У контексті теорії самості Х. Кохут розробляє власне бачення проблеми нарцисизму. У серії статей і двох книгах Х. Кохут запропонував абсолютно особливу метапсихологію, клінічні пояснення і терапевтичні процедури для нарцисичних розладів особистості. З його точки зору, нарцисизм – *не патологічний* феномен, це будь-яке звернення до підтримки переживань «Я». Дитячий нарцисизм згодом переходить в більш зрілі форми – творчість, емпатію, гумор, мудрість і багато іншого. Зрілий нарцисизм вимагає для підтримки внутрішнього балансу задоволення ряд потреб: у визнанні своєї грандіозності, в ідеалізації когось сильного і мудрого, в ідентифікації з кимось схожим. Незадоволення нарцисичних потреб веде до різних проявів психопатології. У зв'язку з цим Х. Кохут стверджує, що існує група пацієнтів, чия психопатологія займає проміжне місце між психозами і прикордонними ситуаціями, з одного боку, і психоневрозами і легкими розладами характеру – з іншого [3].

У своїй ранній роботі «Аналіз Я» Х. Кохут оперує фрейдівськими термінами «нарцисичне лібідо» і «об'єктне лібідо», розуміючи їх інакше. Він передбачає, що нарцисичне лібідо і об'єктне лібідо мають незалежні джерела енергії, незалежні лінії розвитку і трансформації і відображають різні види досвіду [4]. І нарцисичне і об'єктне лібідо катексують (мають спрямованість) на об'єкти. Об'єктне лібідо концентрується на «справжніх» об'єктах, окремих від суб'єкта; нарцисичне лібідо катексує на «Я»-об'єкти, де об'єкт переживається як продовження «Я». Зчеплене і сепаратне «Я» формуються в процесі трансформації нарцисичного лібідо. Це означає, що розвиток «Я» відбувається незалежно від розвитку об'єктного лібідо. Ранній нарцисичний лібідинозний досвід присутній в двох видах:

1. Грандіозні «Я»-конфігурації, які «віддзеркалюються» «Я»-об'єктами («Я досконалий, ти оцінюєш і відображаєш мою досконалість»)
2. «Я»-образи, які злиті з архаїчними ідеалізованими «Я»-об'єктами. («Ти досконалий, і Я частина тебе».)

Х. Кохут розвиває теорію дефіциту, яка відрізняється від фрейдівської теорії конфлікту по ряду моментів. Основною стадією розвитку в теорії Х. Кохута визнається доєдпів період, основними взаємовідносинами – діада. Мета психотерапії полягає не в опрацюванні конфлікту, а в наданні допомоги по формуванню нової психічної структури пацієнта. При цьому головним терапевтичним фактором замість фрейдівського інсайту визнається *емпатія*, а головною терапевтичною дією замість нейтральності / інтерпретації постулюється компенсація раннього дефіциту.

Х. Кохут описує процес здорового розвитку як поступове відпадання найбільш грубих нереалістичних аспектів «Я»-об'єктних образів з повільною інтерналізацією зовнішніх взаємин з «Я»-об'єктами в стійкі психічні структури. Цей процес називається трансмутуючою інтерналізацією, тобто «перетворюєчою» інтерналізацією.

Процес «запускається» природним розчаруванням в самому собі, яке неминуче збільшується, а також розчаруванням в ідеалізованих «Я»-об'єктах раннього дитинства. Якщо фрустрація, яка веде до розчарування, відповідає фазі розвитку, це призводить до зростання і зрілості. Грандіозне «Я» протягом перших кількох років життя розвивається в зріле Его, що характеризується самоповагою, амбіціями і здатністю до задоволення, процес цей протікає головним чином у взаєминах з матір'ю. Ідеалізоване батьківське імаго розвивається у віці чотирьох – шести років в процесі взаємодії з обома батьками в ідеалізоване Супер-Его, яке виконує функції, пов'язані з ідеалами і цілями. Однак якщо фрустрація бажання злиття є руйнуючою, тобто екстремальною та хронічною (а не оптимальною), то відбувається фрагментація особистості, яка спостерігається при прикордонній патології, аж до руйнування особистості при шизофренії. Середня по інтенсивності фрустрація веде до затримки розвитку на рівні архаїчних «Я»-структур, грандіозної і ідеалізованої, що утворюють біполярну конфігурацію.

Подальший розвиток може мати певні відхилення, які Х. Кохут

класифікував відповідно до потреб психотерапії на такі види:

1. Архаїчна Самість – прояви грандіозного дитячого «Я» у дорослих людей. Таким клієнтам і в зрілі роки властиві дитячий егоцентризм, невміння розуміти чужі відчуття і переживання, примітивно-егоїстичні, споживацькі форми взаємодії з людьми. При цьому самі вони скаржаться на холодність і байдужість, вимагають посиленої уваги і турботи.

2. Фрагментована Самість – це порушення зв'язності, що загрожує розпадом «Я» на окремі частини. Фрагментація може бути наслідком регресії, самотності; «роздрібнене Я» виникає через недостатнє задоволення селф-потреб. Цей стан супроводиться тривогою, яка в критичних ситуаціях переростає в паніку. Поведінка підлітка, що перейшов до іншої школи і важко адаптується до нових умов, невпевненість і депресія безробітного емігранта - типові приклади таких процесів.

3. Спustoшена Самість – триваліша депресія, внаслідок якої людина вже не здатна радіти розвитку й утвердженню власного Я. Індивід розчарований і стомлений, а життєві сили залишають його.

4. Переобтяжена (збуджена) Самість – нездатність людини полегшити свої страждання (возз'єднатися зі всемогутнім селф-об'єктом і заспокоїтися) через фрустрацію емоційних потреб. Неадекватна напруга у стосунках примушує її шукати нові ситуації емпатії та міжособистісного оцінювання. Це явище часто спостерігається в терапевтичних групах: один або декілька учасників невгамовно вимагають зворотного зв'язку і зосереджують інших тільки на своїх переживаннях.

5. Незбалансована Самість – домінування однієї з її складових над іншими. Здебільшого це результат дисгармонійного розвитку об'єктних відносин у ранньому дитинстві. Х. Кохут виокремив такі типи особистісного дисбалансу, які залежать від сили оцінювальних полюсів:

- слабкий оцінювальний полюс, не здатний забезпечити достатнє «керівництво», унаслідок чого Самість страждає від надмірної амбіційності, що *досягає* рівня психопатії;

- надмірно розвинутий оцінювальний полюс, що сковує Самість почуттям провини, обмежує її у своїх проявах;

- виражена дуга напруги між порівняно слабкими полюсом ідеалів і полюсом домагань, що зумовлює усунення Самості від ідеалів та особистісних цілей, чутливість до зовнішнього оточення.

Х. Кохут вводить діагностичні відмінності між структурними неврозами і розладами «Я». Він вважає, що пояснювальний контекст теорії потягів адекватний для структурних неврозів, коли «Я» вже сформувалося. Конфронтуючи з класичним психоаналізом, Х. Кохут крок за кроком переносить акценти з імпульсів і конфліктів як рушійних сил розвитку на міжособистісні відносини і «віддзеркалювання» як матрицю взаємодії «матір – дитина». Під «віддзеркалюванням» розуміється не тільки відображення грандіозності, але і надійність, турбота, емоційна адекватність, емпатичні ставлення в цілому. У клінічних ілюстраціях Х. Кохута звертається

увага на всю комплексність взаємин дитини з батьками, в своїх теоретичних формулюваннях він центрує всі міжособистісні категорії навколо поняття нарцисичних потреб. Х. Кохут підкреслює провідну роль емпатії селф-об'єктів в розвитку дитини. Він пише:

«Дефекти в самоті виникають насамперед у результаті нестачі емпатії з боку об'єктів самоті, обумовленої нарцисичними порушеннями останніх; Серйозні реальні позбавлення (фрустрація потягів) в психологічному відношенні не є шкідливими, якщо психологічне середовище реагує на дитину всім спектром неспотворених емпатичних відповідей» [4, с. 92].

Згідно Х. Кохуту, пацієнти з нарцисичними розладами особистості підходять для психоаналізу, якщо беруться до уваги особливості їх переносів. Діагностувати нарцисичну особистість в психоаналітичній ситуації можна за двома типами трансферу (перенесення) – ідеалізуючому і дзеркальному. Перший пов'язаний з прихованою або явною ідеалізацією аналітика, другий – з очікуванням симпатії та захвату з боку психотерапевта. У перенесенні виділяються три рівні. Найбільш архаїчним є рівень злиття, де відбувається поширення грандіозного «Я» на аналітика. Менш архаїчної формою є рівень альтер-его, або двійника. Найменш архаїчної формою є дзеркальний трансфер у вузькому сенсі.

На думку Х. Кохута, тільки завдяки материнському «дзеркалу любові», в якому малюк бачить («нутром») своє перетворене любов'ю відображення, він набуває здатності до інтеріоризації образу ідеалізуючої і, в свою чергу, ідеалізованої матері; результатом цього процесу стає утворення ідеалізуючих (люблячих) якостей Супер-Его, що забезпечує підтримку самоповаги зсередини, тобто за допомогою самоконтролю, самопідтримки, любові до самого себе.

Нарцисичну патологію Х. Кохут розглядає як *наслідок травматичної слабкості материнської емпатії* і порушення розвитку процесів ідеалізації. При проведенні психотерапії, вважає він, психоаналітик не повинен заважати розвитку нарцисичної ідеалізації або руйнувати її інтерпретацією. Це дозволить поступово розвинути і дзеркальному трансферу. Психоаналітик стає «Я»-об'єктом, забезпечуючи процес трансмутуючої інтерналізації. Психоаналітику слід бути емпатійним, фокусуватися на нарцисичних потребах пацієнтів і на фрустрацію, а не на конфліктах, що викликають нарцисичну фрустрацію.

Слабкість емпатії з боку аналітика веде до часткової фрагментації грандіозного «Я», нарцисичного гніву, дифузної тривожності, іпохондризації і навіть до більш важких станів деперсоналізації і патологічної регресії з холодною параноїчною грандіозністю. У кожному такому випадку аналітик разом з пацієнтом досліджують, коли і як аналітик не виявив емпатії і як це співвідноситься з травматичними ситуаціями в минулому [2].

Прихильники психотерапевтичної лінії Х. Кохута звертають увагу на те, що локальний негативний терапевтичний результат при використанні

стандартної техніки аналізу відображає брак психотерапевтичної підтримки. Нарцисичний гнів є захистом, який дозволяє регулювати самоповагу. Конфронтація (виявлення і вказівка) аналітика ворожості і заздрощів пацієнта тільки підсилює його первинне відчуття «нікчемності». В цьому випадку опрацювання нарцисичного гніву в перенесенні не веде до інтрапсихічної інтеграції, а лише підтверджує «цілковиту нікчемність» пацієнта. У зв'язку з цим Х. Кохут приходить до висновку, що нарцисичні пацієнти здатні прийняти тільки позитивний зворотний зв'язок, який сприймається ними як відповідь на власні зусилля «бути хорошими».

Концепція самоповаги Х. Кохута і розроблені ним принципи підтримуючої і відновлювальної «Я»-терапії чітко демонструють сучасну тенденцію до інтеграції ідей психоаналітичного і гуманістичного напрямків у психології [2].

5.2. Концепція розвитку самості Д. Ліхтенберга та Д. Н. Штерна.

Одним з перших психоаналітиків, які цікавилися результатами емпіричних спостережень за немовлятами в контакті з їх матерями, був Джозеф Ліхтенберг. Д. Ліхтенберг виходить з того, що немовля є істотою, в якій є почуття, вона діє та відчуває, причому саме на підставі запрограмованих і завчених в процесі діяльності зразків перцептивно-афективних реакцій.

Тим самим, твердження Х. Гартманна: *«спочатку є пристосовність, і тільки потім з'являються спрямовані процеси пристосування до себе»* [1, с. 44] – набуває розширене емпіричне обґрунтування. Це генетичне забезпечення дозволяє новонародженому з самого початку вступати у взаємодію з навколишнім світом і організовувати свої переживання.

«Те, що запрограмовано з самого народження, є перцептивно-афективними реакціями на різні стимули. Вони дозволяють немовляті брати участь в складних поведінкових комплексах, причому тут помітні відмінності на рівні вроджених і швидко досліджуваних переваг. Для мене залишається відкритим питання, чи має сенс описувати ці способи переживання новонародженого поняттям «самість». Д.Н. Штерн висуває ідею про те, що використання терміну «самість» для здатності розрізнення у немовляти, включаючи здатність до абстрагування, цілком виправдано. Я ж вважаю, що тут вирішальним є самовідчуття – а воно розвивається пізніше – і що самість і об'єкт (як психоаналітичні поняття) невіддільно сплетені з цілої проблемною областю репрезентацій і процесів символізації» [7, с. 26].

Результати проведених досліджень вказують на те, що тільки після закінчення першого року життя з дозріванням багатьох інших здібностей розвивається також і здатність створювати образ себе і поміщати його в межі, які описують самість як тілесна єдність в просторі і часі. Також з цього моменту маленька дитина набуває здатності створювати образ інших.

В результаті поступового розвитку протягом другого року життя дитина стає здатною утворювати психічні репрезентації, які формують

контекст поточних переживань [7, с. 57].

І оскільки принципи, які до сих пір лежали в основі об'єктної психології, більше не здаються правомірними в світлі результатів новітніх досліджень, необхідно заново відповісти на ряд питань [7, с. 60]. Як на першому році життя диференціюються репрезентації самості і об'єктів? Як немовля рухається від нарцисичного або аутистичного стану (без усвідомлення об'єктів) через симбіоз (з його суміщеними репрезентації) до відділення об'єкта і індивідуалізації самості? Як немовля справляється з вродженою агресією, заздрістю і жорстокістю і як у нього формується співчуття? Подібним же чином варто було б критично розглянути питання про здатність дитини до утворення механізмів захисту, які, в розумінні Д. Ліхтенберга, пов'язані зі здатністю до символічних репрезентацій, і тому їх появи слід очікувати тільки на третьому або четвертому році життя [7, с. 73].

На другому році життя маленька дитина поступово набуває відчуття своєї самості. Все сильніше розвивається здатність сприймати об'єкт у його своєрідності і незалежно від його функцій. Так здійснюється процес переходу від пов'язаного зі знаками когнітивно-афективного способу функціонування до здатності створювати символи.

Самість стає об'єктом спостереження аж до того моменту, коли приблизно в середині другого року життя оформляється «самість як ціле». Це становлення підтримують певні кроки дозрівання і розвитку, а саме посилюється тенденція стверджувати самого себе і виступати в опозиції до матері, більш сильне усвідомлення відчуттів власного тіла і пов'язану з цим побудову образу тіла, а також постійний приріст символічних процесів мислення.

Ця «самість як ціле» має функцію духовного «керівника», під яким Д. Ліхтенберг розуміє керівну, діючу та таку, що суб'єктивно переживається самість.

«Щоб висловити те, що я маю на увазі під «духовною самістю», можна сказати, що самість, яка реалізується в сенсі дії, переходить в самість, існування і діяльність якої суб'єктивні. Коли ми розглядаємо ситуацію з референтними особами, починається перехід від взаємодії до внутрішньої суб'єктивності» [7, с. 106].

Факторами, що відповідають за прояв цієї цілісної самості, є все більш глибоке розуміння наслідків власних дій і їх передбачення, а також розвиток здатності планувати дії відповідно до очікувань референтних осіб; вдалі взаємодії супроводжуються почуттям функціонального задоволення і радості від своєї компетентності. Все більшого значення для перебудови світогляду в другій половині другого року життя набуває мова.

«Нова символічна здатність репрезентації, що з'являється внаслідок розвитку мови, протягом другої половини другого року життя в значній мірі служить тому, щоб структурувати поліморфні способи переживання цього періоду. Дійсно своєрідним відкриттям психоаналізу було те, що турбулентні, багаті конфліктами «демонічні» аспекти дитинства (і

життя в цілому) символічно міцно представлені в снах, застереженнях, вільних асоціаціях і спонтанній грі. Травматичні події в цих формах символічного уявлення впорядковуються, найпізніше, через 18 місяців» [7, с. 130].

Загалом Д. Ліхтенберг характеризує це розвиток самості в такий спосіб:

«У «самості як цілому» відбивається людина в її всеосяжній цілісності, настільки, наскільки це можливо до поточного моменту. У момент свого виникнення вона охоплює «Я», яке як діючий керівник реалізує когнітивні, афективні і пов'язані з дією зразки, щовизначаються знаком і символом і «самість», щодо якої діють інші. Якщо далі розвиваються символічні репрезентації і мислення, додається «духовна самість» ... функція самості як цілого полягає в першу чергу в тому, щоб інтегрувати всі існуючі функції в єдину систему. Кожен наступний етап розвитку приносить з собою нові прагнення, нові вимоги і здібності, які можуть потенційно розширити область рухливості самості як цілого» [7, с. 132].

На думку Д. Ліхтенберга, після досягнення цього ступеня розвитку, на якому можна довести існування інтрапсихічного світу репрезентацій, модель інтрапсихічної регуляції або конфлікту є більш корисною при аналізі особистості дитини, що росте, ніж інтеракційна модель. Але і при заміні інтеракційної моделі інтрапсихічною він радить «все ж не випустити з уваги інтеракційний контекст, оскільки він представляється досить важливим на всьому протязі життєвого циклу особистості».

Модель, яка використовується при дослідженні грудних дітей, модель досвіду взаємодії з іншими, для якої характерні синхронність і послідовність, або ж досвіду, який набувається як би на самоті, але при відчутті підтримуючого фону, може застосовуватися і для дослідження протягом усього життєвого циклу. Тільки після розвитку символічних процесів весь цей досвід може бути представлений інтернально, як сумісний з когнітивними і афективними аспектами [7, с. 31].

Про психоаналітичну діагностику та терапію на підставі запропонованої концепції розвитку Д. Ліхтенберг робить наступні висновки:

«Коли ми застосовуємо психоаналітичний метод, ми не можемо, виходячи з вищесказаного, очікувати реконструкції подій останніх 18 місяців. Ми можемо з'ясувати, як були організовані ці події: в перший раз – у другій половині другого року життя, і пізніше – за допомогою більш потужних трансформацій. Досвід першого року життя може відкидати свої тіні, але впізнавання окремих зразків з перцептивно-афективного модусу дії лежить «по той бік значення» вербальної комунікації. Такі реконструкції повинні спиратися на результати спостереження за невербальною комунікативною поведінкою Тільки емпатійна готовність прийняття разом з емпатійним розумінням є основоположним допоміжним засобом, за використання якого можна зрозуміти найраніший досвід пацієнта» [7, с. 164].

Д. Ліхтенберг передбачає, що набуто при вивченні немовлят нове

знання матиме суттєве значення для психоаналітичної практики. Додатковим до аспектів основної і фонові комунікації та емпатії слід назвати перш за все поняття регуляції. Між зусиллями і недостатністю регуляції і інтрапсихічними конфліктами існують комплексні відносини, дослідження яких могло б збагатити розуміння особистості пацієнта і його порушень; воно може привести до того, що багато регуляторних уявлень, які імпліцитно містяться в традиційній аналітичній теорії, стануть зрозумілішими, крім того, вони могли б сприяти вирішенню дискусії про підходи до психології самості. У цих підходах розвиваються уявлення про регулювання стану самості, але при цьому не дається хоча б приблизного пояснення інтрапсихічних конфліктів, які обов'язково протікають з порушеннями регуляції [7, с. 191].

Концептуалізація самості Д. Н. Штерна. Деніел Норман Штерн (1934–2012) виходить з того, що з самого народження, тобто відразу після набуття здатності до символізації, у людини є довербальні самовідчуття або почуття самості. Під самовідчуттям він розуміє організований суб'єктивний досвід без безпосереднього рефлексивного усвідомлення самості, яке розглядається як первинний організуючий і структуруючий принцип розвитку. Ця модель завершує становлення незалежної концепції розвитку самості.

Для Д.Н. Штерна розвиток самості з самого народження є континуум; це розвиток нероздільно пов'язаний з пережитими відносинами. У розвитку самості він виділяє чотири ступені: *проявлена самість, ядро-самість, суб'єктивна самість і вербальна самість*. Д. Н. Штерн відхиляє концепцію первинного стану недиференційованості і неорганізованості. Розвиток вже протягом перших двох місяців життя визначається вродженими здібностями утворювати відносини і отримувати когнітивний і афективний досвід. Між другим і шостим місяцями життя немовля вже має в своєму розпорядженні базальне інтегроване відчуття самого себе та інших («sense of a core self»). Воно містить *відчуття когерентності* і відокремленої від матері тілесності; це означає контроль за власними діями, відчуття власних афектів, протяжності і партнерів по взаємодії; тоді ж починає формуватися пам'ять.

Д.Н. Штерн позначає ряд здібностей, які дозволяють дитині відкривати те, що він називає «інваріантами самості»: відчуття причинності, когерентності, афективності і історії самості. Він вказує на здатність підтримувати довербальну пам'ять самого себе, яка існує поза часом. Зростаюча інтеграція цих інваріантів самості відбувається за допомогою здатності до абстрактної репрезентації і за допомогою накопичення цього повторюваного досвіду за допомогою «епізодичної пам'яті» в формі генералізованих репрезентацій взаємодій (RIG = representation of interactions that have been generalized):

«Пережитий епізод – в тому вигляді, як він представлений в пам'яті – є єдність, яка з'єднує один з одним різні атрибути досвіду. Відносини – це те, що було в реальному, те що відбувається. Якщо розглядати їх таким чином, то змінюється власний досвід і регулююча роль, яку відіграє партнер, пов'язані між собою не просто завченим способом. Вони більшою мірою

оточені суб'єктивним досвідом саме того епізоду, в якому вони обидва сприймаються в сукупності з іншими атрибутами і зберігаються їх ставлення один до одного ... Важливо запам'ятати, що RIG є гнучкою структурою, яка представляє собою середнє безлічі реальних подій і формує прототип, що стоїть за всією сукупністю подій. RIG - це щось, що жодного разу до цього не відбувалося саме в такому вигляді, але на нього впливає все те, що в дійсності одного разу сталося» [10, с. 110].

Між сьомим і дев'ятим місяцями життя дитина пізнає «інтерсуб'єктивність» на довербальному рівні. Д. Н. Штерн розрізняє три довербальні інтерсуб'єктивні форми пізнання: загальний локус уваги, загальні інтенції і загальні афективні стани через взаємне узгодження афектів.

Між 15-м і 18-м місяцями життя виникає разом зі здатністю до символізації і оволодінням мовою новий шабель організації (вербальна самість) з новими можливостями міжособистісних відносин: самість стає об'єктом спостереження і рефлексії, дії представлені символічно в рамках тимчасового історичного і динамічного контексту, оволодіння мовою веде до нових відносин між дитиною і батьками. З оволодінням мовою пов'язана, звичайно, і криза саморозуміння: більш ранній глобальний, невербальний і амодальний досвід лише частково може бути переданий словами.

Це віддалення обох форм інтерперсонального досвіду і знання про самість, пережиту і представлену вербально, також має суттєві наслідки для значення, розуміння і терапії раннього довербального травматичного досвіду. Ці довербальні генералізовані репрезентації взаємодії, якщо згодом вони не будуть трансформовані в символічні репрезентації, то продовжать діяти несвідомо. Інші символічні образи себе витісняються, так як вони не поєднуються з центральними саморепрезентаціями.

Таким чином, з одного боку, ідентичність може бути забезпечена несвідомими саморепрезентаціями, які збережені в генералізованих «епізодичних спогадах», але вона може також будуватися у вигляді *контридентичності* під впливом витіснення і по-іншому перероблених під впливом захисту саморепрезентацій. Тому ідентичність по відношенню до несвідомого виступає як неідентичне.

5.3. Концепція відділення та індивідуалізації М. Малер. Великий вплив на теоретичні позиції Е. Якобсон, а пізніше і О. Кернберга, здійснили запропоновані Маргарет Малер (1897-1985) узагальнення систематичних спостережень за інтеракціями матері і дитини, проведені в рамках дитячих садків. Психічний розвиток дитини представлено М. Малер з позиції симбіозу, відділення та індивідуалізації. Основними інстинктивними силами цього розвитку є найважливіші зміщення лібідинозних і агресивних заміщень тілесної самості, а також зміна характеру і поведінки зближення-віддалення між дитиною і матір'ю в процесі розвитку, що протікає від біологічного народження до фази лібідинозної сталості об'єктів [6, с. 613].

Необхідними передумовами інтрапсихічних процесів відділення і індивідуалізації є соціобіологічне використання матері як «зовнішньої

половини самості», а пізніше – емоційна можливість володіння об'єктом любові, тобто постсимбіотичним партнером.

Протягом перших тижнів життя дитина перебуває в стані нормального аутизму. Здається, що вона «перебуває в стані примітивної галюцинаторної дезорієнтації, в якому задоволення потреб залежить від її повновладного оточення» [8, с. 60].

На другому місяці життя настає симбіотична фаза. Немовля знаходиться в «стані не диференційованості», як істота невідокремлена від матері, коли «Я» ще не відділяється від «не-Я» [8, с. 63]. В цей час починається виникнення «островів пам'яті», проте ще не відбувається поділу зовнішнього і внутрішнього, самості і інших. Суттєвою ознакою симбіозу є «галюцинаторно-ілюзорний соматопсихічний зв'язок з матір'ю і, особливо ілюзорне уявлення спільного кордону обох, насправді розділених індивідів» [8, с. 63]. Ця «закрита система матері і дитини», специфічна якість їх відносин, можливість «ігрового простору» між ними, може розглядатися як суб'єкт розвитку. Він складається в подальшому у кінестетично збереженому переживанні власного і материнського тіла, які переживаються як невіддільні один від одного. Для формування базального почуття впевненості і основоположних емоційно-комунікативних здібностей велике значення має емоційна готовність матері.

Приблизно у віці від чотирьох до п'яти місяців настає перша субфаза процесів відділення та індивідуалізації: фаза диференціації. Можна спостерігати, що дитина отримує задоволення від смислового сприйняття, цікавості і повторного огляду матері (різновид порівняльного обмацування матері та інших). Для реалізації відділення дитини від симбіотичного зв'язку з матір'ю ставлення до неї піднімається до більш високого рівня інтеграції. Важливим є те, що ефект відділення зміцнюється за допомогою симультанних відносин обох симбіотичних партнерів до третього об'єкту – «батька». Перехід з рук матері на руки батька дозволяє досягти нової позиції, яка передуює екс-центрованої позиції.

Приблизно на дев'ятому місяці починається друга субфаза, що отримала назву перехідної фази. Її найяскравіша поведінкова ознака – це перевірка руху вперед. Просунувшись вперед в своєму моторному розвитку, дитина сама починає визначати межі близькості і дистанції від матері; вона може навчитися активно користуватися близькістю і дистанцією. При дослідженні світу дитина зберігає свою оптимальну дистанцію від матері як «рідної основи» і повертається як до «емоційної підзарядки» від неї. Дослідження світу об'єктів і «любовного ставлення до світу» залежать від можливості «розпоряджатися» матір'ю. Батько і сиблінги – це перші «матеріальні точки» в розширеному світі немовляти. Дорослий чоловічої статі здається дитині найпривабливішим об'єктом. Під час цієї субфази батько залишається «неконтамінованим» об'єктом любові, тобто він, на противагу спотвореного проекцією і інтроекцією образу матері як результату подоланих переживань, що виникають переважно на симбіотичного фазі, в

більшій мірі сприймається як людина, що володіє власними правами.

Любов, яку малюк проявляє по відношенню до самого себе і світу об'єктів, його нарцисизм і його потенційна об'єктна любов досягли тепер своєї вищої точки, і це уможливорює і зміцнює інтерналізацію образу себе.

«Дитина концентрується на тому, щоб поправлятися, підвищити свою майстерність, опанувати автономними (незалежними від матері і батька) здібностями. Вона радіє першим своїм здібностям, постійно захоплена своїми відкриттями, які вона робить у своєму розширенні світу, і в певній мірі закохана в світ і в свою власну велич та всесилля» [8, с. 64].

Дитина може порівнювати сприйняті віддалені об'єкти з досвідом, який вона набуває у взаємодії з об'єктами, що знаходяться поруч. Нова позиція формує іншу самотність.

Потім слідує фаза «повторного зближення». Дитина демонструє дві характерні ознаки поведінки: безперервне «стеження» за матір'ю і втікання від неї. Комунікативний діалог полягає в обміні за допомогою знаків і сигналів, він визначає всю першу половину другого року життя, і пристосовується до збільшення числа вокалізацій зі зростаючим числом слів. Розширені когнітивні здібності дозволяють поліпшити вербальну комунікацію і закладають основу для зародження «образного інтелекту». [9]. Спостерігається встановлення когерентної самотності і статевої ідентичності. На фазі повторного зближення дитина коливається між регресивними бажаннями злиття з матір'ю і тріумфальним захистом тільки що завойованої самотності. Виникає триада цілісної особистості і, відповідно, конфлікт включення або вигнання третього. Фігура батька – іншого, дає дитині можливість вирішення конфлікту цих тенденцій, дозволяючи їй зміну позиції в рамках триади. Зі зміцненням «не центрованої» позиції через ідентифікацію з фігурою батька, через відкриття незалежного світу, об'єкти стають «постійними».

Тим самим приблизно до початку третього року життя, починається четверта субфаза: «консолідація індивідуальності, початок емоційної об'єктної сталості». Найважливішим завданням розвитку протягом цієї фази є набуття чітко окресленої індивідуальності та певної міри об'єктної сталості. Створення афективної (емоційної) об'єктної сталості відноситься до її найважливіших результатів; вона заснована на попередньому когнітивному втіленні символічної внутрішньої репрезентації перманентного об'єкта (в термінах Ж. Піаже) [8, с. 143]. Таким чином, розвивається підтримуване вербальною комунікацією, рольовою і фантазійною грою і зростаючою здатністю до перевірки реальності чітке переживання власної, відмежованої від ранніх референтних особистостей, ідентичності.

«Друге досягнення полягає в тому, що реалізуються обидва переживання почуття ідентичності: 1) усвідомлення відокремленої від інших індивідуальної єдності, і 2) починається встановлення самоідентичності певної статі» [8, с. 278].

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Розкрийте поняття «самість» та «селф-об'єкти» згідно поглядів Х. Кохута.
2. В чому полягає феномен нарцисизму в роботах Х. Кохута?
3. В чому полягає різниця між поняттями «нарцисичне лібідо» та «об'єктне лібідо»?
4. Проаналізуйте два основні види раннього лібідинозного нарцисизму.
5. Опишіть основні стратегії психотерапії Х. Кохута та роль емпатій в цьому процесі.
6. Які види патологічної самості виділяє Х. Кохут?
7. Охарактеризуйте роль емпатії в розвитку самості згідно концепції Х. Кохута.
8. Проаналізуйте два види трансферу згідно ідей Х. Кохута.
9. Поясніть значення поняття «самість» з точки зору Д. Ліхтенберга.
10. В чому полягає розуміння Д. Ліхтенберга поняття «самість як ціле»?
11. Охарактеризуйте основні етапи розвитку самості згідно ідей Д. Ліхтенберга.
12. В чому полягає сутність поняття «почуття самості» згідно ідей Д. Н. Штерна
13. Проаналізуйте чотири ступені розвитку самості згідно концепції Д. Н. Штерна.
14. Охарактеризуйте інтерсуб'єктивні довербальні форми пізнання немовляти згідно концепції Д. Н. Штерна.
15. Проаналізуйте ключові етапи розвитку дитини згідно з дослідженнями М. Малер.
16. В чому полягає фаза «нормального аутизму» згідно ідей М. Малер?
17. Опишіть фазу диференціації в процесі психічного розвитку немовляти згідно ідей М. Малер.
18. В чому полягає фаза «повторного зближення з матір'ю» і яка роль батька у формуванні здорової самості з точки зору М. Малер.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Гартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации. М., Когито-Центр, 2002. – 200
2. Змановская Е. В. «Современный психоанализ. Теория и практика»: Питер; Санкт-Петербург; 2011. – 217с. – (Серия «Мастера психологии»)
3. Кохут Х. Восстановление самости. М., Когито-Центр, 2002. – 316 с
4. Кохут Х. Анализ самости: систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. М., Когито-Центр, 2003. – 300 с.
5. Кохут Х. Анализ собственного Я // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды. М., 2005.
6. Куттер П. Современный психоанализ – М.: Б.С.Г.-Пресс, 1997. – 356 с. – (Серия: Современный психоанализ)
7. Лихтенберг Дж. Д. Лачманн Ф., Фосседж Д. Клиническое взаимодействие: Теоретические и практические аспекты концепции мотивационных систем – М., Когито-Центр, 2003. – 368 с.
8. Малер М., Пайн Ф., Бергманн А. Психологическое рождение человеческого младенца. Симбиоз и индивидуация / пер с нем. Е. Шадрова, Е. Перова – М., Когито-Центр, 2011. – 416 с.
9. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка – Спб., Педагогика-Пресс, 1999. – 410 с.
10. Штерн Д. Н. Межличностный мир ребенка. Взгляд с точки зрения психоанализа / пер с нем. О. Лежина. – М., Восточно-Европейский Институт психоанализа, 2006. – 384 с.

Тема 6. Ідеї структуралізму та постструктуралізму в глибинній психології

Ключові тези теми: *структурний психоаналіз, несвідоме структуровано як мова, несвідоме як мова «Іншого», мовна свідомість, дискурс, пласти дискурсу, суб'єкт мовлення, Суб'єкт свідомого, Суб'єкт несвідомого, розщеплення суб'єкта мовлення,*

дебіологізація несвідомого, реальне – уявне – символічне, психоаналітична герменевтика, герменевтика, наратор, діалог, інтерпретація, реципієнт, автобіографічна розповідь, конфлікт інтерпретацій, «археологія» суб'єкта, наратив, наративна ідентичність, символ, археологічний вектор, телеологічний вектор.

6.1. Структурний психоаналіз Ж. Лакана.

Виникнення структурного, або лінгвістичного, психоаналізу пов'язано з ім'ям Жака Лакана (1901-1891). Науковий авторитет Ж. Лакана пов'язаний із структуралістським напрямком психоаналітичних досліджень, початок якому було покладено в середині 50-х років ХХ століття. Новизна його поглядів полягає в тому, що він вийшов за рамки як класичного структуралізму, так і ортодоксального фрейдизму та означив нові перспективи досліджень.

В основі психоаналітичної концепції Ж. Лакана лежать дві тези: 1) несвідоме структуроване як мова; 2) несвідоме є мова «Іншого». Спираючись на ці тези, Ж. Лакан стверджував, що тільки лінгвістичний аналіз мови і її механізмів може адекватно розкрити структуру несвідомих процесів. Структурованість несвідомого, подібна до мови, з точки зору Ж. Лакана, означає, що в ньому є особливі несвідомі мовні елементи, які не усвідомлюються, але відіграють важливу роль в протіканні і розгортанні психічних процесів. Зведення несвідомого до мови та мовних структур лежить в основі розуміння Ж. Лаканом психічних захворювань. Він відкидає погляд на патологію як на щось зовсім відмінне від норми. Хвороба – це просто інший спосіб існування, інший символічний мовний вимір. Згідно поглядів Ж. Лакана, «чисте» довербальне несвідоме нам не дано: судити про нього можна тільки на підставі розповіді пацієнта про свої сни і бажання, з одного боку, і аналізу мови пацієнта аналітиком – з іншого.

Особистість Ж. Лакан розумів як знакову, мовну свідомість. На його думку, людина ніколи не тотожна якомусь своєму атрибуту, її «Я» ніколи не може бути визначене, оскільки завжди знаходиться в пошуках самого себе і може бути репрезентоване тільки через «Іншого», через відносини з іншими людьми [3].

Одне з найважливіших концептуальних положень Ж. Лакана полягає у визнанні наявності прихованих змістів і латентних смислів в будь-якому фрагменті дискурсу і мови, коли враховується, що дискурс містить в собі одночасно ряд змістовних пластів, що допускають кілька різних рівнів прочитання. Деякі з цих пластів знаходяться в тексті повідомлення, інші – в його контексті, а треті – між, з одного боку, текстом і контекстом, а, з іншого боку, в полі відносин між суб'єктами мовлення. Зрозуміти зміст повідомлення суб'єкта мовлення – це значить прояснити зміст всіх трьох позначених рівнів, розкрити весь спектр вкладених смислів. Робота тільки на одному рівні, а тим більше тільки з пластом свідомо пропонованого дискурсу, виявляється недостатньою і далеко не вичерпною.

Інше концептуальне положення Ж. Лакана, полягає в тому, що автором дискурсу можуть бути не тільки усвідомлювані аспекти особистості наратора (суб'єкта мовлення), а й цілком несвідомі, або, словами Ж. Лакана,

в авторстві тексту беруть участь як Суб'єкт свідомого (Суб'єкт), так і Суб'єкт несвідомого («Інший»). Виходить, що саме авторство конкретного дискурсу – річ досить сумнівна, в сенсі приналежності одному суб'єкту мовлення. В якості такого суб'єкта може виступати і Суб'єкт свідомого (в більшій мірі відповідає за зміст – «що говориться») та «Інший» (відповідає за оформлення цього змісту – «як говориться») [3]. Тобто, мовні та невербальні аспекти дискурсу визначаються як рівнодіюча відразу двох суб'єктів говоріння. Або, іншими словами, дискурс завжди є результативною системою вкладів Суб'єкта свідомого та «Іншого».

Важливо відзначити, що «Інший» – необхідна, «конститутивна умова мови» [3]. У мові він отримує своє матеріальне втілення, існує в ній і, в свою чергу, структурує її та надає їй сенс. Причому сфера існування «Іншого» (Суб'єкта несвідомого) навіть не мова цілком, а система конотацій і супутніх цій мові смислів. «Інший» витісняється в цю частину дискурсу Суб'єктом свідомого, який володіє, згідно Ж. Лакану, функцією авторства.

Домінування Суб'єкта свідомого тягне не тільки витіснення «Іншого» в латентні, неявно проговорювані аспекти дискурсу, а й породжує опір Суб'єкта свідомого проникненню «Іншого» в пласти явного змісту. В крайньому варіанті це представлено як «дозована мова». «Іншому» (суб'єкту несвідомого) залишається лише трансформувати форму, структуру мови, проявляти себе в інтонаційних, невербальних аспектах або інших зсувах дискурсу. Вплив «Іншого» призводить до виникнення безлічі вторинних, супутніх смислів, аналіз яких дозволяє цього «Іншого» розкрити, а, отже, зрозуміти несвідоме [3].

Розвиваючи дану думку Ж. Лакан припускає, що саме наявність багатосмислових виразів і словосполучень в мові зобов'язані своїм існуванням принциповій розщепленості суб'єкта мовлення на Суб'єкта свідомого та «Іншого» (Суб'єкта несвідомого). Розщеплення суб'єкта мовлення відбивається в мові і впливає на її розвиток, формуючи всю множину конотативних, супутніх смислів. Якби не було принципової розщепленості суб'єкта мовлення, не було б і двозначностей. У реальному ж процесі мовлення індивіда завжди присутня безліч смислів і зсувів дискурсу, що чітко виявляє вплив на мову Суб'єкта несвідомого («Іншого»).

Ж. Лакан звертає увагу і на зворотній бік описаного процесу. Можлива така ситуація, коли функція авторства переходить від Суб'єкта свідомого до «Іншого». Наприклад, це проявляється в ситуації мовлення психотика або в людини, свідомий контроль якої за промовою знижений або відсутній зовсім. В цьому випадку функцію авторства «захоплює» «Інший», а Суб'єкт свідомого представлений у вторинних значеннях. Тепер уже сам Суб'єкт свідомого зміщений в супутні пласти смислів. Таким чином, Суб'єкт свідомого та «Інший» конкурують за право бути авторами конкретного висловлювання. Хто з них вносить більший внесок в мову, той і формує зміст, інший в такому тексті присутній лише неявно.

Ще один нюанс в діалектиці побудови мови пов'язаний з тим, що в

неявних і супутніх проявах «Інший» не просто втілюється, а й відчужується, об'єктивується. Будучи об'єктивованим, він може бути підданий аналітичним процедурам виявлення і усвідомлення, а потім вдруге присвоєним суб'єктом говоріння [3]. Експлікація вкладу «Іншого» в мові пацієнта стає одним із завдань аналітика. Ідентифікувати «Іншого» можна за рахунок редукції значень в одній або декількох виділених аналітиком структурах дискурсу пацієнта, або в цілісному дискурсі аналітичної терапії.

Тоді, коли в побудові подібних структур, в їх розміщенні і порядку пред'явлення, починає брати участь несвідоме пацієнта, відбувається зміна стилю або форми вираження. Це є основним маркером присутності в дискурсі Суб'єкта несвідомого. Розрізнення приналежності фрагментів дискурсу свідомому чи несвідомому проводиться саме зі зміни стилю вираження, по зсувах в стилі. На цій підставі аналітик проводить реконструкцію структур несвідомого.

Розмірковуючи про сутність несвідомого, Ж. Лакан заперечує і гегелівське уявлення про поняття як часу речі, і фрейдистське розуміння несвідомого, що знаходиться поза часом. Не тільки несвідоме, а й поняття існують поза часом, вважає він.

«Я мислю там, де я не є, і я є там, де я не мислю. Несвідоме – це чистий час речі, а його матеріальним приводом може бути все, що завгодно. У такому контексті вчинок – це мова» [3].

Розвиваючи тенденції десекуалізації несвідомого, Ж. Лакан вибудовує оригінальну концепцію його денатуралізації та дебіологізації. Він закладає нову традицію трактування несвідомого бажання як структурно впорядкованої пульсації. Ідея ця активно розвивається його послідовниками. Термін «пульсація» – один з ключових для постфрейдизму. Втрачаючи хаотичність, несвідоме стає «більш культурним», що і дозволяє перетворити пульсації в твори мистецтва та інші явища культури. Внутрішній механізм структурування об'єднує всі рівні психіки, він функціонує подібно до мови, і саме в цьому сенсі слід розуміти слова Ж. Лакана про те, що несвідоме – це мова: мова йде не тільки про лінгвістичне розуміння мови на символічному рівні, а й про «мову» пульсацій на більш низькому рівні уявного, де психологія та фізіологія ще злиті воедино.

У методологічному плані однією з наскрізних тем теорії Ж. Лакана є питання про співвідношення *Реального*, *Уявного* і *Символічного*. Ці поняття він вважає найважливішими координатами існування, що дозволяють суб'єкту постійно синтезувати минуле і сьогодення. Оригінальність лаканівської концепції в порівнянні з фрейдизмом полягає в тому, що місце Ід займає Реальне, роль Я виконує Уявне, функцію Супер-его – Символічне.

Уявне – це такий комплекс ілюзорних уявлень, які людина створює сама про себе і який грає важливу роль для її психічної захисту, або, вірніше, самозахисту. Уявне підпорядковується не «принципу реальності», а логіці ілюзії: воно створює образ «Я», що влаштовує індивіда і екранує цей образ як по відношенню до об'єкта, так і по відношенню до тих образів цього

індивіда, які існують у свідомості його партнерів по комунікації – «інших». В цьому сенсі Уявне є область «незнання», помилки людини щодо самої себе. Формування уявного відбувається у дитини у віці від 6 до 18 місяців – на стадії, яку Ж. Лакан назвав «стадією дзеркала»: саме в цей період дитина, яка сприймала раніше власне відображення як відображення іншої живої істоти, починає ототожнювати себе з нею, впізнавати себе в дзеркалі. Ж. Лакан наводить приклад:

«Реальний об'єкт, відбиваючись в дзеркалі, втрачає свою реальність, перетворюючись в уявний образ, тобто в феномен свідомості. Однак що станеться, якщо в один прекрасний день люди, а значить і свідомість, зникнуть? Що в цьому випадку буде відображатися в озерах, дзеркалах? Відповідь на це питання можна знайти, якщо уявити собі, що знелюднений світ автоматично знімається на плівку кінокамери. Що ж побачать на кіноекрані люди, якщо вони знову повернуться на Землю? Кінокамера відобразить образи явищ природи – блискавки, вибухи, виверження, водоспади, гори і їх відображення в дзеркалі-озері. Тобто кіномистецтво зафіксує феномени естетичної свідомості, що не знайшли відображення в будь-якому Я – адже за автоматичною кінокамерою не стояв кінооператор зі своїм Я.» [3, с 181].

Символічне – це сфера соціокультурних норм і уявлень, які індивід засвоює в основному несвідомо, «символічно», щоб мати можливість нормально існувати в суспільстві. Це область надособистісних, загальних смислів, що задаються індивіду суспільством. Якщо на фазі Уявного, відносини дитини з матір'ю характеризуються злитістю і безпосередністю, то, вступаючи в царство Символічного, дитина набуває у вигляді батька з його ім'ям і заборонами того «Іншого», який знаменує для нього зустріч з культурою як із соціальним, мовним інструментом людського існування.

Реальне – найбільш проблематична категорія Ж. Лакана – включає безпосередні життєві функції та потяги. Це та сфера біологічно породжуваних і психічно сублімованих потреб і імпульсів, які не представлені в свідомості індивіда в будь-якій доступній для нього раціоналізованій формі [5].

Ж. Лакан вважає систему «Реальне – Уявне – Символічне» першоосновою буття, прагне дослідити співвідношення її складових методами точних наук. Спираючись на закони геометрії, він намагався уявити феноменологію психічного графічно, зображуючи на площині двогранний шестиплощинний діамант. Середній план, який ріже діамант навпіл на дві піраміди, він уявляє як гладку поверхню Реального. Однак поверхня ця поцяткована дірками, пустотами буття (мови) і ніщо (реальності), в які з верхнього рівня Символічного за допомогою мови потрапляють слова і символи. В результаті таких синтезів на стиках різних граней, що втілюють Реальне, Уявне і Символічне, утворюються основні людські пристрасті і стани. На стику Уявного і Реального виникає ненависть, Реального і Символічного – невігластво. Стик граней Уявного і

Символічного породжує любов.

Ж. Лакан здійснив радикальний перегляд класичного поняття «суб'єкт». Якщо в рамках картезіанської традиції «суб'єкт» розглядався як деяка субстанціональна цілісність, як суверенний носій свідомості і самосвідомості та як ціннісна точка відліку в культурі, то, за Ж. Лаканом, навпаки, суб'єкт постає як функція культури, як точка перетину різних символічних структур і точка докладання зусиль несвідомого. Не культура являється атрибутом індивіда, а індивід виявляється «атрибутом» культури, яка говорить «за допомогою» суб'єкта; сам же по собі суб'єкт є «ніщо», «порожнеча», що заповнюється вмістом символічних матриць. Звідси – постійна взаємодія між суб'єктом як носієм культурних норм і «Я» як носієм «бажання», тобто між Символічним і Уявним. Символічне намагається повністю підпорядкувати собі індивіда, тоді як завдання «Я» полягає в тому, щоб, використовуючи топоси культури, створити за їх допомогою власний нарцисичний образ, тобто підставивши «Я» на місце «суб'єкта», створити собі культурне алібі. Тим самим уточнюється поняття несвідомого: несвідоме, за Ж. Лаканом, це «мова Іншого», але така мова, яка постійно редагується Уявним [5].

6.2 Психоаналітична герменевтика А. Лоренцера.

Герменевтика – міждисциплінарна галузь знань, яка досліджує теорію і практику тлумачення, інтерпретації та розуміння текстів в широкому значенні цього поняття. Свою назву герменевтика отримала від імені давньогрецького бога Гермеса, який був посередником між богами і людьми – тлумачив волю богів людям і доносив побажання людей богам.

Альфред Лоренцер (1922-2002) є однією із знакових і найцікавіших фігур на стику герменевтики і психоаналізу другої половини ХХ століття. Його праці багато в чому послужили підставою для виникнення так званої *психоаналітичної герменевтики* або *глибинної герменевтики*. При цьому важливо відзначати наступність у розвитку теорії А. Лоренцера, оскільки він був далеко не першим дослідником, який шукав можливість поєднання герменевтики і психоаналізу. Незважаючи на те, що А. Лоренцер віддавав належне працям П. Рікера і був учнем З. Фрейда, його герменевтика задавалася якщо не іншими, то більш конкретними питаннями: взаємодії лінгвістичних і позалінгвістичних форм. У певному сенсі, такий підхід до герменевтики генетично пов'язаний з ідеями Ф. Шлейермахера про об'єктивну і суб'єктивну інтерпретації. Підходячи до психоаналізу з позиції герменевтики, А. Лоренцер зробив спробу тлумачення ключових позицій в теорії З. Фрейда, тобто інтерпретував ідеї свого вчителя інакше, ніж сам автор.

Слід зазначити, що А. Лоренцер прийшов до синтезу психоаналізу не шляхом довгих роздумів, як П. Рікер, а відчував цю єдність спочатку на рівні передрозуміння. Іншими словами, А. Лоренцер завжди вважав психоаналіз специфічним різновидом герменевтики, науки про розуміння, що прагне до правильної інтерпретації, заснованої на принципі діалогічності. При цьому,

згідно з А. Лоренцеру, діалог веде *наратора* (того, хто говорить) і інтерпретатора до свободи і істини. Якщо діалог обмежує наратора або інтерпретатора, то він не має нічого спільного з герменевтичними принципами.

Важливою, на думку А. Лоренцера, є ідея вільного діалогу, де індивід вільний самостійно вибирати форму і тему діалогу, і ця форма і тема сама по собі є первинним виразом специфіки внутрішнього світу наратора, і досвідчений аналітик уже тільки виходячи із запропонованих теми і форми здатний зробити основні висновки щодо специфіки функціонування внутрішнього світу наратора, і зробити певні припущення щодо зовнішніх чинників, які вплинули на формування особистості наратора, первинно діагностувати проблему і причину її виникнення:

«Радикальним переворотом З. Фрейда щодо відносин лікар-пацієнт є надане пацієнтові право самовираження, предметом повідомлень якого стає реальність його життєвого світу, представлена у вигляді сценічно розіграних оповідань. Тим самим лікарське розуміння і картина розуміння, яка записується лікарем, теж повинні були набути характеру розповіді» [4, с. 140-148].

Під проблемою А. Лоренцер розуміє відхилення від норми, деяку патологію. Патологія – це в першу чергу проблема особистісної ідентичності, порушення внутрішньої тотожності між теперешнім наратором і його минулим. Те, що суть і функція таких творів є рефлексія, наводить А. Лоренцера на думку про спробу перегляду, переоцінки досвіду автора, ціннісної переорієнтації. Є в ідеях А. Лоренцера і передумови до використання психоаналітичного методу стосовно літературних текстів, оскільки він пропонує розглядати розповідь пацієнта як театральну постановку, п'єсу, розповідь [4, с. 140-148].

Наратор в процесі діалогу представляє інтерпретатору в своїй сповіді власні суб'єктивні переживання, і ця розповідь більшою мірою сформована процесами, що відбуваються в несвідомому наратора, ніж контрольованими ідеями і функціями. Так і автобіографічна розповідь, маючи чітко позначену функцію рефлексії і пригадування, відображає в своїй структурі специфіку несвідомого автора. В даному випадку важливим є також світ вимислу, фіктивного світу, оскільки під час бесіди пацієнта і психоаналітика, ступінь правдивості висловлювань інтерпретується, тобто відповідність їх об'єктивній історичній реальності не має великого значення. Ключове значення має тут дійсність в її споконвічному філософському суб'єктивному розумінні. Це сприйняття, переживання, світорозуміння наратора, його картина світу. Тут для інтерпретатора важливі структура, категорія наративу, лексичні, стилістичні та інтонаційні особливості, невербалізованої інформації, специфіка індивідуально-культурного дискурсу, в якому знаходиться наратор.

Автобіографічну розповідь в контексті теорії А. Лоренцера можна розглядати як пошук, імітацію герменевтичного діалогу, що вимагає

інтерпретації, а значить, подібна розповідь є спробою усвідомити внутрішньоособистісні конфлікти автора, тобто вивести їх спочатку в сферу свідомого, а потім імітувати їх вихід за межі рефлексуючої особистості.

Важливо відзначити, що А. Лоренцер не вважає викладені в процесі діалогу переживання беззв'язними висловлюваннями, а навпаки, вбачає в них певну систему, архітектонічну цілісність. Ця цілісність згідно А. Лоренцеру має наступну певну структуру:

- переживання, вписане в контекст життєвого досвіду;
- супутні переживання настрою, їх іманентне сприйняття і емпіричне вираження;
- лексичне вираження даних настроїв, які формують текст розповіді.

Всі перераховані елементи пояснюють, яким чином текст, що виражає ті чи інші переживання, зароджується, тобто показують шлях від причинного сенсу до результату, з яким стикається інтерпретатор на перших стадіях розуміння. З цього випливає, що шлях вірної інтерпретації такого тексту повинен мати зворотний порядок, згідно з яким інтерпретатор повинен пройти від лексичного вираження до настрою, і потім до власне переживання, і дотримуючись принципу кола, осмислюючи один епізод оповідання за іншим, нарощуючи смисли, прийти до розуміння цілого. Ці елементи в риторичі А. Лоренцера доречно називати *сценами*, тобто фрагментами тексту, дія в яких має просторово-часове обмеження [4, с. 140-148].

А. Лоренцер відзначає, що вираження своїх переживань, особливо патогенних, в формі висловлювання, зв'язного осмисленого оповідання допомагає людській психіці зберігати стабільність, контролюючи спогади, розставляючи їх в необхідному пріоритетному порядку, трансформуючи шкідливі для власної цілісності факти минулого, заміщаючи негативні настрої минулого. Іншими словами – автобіографічне оповідання – художнє, тобто дає можливість легко видозмінювати події, про які оповідається, являє собою найбільш конструктивний шлях, по якому захисні механізми психіки досягають свідомості.

Необхідність вживання в текст також займає в теорії А. Лоренцера значиму позицію. Набуття спільної мови з наратором неможливо без послідовного співпереживання, емпатії та перцепції. Несвідоме не піддається розумінню в рамках лінгвістичної, семіотичної комунікації, а лише знаходить своє вираження в певних значущих для наратора лексемах, тобто для осягнення істинного сенсу сцени герменевтів необхідно співпереживати в такі лексеми, щоб досягти несвідомої причинності. Складність цього процесу полягає в різниці індивідуально-культурних діалектів, які вимагають окремої інтерпретації сукупності культурних кодів особистості наратора, заснованих на символах, які породжуються згідно А. Лоренцеру, в свідомості і формуються як форми вираження об'єктивного духу [4, с. 140-148].

6.3. Конфлікт інтерпретацій П. Рікера.

Подальший розвиток ідеї психоаналітичної герменевтики отримали в роботах французького філософа і філолога *Поля Рікера* (1913-2005). П. Рікер вважав, що психоаналіз в цілому може бути зрозумілий як «археологія» суб'єкта, яка дозволяє за допомогою використання спеціальних процедур і технік проникнути в глибинні шари психіки людини. Він звернув увагу на ту обставину, що в філософії з часів Р. Декарта розуміння сенсу завжди безпосередньо узгоджувалося з діяльністю свідомості і самосвідомістю суб'єкта, недарма універсальний методологічний сумнів картезіанської філософії мав на увазі тільки одне фундаментальне незаперечне положення: піддаючи все сумніву, я не сумніваюся лише в одному – що я сумніваюся – отже, мислю – отже, існую.

Таким чином, самосвідомість в класичній філософії відігравала роль останньої незалежної інстанції, на яку можна покладатися при спробах досягнути дійсність. Однак перехід до сучасної (некласичної) філософії, згідно П. Рікера, завдав нищівного удару по, як здавалося, непорушному «всевладді» свідомості і самосвідомості людини: концепції К. Маркса, Ф. Ніцше і З. Фрейда показали, що зміст свідомості і самосвідомості, в свою чергу, також значною мірою визначається впливом на нього різних детермінант – як зовнішніх («буття», «реальність»), так і внутрішніх («воля до влади», сили Ід і Супер-его).

П. Рікер зосередив свою увагу на соціокультурних чинниках самовизначення особистості. Він відкидає уявлення про самоочевидність і початкову даність людської самосвідомості, вважаючи, що будь-яка інтерпретація самого себе можлива тільки опосередкованим шляхом: через символіку культури у взаємодії зі світом і іншими людьми.

Особистість, на думку П. Рікера, постає як особливе, унікальне бачення світу. Він ставить під сумнів ідею тотожності самоідентифікації суб'єкта в мінливих обставинах життя. Самоідентифікація, з його точки зору, виступає не стільки результатом розуміння себе, скільки безперервним процесом формування власного образу «Я», інтегрованого в систему соціуму і культури. Проблема самоідентичності особистості отримує в роботах П. Рікер нестандартне рішення. Він вважає, що ідентичність як така, на відміну, скажімо, від генетичних характеристик індивіда, не є передзаданою константною величиною, а функціонує в динамічному режимі. Для адекватного відображення цієї ідеї П. Рікер вводить уявлення про «наративну», або «оповідну» ідентичність, атрибутивною властивістю якої є постійне самовизначення і коригування свого образу «Я».

Кооперація з іншими людьми, за П. Рікером, спочатку націлена на самопрезентацію індивіда, але разом з тим стає також необхідною умовою для самопізнання і розуміння людиною самої себе, виділення тих її властивостей і якостей, які залишаються відносно стійкими і утворюють основу особистості. Людина, на думку П. Рікера, сама створює індивідуальний образ свого «Я», безперервно здійснюючи в різноманітних

ситуаціях вибір на користь тих чи інших ідеалів і норм поведінки, відносин з іншими людьми і зобов'язань, які є перед нею. Цей етичний вибір, згідно П. Рікєру, дозволяє особистості самовизначатися і, незважаючи на всі зміни, зберігати знайдену фундаментальну внутрішню цілісність – самість.

Згідно з ідеєю П. Рікєра, глибинні мотиви відповідальної поведінки особистості, в кінцевому рахунку, зводяться до різних способів прояву волі людини, що знаходиться під нездоланим тиском з боку безвольного початку, що включає в себе несвідомі потяги, бажання, імпульси, прагнення тощо. Вони стимулюють і спрямовують активність індивіда до своєї реалізації, однак за вольовим рішенням людини завжди залишається форма і ступінь їх реалізації.

Мотивація людської діяльності представляє для П. Рікєра особливий інтерес. Він не проводить полярного розрізнення між внутрішніми спонуканнями і зовнішнім примусом до дії, вважаючи, що мова йде лише про процентне співвідношення, в якому превалює або «здатність приводити в рух або спонукати до нього або ж потреба у виправданні» [6].

На думку П. Рікєра, розібратися в істинних мотивах вчинків людей з метою дозволити їм усвідомити власне несвідоме, а отже, допомогти вольовому початку людини зберігати контроль над потягами покликаний психоаналіз.

П. Рікєр вважав, що психоаналіз має значні інтерпретаційні можливості і може бути зрозумілий як психологічна герменевтика. Намагаючись подолати ідеї З. Фрейда, П. Рікєр наполягав, що психоаналітична герменевтика здатна стати методом осягнення соціокультурного буття людини, розкриваючи значення символів, що відображають наше існування в мові.

«Для нас, для тих, хто говорить – мова є не об'єктом, а посередником; мова – це те, завдяки чому і за допомогою чого ми висловлюємо себе і речі»[7].

Буття людини, підкреслює П. Рікєр, по суті своїй символічне, оскільки саме соціальні символи (знаки та правила) надають значення здійснюваною нами дії і роблять її зрозумілою для інших і нас самих. Культурно-історичний контекст, в який потрапляє людина з моменту народження, певним чином формує її власне розуміння своїх дій, узгоджуючи їх із загальноприйнятими нормами.

Як зовнішня інтерпретація, так і внутрішнє розуміння залежать від приналежності до певної культури, бо одна й та ж дія може бути частиною абсолютно різних соціальних ритуалів:

«Таким чином можна інтерпретувати будь-який жест, наприклад підняту руку, то як голосування, то як молитву, то як бажання зупинити таксі тощо. Ця «придатність-для» дозволяє говорити про те, що людська діяльність, будучи символічно опосередкованою, перш ніж стати доступною зовнішній інтерпретації, складається з внутрішніх інтерпретацій самої дії; в цьому сенсі сама інтерпретація конститує дію»[6, с. 79].

Символи, згідно П. Рікера, утворюють простір культури, будучи зверненими як до минулого (археологічний вектор), так і до майбутнього (телеологічний вектор). Мета герменевтики, з його точки зору, полягає в спробі синтезувати всю сукупність різних предметних сторін і можливих інтерпретацій буття людини в світі символів. Психоеаналізу в цьому процесі П. Рікер відводить важливу роль тлумачення глибинного значення людського досвіду та історії. Резюмуючи роль і функції психоаналітичних теорій і практик у сучасній західній цивілізації, П. Рікер влучно уподібнює психоаналіз «герменевтиці культури» [6].

Проте, в даному прагненні, з точки зору П. Рікера, психоаналіз поодинокі приречений потерпіти крах, оскільки тлумачення символів, націлене на досягнення попереднього досвіду, позбавляє його можливості зрозуміти перспективний сенс і призначення творів культури. У зв'язку з цим він пропонує об'єднати ретроспективне і перспективне бачення символів, тобто психоаналіз і гегелівську «феноменологію духу», як двох аспектів досягнення єдиного процесу розвитку культури.

Намагаючись розкрити діалектику свідомого і несвідомого, П. Рікер вказує на існування двох інтерпретацій – прогресивної і регресивної. Він проявляє певний оптимізм в тлумаченні людської долі:

«Людина здатна вийти зі свого дитинства, подолати повторюваність і створити історію. Несвідоме трактується як джерело, генезис, свідомість – як кінець періоду, апокаліпсис. Це одна і та ж система» [6, с. 424].

П. Рікер пропонує чудовий образ для розуміння співвідношення свідомого і несвідомого, які знаходяться в одній системі:

«Несвідоме пояснює в людині її нижню частину, нічний рівень ... воно Пристрасть Ночі; свідомість висловлює верхню частину, вищу, денну, вона Закон Дня» [6, с. 410].

Цей образ можна вважати еклектичним, є свідомість і несвідоме, які доповнюють один одного. На справді ж герменевтика Дня і герменевтика ночі – це одне і те ж.

У своїй критиці спадщини З. Фрейда, П. Рікер не доходить до логічного завершення, а його використання терміну діалектика показує, що головною у фрейдизмі є проблема відносин свідомого і несвідомого, яка вирішується в дуалістичному ключі (непримиренність двох провідних інстанцій психіки). Але цей дуалізм є глухим кутом інтерпретації, оскільки дане відношення розуміється не як головне, а як маргінальне, про що свідчить втеча людини в хворобу. Будь-який феномен психіки, на думку П. Рікера, є одночасно усвідомленим і неусвідомленим, і саме тому здійснюється поступальний рух психіки.

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. В чому полягають істотні відмінності між структурним та класичним психоаналізом?

2. Проаналізуйте основний принцип структурного психоаналізу Ж. Лакана – «несвідоме структуроване як мова».
3. В чому полягають особливості інтерпретації дискурсу суб'єкта мовлення?
4. Проаналізуйте проблему «Іншого» в процесі породження дискурсу згідно ідей Ж. Лакана.
5. В чому полягає сутність понять «Суб'єкт свідомого» та «Суб'єкт несвідомого» в контексті робіт Ж. Лакана.
6. Опишіть структуру особистості згідно концепції Ж. Лакана, та проаналізуйте систему «Реальне – Уявне – Символічне».
7. Які наково-психологічні наслідки мав перегляд Ж. Лаканом категорії суб'єкта?
8. Дайте визначення понять «герменевтика» та «психоаналітична герменевтика».
9. Поясніть думку А. Лоренцера про психоаналіз як різновид герменевтичної практики.
10. Як розуміється зв'язок переживань та мовлення в роботах А. Лоренцера?
11. Проаналізуйте поняття «археологія суб'єкта» в контексті герменевтичних ідей А. Лоренцера.
12. Охарактеризуйте погляди на особистість П. Рікера.
13. В чому полягає зміст поняття «нарративна ідентичність» згідно концепції П. Рікера?
14. В чому полягають особливості конфлікту регресивної та перспективної інтерпретації в контексті глибинної психології та культури в цілому згідно поглядів П. Рікера?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Бахтин М.М.* Автор и герой в эстетической деятельности / М.М.Бахтин // Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. — М.: Искусство, 1979. — С. 7-180.
2. *Буданов В.* Методология синергетики в постнеклассической науке: принципы и перспективы – Постнеклассика: философия, наука, культура. / СПб.: Издательский дом «Мирь», 2009. с.361-396
3. *Лакан Ж.* Функция и поле речи и языка в психоанализе. – М.: Гнозис, 1995. – 256 с.
4. *Лоренцер А.* Археология психоанализа / пер. А. Руткевич – М., Прогресс-Академия, 1996. – 388 с.
5. *Проблемы психологической герменевтики* /Под. Ред. Н.В. Чепелевой – К.: Издательство Национального педагогического университета им. Н.П. Драгоманова, 2009 – 382с.
6. *Рикёр П.* Конфликт интерпретаций. Очерки о герменевтике / Пер. с франц. И.С. Вдовиной. – М.: «Канон-пресс-Ц», 2002. – 624 с.
7. *Старовойтов В.В.* Проблема Я, личности, самости в творчестве Поля Рикёра // URL: <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20090204>
8. *Тучина О.Р.* Нарративный подход к самопониманию // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), №9(17), 2012 www.sisp.nkras.ru

Тема 7. Гіпноз, аутотренінг та кататимно-імагінативна психотерапія

Ключові тези теми: *гіпноз, тваринний магнетизм, навіювання, сугестія, гетеросугестія, аутосугестія, транс, гіпноїдні стани, аутотренінг, гіпнотерапія (М. Еріксон), рефреймінг, принципи гіпнозу (М. Еріксон), змінені стани свідомості, ступені аутогенного тренування, генералізація, пасивна концентрація, «зникнення тіла», аутогенна медитація, катарсис, візуалізація, ефекти аутогенного тренування, Кататимно-імагінативна психотерапія (символдрама), «сни наяву», активна уява, імагінації, глибинно-психологічні символи, архаїчні потреби, стандартні мотиви (образи), контрольована регресія, невроз проєкції, стандартні мотиви символдрами: «Квітка», «Луг», «Подорож уздовж струмка», «Підйом в гору», «Огляд будинку», «Символічна істота, яка виходить з лісу».*

7.1. Гіпноз та аутотренінг. Історія розвитку. У психотерапевтичному лікуванні аутотренінг і, знову, – гіпноз мають велике значення і знаходять широке застосування. Аутотренінг, вперше розроблений в 1920 році Й. Х. Шульцем на основі гетерогіпнозу і описаний ним в 1932 році в спеціальній монографії [13], тісно пов'язаний з гіпнозом. За його висловом – *«аутотренінг – це шлях, що веде до аутогіпнозу»*. Оскільки ці методи перебувають один з одним в близькій спорідненості, в подальшому вони будуть розглядатися спільно.

Простежити історію гіпнозу непросто, оскільки з плином часу терміни для позначення трансу і гіпнотичних станів змінювалися. Однак навіювання і техніки, що вводять в транс, використовувалися вже на ранніх стадіях розвитку людства, і в якості гіпнотичних станів можна розглядати, наприклад, сон в храмі Асклепія або характерні для багатьох культур форми екстазу, в який впадали цілителі і хворі. Методи гіпнозу знаходили своє застосування майже у всіх культурах, які досягли високого рівня, наприклад, у єгиптян, індійців, греків. Тому гіпноз можна назвати «предком» всіх пізніших напрямків психотерапії. У новий час історія гіпнозу, зафіксована в документах, починається з віденського лікаря А. Месмера, який висунув в 1779 році свою теорію тваринного магнетизму. А. Месмер доторкався до тіла пацієнта сталевими стрижнями, які він попередньо вмочував в ванну з хімікаліями. Цей дотик в більшості випадків викликав так звану кризу – стан трансу, що супроводжувався тілесними судомами. А. Месмер вважав, що за цими стрижнями, а пізніше навіть що безпосередньо через нього самого і через його власний дотик передається якийсь флюїд, органічна сила тяжіння або тваринний магнетизм. Комісія, в роботі якої брав участь серед інших і Б. Франклін (в той час американський посол у Франції), дійшла висновків, що заперечили теорію тваринного магнетизму, і в якості альтернативного пояснення цих явищ висунула імагінативні процеси («тільки уяву»); в подальшому в якості моделі пояснення даних феноменів комісія розглядала віру пацієнта. Учень А. Месмера маркіз де Пюїсегюр вважав, що слід констатувати подібність цього стану з лунатизмом, і назвав його

«сомнамбулізмом» [14].

Португальський священник де Фаріа (початок XIX століття), навпаки, говорив про деякий «прозорий сон» і вирішальну роль відводив уяві і ментальній концентрації того, кого гіпнотизують.

В середині XIX століття англійський окуліст Бред ввів в обіг поняття «гіпноз». Бред пропонував кільком людям безвідривно дивитися на один який-небудь предмет (метод фіксації), а потім вводив їх в стан, який він називав гіпнозом. Спочатку Бред розглядав гіпноз як фізіологічний процес (обумовлений діяльністю церебральних центрів); пізніше він розвинув психологічну теорію, висунувши на передній план звуження ментальної концентрації і уваги. Зрештою, Бред змінив свою точку зору, прийшовши до висновку, що волі загіпнотизованого істотного збитку не наноситься. У своїх роботах він підкреслював значення навіювання для продукування гіпнотичного стану; іншими словами, він був першим, хто описав як ауто-, так і гетерогіпноз. Дослідження Бреда дали поштовх розвитку різними авторами різного роду методів активного аутогіпнозу: прогресивної релаксації по Е. Джекобсону, аутотренінгу Й.Г. Шульца і методу розслаблення під час пологів Д. Ріда.

Теорія флюїдів А. Месмера все більш витіснялася теорією навіювання школи в Нансі, головними представниками якої були І. Бернгейм та А. Льебо. У 1889 році у І. Бернгейма в Нансі проходив практику З. Фрейд. І. Бернгейм припускав, що до навіювання схильні всі люди без винятку.

З того самого моменту, як поняття навіювання було введено в медичний понятійний апарат, воно розумілося по-різному і постійно набувало нові смисли. Якщо спочатку навіюванням вважався лише вплив, який чиниться на людину, що перебуває в гіпнотичному стані, то сьогодні під ним розуміється і вплив на людину в стані бадьорості. Як і раніше, найбільш чітким визначенням навіювання залишається дефініція, дана Б. Стоквісом і М. Пфланцем: *«Навіювання – це афективний вплив на тілесно-душевну цілісність, здійснюваний на основі реалізації фундаментальної можливості міжлюдської взаємодії – афективного резонансу, ехотимії»* [11, с. 444].

Якщо І. Бернгейм розумів схильність до гіпнозу як психологічний феномен і ознаку душевного здоров'я, то невролог Ж. Шарко інтерпретував його як істеричний, а отже, психопатологічний стан. Ж. Шарко та З. Фрейд використовували гіпноз переважно для лікування пацієнтів, які страждають істерією. Оскільки ставало все більш зрозумілим, що гіпноз і використання прямого навіювання виявляються ненадійними, З. Фрейд відійшов від гіпнозу і почав поступово розробляти психоаналітичну техніку – при збереженні кушетки і методу вільних асоціацій. З розвитком глибинної психології гіпноз втратив своє значення, в той час як аутотренінг знаходив все більш широке поширення; сьогодні він особливо інтенсивно використовується в рамках клінічної психотерапії. У Сполучених Штатах гіпнотерапія знову набула визнання перш за все завдяки М. Еріксону. М.

Еріксон розробив безліч терапевтичних гіпнотичних стратегій, які можна розглядати як «непряме навіювання», і тим самим став засновником цілого напрямку, де гіпнозу надається важливе значення [11].

Теорія гіпнозу. Можна повністю погодитися з висловом Й. Штокмайера (Stockmeier, 1984): *«Ми ще точно не знаємо, що ж таке, власне, гіпноз»*. Д. Шпігель (Spiegel, 1994) в якості істотного моменту гіпнозу розглядає *«фокальну концентрацію сприйняття при ослабленні периферійної уваги. Будь-який гіпноз по своїй суті є самогіпноз»* [11, с. 446].

Це висловлювання узгоджується з теорією школи в Нансі і змушує визнати, що поділ гетеро- і аутосугестії є досить штучним, так як гетеросугестія може здійснюватися тільки за допомогою аутосугестії. Теорія навіювання була ядром класичного гіпнозу: за допомогою певного навіювання та чи інша людина вводиться в стан гіпнозу (трансу), щоб потім під дією подальшого навіювання і постгіпнотичних команд в його стані відбулися певні зміни, що ведуть до зникнення будь-яких симптомів.

Думка, що виражалася колись Ж. Шарко, що сугестивність і схильність до гіпнозу свідчать про певний хворобливий стан, однозначно спростована. Дослідження здорових людей показали, що схильність до гіпнозу є властивістю нормального психічного апарату [2]. Е. Хільгард зміг показати також і те, що сугестивність є відносно стійкою ознакою особистості і залишається досить стабільною в зрілому віці, слабшаючи, однак, до старості. Це означає, що введення в стан гіпнозу в меншій мірі залежить від здібностей гіпнотизера, ніж від сугестивності гіпнотизованого. Теза про те, що між навіюванням і гіпнозом існує взаємообумовлений зв'язок (про що говорила теорія школи в Нансі) сьогодні вже не актуальна. Між нормальними станами свідомості і гіпнотичними феноменами не існує будь-якого розриву, причому гіпноз не є якимось особливим, чітко окресленим станом свідомості. Адже «занурення» в роман, роботу або фільм може привести до настільки інтенсивного зосередження на їх свідомості, що зовнішні стимули стають ледь відчутними, а людина, захоплена читанням, роботою або переглядом фільму, живе в якомусь уявному, нереальному світі. М. Орн розглядає гіпноз як стан, в якому людина більшою мірою здатна до зміни своїх відчуттів, настрою і пам'яті. Таким чином, в даному випадку мова йде не про специфічний стан свідомості, а, скоріше, про *«обмежений за часом стан внутрішньої пластичності, в якому можуть варіюватися ті чи інші стани свідомості»* [2]. На жаль, М. Еріксон, який суттєво вплинув на формування нової точки зору на гіпноз з клінічно-прагматичного боку, не розробив справжньої теорії гіпнозу. Однак М. Еріксон розглядає гіпноз (транс) як стан інтенсивної мотивації, при якому на тлі функціональних змін відбувається активне несвідоме навчіння [15].

Д. Шпігель узагальнює наші знання про «гіпноїдні» стани, які можуть виникати як природним чином, так і завдяки гіпнозу. По-перше, гіпноз є стан підвищеної уваги, що супроводжується відносною обмеженістю периферійного сприйняття. По-друге, в гіпнотичному стані виникають

безладні переживання. По-третє, він супроводжується підвищеною сугестивністю [2].

Так, в стані гіпнозу може з'явитися відчуття, що рука більш не належить тілу, може статися розщеплення особистості, розщепленню можуть піддатися як бажання, емоції і думки, так і комплексні стани «Я» (дисоціація). Точно так же в гіпнотичному стані можливий і «зворотний шлях», а, отже, відновлення контролю над дисоційованими переживаннями.

М. Хільгард у своїй новій теорії дисоціації намагається (спираючись на теорію дисоціації П. Жане) прояснити ці процеси: він передбачає, що в стані гіпнозу при новому і видозміненому розподілі самоконтролю деякі системи працюють паралельно одна одній – на противагу станам свідомості, при яких самоконтроль займає панівне становище.

Отже, можна виділити наступні характеристики гіпнотичного стану:

1. Гіпноз (грец. «сон») не є станом сну.
2. Гіпноз не свідчить про будь-які слабкості або порушення, навпаки, він являє собою передумову здатності до фокальної концентрації уваги.
3. Гіпноз сам по собі не несе в собі ні небезпеки, ні терапевтичного впливу.
4. Гіпноз не «нав'язується» пацієнтові, він передбачає співробітництво з пацієнтом.
5. Не кожен схильний до гіпнозу.

Після того як З. Фрейд відійшов від гіпнозу, відносини між прихильниками психоаналізу і гіпнозу стали суперечливими. Сам З. Фрейд, проте, вважав, що при масовому застосуванні психотерапії *«ми змушені сплавляти чисте золото аналізу з великою часткою міді прямого навіювання, і в цій ситуації, як і при лікуванні військових неврозів, гіпнотичний вплив також зможе знову знайти своє місце»* [10, с. 187].

Р. Грінсон визнає роль навіювання також і в психоаналізі: *«Навіювання присутнє у всіх формах психотерапії, бо воно веде своє походження з відносин «дитина-батьки»* [3, с. 62]. Однак він бачить його вирішальну відмінність від гіпнозу, яка полягає в тому, що навіювання має бути введене в аналітичну ситуацію і аналізуватися відповідно до наданих ним дій. Спочатку в якості сутності гіпнозу З. Фрейд розглядав несвідому фіксацію лібідо суб'єкта на особистості гіпнотизера, здійснювану завдяки посередництву мазохистичних компонентів статевого потягу. Пізніше він вважав, що гіпноз є стан закоханості. Надалі він визнав, що в процесі гіпнозу виявляються прояви переносу

ІІІ. Ференці проводить відмінність між материнським і батьківським гіпнозом. Для ІІІ. Ференці гіпноз був феноменом переносу. П. Шильдер бачив в гіпнозі регресію до колишньої фіксації, причому «центральне Я» і далі продовжує функціонувати і саме воно підтримує контакт [11].

Найбільш ретельно розроблена теорія гіпнозу належить Е. Гіллу і Д. Бренмену. Вони припустили, що гіпноз ліквідує контроль «Я» над «Я»-апаратом, що призводить до самотійності окремих функцій «Я» і тим самим

вивільняє лише потенційні доти енергії. Автори вважають, що в стані транс у «Я» вибудовується якась субсистема, однак при цьому і в стані транс у розпорядженні «Я» залишається ядро «Я»-реальності. Таким чином, автори розробили теорію гіпнозу як регресії на службі «Я». Ця теорія знаходиться в тісному зв'язку з недисоційованими уявленнями М. Хільгарда і в значній мірі відповідає сучасним концепціям [11].

7.2. Гіпнотерапія М. Еріксона та аутотренінг Й.Г. Шульца. Здійснене Мілтоном Еріксоном (1901-1980) розширення розуміння сутності гіпнозу сприяло тому, що «стара», класична форма гіпнозу, яка багато в чому справедливо була дискредитована як авторитарна і неефективна, була повному осмислена і піддалася серйозній трансформації. На відміну від застарілої форми, основу якої складали жорсткі індукції, при якій, як за часів З. Фрейда, терапевт був швидше контролером, а пацієнт – об'єктом, сьогодні всі форми гіпнозу орієнтуються на загальні принципи психотерапії: їх центральним пунктом є взаємодія терапевта і пацієнта з метою партнерської співпраці у встановленні «допомагачих відносин». Навіть тоді, коли гіпнотерапія по М. Еріксону і класична форма гіпнозу йдуть зовсім різними шляхами індукції, вони спрямовані на реалізацію подібних принципів і цілей. Початок руху по цьому шляху, безсумнівно, є величезною заслугою М. Еріксона, оскільки він звертався до конкретного пацієнта і адаптував терапію до індивідуальних особливостей пацієнта, до його проблем і ресурсів. При цьому підході велике значення надається вмінню пристосовуватися до конкретної ситуації, щоб гіпноз більш не був «придворним блазнем в священних палатах ортодоксальності» [1, с. 148].

Праці М. Еріксона неможливо зрозуміти, не знаючи його біографії: після того, як у віці 17 років він перехворів поліомієлітом, він розробив систему духовної концентрації та самоконтролю, розробляв техніки опору хвороби, що дозволяли йому боротися з болями і тілесними недоліками протягом всього свого життя. Ця боротьба привела до появи у нього унікального поєднання надлишку внутрішніх ресурсів, вміння пристосовуватися до ситуації, винахідливості і дару імпровізації. Однак іншим терапевтам непросто усвідомити це, і тому конкретні епізоди і добре продумані техніки М. Еріксона далекі від правильного розуміння його ідей. Точно так само і його висловлювання, що «слід довіряти несвідомому», означає не те, що терапевт може повністю вручити себе своєму несвідомому і несвідомого пацієнта, а лише те, що йому потрібна дуже хороша підготовка тільки для того, щоб досягти іншого (ніж вербально-раціональний) рівня [4].

Першочерговим завданням гіпнотерапії М. Еріксона є досягнення готовності до реакції, тобто робиться акцент на гнучкому, адекватному для індивіда способі дій, що дозволяє ідентифікувати наявні ресурси і більш ефективно використовувати їх на наступному етапі. Це передбачає наявність у терапевта таких якостей, як чесність, відданість своїй справі і позитивне ставлення до пацієнта, пацієнт же повинен бути мотивований і мати можливість закласти достатній базис довіри терапевта. Цей підхід зовсім не є

«чарівним шляхом». Найчастіше М. Еріксон розсудливо не брався за лікування більш важких душевних захворювань [4].

Найважливішим терапевтичним інструментом є комунікація з пацієнтом на всіх рівнях сприйняття і переживання. М. Еріксон був переконаний, що пацієнт, незважаючи на свої проблеми, зберігає всі ресурси, які необхідні для того, щоб терапія увінчалася успіхом. Основний принцип її застосування включає в себе те, що пацієнтові не пояснюється і не нав'язується нічого такого, що не відповідає системі його відносин з навколишнім світом, тоді як його власні здібності розкриваються і використовуються. М. Еріксон не прагнув до остаточного зцілення, а намагався допомогти пацієнтові протягом короткого часу вирішити проблему. Пацієнти мали можливість відновити лікування в тому випадку, якщо потребували підтримки або терапії. Тим самим М. Еріксон слідував моделі «проведеної частинами короткострокової терапії», що дозволяє здійснювати терапію і в реальному просторі життя пацієнта. Це передбачає наявність у терапевта можливості відвідувати пацієнта в просторі його особистих відносин і адаптувати психотерапевтичну пропозицію до кожного конкретного пацієнта.

Концепція, яка полягає в тому, що позитивне може посилюватися, а несприятливе тлумачитися по-іншому (рефреймінг), отримує визнання і в інших школах. Так, сам М. Еріксон, дальтонік від народження, не відчував себе обмеженим, а розглядав цю свою особливість як ресурс, який він перетворив на досить змістовний спосіб самовираження [4]. Можливості непрямого управління асоціаціями представлені в літературі в якості конкретних рецептів («техніка підстилки», загальні місця, усунення плутанини, протиріч). Звичайно, використання непрямих навіювань таїть в собі небезпеку маніпуляцій. Більш важливим, ніж розділені на частини спеціалізовані маніпуляційні техніки, є те, що стоїть за цими техніками – філософія інтерперсонального підходу до пацієнта, метою якого є вивільнення його потенціалу самостійної допомоги самому собі, як в гіпнотичному, так і в буденному стані [16]. Все це слід використовувати досить обережно, бо «реакція людини важливіша, ніж спритність техніки» [4]. Велике значення має використання метафор і анекдотів, які істотно зачіпають багато рівнів свідомості.

Терапія не закінчується в кабінеті терапевта, а триває в повсякденному житті пацієнта завдяки діям і навчанню пацієнта, що здійснюється в рамках рішення терапевтичних завдань.

Основні принципи гіпнозу по М. Еріксону:

- відвідування пацієнта в просторі його життя;
- посилення його здібностей (ресурсів), підкреслення позитивного;
- активізація конструктивних емоцій;
- нове тлумачення (reframing);
- слідування за пацієнтом (pacing) і повільне просування вперед (leading);

- використання метафор і анекдотів;
- постановка терапевтичних завдань [15].

Аутотренінг Й.Г. Шульца. Психічна саморегуляція – це метод самокодування власної психіки. Психічна саморегуляція ще носить назву аутотренінг. *Аутотренінг*, або аутогенне тренування, є методом самозанурення в транс, і введення на тлі змінених станів свідомості (ЗСС) психологічних установок. Слово «ауто» означає «сам», «генос» – народження, «тренінг» – тренування. Тобто якщо в розширеному варіанті – народження нової особистості шляхом регулярних занять (тренувань). Під час аутогенного занурення в транс спостерігається зростання сугестивності, і формули, що подаються в цей момент, самонавіювання (самонакази) чітко засвоюються підсвідомістю, формуючи установки, що переходять в подальшому в патерни поведінки. Аутогенне тренування дійсно є ефективною можливістю самостійно регулювати власний психічний стан.

Найбільш відомий і ефективний метод аутогенного тренування розробив німецький лікар-психіатр, невропатолог і гіпнолог, головлікар однієї з клінік під Дрезденом, Йоганн Генріх Шульц (1884-1970 рр.). У 1932 році як результат власних досліджень він опублікував монографію «Аутогенне тренування – зосередження, розслаблення» [13]. Й.Г. Шульц звернув увагу, що його пацієнти можуть самостійно входити в той стан ЗСС (передбачає спокій, розслаблення, сон), який сам він викликав у них за допомогою гіпнозу. При цьому стають можливими ряд дивних особливостей – реакцій організму. Наприклад, розслаблення м'язів – супроводжується відчуттям важкості; а наповнення кров'ю капілярів шкіри – відчуттям тепла. Й.Г. Шульц зрозумів, що свідомо концентрація уваги на викликанні ваги тіла сприяє розслабленню м'язів, а концентрація на відчутті тепла – припливу крові в капіляри шкіри. Крім того Й.Г. Шульц зауважив, що якщо пацієнти спонтанно подумки повторюють формули навіювання, які вимовляв лікар, то одужання наставало швидше. Таким чином, Й.Г. Шульц відкрив важливість простих фраз, які легко запам'ятовуються («формули самонавіювання»), призначених для самостійного використання в психотерапевтичних цілях.

Аутогенне тренування по Й.Г. Шульцу включає в себе два ступені:

1) нижчий щабель - навчання розслаблення м'язів за допомогою вправ, спрямованих на викликання відчуття тяжкості, тепла, на оволодіння ритмом серцевої діяльності і дихання;

2) найвищий ступінь – аутогенна медитація – створення трансових станів різного рівня.

Нижчий ступінь складають шість стандартних вправ, які виконуються пацієнтами в одній з трьох поз:

- сидячи («поза кучера»: положення сидячи на стільці зі злегка опущеною вперед головою, кисті та передпліччя лежать вільно на передній поверхні стегон, ноги вільно розставлені, очі закриті);

- лежачи (положення лежачи на спині, голова на низькій подушці або без подушки, руки вільно лежать уздовж тулуба долонями вниз, очі закриті);

- напівлежачи (положення напівлежачи – розслабитися в кріслі, руки лежать на передній поверхні стегон або на підлокітниках, ноги вільно розставлені, очі закриті).

При прийнятті будь-якої зручної пози починається виконання спеціальних вправ, що складаються з уявного повторення (5-6 разів) спеціальних формул самонавіювання (див. додаток 1).

На початку практики аутотренінгу близько 40 відсотків усіх пацієнтів зазвичай відчувають тяжкість з переважанням в ліктьовій зоні. При наступних регулярних заняттях відчуття тяжкості поширюється по всій руці і переходить на інші кінцівки. Таке поширення заданого відчуття (тяжкості, тепла) на інші частини тіла називається *генералізацією*. Разом з розвитком явища генералізації пасивна концентрація на тяжкості розширюється до іншої руки або ноги. Зазвичай тренінг тяжкості триває до тих пір, поки вона не починає відчуватися більш-менш рівномірно у всіх кінцівках. Потім додається пасивна концентрація на теплі, яка націлена на розширення кровоносних судин. Обумовлюючись генералізацією відчуття тепла в інших кінцівках, тренінг триває до тих пір, поки всі кінцівки не стають однаково важкими і теплими [13].

При аутотренінгу має бути присутня відповідна установка. Така установка (поки людина подумки повторює ту чи іншу формулу самонавіювання), називається *«пасивна концентрація»*. При пасивній концентрації не повинно виникати ніяких думок, і необхідно дотримуватися виключно пасивної установки по відношенню до психофізіологічних ефектів заданої формули. Ефективність пасивної концентрації залежить від уявного контакту з частиною тіла, позначеною формулою (наприклад, права рука), і від підтримки в свідомості сталого перебігу фільмоподібного (вербального, акустичного або візуального) уявлення аутогенної формули. На початку пасивна концентрація не повинна тривати більше 30 - 60 секунд. Через кілька тижнів тривалість вправ доводиться до трьох-п'яти хвилин, а через кілька місяців – до тридцяти і довше. Стан пасивної концентрації переривається застосуванням триступеневої процедури: а) енергійне згинання рук, б) глибоке дихання і в) відкриття очей. Такі дії виконуються послідовно з одноквилинними інтервалами. Після оволодіння стандартними вправами можна навчатися змінювати больовий поріг в тих чи інших частинах тіла або прокидатися в заданий час.

Для виходу з аутогенного трансу необхідно зробити глибокий вдих і видих, подумки порахувати до трьох і відкрити очі. Після занурення в транс – можна або просто відпочивати (настає відновлення організму), або давати формули самонавіювання, спрямовані на поліпшення, наприклад, пам'яті, волі, характеру тощо. При цьому існує обов'язкове правило: формули самонавіювання працюють тільки при досягненні трансу (необхідно щоб відключилася цензура свідомості).

Курс навчання по системі Й. Г. Шульца розрахований в середньому на три місяці. На відпрацювання кожної вправи йде близько 2 тижнів тренінгу з

інтенсивністю два рази в тиждень по 10-15 хвилин під керівництвом фахівця, плюс щоденні (вранці, після пробудження, і ввечері, перед сном) самостійні вправи. Глибину аутогенного занурення ділять на три фази. У першій фазі пацієнт відчуває важкість, тепло, знемогу, що розлилася по всьому тілу. Друга фаза характеризується відчуттям тілесної легкості, невагомості, причому нерідко виникають порушення схеми тіла. Третю фазу можна характеризувати як «зникнення тіла».

При освоєнні перших двох вправ (викликання «тяжкості» і «тепла») виникає особливий стан аутогенного занурення, яке Й.Г. Шульц називав «перемиканням» і визначав фізіологічно як «зниження біотонусу при зберіганні свідомості» [13]. Цей стан характеризується як проміжна між сном і неспанням (дуже близька до першої стадії гіпнотичного сну), викликаний зниженням активності при відсутності зовнішніх подразників і скороченням ментальних процесів внаслідок зосередженості на формулах тренування.

Аутогенна медитація по Й.Г. Шульцу є другим, вищим ступенем. Вона включає в себе вправи, які викликають катарсис. Такі вправи рекомендується починати після шести-дванадцяти місяців тренувань по першому місці. Під час медитативного тренінгу необхідно витримувати аутогенний стан тривалістю до 40 хвилин без переживання якихось неприємних побічних ефектів або наслідків.

До вправ другого (вищого) рівня аутогенної медитації по Й. Г. Шульцу слід приступати після того, як пацієнт зможе протягом години концентруватися на чому-небудь. В цьому випадку настає стан аутогенного занурення. Під час такого занурення виникає візуалізація (бачення вигаданих образів, кольорових плям тощо). Необхідно навчитися довільно викликати візуалізацію навіть при перешкодах (радіо, яскраве світло, шум тощо).

Перша вправа. Фіксація спонтанно виникаючих кольорових уявлень. Виконується після проходження шести вправ першого (нижчого) рівня. Завдання: візуалізація кольорових образів (гірська вершина, луг, море, тощо).

Друга вправа. Викликання певних колірних уявлень, «бачення» заданих кольорів. Завдання: візуалізація заданого кольору. Крім того – відчуття кольору (наприклад, фіолетовий – спокій, чорний – смуток; кольорові характеристики носять суб'єктивний характер).

Третя вправа. Візуалізація конкретних предметів. Завдання: візуалізація конкретного образу (квітка, свічка, книга і т.п.). Мета – візуалізація себе.

Четверта вправа. Зосередження на зоровому поданні абстрактних понять, таких як «совість», «щастя», «удача» тощо. Завдання: візуалізація образів абстрактних понять.

П'ята вправа. Концентрація «пасивної уваги» на емоційно значущих ситуаціях, які довільно викликаються. Завдання: візуалізація відчуттів при уявній концентрації при викликанні конкретних образів (наприклад, відчуття, що виникають якщо дивимося на гірську вершину тощо).

Шоста вправа. Викликання образів інших людей. Спочатку

незнайомих, потім знайомих. Завдання: зробити образи знайомих людей нейтральними (без проєкцій, суб'єктивних установок і емоцій).

Сьома вправа. Відповідь підсвідомості пацієнта на питання, які довільно задаються. Відповідь приходить у вигляді образів. Після чого відбувається катарсис (очищення).

Специфічні ефекти аутогенного тренування:

- 1) у потрібний момент зняти фізичне і психічне напруження (необхідно для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань);
- 2) в короткий термін відновити сили;
- 3) самостійно регулювати багато функцій організму (кровообіг, частоту серцевих скорочень, тощо);
- 4) викликати анестезію (знеболення);
- 5) розвивати увагу, пам'ять, уяву, тощо
- 6) позбутися від небажаних «звичок» .

Аутотренінг Й.Г. Шульца ефективний як психотерапевтичний метод. Найбільша ефективність досягається при лікуванні неврозів, функціональних розладів, психосоматичних захворювань, неврастенії, психогенних сексуальних розладів, розладів сну, при неврозі нав'язливих станів, при лікуванні захворювань, прояви яких пов'язані з емоційною напругою, а також при бронхіальній астмі, при стенокардії, виразковій хворобі, лікування різних невротичних розладів мови тощо.

Крім того, за допомогою аутогенного тренування відбувається саморегуляція емоційно-вегетативних функцій, оптимізація станів спокою і активності, підвищення можливостей реалізації психофізіологічних резервів організму. Все це дозволяє використовувати аутотренінг Й.Г. Шульца не тільки в клінічній практиці, але і в рамках глибокої психотерапії [13].

7.3. Кататимно-імагінативна психотерапія (символдрама) Х. Лейнера.

Кататимно-імагінативна психотерапія являє собою психотерапевтичний метод, що розвивається з кінця 40-х років Ханскарлом Лейнером (1919-1996), суть цього методу в роботі зі «снами наяву». Назва методу походить від відомого вже в античності поняття «katathym», яке на початку нашого століття використовувалося Х. Майєром для характеристики залежності імагінативних процесів від афектів і емоцій (грец. Kata - згідно, відповідно, згідно; thymos - душа, тобто емоційність). На практиці використовується також назва «символдрама» (Symbol drama). Колишнє поняття «кататимно-образне переживання» характеризує центральний для методу процес чуттєвої уяви, а нині застосовується поняття «кататимно-імагінативна психотерапія» позначає психотерапевтичний процес у його цілісності.

Кататимно-імагінативна психотерапія являє собою ієрархічну систему методів і принципів практичного управління снами наяву, яка вписується в європейську традицію психоаналізу та глибокої психології в цілому. Вона вважається «найбільш організованим і систематизованим на даний момент методом імагінативної психотерапії» [9] і характеризується головними активними компонентами: активізацією переживання за допомогою

символічних імажинацій і подальшою когнітивною обробкою, що здійснюється відповідно до концепції глибинної психології. Виступаючи в керованих снах наяву феномени є оптичними проєкціями, що ґрунтуються на початковій здатності людини спонтанно представляти в символічно-образній формі свої несвідомі або передсвідомі внутрішні душевні стани. Таким чином, концептуально кататимно-імагінативна психотерапія виходить з того, що імагінації відображають несвідомі конфлікти, які згодом можуть розшифровуватися і оброблятися в контексті попередньої біографії пацієнта.

Історичний розвиток дослідження імагінацій. Інтроепективні техніки і рефлексивне споглядання вже багато століть відомі людині як засіб поліпшення самовідчуття і поглиблення самопізнання. Перші несистематичні дослідження снів наяву, які активізуються психотерапевтом, були проведені З. Фрейдом, який починаючи з 1882-1888 років використовував імагінативну техніку і «був вражений відмінними результатами, досягнутими за допомогою цього методу» [10, с. 73]. Отриманню першого досвіду, пов'язаного з імагінацією, сприяв випадок пацієнтки Анни О. і її «особистий театр», який з'являвся у неї, коли вона перебувала в стані спонтанного гіпнозу, що призвело до відкриття «катарсичного методу». Як відомо, З. Фрейд втратив інтерес до спостереження імагінативних процесів, віддавши перевагу вільним асоціаціям. Психоеаналітик Г. Зільберер встановив, що імагінації, які проявляються на пороговому рівні в момент засинання (які він назвав «рудиментарними сновидіннями»), являють собою символи несвідомих і підсвідомих областей емоційного життя (автосимволізм). Однак його метод, який полягав «в провокуванні та спостереженні певних символічних галюцинаторних явищ», в подальшому ніким не використовувався [5].

Введений К. Г. Юнгом метод «активної уяви» – медитативний метод, який, являє собою «власну роботу думки і уяви» пацієнта, самостійно застосовується ним у домашніх умовах. У 1922 році Е. Кречмер за допомогою описаного ним «мислення в кінокадрах» показав, що спонтанні імагінативні феномени підпорядковуються закономірностям символіки і роботи сновидіння, описаних З. Фрейдом. У 1932 році Й. Г. Шульцем були описані вправи для уяви квітів і образів, які використовувалися на вищому щаблі аутотренінгу для отримання за їх допомогою інформації про внутрішні порушення.

У 1932 році терапевт Л. Хаппо використовував імагінації в рамках клінічної психотерапії, розуміючи їх як медитативне споглядання; згодом, однак, цей метод використовувався переважно в цілях релігійної медитації.

У Франції Р. Дезуай розробив метод керованих сновидінь наяву, який орієнтувався на грубе навіювання та знаходився в рамках концепції, що орієнтувалася на вчення І. Павлова.

З 1948 року К. Лейнер почав розробляти і понині актуальну концепцію, яка полягає в клінічному використанні гіпнотичних імагінацій, які він називав «кататимними образами». Спочатку задумане як метод верифікації

глибинно-психологічної символіки, кататимно-образне переживання розвинулося в ієрархічну систему наступних методів і керівних принципів практичного управління снами наяву і, нарешті, в своєрідний психотерапевтичний метод, кататимно-імагінативну психотерапію (символдраму). На противагу, на думку К. Лейнера, «аутистичним методам» Г. Зільберера, К.Г. Юнга і Й.Г. Шульца, символдрама є яскраво виражений «діалогічний метод». Його метою є дослідження несвідомого з метою виявлення патогенного ядра конфлікту і звільнення позитивного ядра переживання [6]. Після публікації основних принципів методу були сформульовані доповнюючі техніки «символічного зіставлення» і «асоціативний образ дій» [12].

Теоретична концепція кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами) лежить в рамках психоаналітичної традиції. Терапевтичний метод ґрунтується на існуванні несвідомих мотивів і захисних процесів, надає важливого значення символічним процесам і вивільненню афективних імпульсів і бере до уваги феномени переносу і контрпереносу. Поряд з концептуальними положеннями класичного психоаналізу в основу методу лягли і більш пізні ідеї про доєдіпову фазу розвитку, деякі досягнення аналітичної психології К. Г. Юнга, теорію об'єктних відносин тощо.

Кататимно-образне переживання активізує психічні функції, які в більшості своїй відповідають первинним процесам в розумінні З. Фрейда. Даний вид терапії виходить з тієї передумови, що спонтанні або індуковані імагінації відображають несвідомі конфлікти саме в формі глибинно-психологічних символів, характерних для сновидінь. Ці імагінації являють собою «*форму самопредставлення психіки на регресивному рівні*» [6] і тому мають істотне значення: між уявним змістом, з одного боку, і емоціями, афектами, а також інтрапсихічною динамічною структурою конфлікту особистості – з іншого, існує тісний взаємовплив. Сон наяву підпорядковується тим же самим закономірностям, що і сновидіння як таке, але в порівнянні з невичерпним виразним багатством останнього демонструє добровільне обмеження невротичним змістом низкою стандартних мотивів (образів).

Кататимно-імагінативна психотерапія проводиться під наглядом терапевта в рамках *контрольованої регресії* [6;12]. Остання в певній мірі є операційним базисом техніки сну наяву, результатом переживання розслабленості, спокою і являє собою регресію до фази, яка відбулася перед конфліктом, до колишніх позицій, які задовольняли «Я». При цій анаклітичній регресії часто трапляється так, що в процесі імагінації відбуваються також і так звані вікові регресії, при яких під наглядом терапевта проживаються і долаються сцени, що містять у собі конфлікти. Таким чином, контрольована регресія, що здійснюється в рамках цієї терапії відкриває нові можливості терапевтичного процесу, вона в будь-який момент може бути усвідомлена і відноситься до категорії регресії, які знаходяться під впливом Еґо [6].

Для глибинно-психологічної обробки змісту снів наяву цей метод поряд з уже згаданими стандартними мотивами має в своєму розпорядженні систему специфічних технік втручання і керівних принципів, які будуть представлені нижче. Метод має чітку структуру, що полягає в розподілі на початковий, середній і вищий шаблі, і застосовується при надзвичайно уважному ставленні до того, які навантаження здатний витримати пацієнт, і до «дозування» афективного матеріалу, що викликають стандартні образи кататимно-імагінативної психотерапії.

Сучасний розвиток кататимно-імагінативної психотерапії та її майбутні перспективи пов'язані з її використанням в груповій психотерапії, в подружній та сімейній терапії. Крім того, є досвід застосування цього методу і при догляді за пацієнтами зі смертельними захворюваннями. Новий напрямок в показаннях, при яких може застосовуватися цей метод, намічається завдяки результатам і досвіду, отриманому при лікуванні хвороб психосоматичного характеру [6].

Спільні та відмінні риси психоаналізу та кататимно-імагінативної психотерапії. Загальним для обох методів є використання основних психоаналітичних або глибинно-психологічних концепцій з метою сприяння пацієнтові в його розумінні несвідомих, конфліктних відносин до об'єктів, їх ранніх коренів і актуальних проявів, а завдяки цьому відкрити для нього можливість нового коригуючого емоційного досвіду, так само як і змін в мисленні і поведінці. Головна відмінна риса кататимно-імагінативної психотерапії полягає у введенні нового параметра – сну наяву – як матеріалу, несвідомого в першу чергу для його носія. Результатом цього є модифікації у використанні основних відомих аналітичних понять – регресії, переносу і контрпереносу, опору і робочих відносин тощо.

Обидва методи, і психоаналіз і кататимно-імагінативна психотерапія, за допомогою різних технік індукують регресію до ранніх, вільних від конфліктів фаз психосексуального розвитку [6]. При цьому в процесі використання обох технік відбувається дисоціація рівня інтеграції Его. У психоаналізі потрібно вербалізовувати конфлікти і розвивати їх більш зріле розуміння; це передбачає більш високу ступінь розщеплення і гнучкості Его, а тому може бути досягнуто тільки певною групою пацієнтів. При снах наяву таких обмежень не існує, на що вказував сам З. Фрейд. Навіть дуже простим, примітивно структурованим людям і дітям без особливих складнощів вдається створювати безперервний автономний сценарій імагінацій, слідувати йому і його описувати [6].

На відміну від психоаналізу в кататимно-імагінативній психотерапії здійснюється перехід терапевтичного процесу на довербальний, імагінативний рівень. Обидва методи розглядають фантазію і символіку як дзеркало несвідомих і підсвідомих імпульсів; як в звичайному сновидінні, так і в сні наяву символізація відбувається переважно в архаїчному, первинно орієнтованому середовищі. Але в контрольованому сні наяву, завдяки зміщенню енергетичних зарядів стає можливим встановлення в регресивному

середовищі нового структурного порядку [6]. При цьому символ виконує функцію перекладу примітивно-архаїчної первинної організації Его в його зрілу вторинну організацію, що відповідає процесу трансформації незрілих невротичних структурних моментів Его в зрілі. Цим, як видається, і можна пояснити дієвість кататимно-імагінативної психотерапії, яка на своїх вирішальних етапах може проводитися на довербальному, імагінативному рівні [6].

Аналіз відносин переносу не грає в кататимно-імагінативній психотерапії такої центральної ролі, як в психоаналізі, так як в цьому випадку, як правило, не відбувається розвитку неврозу переносу. У цього є такі підстави:

1. Структурування терапії, особливо на початковому етапі, за допомогою виділення підтримуючих мотивів і використання підтримуючих інтервенцій;

2. Розвиток так званого «двовимірного переносу» шляхом введення компонентів регресивно-анаклітичної і прогресивної партнерської позиції. У випадку контрольованої регресії пацієнт знаходиться з терапевтом у відношенні відданості (анаклітична ситуація) і може при цьому делегувати терапевту функції Его (наприклад, контроль над реальністю). Одночасно при цьому в силу розщеплення Его між терапевтом і зрілими структурними моментами Его пацієнта полягає робочий альянс, який обмежує інфантильно-анаклітичне емоційне ставлення;

3. У символдрамі здійснюється розвантажуюча терапевта проекція генетичного переносу на імагінативний рівень, що позначалося Х. Лейнером як «невроз проекції». Проекція пов'язаних з переносом емоцій на терапевта відбувається досить пізно і лише в незначному обсязі.

4. Стислість лікування (у двох третинах випадків менше, ніж 30 сеансів) також протидіє виникненню неврозу переносу, що також відомо на прикладі аналітичної експрес-терапії. Як і психоаналітична експрес-терапія, що характеризується нетривалістю свого застосування цей метод також дозволяє уникнути негативного переносу або ж він піддається аналізу негайно, як тільки перетворюється в опір. У процесі підвищення кваліфікації терапевт вчиться брати до уваги значення переносу - контрпереносу, причому більш тонкі феномени переносу, які проявляються в кататимно-імагінативних сценах, піддаються більш-менш виразному «спільному прочитанню». Але протягом тривалих етапів терапії від терапевта не вимагається активної уваги до емоцій, які пов'язані з переносом [6].

Методика і техніка лікування. Використання кататимно-імагінативної психотерапії вкладається в систему дій і навичок, яка знаходиться в рамках психотерапії, що ґрунтується на глибинній психології. Це має на увазі ретельне формулювання глибинно-психологічного анамнезу з метою прояснення картини показань і прогнозу лікування, далі, робочий альянс з пацієнтом і попереднє встановлення тривалості лікування. Додатково узгоджується ведення протоколу і за певних умов художнє зображення

(наприклад, малювання) окремих сцен в проміжках між заняттями.

Після відповідних роз'яснень щодо роботи з імагінацією проводиться вступний «квітковий тест», щоб невимушено познайомити пацієнта з невідомим йому імагінативним рівнем. При цьому часто виникають реальні образи квітів (маргаритка, соняшник, троянда, гербера). Пацієнти, що знаходяться під сильним актуальним впливом конфлікту, вже на цей квітковий мотив проєктують зміст, який відображає актуальну конфліктну тематику; наприклад, образ швидко зів'ялої чорної троянди, яка може бути вираженням депресивного настрою. За допомогою квітового тесту терапевт може перевірити індивідуальну здатність уяви конкретного пацієнта і вирішити, що саме особливо важливо для початківця. Спираючись на дані, отримані в результаті квітового тесту, можна потім переходити до регулярних сеансів снів наяву.

Тривалість кататимної імагінації становить від 15 до 35 хвилин при тривалості звичайного лікувального сеансу в 50 хвилин. У час, що залишився з терапевтичного заняття, відбувається глибинно-психологічна обробка імагінативного матеріалу. Залежно від структурного рівня і конфліктної ситуації пацієнта вона може або носити характер розкриття, або проводитися з орієнтацією на внутрішні ресурси, як це розуміється в глибинно-психологічній психотерапії. Слід ще раз вказати на самостійну ефективність, яку можуть мати імагінації самі по собі. Наше несвідоме може використовувати результати своєї творчості як для пом'якшення конфліктів, так і для задоволення архаїчних потреб.

Розвиток і стимуляція творчої здатності являє собою значний дієвий фактор кататимно-імагінативної психотерапії. Так, пацієнта крім ведення узгодженого протоколу, який має місце протягом сеансу, легко спонукати до створення художніх зображень (наприклад, малювання) поза рамками сеансів терапії. Ці картини або звукові образи можуть використовуватися на наступному терапевтичному занятті і ініціювати їх подальшу обробку або навіть нові імагінації.

У тиждень проводиться від одного до трьох терапевтичних сеансів, а частота відвідувань повинна бути максимально пристосована до індивідуальної ситуації пацієнта.

Обстановка і проведення: терапевт приступає до сеансу після вступної розслаблюючої фази: її можна проводити за допомогою вправ аутотренінгу, а простіше – за допомогою надзвичайно коротких вказівок для самостійного розслаблення пацієнта, позбавлених навіть натяку на навіювання. Порушення самих імагінацій, що виникають у сні наяву, відбувається в результаті того, що терапевт просить пацієнта уявити собі який-небудь запропонований йому мотив, наприклад луг (див. таб. 1 «Стандартні мотиви»). Потім перед внутрішнім поглядом пацієнта розгортаються кататимні образи, які за своїм характером схожі з чуттєвим сприйняттям і супроводжуються емоціями і афектами. Пацієнт може як слідувати за цими імагінаціями, розглядаючи їх, так і робити в цьому новому чуттєвому світі якісь квазидії. При цьому

пацієнт лежить на кушетці або сидить в затишному кріслі і розповідає терапевту, який сидить поруч про події, що відбуваються в сні наяву. Терапевт належним чином вислуховує його і намагається спрямовувати детальне сприйняття як образів, так і супроводжуючого їх емоційного фону.

Сон наяву може направлятися терапевтом згідно з визначеними принципами і структуруватися за допомогою технік втручання, а також заздалегідь заданих стандартних мотивів. Кататимно-імагінативна психотерапія методично поділяється на сходинки (початкова, середня і вища); даними рівнями обумовлені різні наперед задані мотиви (образи).

На першій сходинці кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами) наявні більш загальні ландшафтні мотиви. Вони постають як екрани проекцій для пацієнта. Вони надають широкий простір для символічного зображення його стану і конфліктної ситуації, при цьому, однак, виділяються також і структурні ознаки (наприклад, захисні механізми) і посилення на історію її розвитку. В руках терапевта знаходиться свого роду оптичний растр для структурування сну наяву за допомогою мотивів (образів), при цьому, простір для творчого розгортання імагінації в достатній мірі знаходиться в розпорядженні пацієнта. Повторюючи дії, характерні для першої сходинки, пацієнт вчиться сприймати і вербалізувати емоції (а пізніше також конфліктні рівні), причому терапевт займає підтримуючу позицію, частково приймаючи на себе функції допомоги Его і надаючи «послуги перекладача» мови символів.

На середній сходинці пацієнт і терапевт отримують можливість вільного асоціативного розгортання сну наяву (асоціативний образ дій), що має на увазі інші техніки втручання і керівні принципи. Мотиви (образи) середньої сходинки виступають в якості кристалізаційних ядер для областей агресивних і лібідинозних імпульсів, а також для представлення об'єкта і самого себе. Ця гнучка форма надає пацієнтові значні можливості самостійного управління та надає серйозне афективно-когнітивне навантаження, а також викликає у нього більш сильне емоційне сум'яття і занепокоєння. Але за певних обставин психотерапевт може прийняти і рішучі заходи підтримуючого і структуруючого характеру.

Мотиви (образи) вищої сходинки (для дуже кваліфікованих, досвідчених терапевтів) активізують переважно сильно витіснений архаїчний матеріал і уможливають символічну обробку несвідомих глибинних конфліктних областей і їх усвідомлення.

Символіка сну наяву: стандартні мотиви. Х. Лейнер розвивав ряд повторюваних образних мотивів, які клінічно апробовані і придатні для того, щоб ініціювати клінічні проекції на центральні конфліктні області людини. При цьому він виходить з загальновизнаної глибинно-психологічної символіки, а також з того принципу, що значущий зміст образних символів повинен корелювати з біографією індивіда і розумітися разом з його індивідуальною символікою [7].

У наступному короткому описі наводяться стандартні мотиви і

глибинно-психологічні конфлікти, які розташовані в порядку зростання ступенів їх можливої зарядженості афектами і почуттям страху.

1. Актуальні конфлікти і настрій знаходять своє вираження в мотиві «Луг». «Луг» є сценою для символічних образів, які репрезентують нейтральну неструктуровану ситуацію, і може розглядатися як символ первинного зв'язку з матір'ю, народження, нового початку. В силу своїх приємних якостей «Луг» є вступним мотивом.

2. Оральне відношення до материнського світу: мотив «Джерело», «Кухня в уявному будинку».

3. Тестування з приводу проблем реалізації експансивності й агресивності:

- загальне емоційне розгортання і розвиток: мотив «Струмок»
- орально-агресивна реалізація в мотиві «Лев»;
- анально-агресивна тематика в архаїчній формі в мотиві «Вулкан».

4. Тематика досягнень (рівень домагань, поведінку при виконанні завдання), зіткнення або ототожнення з батьківсько-чоловічим світом: мотив «Сходження на гору», з панорамою, яка відкривається з вершини.

5. Сексуальна і едіпова тематика: мотив «Рожевий куш» для чоловіка, «Подорож автостопом» для жінок; для обох - мотив «Яблуні, з якої зривається плід» Особливо регресивний матеріал мобілізується мотивом «Калюжа».

6. Діагностика самооцінки особистості щодо готовності до контактів і імпульсів (оральним, анальним, сексуальним):

- переживання власної цінності: мотив «Огляду будинку»;
- дослідження витіснених тенденцій поведінки і звільнення інтроектів уявних відносин: мотив «Галевина лісу», «Печера».

7. Дослідження Его-ідеалу або ідентичності: в мотиві особистості з однорідним ім'ям, яку уявляє пацієнт, символічно зображується якийсь взірець (Его-ідеал) і прояснюються проблеми набуття ідентичності.

8. Зіткнення з особистостями, пов'язаними з пацієнтом певними відносинами (інтроектами), або з особистостями, що зустрічаються йому в актуальних життєвих ситуаціях, символічно представленими у вигляді ландшафтних мотивів (рослин, груп дерев), тварин (сімейної групи тварин).

9. Дослідження психосоматичних симптомів:

- огляд внутрішніх органів, можливий завдяки тому, що пацієнт перетворюється в казкового гнома і робить подорож всередині тіла;
- огляд хворих частин тіла зовні.

10. Контрольний мотив для перевірки динаміки терапії: мотив «Новобудова».

У таблиці 1 наведені терапевтичні техніки, стандартні мотиви і керівні принципи кататимно-імагінативні терапії на відповідних щаблях роботи [11].

Таблиця 1

(див. Додатки 1-8)

Проблематика	Відповідні мотиви
Актуальні конфлікти, актуальний настрій	Мотив <i>лугу</i> , ландшафтні мотиви, «фігури» в хмарах
оральна тематика	Мотив <i>лугу, струмка, корови, кухні в будинку</i>
Агресивно-експансивна тематика:	
а) анально-агресивна	Мотив вікна(отвору) на болоті, вулкану
б) орально-агресивна	Мотив лева
в) емоційне розкриття і розвиток	Мотив слідування вздовж <i>струмка</i> , подорож на поїзді, кораблі, верхи на коні, політ на літаючому килимі, в літаку або в образі птаха
Едіпальна тематика:	Мотив <i>гори</i>
Тематика досягнення і конкуренції (ідентифікація із інтроектами, які прагнуть досягнень):	Мотив <i>підйому в гору</i> та споглядання <i>панорами</i> , що відкривається з вершини
Оцінка власної особистості:	Мотив детального <i>огляду будинку</i>
а) в плані готовності до спілкування і соціальних контактів, загального фону настрою, розкриття генетичного матеріалу	Мотив <i>символічної істоти, яка виходить з лісної темряви, із печери, із отвору на болоті або моря.</i>
б) в плані витіснених інстинктивних і поведінкових тенденцій, в тому числі на інтроектному рівні	Мотив <i>струмка або ріки</i> , коли пропонується <i>відправитися вниз за течією на човні без весел, мотив купання і плавання в воді</i>
в) оцінка здатності цілком віддатися чому-небудь	Мотив вибору <i>якого-небудь імені і істоті</i> представлення цієї людини
Проблема ідентичності та ідеалу "Я":	а) в символічному вбранні в усіх ландшафтних мотивах (гора, дерева, групи дерев, рослини); тварини (або сім'я тварин) і символічні істоти, що виникають на лузі, що виходять з темряви лісу або зі згаданих отворів в землі (з печери, вікна / отвори на болоті, з глибин моря) б) як реальні люди (батьки, брати і сестри, бабуся, дідусь, діти, учитель, начальник, конкурент і т. п.); уявлення регресивних драматичних сцен з дитинства (наприклад,

	сцена за обіднім столом у колі сім'ї)
Відносини з людиною, що має особливо важливе емоційне значення з минулого (інтроектами)	Мотив спальні в будинку, вікна (отвори) на болоті, плодового дерева, плід якого з'їдається, куша троянди, коли потрібно зірвати одну квітку (для чоловіків), поїздки на попутній машині, возі чи візку (для жінок), дискотеки, походи на пляж або в баню
або сьогодення:	Інтроспекція нутроців тіла, розглядаючи їх через прозору оболонку тіла, виконану неначе зі скла, або зменшившись до розмірів маленького чоловічка і, проникнувши крізь отвори в тілі, вирушаючи на їх обстеження

Терапевтичні техніки. У розпорядженні кататимно-імагінативної психотерапії є ефективні терапевтичні інтервенції, за допомогою яких вдається втручатися в символічний процес сну наяву і фокусувати центральні конфлікти пацієнта, завдяки чому полегшується їх більш пізнє пропрацювання. З різноманітного репертуару терапевтичних технік та керівних принципів (див. Таблицю 1) нижче будуть коротко пояснені лише найбільш важливі; докладний виклад можна знайти у К. Лейнера [6;7;8].

1. Творче розгортання сну наяву: творча широта змісту імагінацій зростає від сеансу до сеансу і може вважатися критерієм прогресу терапії, на що вказував Х. Лейнер. Творчому збагаченню образного матеріалу може сприяти терапевт.

2. Асоціативні прийоми відповідають мінімальній структуризації сновидіння наяву. Терапевт відмовляється від своєї протекційної установки, інтервенції обмежуються сприянням асоціативному потоку імагінацій. Процес асоціації відбувається тут за аналогією з вільним асоціюванням класичного психоаналізу, тільки не на вербальному, а на імагінативному рівні. При цьому вікова регресія часто виступає таким чином, що пацієнт інтенсивно переживає конфлікти або навіть повні гармонії сцени свого дитинства. Крім цих регресивних установок, що розуміються як генетичні вторгнення, у пацієнта завдяки ініціюванню вторгнень з його повсякденного світу виникає певне ставлення між центрованою на конфлікті імагінацією і аналогічними констеляціями відповідної за часом реальності. Ця техніка по своїй суті призначена для опрацювання адаптаційних порушень, що вкорінені в характері пацієнта.

3. Введення звичайного сновидіння: звичайні, перш за все незавершені, сновидіння можуть відновлюватися і тривати як сни наяву; це веде до вироблення творчих рішень і полегшує процес глибинно-психологічної обробки сновидіння.

4. Специфічні керівні принципи використовуються в важливих ситуаціях терапевтичного процесу для прояснення, а частково для нейтралізації афектів. Вони служать для обробки інфантильних відносин з об'єктом. Так, наприклад, за допомогою техніки «харчування і примноження» відбувається примирення з відщепленими інтроектами, які

втілюються за допомогою ворожого символічного образу. На середній сходинці техніка «символічного зіставлення» робить можливим прояснення ставлення до пережитого як до ворожого символічного образу. За допомогою цієї та інших технік відбуваються перетворення сцени сну наяву, причиною яких є розв'язання несвідомих конфліктів і зміна актуального настрою пацієнта [6;7;8].

5. В кататимно-імагінативній терапії пропрацьовуються опори і невротично обумовлені нав'язливі повтори. Складна техніка нагадує психоаналіз, проте в більшій мірі використовує уяву, для утримання якої часто характерна тенденція розшифровувати також і самого себе. Прорацювання включає в себе наступні кроки:

- прояснення (наприклад, емоцій),
- асоціація, відображення і зіставлення з імагінованими змістами, асоціація сценічних образів,
- проживання та переживання негативних афектів,
- спостереження за поведінкою і сприяння експансивним діям
- самоінтерпретації імагінованих змістів, спонтанна або стимульована терапевтом.

Всі описані техніки служать для розв'язання конфліктів і складають перший вимір кататимно-імагінативної терапії, яке робить можливим терапію на конфліктно-невротичний рівні.

6. Терапія в рамках «другого виміру кататимного переживання» відкриває в аналітичному оточенні можливість регресії до фази основного порушення в первинно-нарцисичній і ранній оральній області. При цьому відбувається задоволення архаїчних потреб, наприклад в орально або анально-зосереджених сценах. Первинно нарцисичне переживання (наприклад, єднання з природою) при надмірній екстатичності також може вести до «нарцисичної компенсації». Це регресивне доповнення порушених емоційних фаз розвитку веде до посилення Его, утворює відносно стабільний базис для зіткнення з конфліктним світом минулого і виявляється важливим при лікуванні основних порушень та психосоматичних станів [6].

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Опишіть основні історичні етапи розвитку поглядів на феномен гіпнозу.
2. Проаналізуйте основні ознаки гіпноїдних станів.
3. В чому полягає зв'язок між сугестією та гіпнозом?
4. В чому полягають новації М. Еріксона в розумінні гіпнозу та його використанні як психотерапевтичної техніки?
5. Проаналізуйте основні принципи гіпнозу, які виділені М. Еріксоном.
6. Опишіть особливості організації та проведення гіпнотерапії М. Еріксона.
7. Дайте визначення поняття «аутотренінг» з точки зору Й. Г. Шульца.
8. Які ступені аутотренінгу виділяє Й. Г. Шульц?
9. Що включає в себе поняття «генералізація» в контексті аутотренінгу Й. Г. Шульца?
10. Поясніть явище пасивної концентрації в рамках аутотренінгу Й. Г. Шульца.

11. Охарактеризуйте основні етапи розгортання аутогенного тренування Й. Г. Шульца.
12. Опишіть специфічні ефекти аутотренінгу Й. Г. Шульца.
13. В чому полягає сутність кататимно-імагінативної психотерапії Х. Лейнера?
14. Охарактеризуйте історію досліджень феномену імагінацій.
15. Які теоретико-методологічні основи кататимно-імагінативної психотерапії виділяє Х. Лейнер?
16. В чому полягають спільні та відмінні риси класичного психоаналізу та кататимно-імагінативної психотерапії?
17. Опишіть методики та техніки кататимно-імагінативної психотерапії Х. Лейнера.
18. Поясніть специфічні особливості сеттінгу в рамках кататимно-імагінативної психотерапії Х. Лейнера.
19. Охарактеризуйте стандартну символіку снів наяву, згідно концепції Х. Лейнера.
20. Що розуміється під поняттям «стандартні мотиви» в рамках кататимно-імагінативної психотерапії Х. Лейнера та які види стандартних мотивів існують?
21. Охарактеризуйте додаткові терапевтичні техніки кататимно-імагінативної психотерапії Х. Лейнера.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Вацлавик П., Бивин Д., Джексон Д. Прагматика человеческих коммуникаций: Изучение паттернов, патологий и парадоксов взаимодействия. / Пер. с англ. А. Суворовой. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО Пресс, 2000. — 320 с. (Серия «Психология. XX век»).
2. Воропаева М. С. Зарубежные исследования гипноза: теории и эксперименты // Вестник Московского университета. серия 14: Психология, изд-во: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (Москва), с.78-87
3. Гриндер Д., Бэндлер Д. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона/ Издательство “Флинта”, Сыктывкар, 2000. - 184 с.
4. Зейг Дж. К. Испытание Эриксоном: Личность мастера и его работа / Пер. с англ. В.В. Самойлова. М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 192 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 69).
5. Зильберер Г. Проблема мистицизма и его символизма М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО Пресс, 2007. — 359 с.
6. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; Семинар: Пер. с нем. - М.: Эйдос, 1996. - 253 с., схемы.
7. Семинары с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном (Уроки гипноза) / редакция и комментарии Дж. К. Зейга; перев. с англ. Т.К. Кругловой. — М.: Независимая фирма «Класс», 2003 — 336 с. — (Библиотека психологии и психиатрии)
8. Обухов Я.Л.: Значение первого года жизни для последующего развития ребенка (обзор концепции Д. Винникотта), “Школа здоровья”, 1997, № 1, с. 24-39
9. Обухов Я.Л. Символдрама. Кататимно-идагінативная психотерапия детей и подростков. — М.: Эйдос, 1997.
10. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия. М., М.: Эксмо-Пресс, Апрель пресс, 2000. — 292 с.
11. Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У. Базисное руководство по психотерапии. — СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа совместно с издательством «Речь», 2002. — 716 с.

12. Хорн Г. Шесть этапов развития ребенка в зеркале символдрамы (Выступление на Международном симпозиуме по проблемам психотерапии и профилактики психических нарушений у подростков / пер. с нем. Я. Обухов, г. Калуга, октябрь 1997.
13. Шульц Й.Г. Аутогенная тренировка: Пер. с нем. — М.: Медицина, 1985, 32 с.
14. Элленбергер Генри Ф. Открытие бессознательного: История и эволюция динамической психиатрии: часть 2: Психотерапевтические системы конца XIX - первой половины XX века. Перевод с английского К.М. Бутырина, В.В.Зеленского, З.А.Кривулиной, М.Г. Пазиной Издательство «Янус», Санкт-Петербург, 2004, 668 с.
15. Эриксон М. Глубокий гипнотический транс: индукция и использование; Вэндлер Р. Искусство Мастера НЛП: Пер. с англ. — Симферополь: «Реноме», 1999. — 208с.
16. Эриксон М., Росси Э., Роси Ш. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения/ Пер. с англ. М. А. Якушиной. — М.: Независимая фирма «Класс», 1999. — 352 с. — (Библиотека психологии и психиатрии)

Тема 8. Неофрейдизм та гуманістичні ідеї в глибинній психології.

Ключові тези теми: *неофрейдизм, концепція тривоги (К. Хорні), невроз як особлива форма самозречення, базальна тривога, «порочне коло» (К. Хорні), базальний конфлікт, три типи орієнтацій: до людей, проти людей, від людей, заздрість до матки, фемінізм, інтерпресоналізм (Г.С. Салліван) динамізми, інтерперсональна взаємодія, нормальний страх та набута тривога, три типи пізнання: прототаксичний, паратактичний, синтаксичний, шість стадій розвитку особистості: немовлячість, дитинство, ювенільна ера, до-юність, рання юність, пізня юність, «Я»-система, почуття ворожості світу, сублімація, життєва орієнтація, стабільний стереотип поведінки, ініціація, гуманістичний психоаналіз, потреба в укоріненні – потреба в індивідуалізації, втеча від свободи, авторитарний характер, садомазохізм, автоматичний конформізм, деструктивність, некрофілія-біофілія, доброякісна агресія-злаякісна агресія, продуктивні та непродуктивні характери.*

8.1. Соціокультурний підхід К. Хорні.

Карен Хорні (1885-1952) – американський психоаналітик і психолог, одна з ключових фігур неофрейдизму. Автор соціо-культурного підходу в сучасній глибинній психології. Перш ніж закінчити медичний факультет Берлінського університету, вона вчилася також у інших інститутах Німеччини. Кілька років К. Хорні працювала в психіатричній клініці і навчалася неврології. Ще в студентські роки у неї прокинувся інтерес до психоаналізу, і в подальшому вона пройшла аналіз у К. Абрахама, а потім у Г. Захса. К. Хорні була одним з перших членів Берлінського психоаналітичного об'єднання, а в 1920 році увійшла в число перших співробітників Берлінського психоаналітичного інституту. Разом з К. Хорні тут працював цілий ряд відомих аналітиків. Особливо помітний вплив на психоаналітичну концепцію К. Хорні здійснив В. Райх.

Теорія К. Хорні справила величезний вплив на пануючі уявлення про джерела невротичних конфліктів і можливості їх усунення. Багато її формулювань були відображенням соціальних і культурних течій 30-40-х років в Сполучених Штатах Америки, що панували в країні ліберально-

демократичного духу. Вона виступала проти принципового песимізму З. Фрейда і постійно підкреслювала властивий людині потенціал розвитку і зростання. Мішенню її критики був також біологічний детермінізм теорій З. Фрейда, оскільки вона вбачала в ньому недооцінку соціальних чинників розвитку неврозів. У К. Хорні з'явилися численні прихильники серед соціальних працівників, психологів та психіатрів; але серед її читачів були також і звичайні люди. Її книги, написані простою мовою, набули надзвичайну популярність, оскільки були зрозумілі навіть неспеціалістам і, можливо, ще й тому, що сприймалися як альтернатива фаталістичним поглядам З. Фрейда на людину і його терапевтичному скептицизму.

У 1937 році виходить книга «Невротична особистість нашого часу», яка ознаменувала перехід до різкої опозиції по відношенню до теорій З. Фрейда. У цій своїй першій великій теоретичній публікації К. Хорні відстоювала тезу, що причини невротичної поведінки перш за все обумовлені культурними і соціальними чинниками. У «Нових шляхах в психоаналізі» (1939) вона ще більше віддалилася від З. Фрейда, відкинувши його тезу про те, що виникнення неврозів залежить від інстинктивних і генетичних компонентів, і виступивши з критикою розроблених З. Фрейдом теорій лібідо, концепцій тривоги і нарцисизму. Крім того, вона висловила відмінну від З. Фрейда, точку зору з таких важливих питань, як опір, перенесення і цілі терапії. У 1942 році Хорні опублікувала «Самоаналіз» як платформу для викладу своїх теоретичних уявлень. Ця книга стала першим посібником з самоаналізу, який повинен був допомагати людям відповідно до визначених рекомендацій самим справлятися з власними невротичними проблемами. Вона знайшла великий відгук, оскільки ясним і зрозумілим чином демонструвала можливості самовиховання [9].

Для К. Хорні невроз – це особлива форма самозречення і відчуження. Вона твердо вірила в існування міфічного здорового ядра особистості, здатного протистояти ворожому, що експлуатує і маніпулює зовнішньому світу.

У своїх роботах К. Хорні говорить про глибоку безпорадність новонародженого, який вступає в життя абсолютно непідготовленим. Ця екзистенційна ущербність виражається в почутті самотності і ізольованості, а також в крайній потребі в любові і прихильності. Від поведінки оточуючих в ранньому дитинстві залежить, як буде розвиватися дитина: чи стане вона здоровою людиною або перетвориться в невротика. В атмосфері тепла, любові, допомоги та заохочення, а також здорових конфліктів дитина успішно розвивається, тоді як в холодному, байдужому оточенні базальні тривоги дитини ще більше посилюються, в результаті чого вона в кінцевому рахунку стає в'язнем своїх власних потужних захисних механізмів.

Відповідно до концепції К. Хорні невроз являє собою реактивний процес. Або він виникає вже в ранньому дитинстві під тиском ворожого оточення, що призводить до формування поведінки, націленої на самознищення, причому у дитини розвивається вкрай виражена потреба в

безпеці, схильність до ворожої поведінки і до компенсаторного самозвеличення; або він з'являється, коли з-за ірраціонального соціального тиску виникає надмірне напруження або стрес. К. Хорні відкидає ідею біологічного детермінізму та відстоює онтологічну позицію «тут і зараз». На її думку, всі важливі для людини сили знаходяться в його нинішньому бутті, тобто в особистих і соціальних умовах в даний час. Відповідно, невротичні тенденції індивіда не є результатом вроджених фізіологічних і біологічних умов, а являють собою наслідок важливих інтерперсональних подій. В цьому відношенні К. Хорні насамперед цікавило питання, як ці тенденції реалізуються в ситуації «тут і зараз», які функції вони виконують і яким чином підтримуються.

Цікаво, що в своїх теоретичних роботах вона вкрай рідко звертається до фаз розвитку. Її концепції являють собою скоріше сміливі ескізи, в яких основна увага приділяється загальним питанням, а не частковим. По суті, для К. Хорні існують лише два шляхи розвитку, з яких один веде до здоров'я, а інший – до неврозу. В одному випадку батьки сприяють самореалізації дитини, в іншому випадку базальна тривога стає екзистенційним чинником, що супроводжується почуттями безпорадності, ізоляції та ворожості. Ця базальна тривога сприймається як вкрай болюча і в кінці кінців набуває інтимну, суб'єктивну якість. Через це дитина змушена озброїтися низкою стратегічних захисних установок, які потім стають складовою частиною того, що К. Хорні називає «порочним колом» [9].

Невротичні захисні механізми служать перш за все уникненням будь-якої безпосередньої конфронтації з базальною тривогою. Тобто вони представляють собою свого роду автоматичне аварійне гальмо, що робить невротичний патерн поведінки ще більш вираженим. У своїй книзі «Невротична особистість нашого часу» Хорні дає наступний схематичний опис порочного кола:

«Тривожність, надмірна потреба в любові, включаючи вимогу винятковою і беззастережної любові; відчуття знедоленої людини, якщо ця вимога не виконується; вкрай ворожа реакція на відкидання; потреба витіснити ворожість внаслідок страху втрати любові; напружений стан неясного гніву; зростання тривожності; зростання потреби в заспокоєнні»[6, с. 57].

Згідно К. Хорні, якщо дитині випало нещастя мати невротичних батьків, то через холодність і ворожість її сімейного оточення вона не відчуває себе в безпеці, і у неї виникають тривожність, відчуття глобальної біди – все найболючіше, що може мати людина. Щоб уникнути цього почуття тривоги, формується внутрішня переконаність в тому, яким має бути захист від зовнішніх небезпек. Але ці захисні механізми в свою чергу стають причиною нових труднощів, бо відчужують дитину від її творчої сутності, і вона перестає бачити свою власну цінність і свої природні обдарування. У той же час вони викликають у неї конфлікт з самою собою і своїм оточенням.

Згідно з уявленнями К. Хорні, цей загальний процес здійснюється

повністю несвідомо. На її думку, для терапії набагато важливіше когнітивне і інтелектуальне усвідомлення актуальних патернів реагування. Щоб зуміти усунути невротичні способи поведінки в сфері міжособистісних відносин, необхідно зрозуміти що лежить в їх основі тривоги [9].

Невротичні батьки викликають у дитини базальну тривогу, яка в свою чергу призводить до базального або ядерного конфлікту. При несприятливих життєвих умовах це стає причиною порушень розвитку. В кінцевому рахунку невротичний патерн поведінки пронизує цілком всю особистість, що породжує не тільки окремі, ізольовані невірні установки, але і невротичну життєву позицію в цілому. В результаті ядерного конфлікту людина відчуває в собі кілька суперечливих тенденцій, які не узгоджуються одна з одною. При цьому мова йде не про звичайну полярність почуттів, наприклад, любові і ненависті, а про одночасні потреби, скажімо, в підпорядкуванні, агресії і уникнення, причому без ретельного аналізу неможливо сказати, яка з потреб домінує. К. Хорні описує цілий ряд невротичних патернів поведінки, які, по суті, зводяться до трьох основних орієнтацій:

- 1) до людей,
- 2) проти людей (опозиція),
- 3) від людей.

У своїй концепції К. Хорні описує також три стандартних способи реагування на базальний конфлікт. В одному випадку через почуття власної неповноцінності і незахищеності людина прагне до контакту з іншими людьми. В іншому випадку внаслідок упертості, протесту і жаги влади – до антагоністичної інтеграції, тоді як в останньому випадку розвиваються тенденції до відокремлення, а нелюдські або неживі об'єкти в емоційному плані часто набувають більшого значення, ніж люди.

В рамках трьох вищеописаних типових способів поведінки, на думку К. Хорні, в свою чергу можна виділити чотири основні форми:

1) домінування невротичної тенденції, настільки вираженої, що всі інші тенденції придушуються, ігноруються або заперечуються; це відбувається, наприклад, тоді, коли, незважаючи на ворожі, агресивні або конкурентні почуття, зберігається прагнення до примирення;

2) нав'язлива потреба в емоційній і просторовій дистанції від оточення, яку К. Хорні називає *відокремленням*; ця установка ізолює людину як від самого себе, так і від інших і в кінцевому рахунку призводить до фрустрації;

3) спрямованість на «ідеалізований образ Самості»; цей компенсаторний самообман призводить до відчуження від істинної Самості;

4) екстерналізація, що представляє собою проєктивний процес, коли відмова, фрустрація і інші внутрішні проблеми сприймаються як такі, що породжуються ззовні.

Формулюючи цілі терапії, К. Хорні особливе значення надає наступним чотирьом аспектам:

- 1) почуття відповідальності;
- 2) спонтанність;

- 3) довіра до себе;
- 4) щирість.

При цьому почуття відповідальності означає свого роду самоствердження, тобто здатність приймати рішення без сторонньої допомоги і вести себе, ґрунтуючись на власних переконаннях. Почуття відповідальності в цьому контексті означає насамперед сприйняття себе менш безпорадним. Спонтанність передбачає більш відкриту поведінку в сфері емоційних реакцій. Сюди ж відноситься вся шкала почуттів – від найглибшої депресії до найвищого піднесення, від позитивних і негативних переживань до емоційних відчуттів близькості, дистанції, тривоги і довіри. Тільки подібна емоційна спонтанність дозволяє встановлювати задовільні дружні і любовні відносини. Під довірою до себе тут мається на увазі ясність і визначеність власної системи пріоритетів і цінностей. Але сюди ж відноситься повага цінностей інших людей і вміння покладатися на себе в повсякденному житті. Щирість означає здатність неупереджено, об'єктивно і чесно робити свої висновки [9].

Як згадувалося вище, К. Хорні не погоджувалася з твердженнями З. Фрейда, особливої критики зазнали його ідеї щодо психології жінок. Вона повністю відкидала його погляд, згідно з яким жінки заздрять чоловічому пенісу і дорікають своїх матерів за те, що позбавлені цього органу. Вона також вважала помилковою думку З. Фрейда, який стверджував, що жінка несвідомо прагне народити сина і таким чином символічно знайти пеніс. К. Хорні висловила протест проти подібного принизливого для жінок погляду в своїх міркуваннях про те, що чоловіки відчувають *заздрість до матки*, в чому виражається неусвідомлена ревність чоловіків до здатності жінок народжувати і годувати дітей.

Нарешті, К. Хорні дійшла висновку, що психоаналіз був створений *«чоловічим генієм, і майже всі, хто розвивав ідеї психоаналізу, були чоловіками»* [8, с. 54]. Треба відзначити, що опозиція К. Хорні поглядам З. Фрейда на жінок в той час викликала велику полеміку. Її дискваліфікували як інструктора з психоаналізу і в кінці кінців відсторонили від цього переважно чоловічого наукового напрямку. Однак, будучи першою феміністкою, вона добила більшого, ніж просто критика З.Фрейда. Вона висунула свою теорію психології жінки, яка містить новий погляд на відмінності між чоловіками і жінками в контексті соціокультурних впливів.

К. Хорні стверджувала, що жінки часто відчувають себе неповноцінними у порівнянні з чоловіками, тому що їхнє життя ґрунтується на економічній, політичній і психосоціальної залежності від чоловіків. Історично склалося так, що до жінок ставилися, як до істот другого сорту, не визнавали рівності їх прав з правами чоловіків і виховували так, щоб вони визнавали чоловічу «перевагу». Соціальні системи, з їх чоловічим домінуванням, постійно змушують жінок відчувати себе залежними і неспроможними. К. Хорні доводила, що багато жінок прагнуть стати більш маскуліnnими, але не через заздрості до пеніса. Вона розглядала

«переоцінку» жінками маскулінності радше як вияв прагнення до влади і привілеїв.

«У бажанні бути чоловіком може виражатися прояв бажання володіти всіма тими привілеями, які в нашій культурі вважаються маскулінними – такими як сила, сміливість, незалежність, успіх, статева свобода, право вибирати партнера» [7, с. 105].

К. Хорні також звертала увагу на рольові контрасти, від яких страждають багато жінок в стосунках з чоловіками, особливо виділяючи контраст між традиційною жіночою роллю дружини і матері і такою більш ліберальною роллю, як вибір кар'єри або досягнення інших цілей [8]. Вона вважала, що цей рольовий контраст пояснює ті невротичні потреби, які ми можемо побачити у жінок в любовних відносинах з чоловіками.

Ідеї К. Хорні, що підкреслюють значення культури та статевих ролей, добре узгоджуються з сьогодишнім феміністським світоглядом. К. Хорні вітала стрімкі зміни в рольовій поведінці і відносинах між статями, що спостерігаються в сучасному суспільстві. Її численні статті, присвячені психології жінки, часто цитують сучасні дослідники.

8.2. Інтерперсональний підхід Г.С. Саллівана.

Гаррі Стек Салліван (1892-1949) – американський психолог, психіатр, засновник *інтерперсонального напрямку* в психоаналізі. У 1923 році Г. С. Салліван отримав посаду психіатра в лікарні Шеппарда і Пратта в Балтіморі. У 1925 році він був призначений керівником клінічних досліджень, і з тих пір став інтенсивно займатися вивченням шизофренічних розладів. В ході клінічних досліджень Г.С. Салліван прийшов до переконання, що для розуміння психопатології недостатньо вивчення *тільки* самого індивіда. Він виявив вирішальне значення соціокультурних факторів у формуванні психічних розладів. Г. С. Салліван розглядав розвиток як результат взаємодії природних задатків, дозрівання і переживань, що виникають у спілкуванні з референтними людьми. Ця ключова ідея лягла в основу *теорії інтерперсональних відносин*.

За життя Г.С. Саллівана не було опубліковано жодної книги. І хоча серед аналітиків поширилося кілька копій його роботи «Особиста психопатологія», фактично ця книга була видана лише сорок років потому (в 1971 році). Всі інші, опубліковані під ім'ям Г.С. Саллівана книги є посмертними розшифровками магнітофонних записів його лекцій або статей, які за його життя друкувалися в спеціальних журналах. Спроба домогтися зближення між психіатрією і соціальними науками є лейтмотивом інтерперсональної теорії Г.С. Саллівана.

Психологічна теорія інтерперсональних відносин Г.С. Саллівана ґрунтується на теорії розвитку, орієнтується на теорію поля і використовує принципи операціоналізму. Г.С.Салліван розглядав людину як складну біосоціальну систему – як живий організм, включений в механізм соціальних відносин і вибудовує відносини з зовнішнім середовищем. Провідною характеристикою такої системи виступає *динамізм* – стійкий патерн

трансформації енергії.

Згідно інтерперсональної теорії, кожна людина має по відношенню до інших людей певний набір індивідуальних способів реагування, безпосередньо пов'язаних з важливими подіями, що відбулися в ході власного розвитку. Г.С. Салліван розглядає розвиток як безперервний процес обміну між особистістю і навколишнім світом. Потреба в контактах з іншими людьми розглядається як елементарна біологічна потреба, яка стає емоційно відчутною в стані самотності. Ізоляція від основного потоку людського життя рівнозначна психічному порушенню. Таким чином, Г.С. Салліван розглядав особистість в контексті її соціальних взаємин. Він писав:

«Особистість – це відносно стійкий патерн повторюваних інтерперсональних ситуацій, які характеризують людське життя» [2].

Особисті якості, на думку Г.С. Саллівана, проявляються лише в інтерперсональній взаємодії. Особистість включає таку важливу підсистему, як самість. Поняття самості у Саллівана близьке до поняття «Я» в его-психології. Самість розуміється як зміст свідомості в рамках соціалізації і спрямованості на певні цілі. Також самість можна визначити як частину особистості, яка в момент тривоги сприймається як центральна. В цілому самість – це система, спрямована на зниження тривоги.

У інтерперсональної теорії тривога розглядається як переважно психологічний феномен. Г.С. Салліван поділяє два переживання: 1) біологічно обумовлений «нормальний» страх при сприйнятті реальної загрози і 2) набуту тривогу, не пов'язану з реальними небезпеками, що викликають дезорганізуючу напругу. Тривога, на думку Г.С. Саллівана, набувається людиною в процесі спілкування з тривожними батьками, іншими людьми або навіть тривожною атмосферою в суспільстві, вона патогенно впливає на всі форми розумної комунікації. На думку Г.С. Саллівана, вона завжди деструктивна, оскільки унеможливорює довіру, перешкоджає творчому мисленню і є причиною серйозних порушень інтеграції особистості. Вона зменшує повагу людини до себе. Відповідно до цього порушення поведінки і психічного здоров'я розглядаються як результат забарвлених тривогою переживань, що виникали в процесі розвитку в спілкуванні зі значущими для індивіда людьми. Психічні порушення виступають тут як форми життя, що не адекватні по відношенню до поведінки інших людей.

Ніжну поведінку матері, що створює позитивний вплив на немовля, передбачає наявність у відносинах між ними атмосфери, яка в цілому характеризується відсутністю тривоги. Відповідно до цієї моделі, відповідні потреби матері і дитини взаємно підкріплюються і утворюють функціонуючу комунікативну систему. Якщо все складається нормально, то в результаті розвивається сприятлива ланцюгова реакція. Дитина висловлює свої потреби; у матері у відповідь пробуджуються відповідні реакції, і завдяки своїй здатності задовольняти потреби дитини вона відчуває почуття ніжності. У свою чергу, дитина переживає почуття розслабленості і благополуччя,

завдяки чому виникає кооперація. Без сумніву, функціонування цієї самої ранньої системи міжособистісних відносин багато в чому визначає всі наступні інтерперсональні зв'язки. По суті, мова йде про розвиток довіри у відносинах, що характеризуються все більш зростаючою рівноправністю, іншими словами, це вміння «давати» і «брати» [1].

Відповідно до інтерперсональної теорії, роль пізнання в функціонуванні особистості виконується трьома типами переживань:

Прототаксичний – переривчастий ряд короткочасних станів чутливого організму. Потік «сирих» відчуттів, образів, почуттів, що протікають через розум, що їх лише реєструє. Між ними немає ніякого зв'язку, вони не мають сенсу для досвіду суб'єкта. Найбільш ясно виявляється в перші місяці життя і є необхідною передумовою двох наступних.

Паратаксичний – спосіб мислення, який передбачає встановлення причинно-наслідкових відносин між подіями, які виникають приблизно одночасно, але логічно між собою не пов'язані. Наше мислення багато в чому не вище паратаксичного. Ми бачимо причинні зв'язки між переживаннями, які не мають один до одного ніякого відношення. Забобони – це приклад паратаксичного мислення.

Синтаксичний – вищий спосіб розумової діяльності, що передбачає визнані форми символічної діяльності, особливо вербальної. Визнаний символ, згідно Г.С. Саллівана, є таким, чий стандартний сенс існує за згодою групи людей. Слова і числа – це визнаний приклад такого типу мислення. Синтаксичний спосіб встановлює логічний порядок між переживаннями і дає людям можливість спілкуватися.

Г. С.Салліван розглядає існування людини як континуум, що тягнеться від колиски до смертного одра. Для кожного людського переживання є оптимальний момент, а кожен занадто рано або занадто пізно набутий досвід породжує проблеми у розвитку. При цьому кожна фаза розвитку, починаючи з самого раннього дитячого віку, має велике значення для міжособистісних відносин.

Особливо важливою є фаза допідліткового віку, яка в західних культурах відноситься приблизно до восьмого - одинадцятого року життя. У цій фазі поки ще існує можливість компенсувати ранні травматичні переживання появою інтимних переживань. З огляду на їх майже абсолютну залежності і нездатність вибирати об'єкт любові діти допідліткового віку розглядаються як нездатні любити. І тільки спроби бачити себе об'єктивно, немов очима близького друга, створюють основу для відповідного розвитку і інтимності.

Г.С. Салліван відкидає дитячу сексуальність як фактор, що визначає розвиток. На його думку, сексуальність є біологічним процесом, який до пубертату не виявляється. Сексуальне задоволення як таке можна випробувати тільки після досягнення фізіологічної зрілості. У своїй концепції самотності Г.С. Салліван говорить про вроджені потреби в спілкуванні, яка багато в чому нагадує інстинкт. Г.С. Салліван вважає

почуття самотності вродженою якістю людського організму, яка по-різному проявляється на різних фазах розвитку. Спочатку вона виражається як потреба в тактильних контактах – потреба дитини виявитися на руках матері; далі як потреба в вдячній публіці, в товаришах по іграх, в друзях різної статі, у співпраці, інтимності. Дане положення Г.С. Саллівана добре пояснює різні групові ефекти. По суті, Г.С. Салліван розширив кордони особистості за межі її тілесно-індивідуального контуру. Він поширив особистість на сферу значимих міжособистісних взаємин і соціальних феноменів. Особистість включає не тільки звичні патерни взаємин з близькими людьми, але і більш загальні соціальні патерни – соціальні стереотипи, культурні норми, етнічні моделі поведінки тощо. Г.С. Салліван писав:

«Історія життя людини – це в першу чергу процес пристосування до переданих з покоління в покоління моделям і стандартам суспільства, в якому він живе» [2, с. 53].

До моменту оволодіння мовою дитина, на думку Г.С. Саллівана, вже є носієм всіх атрибутів соціального життя, оскільки безперервно освоює соціальні заборони, цінності, культурні символи. У міфах і сновидіннях людей відображаються нерозв'язні протиріччя людського життя. У них дані проблеми зачіпають відразу багатьох людей. У міфах містяться найбільш яскраві і глибокі переживання, вони представляють собою спробу символічного оволодіння проблемою і її вирішенням. Таким чином, народні міфи транслиують від одного покоління до іншого провідні цінності, а також патерни вирішення проблемних ситуацій. Поряд із загальними міфами Г.С. Салліван виділяв особисті міфи. Це ті історії, які людина розповідає про себе протягом усього життя. Вони також відображають основні патерни взаємин даної людини і його особистості в цілому. Одночасно особисті міфи відіграють захисну роль. Під час сну окремої людини відбувається обґрунтування і символічне вирішення його актуальної ситуації. Таким чином, сні і міфи відіграють важливу роль в психічному житті людини. Якщо в силу будь-яких причин людина не може впоратися з виниклими життєвими труднощами і захиститися від нестерпної тривоги, вона повністю заглиблюється в сновидіння і міфи. Цей стан характерний для шизофренії. У нормі ж сновидіння і міфологеми відіграють позитивну роль. Міфи є одним з основних умов життєстійкості традицій [1].

Г. С. Салліван виділяє шість стадій розвитку особистості, що передують зрілості: 1) немовлячість; 2) дитинство; 3) ювенільна ера; 4) до-юність; 5) рання юність; 6) пізня юність. Ці шість стадій співвідносяться з культурою західноєвропейського типу і в суспільствах іншого типу можуть бути іншими.

Немовлячий період триває від народження до появи артикульованої мови. Це період, коли основною зоною взаємодії між дитиною і середовищем є оральна. Годування дає дитині його перший міжособистісний досвід. У період дитинства з середовища виділяється об'єкт, що забезпечує голодне немовля їжею – або сосок материнських грудей, або сосок пляшечки. У

дитини виникають різні уявлення про соску, в залежності від характеру пов'язаних з ним переживань. Вони можуть бути наступними: 1) «хороший сосок» – як сигнал про годування і наближення задоволення; 2) хороший сосок, але такий, який не приносить задоволення оскільки немовля не голодне; 3) «неправильний» сосок, оскільки не дає молока і виступає як сигнал для відмови і подальшого пошуку іншого соска і 4) «поганий» сосок тривожної матері, який виступає як сигнал для уникнення.

Інші характеристики дитячої стадії:

- поява динамізму апатії і сомнолентності відділення;
- перехід від прототаксичного до паратаксичного способу пізнання;
- утворення персоніфікацій, таких, як погана, тривожна, фруструюча матір і хороша, спокійна, приймаюча, що приносить задоволення мати;
- організація досвіду у вигляді навчання та виникнення зачатків Я-системи;
- диференціація тіла дитини, що дозволяє йому навчитися задовольняти свою напругу незалежно від тіла матері – наприклад, смоче палець;
- освоєння координованих рухів, включаючи рух очі і руки, руки і рота.

Перехід від немовлячості до дитинства можливий завдяки оволодінню мовою і синтаксичною організацією переживань. Дитинство триває від появи артикульованої мови до виникнення потреби в товаришах по іграх. Крім цього, мовний розвиток уможливорює змішання різних персоніфікацій, наприклад, хорошої і поганої матері, і інтеграції «Я»-системи в більш узгоджену структуру. В «Я»-системі починає розвиватися уявлення про граматичний рід: маленький хлопчик ототожнює себе з приписаною суспільством чоловічою роллю, дівчинка – з жіночою. Розвиток символічних можливостей дозволяє дитині грати в дорослого – Г. С. Салліван називає це драматизацією – і проявляти інтерес до різного роду видів активності, відкритим і прихованим, які мають на меті уникнення покарання і тривоги – Г.С. Салліван називає їх стурбованостями.

Найдраматичнішою подією дитинства є трансформація до недоброзичливості, що представляє почуття ворожості світу. Якщо це почуття стає досить сильним, воно унеможливорює позитивну реакцію дитини на добре ставлення інших. Трансформація до недоброзичливості руйнує міжособистісні відносини дитини і служить причиною його самоізоляції. Дитина як би говорить: «Колись все було чудово, але це було до того, як мені довелося мати справу з людьми». Трансформація до недоброзичливості обумовлена хворобливими тривожними переживаннями, пов'язаними з людьми, і може бути причиною регресії найбільш ранні «безпечні» стадії дитинства.

У період дитинства з'являється сублімація, яку Г.С. Салліван визначає як: *«мимовільну заміну поведінкового стереотипу, що зіткнувся з тривогою або вступив в протиріччя з «Я»-системою, на соціально більш прийнятну активність, стереотип, що задовольняє ту частину мотиваційної системи, яка стала причиною проблеми»* [2, с.53].

Надлишок напруги, невідреагований сублімацією, знаходить розрядку в символічних уявленнях, наприклад, в сновидіннях. Ювенільна стадія охоплює більшу частину шкільного життя. Це період соціалізації, здобуття досвіду соціальної субординації щодо авторитетів за межами сім'ї, набуття змагальних і кооперативних властивостей, розуміння значення ostracism, відкидання, групового почуття. Дитина вчиться ігнорувати не цікавлячі її зовнішні обставини, внутрішньо контролювати поведінку; формуються стереотипи і установки, виникають нові більш ефективні способи сублімації, чіткіше відрізняються реальність і фантазія. Найбільшою подією цього періоду є виникнення уявлення про життєві орієнтації.

«Людина орієнтується в житті в тій мірі, в якій може сформулювати (або зрозуміти інтуїтивно) наступне: інтеграційні тенденції (потреби), що характеризують міжособистісні стосунки людини; обставини досягнення задоволення і відносного звільнення від тривоги; більш-менш віддалені цілі, заради яких можна відмовитися від нинішніх можливостей задоволення потреб або підвищення престижу»[2, с. 59].

Щодо короткого періоду до-юності, відзначеного потребою в близьких відносинах з «рівним» своєї статі, дружнім почуттям якого можна довіряти і у взаємодії з яким можна зустрічати труднощі і вирішувати життєві проблеми. Цей період надзвичайно важливий, оскільки відбувається становлення істинно людських відносин з іншими. У більш ранні періоди міжособистісні ситуації відрізняє залежність дитини від старших. У період до-юності формуються відносини рівності, взаємності, взаємодії. Без близького товариша дитина стає жертвою страшної самотності.

Основна проблема періоду ранньої юності – розвиток стереотипу гетеросексуальної активності. Пубертатні фізіологічні зміни переживаються в юнаків як почуття бажання; з цього почуття виникає і починає вкорінюватися в особистості динамізм жадання. Динамізм охоплює в першу чергу область геніталій, але в сексуальному поведженні беруть участь і інші зони взаємодії – рот, руки. Еротична потреба відділяється від потреби в близькості; еротична потреба обирає об'єкт в особі людини протилежної статі, в той час як потреба в близькості зберігає фіксацію на людину своєї статі. Якщо ці дві функції не розлучені, молода людина проявить швидше гомосексуальну орієнтацію, ніж гетеросексуальну. Г.С. Салліван підкреслює, що багато підліткових конфліктів виникають з протистояння потреб в статевому задоволенні, безпеки і близькості. Рання юність триває до тих пір, поки людина не знайде якийсь стабільний стереотип поведінки, що задовольняє його генітальні прагнення.

«Пізня юність триває від стереотипізації бажаної генітальної активності через незліченні ступені навчання до становлення повністю людського, зрілого репертуару міжособистісних відносин, наскільки це допускають можливості – особисті та культурні»[2, с. 94].

Іншими словами, період пізньої юності представляє досить тривалу ініціацію, перехід до привілеїв, обов'язків, задовольнень і відповідальності

соціальної та цивільного життя. Поступово оформляється повний «комплект» міжособистісних відносин, синтаксично розвивається досвід, що дозволяє розсунути символічні горизонти. Стабілізується «Я»-система, відбувається оволодіння більш ефективними формами стабілізації напруги, встановлюються більш сильні захисні заходи проти тривоги.

Хоча Г.С. Салліван рішуче відкидає будь-яку жорстку доктрину інстинктів, він визнає важливість спадковості щодо ряду здібностей, головні з яких пов'язані з набуттям і розвитком досвіду. Він згоден з принципом, який свідчить, що навчання не може бути ефективним, поки фундамент для цього не закладено дозріванням. Так, дитина не навчиться ходити, поки м'язи і кісткова система не розвинені настільки, що можуть підтримувати вертикальне положення тіла. Спадковість і дозрівання становлять біологічний субстрат розвитку особистості, тобто здібностей, нахилів, але культура через систему міжособистісних відносин проявляє ці здібності, акти (енергетичні трансформації), за допомогою яких людина знижує напругу і задовольняє потреби.

Перше «виховний» вплив здійснює тривожність, змушуючи молодий організм розрізняти зростання і зниження напруги і направляти активність відповідно останньому. Друга виховна сила – спроби і успіх. Успіх можна ототожнити із заслуженою нагородою – батьківською похвалою; неуспіх – з покаранням – суворим поглядом матері, несхваленням батька. Вчитися можна також за допомогою наслідування і умовиводів; для останнього типу навчання Г. С. Салліван використовує назву – навчання зв'язкам.

Г.С. Салліван, на відміну від класичних концепцій глибинної психології, не вважає, що особистість остаточно складається на ранніх етапах. Вона може змінюватися в новій міжособистісній ситуації, бо людський організм надзвичайно гнучкий і пластичний. Хоча в цілому рух вперед превалює (навчання, розвиток), проте можуть виникати – і виникають – регресії, коли біль, тривога, невдачі стають нестерпними.

8.3. Гуманістичний психоаналіз Е. Фромма.

Іншим дослідником, засновником *гуманістичного психоаналізу*, який залишив помітний слід в дослідженні соціальних феноменів був *Еріх Фромм* (1900-1980). Е. Фромм по праву вважається найбільш соціально-орієнтованим з усіх психоаналітиків, так як для нього соціальне оточення є не просто умовою, але найважливішим фактором розвитку особистості. Е. Фромм, на відміну від А. Адлера, який також надавав великого значення середовищу, під середовищем розуміє не тільки найближче оточення дитини, його родину та близьких, а й той соціальний устрій, в якому він живе. Говорячи про впливи, які він відчував у своєму науковому житті, Е. Фромм підкреслював, що найбільше значення для нього мали ідеї К. Маркса і З. Фрейда, які він і хотів об'єднати в своїй теорії, особливо в ранній період своєї творчості. Якщо від З. Фрейда він взяв головним чином ідею про домінуючу роль несвідомого в особистості людини, то від К. Маркса – думку про

значення соціальної формації для розвитку психіки, а також ідею про розвиток відчуження при капіталізмі, розуміючи під цим психологічне відчуження, відчуження людей один від одного.

Теорія особистості Е. Фромма включає концепцію, в якій рушійними силами розвитку особистості є дві вроджені несвідомі потреби, що знаходяться в стані антагонізму, – це *потреба в укоріненні* і *потреба в індивідуалізації*. Якщо потреба в укоріненні змушує людину йти до суспільства, співвідносити себе з іншими членами цього суспільства, прагнути до спільності з ними системи орієнтирів, ідеалів і переконань, то потреба в індивідуалізації, навпаки, штовхає людину до ізоляції від інших, до свободи від тиску і вимог суспільства. Ці дві потреби є причиною внутрішніх протиріч, конфлікту мотивів у людини, який завжди марно прагне примирити ці протилежні тенденції.

Прагнення людини примирити ці потреби є, з точки зору Е. Фромма, двигуном як індивідуального розвитку, так і суспільства в цілому, оскільки всі соціальні формації, які створюються людиною, є якраз спробами врівноважити ці прагнення.

Е. Фроммом було опубліковано більше двадцяти книг і безліч наукових статей. Його перша книга «Втеча від свободи» (1941 рік), написана під враженням приходу до влади фашистів, стала класичним твором. У ній автор застерігає від спокусливої псевдобезпеки тоталітарної держави. Чому тоталітаризм став відмінною рисою ХХ століття? Згідно Е. Фромма, перед сучасною людиною стоїть головна екзистенційна дилема – *індивідуальна свобода або відмова від неї*. Свобода приваблива, але небезпечна, оскільки вимагає високого ступеня відповідальності і загрожує самотністю [4].

Е. Фромм аналізує кілька механізмів «втечі від свободи», за допомогою яких сучасна людина долає своє протистояння світу, почуття самотності і безсилля. Перший механізм Е. Фромм позначив як *авторитарний характер*. Авторитарна особистість прагне відновити втрачену єдність зі світом через відмову від власного «Я» і вибудовування відносин панування-підпорядкування. Садомазохізм є крайньою формою прояву авторитаризму. Найбільш повно цей тип втечі проявляється в тоталітарних державах, де маси мають можливість симбіотичного злиття і підпорядкування авторитету лідера. Другий механізм втечі Е. Фромм назвав *автоматичним конформізмом* і визнав його характерним для більшості нормальних індивідів в сучасному західному суспільстві. При цьому людина втрачає індивідуальність і повністю засвоює тип особистості, що нав'язується йому загальноприйнятим шаблоном. В результаті стираються відмінності між «Я» і рештою світу, формується невротичне «Я». Третій шлях – це *деструктивність*. На відміну від садизму деструктивність не прагне до панування. Вона спрямована на руйнування власного відчуження, на перетворення всього живого в мертве і просте. Е. Фромм визначив деструктивність як «результат непрожитого життя», підкреслюючи соціально-психологічне, а не біологічне її походження. У всіх трьох випадках

людина стає рабом когось / чогось через відмову від своєї індивідуальної свободи [4].

Механізми втечі протистоять позитивній свободі – справжнього зв'язку зі світом. Людина може стати творчою і продуктивною, жити в гармонії і любові з іншими людьми, ділитися з ними плодами своєї праці, розвивати самоповагу. У цьому випадку вона виступає в якості індивідуально діючої людини, що поважає самого себе і самого себе реалізує, що сприяє виникненню більш прогресивного суспільства.

У сучасному суспільстві, на думку Е. Фромма, відносини між людьми характеризуються конкуренцією, експлуатацією, паразитизмом і ворожістю. Хоча сучасна людина відносно вільна, вона позбавлена коренів, відчуває самотність і з усіх боків відчуває для себе загрозу. Е. Фромм пише:

«У масовому суспільстві людина відчуває себе ізольованою і самотньою, навіть будучи частиною маси; у неї немає переконань, якими б вона могла поділитися з іншими людьми, їх замінюють гасла та ідеологічні штампи, які вона черпає з засобів масової інформації»[3, с. 101].

Драматичні події Другої світової війни спонукали Е. Фромма впритул зайнятися вивченням такого феномена, як деструктивність. Людство, на його думку, має зробити вибір між біофілією, любов'ю до життя, і некрофілією, любов'ю до смерті або до руйнування. Ці поняття не збігаються з фрейдівським потягом до життя і потягом до смерті, оскільки розглядаються феномени, які не є вродженими і мають екзистенційний характер.

В рамках аналізу деструктивності Е. Фромм виділив два різних види агресії:

1) оборонна, або доброякісна, агресія, на думку Е. Фромма, – *«це філогенетично закладений імпульс до атаки або втечі в ситуації, коли виникає загроза життю»*, така агресія служить для самозбереження і виживання виду;

2) злаякісна агресія – *«це деструктивність і жорстокість, які властиві тільки людині; вони не мають філогенетичної програми, які не служать біологічному пристосуванню і не мають ніякої мети»* [3, с. 22].

Доброякісна агресія (псевдоагресія) має безліч проявів, – це ігрова агресія, оборона, агресія самоствердження, конформістська агресія (наприклад, виконання наказу), інструментальна агресія (для досягнення іншої мети). Злаякісна агресія, в свою чергу, проявляється в двох основних видах – садизмі, або пристрасному потягу до необмеженої влади над іншою істотою, і некрофілії – пристрасі до руйнування життя, прихильності до всього мертвого, неживого, механічного. Деструктивність і жорстокість, за Е. Фроммом, ховаються не в інстинктах і потягах людини, а в його характері. Фромм називає їх потягами характеру, або пристрасями. Е. Фромм приходить до парадоксального висновку: деструктивність не характерна ні для тварин, ні для примітивних народів, вона є наслідком культурного і технічного розвитку людства.

Е. Фромм вказує, що деструктивність виникає як результат

суперечності між соціальними умовами і екзистенційними потребами людей. До екзистенційних потреб він відносить потребу в прихильності і своїх історичних коріннях, прагнення до єднання з іншими людьми, творчі тенденції, потреба в переживаннях, потреба у формуванні характеру. Під характером дослідник розуміє структури, що зв'язують воєдино людину з природним і соціальним світом. Е. Фромм ділив характери людей на дві великі групи – *продуктивні і непродуктивні*. Перша група визначається такими якостями, як здатність любити, креативність, пошук істини, духовність, індивідуалізація, розум і утвердження життя. Друга орієнтація передбачає інші властивості: накопичення, рецептивність, меркантильність, садизм і некрофілію.

Пристрасть до руйнування або садизм, на думку Е. Фромма, є одним із способів компенсації фрустрованих екзистенційних потреб. Як історичний приклад вираженого садистичного характеру Е. Фромм наводить особистість Й. Сталіна. Його поведінка може служити «справжнім посібником» для вивчення несексуального садизму. Непередбачуваність, демонстрація безмежної влади, витончені інтриги, масові вбивства – переконливі ознаки садизму. Фромм підкреслює, що сутністю садизму є прагнення до всемогутності – абсолютної, нічим не обмеженої влади над живою істотою. Для садистичного характеру все живе повинно бути під контролем. Інша риса: садиста стимулює завжди слабка істота і ніколи сильна. Але одночасно з цим садист прагне і до підпорядкування. Відзначаючи тісний зв'язок між садизмом і мазохізмом, Е. Фромм підкреслює, що правильніше говорити про садомазохістських характер. В даному випадку він збігається з авторитарним характером.

Інший приклад – анально-накопичувальний характер. Е. Фромм розбирає його на прикладі Г. Гіммлера. Ми бачимо портрет педантичного бездушного бюрократа, готового цілком підкорятися авторитету. Коріння такого характеру Е. Фромм бачить в надмірній дитячій залежності від матері і в жорсткому авторитеті батька.

У книзі «Анатомія людської деструктивності» (1973) Е. Фромм також представив детальний психобіографічний аналіз характеру А. Гітлера як найбільш яскравого представника некрофілії (одночасно з цим анального характеру). Він пише:

«Некрофілію в характерологічному сенсі можна визначити як палке бажання перетворити все живе в неживе, пристрасть до руйнування заради руйнування, а також винятковий інтерес до всього чисто механічного» [3, с. 285].

Е. Фромм описує матір А. Гітлера як жінку, яка шалено любила свого сина і оберігала його. Проте Е. Фромм передбачає, що фіксація на матері у А. Гітлера не характеризувалася ні любов'ю, ні теплими почуттями. А. Гітлер рано втратив батьків. Смерть батька, коли А. Гітлеру було чотирнадцять років, не справила на нього особливого враження. Через чотири роки від раку померла мати, але на думку Е. Фромма, А. Гітлер не відчував до неї глибоких

почуттів [5].

Прийшовши до влади, А. Гітлер в повній мірі продемонстрував свою деструктивність. Для А. Гітлера об'єктами руйнування були міста і люди. Багато його дій, починаючи з знищення мільйонів євреїв, українців, білорусів, росіян і поляків і закінчуючи розпорядженнями, які прирікали на знищення німців, не були викликані стратегічною доцільністю. Військові злочини оголили некрофілію А. Гітлера. Е. Фромм вказує, що є й інші, непрямі докази злості агресії і витісненої деструктивності – раціоналізація (будь-яка дія нацистів мала пояснення і була підведена під потужну ідеологічну основу) і реактивні утворення (в формі вегетаріанства А. Гітлера, його стійкого небажання відвідувати фронт, небажання бачити мертвих). Так пристрась до руйнування маскувала саму себе.

Одним з джерел авторитарного характеру А. Гітлера, на думку Е. Фромма, був його крайній нарцисизм. А. Гітлер цікавився виключно собою, оточуючі люди були інструментом для виконання його фантастичних планів, а зовнішній світ був для нього реальним лише в тій мірі, в якій він був об'єктом його задумів. Очевидці свідчать про майже містичну впевненість А. Гітлера у власній непогрішності як вождя нації і воєначальника.

Погляд Е. Фромма на майбутнє людини і майбутнє психоаналізу не є оптимістичними. Він переймається насамперед крахом людських цінностей. Е. Фромм бачить загрозливу небезпеку в тому, що деструктивність може взяти верх над нормальною агресією, оскільки деструктивним стало саме суспільство. На його думку, сучасне суспільство втратило свою душу і перетворилося в керований комп'ютером автомат. Вирватися з чіпких обійм «психічно хворого суспільства» здатний лише той, хто любить життя і правду, хто володіє певним ступенем героїзму, але не жадає задовольнити своє марносластво або прагнення до особистої влади [5].

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Поясніть ідеї К. Хорні щодо природи та причин виникнення невротичних розладів.
2. В чому полягає сенс базальної тривоги, яку описала К. Хорні?
3. Що в розумінні К. Хорні включає в себе «порочне коло» невротичних переживань?
4. Проаналізуйте три типи основних орієнтацій невротичної поведінки згідно концепції К. Хорні
5. Проаналізуйте три стандартні способи реагування на базальний конфлікт згідно ідей К. Хорні.
6. Охарактеризуйте основні цілі психотерапії згідно поглядів К. Хорні.
7. Опишіть основні критичні ідеї К. Хорні щодо класичного психоаналізу та поясніть поняття «заздрість до матки».
8. Проаналізуйте витоки та основні ідеї теорії інтерперсональних відносин Г. С. Саллівана.
9. Проаналізуйте погляди Г. С. Саллівана на особистість.
10. Опишіть три типи переживань, що забезпечують процес відносин, згідно ідей Г. С. Саллівана.

11. Які стадії розвитку особистості виділяє Г. С. Салліван та в чому полягають протиріччя даного розвитку?
12. В чому полягають основні рушійні сили розвитку особистості згідно концепції Е. Фромма?
13. В чому полягає основна екзистенційна дилема особистості згідно уявлень Е. Фромма?
14. Проаналізуйте механізми втечі від свободи згідно концепції Е. Фромма.
15. Опишіть ідею Е. Фромма щодо деструктивності та порівняйте її з поглядами З. Фрейда щодо Танатоса та енергії мортидо.
16. Опишіть типи характерів згідно уявлень Е. Фромма.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Змановская Е. В. «Современный психоанализ. Теория и практика»: Питер; Санкт-Петербург; 2011. – 217с. – (Серия «Мастера психологии»)
2. Салливан Г. Интерперсональная теория в психиатрии./ Пер. с англ. О. Исаковой. – СПб.: «Ювента». М.: «КСП+», 1999. – 347 с.
3. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / пер. с нем. Э. Телятникова. – М.: Мидгард, 2006. – 624 с.
4. Фромм Э. Бегство от свободы – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2015. – 288 с.
5. Фромм Э. Ради любви к жизни. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2000. – 400 с. – (Классики зарубежной психологии)
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / пер. с англ. Старовойтов В.В. – Изд-во: Канон +, 2013. – 288 с.
7. Хорни К. Новые пути в психоанализе / пер. с англ. А. Боковинова, М.: Академический проект, 2009. – 240 с. – (Серия «Психологические технологии»)
8. Хорни К. Невроз и рост личности / пер. с англ. Е. Замфир, М.: Академический проект, 2000. – 400 с. (Серия «Психологические технологии»)
9. Энциклопедия глубинной психологии Пер. с нем. / Общ. ред. А. М. Боковинова. — М., Когито-Центр, МГМ, Том 3. Последователи З. Фрейда, 2001. — 852 с.

Тема 9. Екзистенціалізм та глибинна психологія

Ключові тези теми: *екзистенціалізм, духовне несвідоме, нігілізм, душевне та духовне, реабілітація несвідомого, логотерапія, воля до смислу, еротичне-етичне-естетичне, екзистенційний аналіз, духовна особистість, трансцендентне, совість, психосинтез, нижче несвідоме, середнє несвідоме вище несвідоме, поле свідомості, свідоме «Я», вище «Я», колективне несвідоме, роздвоєність «Я», дезидентифікація (розтотоження), робота з субособистостями, пізнання істинного «Я», психосинтез як метод: психічного розвитку, лікування, інтегрального виховання, Вищий Синтез.*

9.1. *Концепція духовного несвідомого В.Франкла.* Віктор Еміль Франкл (1905-1997) народився в Відні, в єврейській родині. Будучи школярем, він листувався з З. Фрейдом, з ініціативи, якого в 1924 році в «Міжнародному журналі психоаналізу» була опублікована його перша наукова стаття. В. Франкл розробив власну психологічну концепцію, в якій він наголошував, що основною рушійною силою розвитку особистості виступають пошуки сенсу власного існування. Концепція отримала назву логотерапії та екзистенційного аналізу. В основі створення логотерапії лежало прагнення В. Франкла шукати сенс у власному існуванні:

«Будучи молодою людиною, я пройшов через пекло відчаю, долаючи

очевидну безглуздість життя, через крайній нігілізм (згодом я зумів виробити у себе імунітет проти нігілізму). Таким чином я створив логотерапію» [4, с. 166].

В рамках логотерапії важливе місце займала проблематика *духовного* як самостійна і відмінна від *душевного* область діяльності аналітика. Через кілька років В. Франкл прийшов до висновку про необхідність включення в розуміння несвідомого *духовного* виміру, а саме «*духовного несвідомого*». Йшлося про свого роду «реабілітації несвідомого», оскільки в науковій, в тому числі в психоаналітичній літературі неодноразово піднімалося питання про творчі сили несвідомого і їх перспективні тенденції розвитку.

З точки зору В. Франкла, несвідоме є не тільки інстинктивним, про що говорив З. Фрейд, а й *духовним*. Розуміючись як екзистенція, *духовне* несвідоме по суті, так як в принципі екзистенція не піддається рефлексії. В цьому відношенні важливе психотерапевтичне значення набуває проблема *духовної екзистенції*, а не психофізична фактичність, з якою мають справу різні види психотерапії, включаючи класичний психоаналіз. По суті справи, в процесі лікування аналітику доводиться звертатися до *духовної екзистенції* в сенсі вільного, відповідального існування людини.

На відміну від психоаналітичної моделі особистості, сконструйованої З. Фрейдом, яка являє собою ніби «вертикальні сходи» (*несвідоме, підсвідоме, свідомість*), В. Франкл запропонував доповнити її моделлю «пошарової будови», «горизонтальної проекції» або «концентричних кол». Поєднання цих двох моделей дає тривимірну загальну конструкцію – «подовжене особистісне ядро, як *духовно-екзистенційний центр*, навколо якого групуються психічне і фізичне як периферичні кола». У більш строгому сенсі концептуального розуміння В. Франкл говорить про «особистісні осі», що проходять разом з оточуючими його психофізичними колами крізь *свідоме, підсвідоме і несвідоме*.

Виходячи з даної моделі, що має безпосереднє відношення до онтології людини, змінюється уявлення про глибинну психологію з її аналітичним методом лікування. Якщо попередня глибинна психологія звертала увагу на інстинктивність людини в її несвідомому вимірі, тобто була ні чим іншим, як психологією несвідомого Ід, то з введенням нового структурного уявлення глибинна психологія стає психологією *духовно-екзистенційної особистості*, яка завжди *несвідома*, «не тільки частково або іноді, але обов'язково несвідома».

Таке розуміння глибинної психології і *духовного несвідомого* призводить до переосмислення мети терапії. Оскільки *духовна екзистенція* недоступна рефлексії, то в процесі терапії може здійснюватися не аналіз емпіричного життя людини, а аналіз її екзистенції. В цьому відношенні *свідомість і відповідальність* людини залишаються невирішеними проблемами в рамках їх психофізичного вивчення. Але вони перестають бути проблемами в разі їх переведення в сферу онтологічного розгляду, оскільки *свідомість і відповідальність* є прафеноменами, що належать людському

існуванню як щось таке, що дуже давно властиво екзистенційному буття. В кінцевому рахунку, як вважає В. Франкл:

«В своїй глибині, духовне несвідоме по суті. Причому воно несвідоме не тільки в найглибшому, але і в найвищому: духовне не тільки може бути несвідомим, але і має бути несвідомим, як в походженні, так і в кінцевому прояві» [4, с. 166].

Іншими словами, всередині духовного несвідомого кореняться еротичне (любов), етичне (совість) і естетичне (творча совість). Все це означає, що мета терапії повинна полягати не в доведенні чогось до усвідомлення за будь-яку ціну, а в усвідомленні духовного несвідомого, щоб, за словами В. Франкла, врешті-решт «знову дозволити йому стати несвідомим». Аналітик зобов'язаний відновити несвідомі дії як щось само собою зрозуміле.

Говорячи про екзистенційний аналіз, як про психотерапевтичний метод, який займається невротичним модусом людського існування, В. Франкл вбачав кінцеву мету у тому, щоб привести людину до усвідомлення його відповідальності або розкриття перед її свідомістю наявності відповідального буття. На перший погляд, виходить, що екзистенційний аналіз стає процедурою аналогічної психоаналізу. Однак різниця полягає в тому, що в психоаналізі усвідомленням стає інстинктивне, а в екзистенціальному аналізі – духовне. Наявність відповідальності та несення відповідальності є відмінною рисою людського буття саме як духовного.

«... В екзистенційному аналізі йдеться про людське буття не як про існування, яким керують інстинкти, а про відповідальне буття, саме про – духовну! – екзистенцію» [6, с. 224].

Таким чином, те, що доходить до свідомості в екзистенційному аналізі, не є щось інстинктивне, близьке до Ід, це наше власне «Я». Тобто людина приходить до усвідомлення самої себе, приходить до себе.

В. Франкл відкидає інстинктивне несвідоме як таке, він «пропонує йому посунутися», поступившись місцем несвідомому духовному, причому не тільки посунутися, а ще й багато в чому позбутися своєї тотально детермінуючої функції. В. Франкл прямо закликає ввести духовне в діяльність психіатра і психолога як самостійну і істотно відмінну від душевного область.

Таким чином, залишаючись недоступною рефлексії, духовна екзистенція, тим не менш, охоплює як свідоме, так і несвідоме життя людини. Центром духовної екзистенції є духовна особистість, яка подібно до глибинної особистості в глибинній психології також має свою духовну глибину, оскільки без духовної складової глибина особистості набуває виключно вегетативний або тваринний характер. Духовна особистість може бути як свідомою, так і несвідомою. В останньому випадку ми говоримо про глибинну духовну особистість. Більш того, В. Франкл стверджує, що саме несвідома глибинна духовна особистість, несвідомий Дух – є ядром, центром людського буття.

Як така духовна екзистенція розкривається тільки в дії і сама є дією, тому ми не маємо права говорити про те, що ми аналізуємо саму екзистенцію, це не можливо. Не можна побачити те, що бачить, або подумати те, що думає. Коли В. Франкл говорить про екзистенційний аналіз, він говорить про аналіз з точки зору екзистенції, а саме духовної екзистенції. У цьому сенсі відповідальність і свідомість – є аспекти духовної екзистенції, які як прафеноменологічний факт не допускають подальшої редукції. На онтологічному рівні вони виступають для В. Франкла як екзистенціальні людського існування, «як два основних атрибути, що належать екзистенційному буття, як щось, що у нього вже давно є» [6, с. 224].

Незважаючи на всю складність розгляду несвідомих явищ як таких, іноді вони самі ніби йдуть нам назустріч, зокрема у феномені сновидіння. Після всього вищесказаного можна припустити, що в сновидінні ми можемо виявити не тільки елементи інстинктивного, а й духовного.

В. Франкл задається питанням, чому ми повинні відмовитися від такої простої можливості тлумачити сновидіння на користь упередженої думки, що в ньому має ховатися інфантильно-сексуальна тематика. Екзистенційний аналіз сновидінь з позиції духовної екзистенції приводить В. Франкла до поняття несвідомої релігійності, яка подібно сексуальності може витіснятися в підсвідоме. З несвідомою релігійністю тісно пов'язана совість людини. Совість у В. Франкла також має онтологічний статус і трансцендентна по відношенню до людини.

«... Помиляються, коли говорять про голос совісті. Адже совість вже тому не могла б мати свій голос, що вона сама є голосом – голосом, непізнаного трансцендентного. Цей голос сприймається людиною, але не виходить від людини; навпаки тільки трансцендентний характер совісті дозволяє нам глибше зрозуміти людську особистість. Саме слово «совість» в цьому сенсі набуває нового змісту, оскільки можна сказати, що через совість людина приймає повідомлення від чогось, що знаходиться поза її субстанцією. Що це за субстанція не можна зрозуміти, розглядаючи тільки проблеми походження совісті або ж її трансцендентних коренів. Однак, принаймні, можна з повним правом стверджувати наступне: ця зовнішня по відношенню до людини інстанція повинна мати особистісну форму існування, причому з цього онтологічного викладу слід розуміти і зворотнє – людська особистість подібна якомусь образу» [3, с. 251].

Екзистенційний аналіз совісті приводить В. Франкла до поняття неусвідомленої релігійності, в якій виражається прагнення людини до Бога. Витіснена релігійність, також як і витіснення сексуального потягу може вести до патології. У своєму трактуванні релігійності В. Франкл діаметрально розходиться з психоаналітичної традицією. У відповідність з раніше позначеною концепцією духовного несвідомого, совість стає тією сполучною ланкою, в якій розкривається сутнісна трансцендентність духовного. Усередині ж самого духовного особливе місце займає неусвідомлена релігійність, яка властива будь-якій людині, в тому числі і

нерелігійній. Під неусвідомленою релігійністю В. Франкл розуміє прагнення людини до Бога. Неусвідомлена релігійність іманентно властива людині, хоча найчастіше залишається прихованим ставленням до трансцендентного.

При цьому В. Франкл попереджає про можливість неправильного розуміння вищевикладених положень: хоча ми завжди маємо неусвідомлене ставлення до Бога, з цього зовсім не випливає, що Бог живе всередині нас, що він обжився в нашому підсвідомому і мешкає в ньому. Можливо, ще одна помилка – робити висновок про те, що підсвідомість є «всезнаючою» і володіє більшим знанням, ніж сама людина. В. Франкл також не згоден і з позицією К.Г. Юнга. У розумінні К.Г. Юнга релігійність не належить до компетенції Его (архетип Бога в колективному несвідомому), до сфери його відповідальності та рішень. Позиція ж В. Франкла полягає в тому, що релігійність завжди належить до особистих рішень з боку «Я», і хоча вона може бути несвідомою, вона не може відноситись до сфери інстинктивного.

Справжня релігійність має не інстинктивний характер, а характер рішення; релігійність, що має характер рішення, встоїть, а релігійність з інстинктивним характером впаде. Бо релігійність або екзистенційна, або її немає взагалі [4].

«Ми більше не розмірковуємо про «майбутнє однієї ілюзії»; проте ми охоче розмірковуємо про вічність певної реальності, в якості якої нам відкрилася релігійність людини, реальності в строго емпіричному сенсі. Правда, ця реальність може залишатися або стає неусвідомленою, може витіснятися. Саме тоді, в таких випадках завдання екзистенційного аналізу – виявити цю неусвідомлену і все ж існуючу духовну реальність. Екзистенційний аналіз повинен досліджувати невротичний стан ґрунтовно до першопричини; в якості такої причини нерідко можна вказати на дефект, який часто виявляється у невротика. Він полягає в тому, що його зв'язок з трансцендентним порушений. Його ставлення до трансцендентного витіснене» [4, с. 262-263].

Таким чином, В. Франкл схильний вбачати сутність неблагополуччя людського існування в розриві його природного зв'язку з трансцендентним. Він не втомлюється повторювати, що трансцендентне – не є щось абстрактне. Право говорити про такого роду реалізм В. Франкл заслужив, зберігши свій особистий зв'язок з трансцендентним, пройшовши крізь кошмари нацистських концентраційних таборів, а також проаналізувавши не одну сотню випадків зі своєї клінічної практики. Позиція В. Франкла в порівнянні з позиціями інших психологів-екзистенціалістів може здатися теологічною, однак, не є такою, оскільки, по-перше, В. Франкл виходить із досвіду, а не навпаки; а по-друге, всякий раз обумовлює конкретні рамки і рівень розгляду досліджуваної реальності.

9.2. *Психосинтез Р. Ассаджіолі.* Роберто Ассаджіолі (1888 - 1974) – італійський психолог, психіатр, гуманіст. Засновник психосинтезу – теоретико-методологічної концепції психотерапії і саморозвитку людини. На

початку ХХ століття Р. Ассаджіолі, з'єднавши в своїй психотерапевтичній практиці різні прийоми і підходи психотерапії, розробив новий метод лікування, якому дав назву «психосинтез». Створення психосинтезу було спробою поєднати все найкраще, створене З. Фрейдом та К. Г. Юнгом, а також створити можливості для самопізнання особистістю себе, самовизволення її від ілюзій і перебудови навколо нового «центру Я».

Психосинтез використовується як метод психотерапії психосоматичних розладів в першу чергу тоді, коли їх причиною є глибокий і складний конфлікт між різними групами свідомих і несвідомих сил пацієнта або ж коли вони відбуваються в результаті глибинних і болісних криз. В останньому випадку самі пацієнти не завжди усвідомлюють або правильно оцінюють процеси, які в них відбуваються.

Концепцію Р. Ассаджіолі [1] можна представити у вигляді наступної моделі:

1. Нижче несвідоме – найпростіші форми психічної діяльності, що керують життям тіла; основні потяги, примітивні спонукання; «комплекси», сновидіння; різні патологічні прояви (фобії, манії, нав'язливі ідеї і бажання) тощо.

2. Середнє несвідоме – елементи, схожі з психічними елементами не сплячої свідомості. В середньому несвідомому засвоюється отриманий досвід і з'являються плоди повсякденної діяльності розуму та уяви, які проявляються в світлі свідомості.

3. Вище несвідоме – область прояву вищих форм: інтуїція, натхнення, вищі почуття, прагнення до героїчних вчинків, талант. Це джерело таких вищих почуттів, наприклад, як альтруїстична любов; це джерело таланту, а також станів споглядання, просвітління і екстазу. Тут криються, на думку Р. Ассаджіолі вищі парапсихічні функції і духовні енергії

4. Поле свідомості – безпосередньо усвідомлювана частина особистості; потік думок, почуттів, відчуттів, доступних спостереженню, аналізу та оцінці.

5. Свідоме «Я» – точка чистого самоусвідомлення; смисловий стержень свідомості особистості. «Я», яке представляє собою точку чистого самоусвідомлення, це не свідомою частина нашої особистості; в дійсності ж вони абсолютно різні. З точки зору Р. Ассаджіолі, в цьому можна переконатися шляхом інтроспекції. Він вважає, що мінливі змісти нашої свідомості (відчуття, думки, почуття тощо) – це одне, а «Я», центр свідомості – це інше. Існуюча між ними відмінність в якомусь сенсі нагадує відмінність між освітленою зоною екрану і зображеннями, які на неї проєктуються.

6. Вище «Я» – це справжнє Я, яке існує над свідомим «Я»; центр, з якого «Я» повертається у свідомість (після сну, гіпнозу, непритомності тощо). Р. Ассаджіолі описує вище «Я» наступним чином:

«Свідоме «Я», як правило, не тільки занурене в потік змістів свідомості, але, мабуть, зовсім зникає, коли людина засинає, падає в непритомність, перебуває під впливом наркозу, наркотиків або в стані

гіпнозу. Але, коли людина прокидається або приходимо до тями, «Я» таємничим чином з'являється знову, невідомо як і звідки, – факт, при найближчому розгляді, дійсно незбагнений і спантеличує. Цей факт змушує нас припустити, що за або над свідомим «Я» існує справжнє «Я», постійний центр, з якого «Я» повертається до тями» [1, с. 18].

7. Колективне несвідоме – зовнішнє психічне середовище. Між людьми весь час протікають процеси «психічного осмосу», протікають вони також між людьми і навколишнім психічної середовищем. Останнє відповідає тому, що К. Г. Юнг назвав «колективним несвідомим», тобто різні і навіть протилежні за своєю природою елементи, а саме: примітивні архаїчні структури і вищу, новаторську діяльність суперсвідомого порядку.

Р. Ассоджіолі вказує, що дана концепція структури внутрішнього світу людини включає та узгоджує між собою результати різних спостережень і експериментів. Вона дозволяє повніше і глибше зрозуміти драматичні колізії життя з його конфліктами і проблемами, вказує на засоби їх вирішення. Він досить красномовно та влучно розкриває зміст сучасної людини та її проблем:

«Що тільки не сковає і не пов'язує нас в нашому повсякденному житті – ми жертви ілюзій і фантазмів, раби неусвідомлюваних комплексів, які кидають з одного боку в інший. Ми раби зовнішніх впливів, засліплені і загипнотизовані оманливою поверхнею речей. Не дивно тому, що людина в подібному стані часто відчуває незадоволеність, невпевненість і нестійкість у своїх настроях, думках і діях. Інтуїтивно відчуваючи себе «єдиним цілим» і тим не менше знаходячи в собі «внутрішній розкол», вона не може зрозуміти ні себе, ні інших. Тож не дивно, що не знаючи і не розуміючи себе, людина не управляє собою, обертаючись у колі своїх помилок і недоліків; ось чому настільки багатьом людям життя не вдалося – або, у всякому разі, було затьмарено хворобами душі і тіла, понівечено сумнівами, розчаруваннями і відчаєм. Тож не дивно, що іноді людина в своєму сліпому прагненні до свободи і задоволення люто повстає проти існуючого стану речей, а іноді, намагаючись приглушити внутрішній біль, з головою поринає в гарячкову діяльність, віддається розгулу пристрастей або пускається в безрозсудні пригоди»[2, с. 48].

Отже, згідно Р. Ассаджіолі центральною проблемою людського життя є несвобода, що задається як «роздвоєність» («Я» – особистісне, що не усвідомлює і що заперечує існування іншого «Я» – істинного, прихован і не піддається безпосередньому усвідомленню). Насправді «Я» єдине. Досягати внутрішньої гармонійної цілісності, істинної реалізації свого «Я» і конструктивних відносин з оточуючими можна через наступні *етапи психосинтезу*:

1. Глибоке пізнання своєї особистості – дослідження нижчого несвідомого, потім – середнього і вищого (психоаналіз), відкриття справжніх покликань, невідомих можливостей, які були раніше пригнічені. Глибоке пізнання власної особистості є в психосинтезі лише першою стадією роботи з

відтворення цілісної особистості людини. Для того, щоб дійсно пізнати себе, пише Р. Ассаджіолі – недостатньо скласти опис елементів, що утворюють нашу свідомість. Необхідно також провести дослідження великого несвідомого:

«Спершу ми повинні безстрашно спуститися в пекло нижчого несвідомого, щоб виявити ті темні сили, які свого часу звабили нас і тепер нам загрожують, – «фантазми», успадковані або засвоєні в дитинстві образи та думки, які нас переслідують або тихо над нами панують; страхи, які нас сковують, конфлікти, які марнують нашу енергію. Цього можна досягти за допомогою методів психоаналізу» [1, с 202].

Таке дослідження, відмічає Р. Ассоджіолі, може проводитися самотійно, але набагато легше здійснювати його за допомогою іншої особи. У будь-якому випадку дослідження потрібно проводити строго науково, з найбільшою об'єктивністю і неупередженістю, без упередженого теоретизування, а також не дозволяючи прихованому або бурхливому опору наших страхів, бажань і емоційних переваг відлякувати нас від самопізнання або вводити в оману.

Психоаналіз, як правило, на цьому зупиняється; але така обмеженість невинуватна. Необхідно досліджувати також області середнього і вищого несвідомого. Завдяки цьому, можливо виявити невідомі раніше здатності, справжнє покликання, вищі потенційні можливості, які намагаються виразити себе, але які нерідко відкидаються і придушуються через нерозуміння, упередженість або страх. Р. Ассаджіолі стверджує, що особистість виявляє також величезний запас недиференційованої латентної психічної енергії – пластичну частину несвідомого, яка знаходиться в нашому розпорядженні, наділяючи людину необмеженою здатністю до навчання і творення [1].

2. Уміння управляти різними елементами особистості (метод дезіндентифікації), що складається в дезінтеграції виявлених шкідливих образів або комплексів (атак несвідомого) і управлінні і використанні вивільненої таким чином енергії. Р. Ассаджіолі стверджує, що нами керує все, з чим ми себе ототожнюємо, і ми можемо управляти всім, з чим ми себе дезіндентифікуємо.

Фундаментальний принцип, на якому побудована практика психосинтезу, полягає в тому, що людина може усвідомлювати власні різні сторони як відмінні від себе. Одні ототожнюють себе переважно зі своїм тілом (спортсмен, манекенниця), інші – з інтелектом (вчений, мудрець, вчитель); треті – з почуттями (закоханий юнак). Таке однобоке ототожнення себе з однією з частин своєї особистості, перш за все, ускладнює пізнання себе. Ці ототожнення можуть бути стійкими, але можуть носити і тимчасовий характер.

Сенс дезідентифікації (розототожнення), вчить Р. Ассаджіолі, полягає в тому, щоб відокремити виділені комплекси і смислообрази від нашого свідомого «Я», розкласти їх на елементи і постаратися контролювати їх і

управляти ними:

«Іншими словами, нам слід спостерігати їх холодно і безпристрасно – так, неначе б вони були просто зовнішніми природними явищами. Необхідно встановити між собою і ними «психологічну дистанцію» і, утримуючи ці комплекси і смислообрази, так би мовити, на відстані витягнутої руки, спокійно вивчати їх походження, їх природу і їх абсурдність» [1, с 222].

Це не означає, що енергію цих негативних почуттів і бажань потрібно обов'язково стримувати і пригнічувати. Цю енергію можна пускати і на самоті. Потрібно, згідно Р. Ассаджіолі, навчитися контролювати її і керувати нею, спрямовуючи в конструктивне русло, але це можливо тільки при відмежуванні і осягненні ядра своєї особистості, свого істинного «Я».

Для того щоб здійснювати контроль над окремими елементами особистості, потрібно їх спочатку виявити, а це неможливо без одночасного відмежування і осягнення свого справжнього «Я». З цією метою в психосинтезі застосовують метод роботи з *субособистостями*.

Субособистостями Р. Ассаджіолі назвав напівавтономні частини особистості, які, організувавшись навколо певної потреби і ставши досить складними, прагнуть до незалежного існування. Для свого самовираження субособистості використовують інструменти – тіло, емоції, мислення. Активізація будь-якої субособистості супроводжується певними тілесними відчуттями, позою тіла, відповідними емоційними станами, думками. Субособистості можуть утворюватися в різному віці і закріплюються через регулярне повторення і підкріплення. Кожна субособистість має свій власний стиль і власну мотивацію, відмінну від інших, свої характеристики. Іноді створюється враження, що окремі якості індивіда посилюються, тяжіння між ними зростає і вони починають вести незалежне життя, маючи свої власні цілі і бажання.

Кожну людську істоту, на думку Р. Ассаджіолі, можна уявити як суміш окремих субособистостей. Зміна або трансформація хоча б однієї субособистості впливає на всю психіку індивіда в цілому.

Р. Ассаджіолі вважає, що немає поганих або хороших субособистостей. Всі вони висловлюють якісь життєво важливі складові нашого досвіду, хоча спочатку ці складові можуть представлятися нам негативними. Субособистості стають шкідливими тільки тоді, коли контролюють життя конкретної людини. Тому одна з цілей роботи в психосинтезі полягає в тому, щоб набути здатності ототожнюватися і розтотожнюватися з ними за своїм бажанням. Щоб вони розкрилися і показали нам кращі свої сторони, ми повинні ставитися до них з розумінням. *Робота з субособистостями:*

1) Навчання розпізнавати різноманітні, часом суперечливі сторони своєї особистості. При цьому визнаються і приймаються всі свої частини замість того, щоб піддавати їх остракізму в несвідоме;

2) Навчання звільнитися з-під контролю пануючих над «Я» сил, які породжують конфлікти на основі суперечливих та амбівалентних станів;

3) Підвищення рівня внутрішньої інтеграції, знімаючи протистояння

субособистостей і дозволяючи їм підсилювати одна одну;

4) Розвиток кожної субособистості на вищий щабель розкриття її можливостей;

5) Дезідентифікуючись, людина все більше наближається до виявлення прихованого ядра своєї особистості – свого істинного «Я».

3. Пізнання свого істинного «Я» – відкриття або створення об'єднуючого центру, щоб розширити свідомість своєї особистості до усвідомлення свого «Я» (рухаючись по променю світла, простежити його напрямок до самого джерела світла і об'єднати нижче і вище «Я»). При використанні відповідних активних технік або природному внутрішньому зростанні кожен етап пов'язаний з новою ідентифікацією. Наприклад, людина створює ідеал своєї особистості, відповідний її масштабам, етапу внутрішнього розвитку і психологічному типу, і таким чином робить цей ідеал досяжним. Ідеальні моделі зачіпають основні відносини із зовнішнім світом і іншими людьми, йде проекція внутрішнього світу назовні – людина не втрачає себе в зовнішньому об'єкті, але в якійсь мірі звільняється від егоїстичних інтересів і внутрішньої обмеженості; вона реалізує себе через зовнішній ідеал, якусь зовнішню суть. Ця зовнішня суть – не прямий шлях до вищого «Я», але справжня точка дотику з ним, сполучна ланка між людиною і її вищим «Я», яке відбивається в зовнішньому об'єкті і є його символом.

4. Психосинтез – формування або реконструкція навколо створеного нового центру нової особистості, якій притаманні узгодженість, організованість і єдність. Процес психосинтеза можна умовно розділити на кілька етапів:

1) Вибір нової особистості, до якої ми прагнемо. Р. Ассаджіолі зазначає, що ми повинні подумки уявити собі цю «ідеальну модель», бажано візуалізувати її, подумати про те, щоб вона була для нас реалістичною, а тому досяжною. Все різноманіття «ідеальних моделей» зазвичай можна звести до двох основних груп. До першої групи належать образи, що втілюють внутрішній гармонійний розвиток, духовну досконалість. Такі моделі більш актуальні для інтровертів. Друга група образів уособлює досконалість в певній сфері, діяльності (вчений, бізнесмен, політик тощо). Такі ідеальні образи частіше вибирають екстраверти. Головне, щоб обрана для подальшого формування «ідеальна модель» була узгоджена з природним ходом розвитку вашої власної особистості. В результаті психосинтезу можна стати краще, досконаліше, але не можна стати зовсім іншим – своїм антиподом. Пам'ятайте, що формувати «ідеальну модель» вам доведеться з елементів своєї власної особистості.

2) Використання всіх наявних у розпорядженні енергій. До них Р. Ассаджіолі відносить перш за все:

- сили, що вивільняються в процесі аналізу, в тому числі і в процесі «вивільнення» несвідомих комплексів;

- прагнення до гармонії, ідеалу, присутні на різних психологічних рівнях пацієнта і до кінця не усвідомлені. Для того щоб використовувати

енергію несвідомого, її необхідно направити в потрібне русло, перетворити в щось інше – трансмутація.

3) Розвиток відсутніх (або недостатньо розвинених) для формування «ідеальної моделі» елементів особистості. Це завдання може бути вирішене двома основними шляхами:

- формуванням нових якостей і самонавіюванням;
- за допомогою систематичного тренування недостатньо розвинених психічних функцій, таких, наприклад, як пам'ять, уяву, почуття тощо.

4) Координація та супідрядність різних елементів психіки, усвідомлення гармонійної цілісної структури особистості.

Так в загальних рисах виглядає процес психосинтезу. Слід уточнити, що всі вищезгадані стадії і методи тісно взаємопов'язані і проходження їх не передбачає строгої послідовності певних періодів або фаз. Жива людина, як відзначає Р. Ассаджіолі не будівля, для якої спершу повинен бути закладений фундамент, потім зведені стіни і, нарешті, покладений дах. Виконання широкої внутрішньої програми психосинтеза можна починати одночасно з різних точок, з різних сторін, а різні методи і дії можна, залежно від обставин і внутрішнього стану, чергувати протягом більш-менш тривалих відрізків часу.

Р. Ассаджіолі зазначає, що допомога компетентного психотерапевта значно полегшить завдання, з іншого боку, потрібного результату можна досягти і без сторонньої допомоги, своїми силами, шляхом проб і помилок. Після того як засвоєні попередні відомості про психологічні принципи і закони психосинтезу, а також вивчені різні психосинтетичні методики, все інше стає справою практики, досвіду, розуму та інтуїції, зростання яких залежить від виникнення в них потреби і від сталості прикладених зусиль. Таким чином формується нова, відроджена особистість і починається нове життя, справжнє життя, в порівнянні з яким попереднє може здатися лише підготовкою до життя, чи не внутрішньоутробним періодом розвитку [2].

«Якщо ми візьмемо тепер психосинтез як ціле, то побачимо, що його не можна розглядати ні як певну психологічну теорію, ні як конкретну психотехнічну процедуру. Психосинтез – це перш за все динамічна, навіть драматична концепція нашого психічного життя, що постає як безперервна взаємодія і боротьба безлічі різних, в тому числі протидіючих сил з об'єднуючим центром, який постійно намагається керувати ними, узгоджувати їх між собою і використовувати» [1, с. 19].

Крім того, як констатує Р. Ассаджіолі, психосинтез застосовує безліч методик психологічного впливу, націлених в першу чергу на розвиток і вдосконалення особистості, а потім – на гармонізацію її відносин з «Я» і більш повне об'єднання з ним. Ці дві фази можна назвати, відповідно, «особистісним» і «духовним» психосинтезом. Залежно від області і цілей застосування, психосинтез може виступати:

1. Методом психічного розвитку і самопізнання для тих, хто не бажає залишатися рабом своїх внутрішніх фантазмів і зовнішніх впливів, хто не

бажає більше приймати пасивну участь в грі власних психічних сил і вирішив стати господарем свого життя.

2. Методом лікування психічних і психосоматичних розладів, обумовлених або гострим заплутаним конфліктом між різними групами свідомих і несвідомих сил, або тими болісними глибинними кризами, які нерідко передують фазі самопізнання, але значення яких сам пацієнт не цілком розуміє і не здатен оцінити належним чином.

3. Методом інтегрального виховання, яке служить не тільки розвитку різних здібностей дитини чи підлітка, але допомагає йому виявити і усвідомити свою справжню духовну природу і побудувати під її керівництвом гармонійну, яскраву і ефективну особистість.

Індивідуальний психосинтез можна розглядати також як частковий вияв більш широкого принципу, загального закону міжіндивідуального і космічного синтезу. Як підкреслює Р. Ассаджіолі, ізолюваних індивідів не існує; кожен індивід тісно пов'язаний з іншими індивідами, всі індивіди взаємопов'язані. Більш того, всі індивіди включені в надіндивідуальну духовну Реальність, і кожен з них є її частиною [2].

Окрему людину можна розглядати не тільки як комбінацію більш-менш узгоджених елементів, але і як елемент або клітину людської групи: ця група, в свою чергу, включена в співтовариства, що утворюють більш численні і складні групи – від сімейних до міських і регіональних груп і суспільних класів, від спілок робітників і об'єднань роботодавців до великих національних груп, до людства в цілому.

Між індивідами, так само як і між групами, виникають конфлікти, дивно схожі з тими, які можна виявити в житті кожної конкретної особистості. Тому вирішувати їх (міжіндивідуальний психосинтез) слід за тим же планом і приблизно тими ж методами, за допомогою яких здійснюється індивідуальний психосинтез. Більш пильне вивчення цього паралелізму, на думку Р. Ассаджіолі, може виявитися вельми продуктивним і допоможе нам виявити глибинний сенс і справжню цінність численних спроб синтезу і побудови органічних систем – як в практичній, так і в чисто теоретичній сфері, – які все частіше робляться різними національними, соціальними, економічними, науковими і релігійними групами. Р. Ассаджіолі зазначає:

«З ще більш широкої і всеосяжної точки зору все життя всесвіту постає перед нами як боротьба між множинністю і єдністю, як зусилля і прагнення до єднання. У нас виникає відчуття, що Дух (видається він нам божественним істотою або космічною енергією), який діє в тваринному світі, привносячи в нього порядок, гармонію і красу, а також об'єднуючи всіх істот узами любові, здійснює – повільно і тихо, але вірно і невідворотно – не що інше, як Вищий Синтез» [1, с. 310].

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Поясніть поняття «логотерапія» та «екзистенційний аналіз» в контексті поглядів В. Франкла.

2. Проаналізуйте проблематику духовного та душевного в рамках логотерапії В. Франкла
3. Проаналізуйте категорії духовного несвідомого та порівняйте її з концепцією несвідомого в класичному психоаналізі.
4. В чому полягає новий вимір глибинної психології в контексті ідей В. Франкла?
5. Охарактеризуйте структуру духовного несвідомого.
6. Порівняйте екзистенційний аналіз В. Франкла та психоаналіз З. Фрейда.
7. Поясніть особливості несвідомої релігійності з точки зору В. Франкла.
8. В чому полягають причини невротичних розладів згідно поглядів В. Франкла?
9. Які основні характеристики включає в себе концепція психосинтезу Р. Ассаджіолі?
10. Проаналізуйте семиступеневу модель внутрішнього світу особистості згідно поглядів Р. Ассаджіолі.
11. Охарактеризуйте основні етапи психосинтезу.
12. В чому полягає сутність поняття дезідентифікації?
13. Проаналізуйте поняття субособистості та назвіть основні етапи роботи з ними.
14. Охарактеризуйте основні функції психосинтезу та його переваги в порівнянні з іншими напрямками глибинної психології.
15. Що в розумінні Р. Ассаджіолі являє собою Вищий Синтез?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Ассаджіолі Р.* Психосинтез: принципы и техники / Пер с англ. – М., Психотерапия, 2008. – 384 с.
2. *Ассаджіолі Р.* Типология психосинтеза. Семь основных типов личности. Духовное развитие и нервноое расстройство. / пер. с англ. Драбкина Т. – М.: Мир Урании, 2008. – 160 с.
3. *Франкл В.* Воля к смыслу. Пер. с англ. М.: Апрель-пресс-Эксмо-пресс, 2000.
4. *Франкл В.* Сказать жизни «Да!». – М.: Альпина нон фикшн, 2009. – 240 с.
5. *Франкл В.* Психотерапия на практике. Пер. с нем. СПб.: Речь, 2001.
6. *Франкл В.* Теория и терапия неврозов: Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ. Пер. с нем. СПб.: Речь, 2001

КОРОТКИЙ СЛОВНИК ПСИХОАНАЛІТИЧНИХ ТЕРМІНІВ

Автоматичний конформізм – згідно Е. Фромма – одна із захисних програм поведінки, завдання якої – усунути протиріччя між індивідом і суспільством за рахунок втрати індивідом його неповторних людських якостей.

Автономні афективні комплекси (лат. Complex – зв'язок, поєднання) – в психології (перш за все в психоаналізі) поняття, що означає формування в несвідомому (або витіснену в нього) емоційно забарвлену сукупність уявлень, мотивів і установок, які здійснюють істотний вплив на розвиток і функціонування психіки, особистості і поведінку

людини. Введено К. Г. Юнгом.

Амбівалентність (від лат. Ambo - «обидва» і лат. Valentia - «сила») – подвійність (розщеплення) ставлення до чого-небудь, особливо – подвійність переживання, що виражається в тому, що один і той же об'єкт викликає у людини одночасно два протилежних почуття.

Ампліфікація (від лат. Amplificatio – поширення, розширення) – техніка роботи з сновидіннями в бадьорому стані, автор К. Г. Юнг. Прообразом цього процесу служить стилістична фігура, що складається з нанизаних одна на одну синонімічних визначень, порівнянь, образних виразів, з метою посилення виразності висловлювання. Зміст снів осмислюється за рахунок вільних асоціацій і через міфологічне їх тлумачення. Відбувається порівняння окремих мотивів сну індивіда з аналогічними за змістом творами літератури (саги, міфи), живопису, традиційними символами. Передбачається, що при застосуванні цієї техніки відбувається розвиток особистості через усвідомлення тієї частини душі, яка була до сих пір прихована. Розширення свідомості індивіда і його упорядкування відбувається в контексті смислів сну.

Аніма і аніmus (від лат. Anima і лат. Animus – «життєвий початок» або «душа» в відповідно жіночому і чоловічому роді) – терміни, введені в психологію К. Г. Юнгом для позначення архетипічних образів, пов'язаних відповідно з жіночою і чоловічою статтю. К. Г. Юнг пов'язував аніmus з категоричними, жорсткими, надмірно принциповими, спрямованими назовні рішеннями, а аніму – з впливом емоцій, настроїв і спрямованістю всередину. Передбачається, що кожна людина втілює в собі елементи аніми і анімуса, в пропорціях, які не визначаються його статевію приналежністю. Так, в характері чоловіка може домінувати аніmus, а може і аніма.

Анулювання – вторинний захисний механізм, який полягає в несвідомій спробі «скасувати» ефект негативної події шляхом створення такої собі позитивної події.

Архетип – (грец. Ἀρχέτυπον – прототип) – в аналітичній психології К. Г. Юнга – універсальна вроджена психічна структура, що складає зміст колективного несвідомого, яка розпізнається в нашому досвіді і є, як правило, в образах і мотивах сновидінь. Такі ж структури лежать в основі загальнолюдської символіки міфів, чарівних казок, сюжетів художніх творів. Виділяється приблизно близько 30 архетипів, пов'язаних з міфічними і казковими образами. Виділяється також невизначена безліч архетипів, що виражають ситуації. Особливе місце займають ті архетипи, які висловлюють мету або цілі розвитку особистості.

Аутоагресія – вторинний захисний механізм, який полягає в перенаправленні негативного афекту по відношенню з зовнішнього об'єкта на самого себе.

Аутогенне тренування (від грец. Αὐτός - «сам», γένος - «походження») – психотерапевтична методика, спрямована на відновлення динамічної рівноваги гомеостатичних механізмів людського організму, порушених в результаті стресу.

Афіліація (від англ. affiliation «з'єднання, зв'язок») – прагнення бути в спільності з іншими людьми, потреба людини в створенні теплих, довірливих, емоційно значущих відносин з іншими людьми. Прагнення до зближення з людьми, дружба, любов, спілкування – все це потрапляє під поняття афіліації.

Базальна тривога – термін К. Хорні, що позначає переживання дитиною почуття безпорадності й ізоляції. Вважається, що воно виникає в результаті втрати почуття безпеки. Це основне поняття її теорії розвитку особистості.

Витиснення – активне недопущення в сферу свідомого або усунення з неї болісних, суперечливих почуттів та спогадів, неприємних бажань та думок. З позицій психоаналізу, витиснене зі свідомості забувається людиною, однак зберігає в несвідомому властиву йому психічну енергію потягу (катексис). Прагнучи повернутися у свідоме, витиснений матеріал може асоціюватися з іншим витисненим матеріалом, формуючи психічні комплекси.

Відреагування або розрядка – вторинний захисний механізм, який полягає в

знятті емоційної напруги за рахунок програвання ситуацій, що призвели до негативного емоційного переживання.

Візуалізація (від лат. Visualis, «зоровий») – загальна назва прийомів подання числової інформації або фізичного явища у вигляді, зручному для зорового спостереження та аналізу.

Всемогутній контроль – первинний захисний механізм, який забезпечує сприйняття себе як причини всього, що відбувається в світі.

Вторинна обробка – згідно З. Фрейду - повторний процес зміни сновидіння, що починається після того, як сновидіння стає перед свідомістю як об'єкт сприйняття.

Гіпноз (грец. ὕπνος - сон) – викликаний самонавіюванням або впливом гіпнотизера тимчасовий стан свідомості, що характеризується різким фокусуванням уваги і високою схильністю до навіювання. Всупереч поширеним помилкам, стан гіпнозу не схожий на стан сну, не може бути викликаний проти волі, сприяє збільшенню ймовірності появи помилкових спогадів; успішність введення в гіпноз визначається не тільки навиком гіпнотизера, але і гіпнабельністю випробуваного; загіпнотизовані люди зберігають пам'ять, здатні брехати, чинити опір навіюванням, гіпноз не може змусити людей проявляти невластиву їм фізичну силу або робити нехарактерні або неприйнятні для них речі.

Дисоціація – первинний механізм психологічного захисту, який полягає в тому, що людина отримує можливість сприймати те, що відбувається з нею так, ніби воно відбувається не з нею, а з кимось іншим. Таким чином дисоціюють (відділяються) особистість і неприємні відчуття, які переживає людина.

Духовне несвідоме – термін, введений засновником логотерапії, австрійським психотерапевтом В. Франклом з метою розширення рамок несвідомої діяльності людини і поділу самого несвідомого на несвідому інстинктивність і несвідому духовність.

Его (грец. Εγώ, лат. Ego - «я») – відповідно до психоаналітичної теорії та частина людської особистості, яка усвідомлюється як «Я» і знаходиться в контакт з навколишнім світом за допомогою сприйняття. Его здійснює планування, оцінку, запам'ятовування і іншими шляхами реагує на вплив фізичного і соціального оточення.

Его-ідентичність – термін Е. Еріксона – цілісність особистості; тотожність і безперервність нашого Я, незважаючи на ті зміни, які відбуваються з нами в процесі росту і розвитку (Я - той же самий).

Едіпів комплекс (нім. Ödipuskomplex) – поняття, введене в психоаналіз З. Фрейдом, що позначає несвідомий або свідомий сексуальний потяг до батьків протилежної статі і амбівалентні (подвійні) почуття до батька тієї ж статі. Загалом же едіпів комплекс позначає іманентний, відповідний біполярному розташуванню, універсальний несвідомий еротичний потяг дитини до батьків. Дане поняття є одним з ключових в психоаналітичній теорії.

Екзистенційний аналіз (від лат. Existentia - існування + грец. Analysis - розкладання, розчленування) – напрям сучасного психоаналізу, орієнтований на дослідження і корекцію особистості у всій повноті і унікальності її екзистенції (існування).

Екстраверсія - інтроверсія (від лат. Extra - поза, intro - всередину, versio - повертати, звертати) – характеристика індивідуально психологічних відмінностей людини, крайні полюси якої відповідають переважній спрямованості особистості або на світ зовнішніх об'єктів, або на явища свого власного суб'єктивного світу. Поняття екстраверсія - інтроверсія були введені К. Г. Юнгом для позначення двох протилежних типів особистості. Екстравертований тип характеризується спрямованістю особистості на навколишній світ, об'єкти якого, «як магніт», притягують до себе інтереси, «життєву енергію» суб'єкта, що в даному разі веде до відчуженості суб'єкта від себе самого, до приниження особистісної значущості явищ його суб'єктивного світу. Екстраверту властиві імпульсивність, ініціативність, гнучкість поведінки, товариськість, соціальна

адаптованість. Для інтровертованого типу характерні фіксація інтересів особистості на явищах власного внутрішнього світу, яким він надає вищу цінність, замкнутість, соціальна пасивність, схильність до самоаналізу, труднощі в соціальній адаптації.

Енергія оргону (оргон) (лат. Organismus - жива істота) – псевдонауковий термін, що позначає якусь «універсальну енергію життя». Термін запропонований психоаналітиком В. Райхом в рамках його теорії про причини окремих психічних хвороб. Теорія оргонної енергії (оргона) була розкритикована колегами В. Райха за нехтування науковими методами при розробці доказів теорії, а також за те, що існування даного виду енергії має в корені спростувати існуючі закони фізики (зокрема – закони термодинаміки).

Епігенез – принцип розвитку, запозичений з ембріології. Було вжито до психоаналітичної теорії Еріксона (1959) і має на увазі, що особистісний ріст підпорядкований певним законам, загальним для всього, що росте. У кожного типу організму є своя програма, відповідно до якої для кожної частини настає свій час особливої значимості, і так до тих пір, поки з цих частин не утворюється функціональне ціле. Відповідно події, що відбуваються в процесі розвитку, у міру зростання особистості виникають з певною частотою і в певній послідовності.

Заздрість до матки – згідно К. Хорні, заздрість чоловіків до вагітності і материнства, жіночих грудей і процесу смоктання, яка призводить до несвідомого знецінення жінок. Імпульс чоловіків до творчої роботи може бути надкомпенсацією за їх незначну роль у продовженні роду. К. Хорні вважала, що заздрість до матки у чоловіків сильніше, ніж так звана заздрість до пеніса у жінок, так як чоловікам потрібно значно більше принизити цінність жінок, ніж жінкам – принизити роль чоловіків.

Заздрість до пенісу – в психоаналізі – гіпотетична заздрість у жінок до пенісу, викликана витісненим бажанням його мати. Мається на увазі також заздрість маленьких хлопчиків до пенісу дорослим чоловікам.

Заміщення – вторинний захисний механізм, який полягає в несвідомій переорієнтації імпульсу або почуття з початкового об'єкта на інший.

Заперечення – первинний захисний механізм, який забезпечує повну відмову від усвідомлення неприємної інформації.

Захисний механізм (психологічний захист) – поняття глибокої психології, що позначає неусвідомлений психічний процес, спрямований на мінімізацію негативних переживань. Захисні механізми лежать в основі процесів опору.

Згущення – один із способів функціонування психіки, завдяки якому окремі елементи, зв'язки і відносини несвідомих процесів відтворюються в стислій, концентрованій формі, що сприяє формуванню єдиного уявлення. Згущення розглядалося З. Фрейдом в якості одного з основних механізмів роботи сновидіння. Завдяки цьому механізму явне сновидіння сприймається як образна картина, виявляється за своїм змістом – скороченим «перекладом» прихованих думок, також воно характерне для виникнення помилкових дій, різного роду дотепів і каламбурів, невротичних симптомів.

Зсув – психологічний механізм, описаний З. Фрейдом, як один з механізмів цензурування в процесі формування сновидінь. Полягає в підміні елементів, які не пройшли цензуру сновидіння більш нейтральними символами і натяками.

Ігнорування – вторинний захисний механізм, який полягає в контролі і обмеженні інформації про джерело неприємного психологічного впливу або спотворене сприйняття подібного впливу, його наявності або характеру.

Ід, або Воно (лат. Id, англ. It, ньому. Das Es - воно) – в психоаналізі є однією з структур, описаних З. Фрейдом. Являє собою несвідому частину психіки, сукупність інстинктивних потягів.

Ідентифікація – вторинний захисний механізм, який полягає в ототожненні себе з іншою людиною або групою людей.

Ідентичність (лат. Identitas, англ. Identity) – властивість психіки людини в концентрованому вигляді виражати для неї те, як вона уявляє свою приналежність до

різних соціальних, економічних, національних, професійних, мовних, політичних, релігійних, расових і інших груп або інших спільнот, або ототожнення себе з тією чи іншою людиною як втіленням властивих цим групам або спільнотам властивостей.

Ізоляція афекту – вторинний захисний механізм, який полягає в видаленні емоційної складової зі свідомості.

Імагінація – загальноживаний міжнародний термін, що позначає процес уяви, продукування образів, їх трансформацію в даному процесі творіння, результат творіння.

Індивідуація – одне з основних понять аналітичної психології К. Г. Юнга, що означає процес становлення особистості, такого психологічного розвитку, при якому реалізуються індивідуальні задатки і унікальні особливості людини. К. Г. Юнг підкреслював різницю між індивідуалізмом та індивідуацією. Індивідуалізм – це підкреслення штучної своєрідності на противагу колективним вимогам і обов'язкам людини перед суспільством; індивідуація – більш досконале виконання людиною свого призначення в суспільстві. Індивідуалізм є неприродним розвитком людини; тоді як індивідуація – природний розвиток, що припускає самостановлення людини. Індивідуація є спонтанним, природним процесом в рамках психічної субстанції; потенційно вона властива будь-якій людині, хоча більшість з нас її не усвідомлює. За відсутності гальмувань, перешкод або спотворень, обумовлених тим чи іншим розладом психіки, індивідуація – це процес дозрівання або розгортання, психічний еквівалент фізичного процесу зростання і дорослішання.

Ініціація (лат. *Initiatio* - здійснення таїнства, посвята) – обряд, що знаменує перехід індивіда на новий щабель розвитку в рамках будь-якої соціальної групи або містичного суспільства. Серед ритуалів переходу особливе місце займають ритуали ініціації, або посвяти.

Інстинкт – сукупність вроджених тенденцій і прагнень, що виражаються у формі складної автоматичної поведінки. У вузькому сенсі, сукупність складних спадково обумовлених актів поведінки, характерних для особин даного виду за певних умов [1]. Інстинкти складають основу поведінки тварин. У вищих тварин інстинкти піддаються модифікації під впливом індивідуального досвіду.

Інстинкт до життя – поняття психоаналізу, що позначається також терміном «Ерос»; комплекс потягів, що включає сексуальні потяги і потяг до самозбереження (інстинкт самозбереження), що прагне поєднати частини органічного в деяку єдність.

Інстинкт смерті – поняття психоаналізу, введене З. Фрейдом. З. Фрейд потім концептуалізує поняття, яке служить в його роботах для позначення наявності в живому організмі прагнення до відновлення первинного (неживого, неорганічного) стану. Протиставляється потягу до життя. У деяких випадках ототожнюється з агресивним потягом, або ж енергією мортідо.

Інтелектуалізація – вторинний захисний механізм, який полягає в неусвідомленому прагненні контролювати емоції і імпульси на основі раціональної інтерпретації ситуації.

Інтеріоризація або інтерналізація (франц. *Interiorisation* - перехід ззовні всередину, від лат. *Interior* - внутрішній) – формування внутрішніх структур людської психіки за допомогою засвоєння зовнішньої соціальної діяльності, привласнення життєвого досвіду, становлення психічних функцій і розвитку в цілому. Будь-яка складна дія, перш ніж стати надбанням розуму, має бути реалізована зовні. Завдяки інтеріоризації ми можемо говорити про себе і, власне, думати.

Інтроекція – первинний захисний механізм, який забезпечує несвідоме включення в свій внутрішній світ сприйнятих ззовні поглядів, мотивів, установок інших людей.

Інцест (лат. *Incestus* - «злочинний, гріховний»), кровозмішення – статевий зв'язок між близькими кровними родичами (батьками і дітьми, братами і сестрами). Поняття «близький» в різних культурах визначається по-різному, хоча майже в усіх культурах є табу інцесту.

Катарсис (від грец. Κάθαρσις – піднесення, очищення, оздоровлення) – в сучасній психології (зокрема, в психоаналізі, тілесно-орієнтованій терапії, символдрамі) катарсис розуміють як індивідуальний або груповий процес вивільнення психічної енергії, емоційної розрядки, що сприяє зменшенню або зняттю тривоги, конфлікту, фрустрації за допомогою їх вербалізації або тілесної експресії, що ведуть до лікувального ефекту і кращому розумінню себе.

Катексис (грец. Κάθεξις - утримання, затримання) – термін динамічної психології, що використовувався в психоаналізі для опису спрямованості. У З. Фрейда це поняття використовувалося для характеристики інтенсивності прояву психічних процесів, динаміки перебігу психічної енергії.

Каузальність (лат. Causalis) – причинність; причинна взаємозумовленість подій у часі. Детермінація, при якій при впливі одного об'єкта (причина) відбувається відповідна очікувана зміна іншого об'єкта (наслідок). Одна з форм відносин, що характеризується генетичною необхідністю. Каузальність виконує найважливішу методологічну роль в науковому і повсякденно-побутовому пізнанні.

Когерентність (від лат. Cohæreге бути пов'язаним) – взаємозв'язок. Принцип когерентності полягає в твердженні, що все існуюче перебуває у взаємозв'язку; когерентні закони онтології висловлюють зв'язок в тому плані, в якому вона існує між категоріями будь-якого сенсу.

Колективне несвідоме – згідно К. Г. Юнга, одна з форм несвідомого, єдина для суспільства в цілому і є продуктом успадкованих структур мозку. Основна відмінність колективного несвідомого від індивідуального в тому, що воно є загальним для різних людей, не залежить від індивідуального досвіду та історії розвитку індивіда, являє собою якийсь єдиний «спільний знаменник» для різних людей. Колективне несвідоме, на відміну від індивідуальної (особистої) форми несвідомого, ґрунтується на досвіді не конкретної людини, а суспільства в цілому. К. Г. Юнг позначив його як більш глибокий шар, ніж індивідуальне несвідоме – за словом стоять не тільки прямі значення, але і більш приховані шари, смисли, зрозумілі на несвідомому рівні. Колективне несвідоме складається з **архетипів** (загальнолюдських прототипів) і ідей.

Компенсація або гіперкомпенсація – вторинний захисний механізм, який полягає в прикритті власних слабкостей за рахунок підкреслення сильних сторін або подолання фрустрації в одній сфері гіперзадоволеністю в інших сферах.

Комплекс Електри – поняття психоаналізу, комплекс, що виявляється у дівчаток у їх відношенні з батьком і матір'ю, аналог едіпового комплексу. Відповідно до теорії психоаналізу, комплекс Електри полягає в неусвідомленому потязі дівчаток до власного батька і ворожості до матері та суперництві з нею за увагу батька, і розвивається на фалічній фазі розвитку. Назва комплексу походить від міфологічної Електри, дочки мікенського царя Агамемнона, яка помстилася своїй матері за вбивство свого батька. Багато психоаналітиків вважають термін застарілим і вважають за краще говорити про жіночу версію едіпового комплексу.

Комплекс кастрації – у класичній психоаналітичній теорії – страх, пов'язаний з втратою геніталій. У чоловіків комплекс, імовірно, проявляється як занепокоєння, пов'язане з можливістю втрати, у жінок як вина в зв'язку з тим, що вже пережили втрату. Початкове положення щодо чоловіків, звичайно, досить серйозно критикувалося, але воно все ще є частиною стандартної психоаналітичної теорії; положення щодо жінок піддавалося таким лютим нападкам, особливо аналітиками-жінками, що зараз воно рідко сприймається серйозно.

Комплекс неповноцінності – сукупність психологічних і емоційних відчуттів людини, що виражаються в почутті власної нікчемності і ірраціональної віри в перевагу оточуючих над собою. Комплекс неповноцінності виникає в наслідок різноманітних причин, таких, як: дискримінація, душевні травми, свої власні помилки і невдачі тощо. Комплекс неповноцінності істотно впливає на самопочуття і поведінку людини. Першим,

хто досліджував і описав комплекс неповноцінності, був А. Адлер.

Комплекс переваги – неправильна інтерпретація своєї самооцінки через неадекватне сприйняття особистих якостей, надмірна впевненість у своїй перевазі. Гіпертрофоване переконання про свої якості розуму, краси, винахідливості, привабливості, сили, унікальності та ін. Комплекс переваги тісно пов'язаний з **комплексом неповноцінності** і фактично є його зворотною стороною. Супутні якості – хвастощі, егоїзм, егоцентризм, нарцисизм, презирство, псевдопрестиж.

Конверсія – первинний захисний механізм, який забезпечує тенденцію переживати соматичний дистрес у відповідь на психологічний стрес і шукати в зв'язку з такими соматичними проблемами медичної допомоги.

Констеляція – в аналітичній психології К. Г. Юнга це будь-які психічні утворення, які зазвичай пов'язані з комплексом і супроводжуються патерном або набором емоційних реакцій.

Лібідо (лат. Libido – хіть, бажання, пристрасть, прагнення) – одне з основних понять психоаналізу, розроблених З. Фрейдом. Воно позначає сексуальне бажання або статевий інстинкт. Цей термін необхідний для опису різноманітних проявів сексуальності. Фрейд прирівнював лібідо до Еросу Платона і визначив його як енергію потягу до всього того, що охоплюється словом «любов»: статева любов, себелюбство (нарцисизм), любов до батьків і дітей, любов до всього людства.

Моралізація – вторинний захисний механізм, який полягає в пошуку способу переконати себе в моральній необхідності того, що відбувається.

Мортідо (англ. Mortido) – термін, що використовується в психоаналізі. Відноситься до енергії вилучення, дезінтеграції (розпаду) і протистояння життю та розвитку. Певною деталізацією ідеї мортідо виступає розмежування потягу до смерті як бажання, орієнтованого на самознищення (мортідо), і гіпотетичного деструктивного інстинкту агресії, орієнтованого на вбивство інших (деструдо).

Нарцисизм — риса характеру, яка полягає у виключній самозакоханості. Термін походить з грецького міфу про Нарциса, прекрасного молодого чоловіка, який відкинув кохання німфи Ехо. У покарання за це він був приречений закохатися у власне відображення у воді озера, і помер від цієї любові. У психології та психіатрії надмірний нарцисизм розглядають як серйозну особистісну дизфункцію або розлад особистості. Часто говорять про нарцисичну акцентуацію характеру. З. Фрейд вважав, що певний нарцисизм є невід'ємною частиною будь-якої людини від її народження і був першим, хто застосував цей термін у психології.

Невроз перенесення – невроз, що виникає в процесі психоаналітичної терапії та обумовлений розвитком всепоглинаючого інтересу пацієнта до аналітика, а також його здатністю переносити свої почуття і переживання на нього.

Невроз, психоневроз, невротичний розлад (новолат. Neurosis від грец. Νεύρον - «нерв») – в клініці: збірна назва для групи функціональних психогенних розладів, що мають тенденцію до затяжного перебігу. Клінічна картина таких розладів характеризується астеничними, нав'язливими і / або істеричними проявами, а також тимчасовим зниженням розумової і фізичної працездатності. Психогенним фактором у всіх випадках є конфлікти (зовнішні або внутрішні), дія обставин, що викликають психологічну травму, стрес або тривале перенапруження емоційної і / або розумової сфер психіки. Зміст терміну неодноразово переглядався, однозначного загальноприйнятого визначення немає до сих пір. Слід також мати на увазі, що в медицині та біології «неврозом» можуть називати різні функціональні порушення вищої нервової діяльності.

Невротична тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, невизначене передчуття. На відміну від причин страху, причини невротичної тривоги не усвідомлюються, але вона запобігає участі людини в потенційно шкідливий поведінці, або спонукає її до дій щодо підвищення ймовірності благополучного результату подій.

Несвідоме – сукупність психічних процесів і явищ, що не входять в сферу свідомості суб'єкта (людини), тобто щодо яких відсутній контроль свідомості. В класичному психоаналізі несвідоме зазвичай протиставляється свідомому, проте в рамках психоаналізу несвідоме (Ід) і свідоме розглядається як поняття різного рівня: багато з того, що відноситься до двох інших структур психіки (Его і Супер-его), також відсутнє у свідомості.

Окнофілія – термін М. Балінта – нав'язливе бажання об'єкта, в якому є потреба, і утримання його в цілях власної безпеки.

Опір – психічний механізм, що перешкоджає психоаналітичному проникненню в несвідоме і заважає поверненню витісненого. Як говорить З. Фрейд, «сила, яка підтримує хворобливий стан», і не дозволяє йому дотримуватися основного правила психоаналізу: говорити все, що приходить в голову.

Перверсія – фіксована і стійка сексуальна поведінка, яка розцінюється як патологічна через відхилення у виборі сексуального об'єкта та / або нормальна для дорослого гетеросексуального статевого акту. Крайні фіксовані і виняткові форми сексуальної поведінки описані як перверсії, аналогічні дії, що становлять частину статевого акту і які посилюють сексуальне збудження, розцінюються як нормальні. Перверсії характеризуються особливими сексуальними фантазіями, способами мастурбації, сексуальною стимуляцією і / або особливими вимогами до статевого партнера. Типовими прикладами є фетишизм, трансвестизм, вуайєризм, ексгібіціонізм, садомазохізм і педофілія. Гомосексуалізм часто розглядається як нормальна варіація, однак деякі його форми відповідають даним тут визначенням. Забезпечуючи позбавлення від тривоги, пов'язаної з дофалічними і фалічними конфліктами розвитку, сексуальна перверсія дозволяє досягати генітального оргазму, коли інші способи його досягнення придушуються.

Перенесення (або *трансфер* від англ. Transference) – психологічний феномен, що полягає в несвідомому перенесенні раніше пережитих (особливо в дитинстві) почуттів і відносин, які проявлялися до однієї особи, зовсім на іншу особу. Наприклад, на психотерапевта в ході психотерапії. Був помічений і описаний З. Фрейдом, який демонстрував його першорядну важливість для розуміння клієнта (пацієнта) у процесі психоаналізу. **Контрпереносом**, в свою чергу, називається перенесення, що виникає у терапевта на клієнта. Вважається, що правильна інтерпретація контрпереносу також важлива для розуміння того, що відбувається в ході психоаналітичного процесу.

Персона або Маска (Persona) – описаний К. Г. Юнгом архетип, який представляє собою соціальну роль, яку людина відіграє, виконуючи вимоги, звернені до нього з боку суспільства, публічна особа особистості, яка сприймається оточуючими, вона приховує вразливі і хворобливі місця, слабкості, недоліки, інтимні подробиці, а іноді і суттєві особистості людини. Архетип Персона необхідний для спілкування і взаємодії з людьми, тваринами та іншими живими істотами.

Потяг – одне з центральних понять теорій психоаналізу. Це прагнення до задоволення неусвідомленої або слабо усвідомленої потреби і тому першоджерело будь-якого психічного руху і поведінки. При цьому недостатність свідомого контролю обумовлена тим, що усвідомлення зв'язку предмета і емоційного відгуку на нього піддається «цензурі» за критерієм відповідності образу «Я», що може включати механізми психологічного захисту (адаптації). Згідно З. Фрейду, потяг відбувається з внутрішніх джерел збудження, він створює психологічну напругу і діє як сила, орієнтована на усунення джерела збудження; тому це поняття служить для відмежування душевного від тілесного.

Примітивна ідеалізація – первинний захисний механізм, який забезпечує сприйняття іншої людини як ідеального і всемогутнього.

Примітивна ізоляція, зокрема захисне фантазування – первинний захисний механізм, який забезпечує відхід від реальності в інший психічний стан.

Проективна ідентифікація – первинний захисний механізм, який забезпечує нав'язування людиною нав'язує кому-небудь ролі, заснованої на своїй проекції.

Проекція – первинний захисний механізм, який забезпечує помилкове сприйняття своїх внутрішніх процесів, які відбуваються ззовні.

Психоаналітична герменевтика – одна з психоаналітично-орієнтованих течій сучасної філософії, що являє собою певну сукупність модифікованих ідей З. Фрейда і філософської герменевтики, як теорії та мистецтва тлумачення, орієнтовану на виявлення справжнього сенсу текстів. Творцем цієї течії був німецький дослідник А. Лоренцер.

Психосексуальний розвиток – процес формування статевої самосвідомості, статевої ролі і психосексуальних орієнтацій. У психоаналізі психосексуальний розвиток пояснюється мовою змін в біологічному функціонуванні індивідуума. Досвід людини на кожному етапі залишає свій відбиток у вигляді установок, рис особистості і цінностей, придбаних у відповідній фазі. Фази – етапи на шляху розвитку, результати проходження яких є передумовами до формування характеру. У разі сильних потрясінь можуть виникати неврози. Назви фаз визначають основну тілесну (ерогенну) зону, в якій концентрується енергія лібідо, і з якою пов'язано відчуття задоволення в даному віці. В класичному психоаналізі виділяють оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну фази.

Раціоналізація – вторинний захисний механізм, який полягає в поясненні самому собі своєї поведінки таким чином, щоб вона здавалася обгрунтованою і добре контрольованою.

Реактивне утворення – вторинний захисний механізм, який полягає в бажанні не усвідомлювати заборонені імпульси за допомогою виразу в поведінці і думках протилежних мотивів.

Реверсія – вторинний захисний механізм, який полягає в програванні життєвого сценарію зі зміною в ньому місць об'єкта і суб'єкта.

Регресія – вторинний захисний механізм, який полягає в поверненні до інфантильності, дитячим моделям поведінки.

Роздільне мислення – вторинний захисний механізм, який полягає в поєднанні взаємовиключних установок за рахунок того, що протиріччя між ними не усвідомлюється.

Розщеплення Его – первинний захисний механізм, який забезпечує уявлення про будь-кого як про тільки хороше або тільки погане, з сприйняттям властивих йому якостей, що не вписуються в таку оцінку, як чогось абсолютно окремого.

Садомазохізм – сексуальне відхилення, що полягає в досягненні статевого задоволення за допомогою душевного або фізичного страждання, завданого партнеру або самому собі в процесі партнерських взаємин.

Самість (нім. Selbst – «сам», власна особистість) – архетип, який є глибинним центром і виразом психологічної цілісності окремого індивіда. Виступає як принцип об'єднання свідомої і несвідомої частин психіки і, одночасно з цим, забезпечує виокремлення індивіда з навколишнього його світу.

Сексуалізація – вторинний захисний механізм, який полягає в перетворенні чогось негативного в позитивне за рахунок приписування цьому сексуальної складової.

Сублімація – вторинний захисний механізм, який полягає в перенаправленні неприйнятних імпульсів в соціально прийнятну діяльність.

Сугестія (лат. Suggestio - навіювання) – психологічний вплив на свідомість людини, при якому відбувається некритичне сприйняття переконань і установок. Являє собою особливо сформовані словесні (але іноді і емоційні) конструкції, часто також звані навіюванням.

Супер-Его (через англ. Super-ego) – один з трьох компонентів (поряд з Я і Воно) психіки людини, відповідно до теорії психоаналізу Фрейда. Супер-его відповідає за моральні і релігійні установки людини, норми поведінки і моральні заборони і формується в процесі виховання людини. Функціями супер-его є совість, самоспостереження і

формування ідеалів людини.

Телеологія (від грец. Τέλειος, «заклучний, досконалий» + λόγος - вчення) – онтологічне вчення про доцільність буття, що оперує наявністю розумної творчої волі (Творця). Ставить перед собою завдання відповісти на питання «навіщо, з якою метою?». У сучасній методології розглядається як принцип пояснення, що доповнює традиційну причинність причинами-цілями.

Тінь – описаний К. Г. Юнгом архетип, який представляє собою відносно автономну частину особистості, яка складається з особистісних і колективних психічних установок, які не можуть бути прийнятими особистістю через несумісність зі свідомим уявленням про себе. Тіньові несвідомі змісти сприймаються через проекцію і підлягають інтеграції в цілісну структуру особистості.

Транс (від фр. Transir - заціпиніти, від лат. Transire - переходити межі чого-небудь) – ряд змінених станів свідомості (ЗСС), а також функціональний стан психіки, що зв'язує і опосередковує свідоме і несвідоме психічне функціонування людини, в якому, згідно з деякими трактуванням, змінюється ступінь свідомої участі в обробці інформації.

Трансцендентальна функція – за К.Г. Юнгом – (Transcendent function; Transzendente Funktion) – психічна функція, що виникає в результаті напруги між свідомістю та несвідомим та підтримує їх об'єднання; функція зв'язку між протилежностями. Трансцендентальна функція являє зв'язок між реальними і уявними або раціональними і ірраціональними даними, перекидаючи тим самим міст через прірву між свідомістю та несвідомим.

Філобати́зм – термін М. Балінта – описує тип регресії, при якому немовля знаходить задоволення у відмові від об'єктів.

БІБЛЮГРАФІЧНИЙ СПИСОК

1. *Абрахам К., Гловер Э., Ференци Ш.* Классические психоаналитические труды – М.: Когито-Центр, 2009. – 630 с.
2. *Адлер А* Воспитание детей. Взаимодействие полов / Пер с англ, А. А. Валеева и Р. А. Валеевой. (The Education of Children. Gateway Editions, Ltd South Bend Indiana, 1978). Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 1998. —448с.

3. Адлер А. Наука жить., серия «Бестселлеры психологии»»: Port-Royal; Киев; 1997. — 320 с.
4. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей. М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. 214 с.
5. Адлер А. Понять природу человека / Пер. Е. А. Цыпина — СПб.: «Академический проект», 1997 — 256 с.
6. Ассаджиоли Р. Психосинтез: принципы и техники / Пер с агл. — М., Психотерапия, 2008. — 384 с.
7. Ассаджиоли Р. Типология психосинтеза. Семь основных типов личности. Духовное развитие и нервноое расстройство. / пер. с англ. Драбкина Т. — М.: Мир Урании, 2008. — 160 с.
8. Балинт М. Базисный дефект — М., Когито-Центр, 2002. — 256 с.
9. Бахтин М.М. Автор и герой в эстетической деятельности / М.М.Бахтин // Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. — М.: Искусство, 1979. — С. 7-180.
10. Бессерер Р. Жизнь и творчество Анны Фрейд// Энциклопедия глубинной психологи Пер. с нем. / Общ. ред. А. М. Боковой. — М., Когито-Центр, МГМ, Том 2., 2001. — 752 с.
11. Бокановски Т. Шандор Ференци / пер с нем. Фусу Н.М. — М.: Когито-Центр, 2013. — 172 с.
12. Буданов В. Методология синергетики в постнеклассической науке: принципы и перспективы — Постнеклассика: философия, наука, культура. / СПб.: Издательский дом «Мирь», 2009. с.361-396
13. Вацлавик П., Бивии Д., Джексон Д. Прагматика человеческих коммуникаций: Изучение паттернов, патологий и парадоксов взаимодействия. / Пер. с англ. А. Суворовой. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО Пресс, 2000. — 320 с. (Серия «Психология. XX век»).
14. Винникотт Д. В. Игра и реальность. М., 2002.
15. Винникотт Д. В. Переходные объекты и переходные явления // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды. М., 2005.
16. Винникотт Д. В. Маленькие дети и их матери. М., 1998.
17. Винникотт Д. В. Семья и развитие личности. Мать и дитя. Екатеринбург — Изд-во «Литур», 2004. — 400 с.
18. Воропаева М. С. Зарубежные исследования гипноза: теории и эксперименты // Вестник Московского университета. серия 14: Психология, изд-во: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (Москва) , с.78-87
19. Гартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации. М., Когито-Центр, 2002. — 200 с.
20. Гартманн Х. Свободная от конфликтов эго-сфера // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды. М., Когито-Центр, 2005. — с. 21
21. Гриндер Д., Бэндлер Д. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона/ Издательство “Флинта”, Сыктывкар, 2000. - 184 с.
22. Джонс Э. «Жизнь и творения Зигмунда Фрейда»: изд-во «Гуманитарий», 1997 — 376 с.
23. Загс Х., Менжулин В., Ранк О. Миф о рождении героя / сост. С. Удовик, М.: Рефл-бук, Ваклер, 1997. — 252 с.
24. Зарубежный психоанализ . Хрестоматия — Спб.: Питер, 2001. — 512 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»)
25. Зейг Дж. К. Испытание Эриксоном: Личность мастера и его работа / Пер. с англ. В.В. Самойлова. М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 192 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 69).

26. *Зильберер Г.* Проблема мистицизма и его символизма М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО Пресс, 2007. — 359 с.
27. *Змановская Е. В.* «Современный психоанализ. Теория и практика»: Питер; Санкт-Петербург; 2011. — 217с. — (Серия «Мастера психологии»)
28. *Кернберг О. Ф.* Агрессия при расстройствах личности и перверсиях / пер. с англ. под. науч. ред. А.Ф. Ускова. — М., Независимая фирма «Класс», 1998. — 367 с.
29. *Кляйн М.* Некоторые теоретические выводы, касающиеся эмоциональной жизни младенца // Развитие в психоанализе. М., М.: Эксмо-Пресс, Апрель пресс, 2001. — 312 с.
30. *Кохут Х.* Анализ самости: систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. М., Когито-Центр, 2003. — 300 с.
31. *Кохут Х.* Анализ собственного Я // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды. М., 2005.
32. *Кохут Х.* Восстановление самости. М., Когито-Центр, 2002. — 316 с.
33. *Куттер П.* Современный психоанализ — М.: Б.С.Г.-Пресс, 1997. — 356 с. — (Серия: Современный психоанализ)
34. *Лакан Ж.* Функция и поле речи и языка в психоанализе. — М.: Гнозис, 1995. — 256 с.
35. *Лаплани Ж., Понталис Ж.* — Б. Словарь по психоанализу «Высшая школа», 1996. — 353 с.
36. *Лейнер Х.* Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; Семинар: Пер. с нем. - М.: Эйдос, 1996. - 253 с., схемы.
37. *Лихтенберг Дж. Д., Лачманн Ф., Фосседж Д.* Клиническое взаимодействие: Теоретические и практические аспекты концепции мотивационных систем — М., Когито-Центр, 2003. — 368 с.
38. *Лоренцер А.* Археология психоанализа / пер. А. Руткевич — М., Прогресс-Академия, 1996. — 388 с.
39. *Малер М., Пайн Ф., Бергманн А.* Психологическое рождение человеческого младенца. Симбиоз и индивидуация / пер с нем. Е. Шадрова, Е. Перова — М., Когито-Центр, 2011. — 416 с.
40. *Марцинковская Т.Д.* История психологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений — 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 544
41. *Обухов Я.Л.* Символдрама. Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. — М.: Эйдос, 1997.
42. *Обухов Я.Л.:* Значение первого года жизни для последующего развития ребенка (обзор концепции Д. Винникотта), «Школа здоровья», 1997, № 1, с. 24-39
43. *Пиаже Ж.* Речь и мышление ребенка — Спб., Педагогика-Пресс, 1999. — 410 с.
44. *Проблемы психологической герменевтики* /Под. Ред. Н.В. Чепелевой — К.: Издательство Национального педагогического университета им. Н.П. Драгоманова, 2009 — 382с.
45. *Психоаналитические термины и понятия* / Под ред. Б. Э. Мура, Б. Д. Файна. М., 2000. — 350 с.
46. *Психоаналитические труды:* в 7 т. / Мелани Кляйн — пер. с англ. под. науч. ред. С.Ф. Сироткина и М.Л. Мельниковой. — Ижевск: ERGO, 2007. Т. II «Любовь, вина и репарация» и другие работы 1929-1942 годов. —2007. — XII + 386 с.
47. *Психоаналитические труды:* в 7 т. / Мелани Кляйн — пер. с англ. под. науч. ред. С.Ф. Сироткина и М.Л. Мельниковой. — Ижевск: ERGO, 2007. Т. VI «Зависть и благодарность и другие работы 1955-1963 годов., 2010. — XII + 320 с.
48. *Райх В.* Анализ характера. — М.: Эксмо-Пресс, Апрель пресс, 2000. — 286 с.
49. *Райх В.* Открытие оргона. Функция оргазма / пер. с нем. В. Костенко, М.: Профит стайл; Серебрянные нити, 2016. — 336 с.

50. Ранк О. Травма рождения и ее значение для психоанализа / пер. с нем. Е.Н. Баканова, М.: Когито-Центр, 2009. – 272 с.
51. Рикёр П. Конфликт интерпретаций. Очерки о герменевтике / Пер. с франц. И.С. Вдовиной. – М.: «Канон-пресс-Ц», 2002. – 624 с.
52. Салливан Г. Интерперсональная теория в психиатрии./ Пер. с англ. О. Исаковой. – СПб.: «Ювента». М.: «КСП+», 1999. – 347 с.
53. Семинары с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном (Уроки гипноза) / редакция и комментарии Дж. К. Зейга; перев. с англ. Т.К. Кругловой. – М.: Независимая фирма «Класс», 2003 – 336 с. – (Библиотека психологии и психиатрии)
54. Собрание научных трудов / Шандор Ференци. – пер. с нем. и венг. под науч. ред. Я.Ф. Сироткина. – Ижевск: ERGO, 2013. – 386 с.
55. Старовойтов В.В. Проблема Я, личности, самости в творчестве Поля Рикёра // URL: <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20090204>
56. Тайсон Ф., Тайсон Р. Психоаналитические теории развития. Екатеринбург, 1998, – с.106.
57. Техники консультирования и психотерапии. Тексты. – М.: Эксмо-Пресс, Апрель пресс, 2000. – 600 с.
58. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ. Т. 1. Теория: Пер. с англ./Общ. ред. А.В. Казанской. — М.: Издательская группа «Прогресс» — «Литера», Издательство Агентства «Яхт смен», 1996. — 576 с.
59. Тучина О.Р. Нарративный подход к самопониманию // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), №9(17), 2012 www.sisp.nkras.ru
60. Франкл В. Воля к смыслу. Пер. с англ. М.: Апрель-пресс-Эксмо-пресс, 2000.
61. Франкл В. Психотерапия на практике. Пер. с нем. СПб.: Речь, 2001.
62. Франкл В. Сказать жизни «Да!». – М.: Альпина нон фикшн, 2009. – 240 с.
63. Франкл В. Теория и терапия неврозов: Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ. Пер. с нем. СПб.: Речь, 2001
64. Фрейд А. Введение в детский психоанализ / Составитель и ред. М.М.Решетников. - СПб.; В.-Е. Институт Психоанализа, 1995. - 483 с.
65. Фрейд З. Психология бессознательного / Пер. с нем. – М.: Просвещение, 1990. – 456 с.
66. Фрейд З. Толкование сновидений. М.: Азбука, 2014 г. – 512 с.
67. Фрейд З. Я и Оно: Сочинения. – М.: Эксмо; Харьков: Фолио, 2007. – 864 с.
68. Фрейд З. Введение в психоанализ: Сборник / З. Фрейд; пер. с нем. – Мн.: «Поппури», 2007. – 592 с.
69. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия. М., М.: Эксмо-Пресс, Апрель пресс, 2000. – 292 с.
70. Фрейд З. Психоанализ и теория сексуальности / З. Ф. Фрейд: Пер. с нем. – Мн.: Харвест, 2004. – 448 с.
71. Фрейдджер Р., Фэйдимен Д. Теории личности и личностный рост – М.: Когито-Центр, 2002. – 640 с.
72. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / пер. с нем. Э. Телятникова. – М.: Мидгард, 2006. – 624 с.
73. Фромм Э. Бегство от свободы – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2015. – 288 с.
74. Фромм Э. Ради любви к жизни. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2000. – 400 с. – (Классики зарубежной психологии)
75. Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У. Базисное руководство по психотерапии. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа совместно с издательством «Речь», 2002. – 716 с.

76. Хорн Г. Шесть этапов развития ребенка в зеркале символдрамы (Выступление на Международном симпозиуме по проблемам психотерапии и профилактики психических нарушений у подростков / пер. с нем. Я. Обухов, г. Калуга, октябрь 1997.
77. Хорни К. Невроз и рост личности / пер. с англ. Е. Замфир, М.: Академический проект, 2000. – 400 с. (Серия «Психологические технологии»)
78. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / пер. с англ. Старовойтов В.В. – Изд-во: Канон +, 2013. – 288 с.
79. Хорни К. Новые пути в психоанализе / пер. с англ. А. Боковинова, М.: Академический проект, 2009. – 240 с. – (Серия «Психологические технологии»)
80. Шарф Д.С., Шарф Д.Э. Основы теории объектных отношений – М.: Когито-Центр, 2009. – 292 с. (Библиотека психоанализа)
81. Штерн Д. Н. Межличностный мир ребенка. Взгляд с точки зрения психоанализа / пер. с нем. О. Лежина. – М., Восточно-Европейский Институт психоанализа, 2006. – 384 с.
82. Шульц Д.П., Шульц С.Э. История современной психологии / Пер. с англ. А.В. Говорунов, В.И. Кузин, Л.Л.Царук / Под ред. А.Д. Наследова. – СПб.: Изд-во «Евразия», 2002.- 532с.
83. Шульц Й.Г. Аутогенная тренировка: Пер. с нем. — М.: Медицина, 1985, 32 с.
84. Эллиенбергер Генри Ф. Открытие бессознательного: История и эволюция динамической психиатрии: часть 2: Психотерапевтические системы конца XIX - первой половины XX века. Перевод с английского К.М. Бутырина, В.В.Зеленского, З.А.Кривулиной, М.Г. Пазиной Издательство «Янус», Санкт-Петербург, 2004, 668 с.
85. Энциклопедия глубинной психологии Пер. с нем. / Общ. ред. А. М. Боковинова. — М., Когито-Центр, МГМ, Том 3. Последователи З. Фрейда, 2001. — 852 с.
86. Энциклопедия глубинной психологии Пер. с нем. / Общ. ред. А. М. Боковинова. — М., Когито-Центр, МГМ, Том 2., 2001. — 752 с.
87. Эриксон М. Глубокий гипнотический транс: индукция и использование; Вэндлер Р. Искусство Мастера НЛП: Пер. с англ. — Симферополь: «Реноме», 1999. — 208с.
88. Эриксон М., Росси Э., Роси Ш. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения/ Пер. с англ. М. А. Якушиной. — М.: Независимая фирма «Класс», 1999. — 352 с. – (Библиотека психологии и психиатрии)
89. Эриксон Э. Детство и общество. М., Изд-во «Речь», 2002. – 416 с.
90. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / Э. Эриксон; общ. ред. И. предисл. А. В. Толстых. – 2-е изд. – М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с. – (Библиотека зарубежной психологии)
91. Юнг К. Г. Психология бессознательного / Пер. с нем. – М.: «Канон +», «Реабилитация», 2013. – 320 с.
92. Юнг К. Г. Либи́до, его метаморфозы и символы – М.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1994. – 416 с.
93. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души. Москва: Канон, 1994
94. Юнг К.Г. Эон: Исследование о символике самости / Пер. с нем. В.М. Бакусева. – М.: Академический проект, 2009. – 340 с.
95. Юнг К.Г. Аналитическая психология. Тавистокские лекции. – Спб. МЦНК и Т. «Кентавр», 1994. – 494 с.
96. Юнг К. Об архетипах коллективного бессознательного // Архетип и символ. М., 1991.
97. Юнг К. Психология и алхимия. Пер. с англ., лат. – М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 2003. – 592 с. Серия «Актуальная психология»

98. Юнг К. Психологические типы. – М.: «Канон +», «Реабилитация», 2013. – 492 с.
99. Юнг К. Психология и религия // Архетип и символ. М., 1991.

Додаток 1 Аутотренінг Й.Г. Шульца (укр.)

Я налаштовуюся на сеанс, всі сторонні думки відкидаю -
Мої руки важкі -

М'язи рук розслаблені -
Руки мляві, нерухомі -
Повільно розливається свинцева тяжкість по моїх руках -
Мої руки важкі -
Я заспокоююсь -
Я заспокоююсь -
Відчуття тяжкості в руках посилюється і наростає -
Я відчуваю, як по моєму тілу розливається відчуття спокою -
М'язи рук розслаблені -
Очі спокійно закриті -
Дихання спокійне, рівне -
Всі сторонні думки я рішуче і спокійно відкидаю -:
Кожна фраза повинна стати відчуттям -
Я відчуваю, як по моїх руках все більше розливається свинцева тяжкість -
Тяжкість поступово посилюється і наростає -
Мої руки важкі -
Мої руки важкі -
Я все більше і більше заспокоююсь -
Я відчуваю легку пульсацію в кінчиках моїх пальців -
Розширюються кровоносні судини на моїх руках -
У долоні спрямовуються хвилі теплої пульсації крові -
Відчуття пульсації посилюється і наростає -
Я прислухаюся до цього відчуття -
Кінчики пальців пульсують, помітне тепло зігріває мої долоні -
Мої долоні теплі, руки наче опущені в теплу воду -
Все глибше і приємніше стан спокою -
Мене ніщо не відволікає -
Я заспокоююсь -
Я заспокоююсь -
Руки важкі, кінчики пальців пульсують -
Я відчуваю приємне тепло і спокій -
Я заспокоююсь -
Уявний погляд повільно ковзає по моїх ногах -
У моїх руках зберігається викликане відчуття -
На екрані уявного погляду я чітко і ясно бачу свої ноги -
Повністю розслаблені м'язи моїх ніг -
Мої ноги нерухомі, розслаблені -
Я відчуваю, як по мені до ніг розливається свинцева тяжкість -
Мої ноги стають важкими, як після тривалої пішої прогулянки -
Ногами не хочеться рухати, не хочеться ворухити -
Я все більше і більше заспокоююсь -
Я спокійний (на) -
Я спокійний (на) -
Кожна клітинка мого організму наповнюється спокоєм -
Я думаю тільки про глибокий відпочинок -
Мені приємно почуття бажаного спокою -
Я абсолютно спокійний (на) -
Я абсолютно спокійний (на) -
Повністю розслаблені м'язи мого тіла -
Мені приємно -
Я спокійний (на) -
Я відпочиваю -

Я спокійний (на) -
Мій уявний погляд повільно ковзає по обличчю -
Розслаблені м'язи чола -
Мій лоб абсолютно спокійний -
Розслаблені м'язи, що зводять брови -
Абсолютно спокійні і закриті мої очі -
Повіки важчають -
Повіки спокійні -
Я намагаюся якомога глибше відчуття це відчуття -
Розслаблені мої щоки -
Розслаблені мої жувальні м'язи -
Розслаблені м'язи губ -
Губи мої злегка розімкнуті -
М'язи мого обличчя розслаблені -
Моє обличчя абсолютно спокійне -
Я абсолютно спокійний (на) -
Приємний спокій повільно розливається по моїй голові -
Думки течуть плавно, уповільнено, мляво -
Абсолютно спокійний мій мозок -
Я безтурботно, спокійно відпочиваю -
Кожна клітинка мого організму, кожен мій нерв наповнений спокоєм -
Мене ніщо не відволікає -
Я абсолютно спокійний (на) -
Мій уявний погляд повільно ковзає по носоглотці до гортані -
Дихається легко і вільно -
Я відчуваю, як полегшення і спокій наповнюють мої груди -
Приємний спокій повільно розливається по моїх грудях -
Спокій огортає моє серце -
Моє серце працює спокійно і рівно -
Хвилі глибокого спокою повільно розливаються по моєму тілу -
Мої думки сконцентровані в надчеревній ділянці -
Моє сонячне сплетіння поступово теплішає -
Тепла пульсуюча кров зігріває моє сонячне сплетіння -
Я відчуваю приємне зігріваюче тепло в надчеревній ділянці -
Сонячне сплетіння струїть промені тепла, спокою по всьому тілу -
Я відчуваю легку пульсацію в сонячному сплетінні -
Кожен мій нерв наповнюється бажаним спокоєм -
Я абсолютно спокійний (на) -
Уявний погляд знову ковзає по моїх руках -
Мої руки важкі -
Я відчуваю пульсацію в кінчиках пальців -
Мої долоні теплі -
Уявний погляд ковзає по моїх ногах -
Мої ноги важкі, розслаблені -
Спокійно моє обличчя -
Спокійний мій мозок -
Почуттям полегшення і спокою наповнені мої груди -
Спокійно і рівно працює моє серце -
Я відчуваю тепло в сонячному сплетінні -
Я абсолютно спокійний (на) -
Бажаний спокій залишається, зберігається в мені постійно -
Роблю глибокий вдих і видих

Стискаю кожную руку в кулак -
Знімаю відчуття тяжкості -
Мене наповнюють хвилі бадьорості, енергії -
Настрій відмінний -
Я прекрасно відпочив (а) -

Аутотренинг Й.Г. Шульца (рус.)

Я настраиваюсь на сеанс, все посторонние мысли отбрасываю -
Мои руки тяжелые -
Мышцы рук расслаблены -
Руки вялые, неподвижные -
Медленно разливается свинцовая тяжесть по моим рукам -
Мои руки тяжелые -
Я успокаиваюсь -
Я успокаиваюсь -
Ощущение тяжести в руках усиливается и нарастает -
Я чувствую, как по моему телу разливается ощущение покоя -
Мышцы рук расслаблены -
Глаза спокойно закрыты -
Дыхание спокойное, ровное -
Все посторонние мысли решительно и спокойно отбрасываю -:
Каждая фраза должна стать ощущением -
Я чувствую, как по моим рукам все больше разливается свинцовая тяжесть -
Тяжесть постепенно усиливается и нарастает -
Мои руки тяжелые -
Мои руки тяжелые -
Я все больше и больше успокаиваюсь -
Я чувствую легкую пульсацию в кончиках моих пальцев -
Расширяются кровеносные сосуды на моих руках -
В ладони устремляются волны теплой пульсации крови -
Ощущение пульсации усиливается и нарастает -
Я прислушиваюсь к этому ощущению -
Кончики пальцев пульсируют, заметное тепло согревает мои ладони -
Мои ладони теплые, руки как будто опущены в теплую воду -
Все глубже и приятнее состояние покоя -
Меня ничто не отвлекает -
Я успокаиваюсь -
Я успокаиваюсь -
Руки тяжелые, кончики пальцев пульсируют -
Я чувствую приятное тепло и покой -
Я успокаиваюсь -
Мысленный взор медленно скользит по моим ногам -
В моих руках сохраняется вызванное ощущение -
На экране мысленного взора я отчетливо и ясно вижу свои ноги -
Полностью расслаблены мышцы моих ног -
Мои ноги неподвижны, расслаблены -
Я чувствую, как по моим ногам разливается свинцовая тяжесть -
Мои ноги становятся тяжелыми, как после длительной пешей прогулки -
Ногами не хочется двигать, не хочется шевелить -
Я все больше и больше успокаиваюсь -

Я спокоен (на) -
Я спокоен (на) -
Каждая клеточка моего организма наполняется покоем -
Я думаю только о глубоком отдыхе -
Мне приятно чувство желанного покоя -
Я совершенно спокоен (на) -
Я совершенно спокоен (на) -
Полностью расслаблены мышцы моего тела -
Мне приятно -
Я спокоен (на) -
Я отдыхаю -
Я спокоен (на) -
Мой мысленный взор медленно скользит по лицу -
Расслаблены мышцы лба -
Мой лоб совершенно спокоен -
Расслаблены мышцы, сводящие брови -
Совершенно спокойны закрыты мои глаза -
Веки тяжелеют -
Веки спокойные -
Я стараюсь как можно глубже прочувствовать это ощущение -
Расслаблены мои щеки -
Расслаблены мои жевательные мышцы -
Расслаблены мышцы губ -
Губы мои слегка разомкнуты -
Мышцы моего лица расслаблены -
Мое лицо совершенно спокойно -
Я совершенно спокоен (на) -
Приятный покой медленно разливается по моей голове -
Мысли текут плавно, замедленно, вяло -
Совершенно спокоен мой мозг -
Я безмятежно, спокойно отдыхаю -
Каждая клеточка моего организма, каждый мой нерв наполнен покоем -
Меня ничто не отвлекает -
Я абсолютно спокоен (на) -
Мой мысленный взор медленно скользит по носоглотке к гортани -
Дышится легко и свободно -
Я чувствую, как облегчение и покой наполняют мою грудь -
Приятный покой медленно разливается по моей груди -
Покой окутывает мое сердце -
Мое сердце работает спокойно и ровно -
Волны глубокого покоя медленно разливаются по моему телу -
Мои мысли сконцентрированы в подложечной области -
Мое солнечное сплетение постепенно теплеет -
Теплая пульсирующая кровь согревает мое солнечное сплетение -
Я ощущаю приятное согревающее тепло в подложечной области -
Солнечное сплетение струит лучи тепла, покоя по всему телу -
Я чувствую легкую пульсацию в солнечном сплетении -
Каждый мой нерв наполняется желанным покоем -
Я совершенно спокоен (на) -
Мысленный взор вновь скользит по моим рукам -
Мои руки тяжелые -
Я чувствую пульсацию в кончиках пальцев -

Мои ладони теплые -
Мысленный взор скользит по моим ногам -
Мои ноги тяжелые, расслаблены -
Спокойно мое лицо -
Спокоен мой мозг -
Чувством облегчения и покоя наполнена моя грудь -
Спокойно и ровно работает мое сердце -
Я чувствую тепло в солнечном сплетении -
Я совершенно спокоен (на) -
Желанный покой остается, сохраняется во мне постоянно -
Делаю глубокий вдох и выдох -
Сжимаю каждую руку в кулак -
Снимаю ощущение тяжести -
Меня наполняют волны бодрости, энергии - Настроение отличное -
Я прекрасно отдохнул(а) -

Додаток 2 Опис та інтерпретації базового мотива «Квітка», згідно Х. Лейнера (Я.Г. Обухов «Символдрама. Имагинативно-кататимная психотерапия детей и подростков)

Мотив «Квітка»

Мотив квітки більше підходить для дівчаток на латентній стадії, ніж для хлопчиків, яким краще давати більш динамічні мотиви.

У роботі зі старшими підлітками і з дорослими пацієнтами мотив квітки служить для введення в кататимно-імажинативну психотерапію. Тест «Квітка» дається, як правило, після закінчення збору даних глибинно-психологічного анамнезу в кінці першого або другого сеансу. Тест повинен показати, чи здатний і наскільки здатний пацієнт утворювати повноцінні кататимні образи. Дійсно, вражає той факт, що майже всі пацієнти (навіть з відносно важкими порушеннями) легко справляються з цим тестом і уявляють собі квітку, хоча у нетренованих пацієнтів досягнення стану розслаблення може бути і не дуже глибоким.

Квітку слід окреслити у всіх подробицях, описати її колір, розмір, форму, описати, що видно, якщо заглянути в чашечку квітки. Важливо описати також емоційний фон, що безпосередньо йде від квітки. Далі слід попросити пацієнта спробувати помацати кінчиком пальця чашечку квітки і описати свої тактильні відчуття. Деякі діти переживають цю сцену настільки реалістично, що піднімають руку і виставляють вказівний палець.

Квіти, які найбільш часто уявляються під час кататимно-імажинативного сеансу – червоний або жовтий тюльпан, червона троянда, соняшник, ромашка, маргаритки. Яскраво вираженою ознакою порушення вважаються випадки, коли виникає чорна троянда або квітка зі сталі, або якщо квітка через короткий час вже в'яне, а листя обвисають.

Про особливо яскраво виражені здатності до уяви говорять фантастичні квіти, яких не буває в природі, або злиття двох квіткових мотивів в один. Істеричну структуру особистості також характеризують нереальні або штучні квіти із занадто яскравим забарвленням. Своєрідність, яка не так уже й рідко зустрічається та символізує певну форму порушення полягає в тому, що замість однієї квітки їх одночасно з'являється кілька. Вони можуть змінювати одна одну в полі зору, так що важко вирішити, на якій з квіток зупинитися. Часто пропозицію доторкнутися кінчиком пальця до стебла квітки допомагає зосередитися на одній з квіток. Якщо і після цього не вдається зупинитися на одній квітці, можна припустити, що і в реальному житті пацієнтові буває складно зробити вибір і на чомусь зосередитися, що, в свою чергу, може бути наслідком порушення за типом невротичного розвитку особистості з переважанням мимовільної поведінки.

Важливо запропонувати пацієнтові простежити, рухаючись вниз по стеблу, де знаходиться квітка: росте вона у землі, чи стоїть у вазі або постає в зрізаній формі, «зависає» на якомусь невизначеному тлі. Останнє може свідчити про відсутність «грунту під ногами», тобто про деяку відірваність, недостатню обґрунтованість, проблеми з усвідомленням своїх коренів, свого місця і становища у житті.

Далі слід запитати, що знаходиться навколо, яке небо, яка погода, яка пора року, котра зараз година, як пацієнт почувається і в якому віці почувається.

Після закінчення образу «Квітка» рекомендується тактовно висловити пацієнтові підтримку і похвалу. Наприклад, можна сказати: «У мене склалося враження, що у Вас гарна уява»– або – «У Вас жива фантазія. Це ми могли б добре використовувати для застосування одного психотерапевтичного методу. Я пропоную і далі проводити лікування в формі сновидінь наяву». Якщо образи були виражені менш яскраво, можна похвалити пацієнта, сказавши про його «хорошу схильність до уявлення». Потім можна сказати, що через кілька сеансів пацієнт розвине у себе ще більш чіткі уявлення. Важливо, щоб пацієнт отримав позитивний зворотний зв'язок і підтримку на рівні емпатії.

Додаток 3. Опис та інтерпретації базового мотива «Луг», згідно Х. Лейнера (Я.Г. Обухов «Символдрама. Имагинативно-кататимная психотерапия детей и подростков)

Мотив «Луг»

Мотив «Луг» має дуже широке символічне значення. У роботі з дітьми та підлітками він використовується як вихідний образ кожного психотерапевтичного сеансу, після якого можна попросити уявити струмок, гору, будинок тощо. Мотив «Луг» можна використовувати на наступному сеансі після тесту з квіткою, деревом або трьома деревами в якості входження в метод, а також на початку кожного наступного сеансу сновидінь наяву.

Образ луга – це материнськи-оральний символ, що відображає як зв'язок з матір'ю і динаміку переживань першого року життя, так і актуальний стан, загальний фон настрою. Фактор настрою може бути представлений в погоді, порі року, часу доби, характері рослинності на лузі. У нормі це літня пора року або пізня весна, день або ранок, погода гарна, на небі сонце, навколо багата, соковита рослинність, представлена великою кількістю трав і квітів. Луг привітний, навіть ласкавий, залитий яскравим сонячним світлом.

Якщо ж на першому році життя дитина стикалася з певними проблемами (хвороба, фізична або психологічна відсутність матері), а також в разі загального депресивного або тривожного фону настрою, небо може бути сірим і похмурим, все навколо може бути похмурим, може йти дощ або починатися буря. Осіння або зимова пора року вказує на, можливо, ще більш глибоку, міцнішу укорінену базову фрустрацію оральної потреби. Зимовий пейзаж може бути пов'язаний з характерним для підліткового віку механізмом захисту по типу аскетичної поведінки.

У загальних рисах, осіння ситуація наводить на думку про сумний, поганий настрій, весняна – про оптимістичні очікування, а літня – про почуття задоволеності від виконання чогось.

Материнська символіка лугу може бути ще більш акцентована тим, що на ньому пасуться корови. Слід розпитати пацієнта про розміри лугу і про те, що знаходиться за його межами. Підлітки представляють іноді нескінченно протяжні луки, що йдуть на багато кілометрів вдалину. У цьому може виявлятися недостатня диференціація меж їх власного Я і ілюзорні очікування щодо їх майбутнього життя. Інша крайність – дуже невелика, здавлена з усіх боків, затиснута лісом галявина – може свідчити про депресивні тенденції, пригнічений стан, скутість, невпевненість. Робота з мотивом «Луг», звичайно ж, не вичерпується описаною вище діагностичною стороною. Перебування в образі «Луг» має сильний психотерапевтичний ефект. У технічному відношенні пацієнтові пропонується робити на лузі все, що він хоче. При цьому пацієнту задається питання: «Що б Вам хотілося зараз зробити?» У пацієнта можуть з'явитися такі бажання, як погуляти, полежати в траві, позбирати квіти, вивчити околиці тощо. Іншими словами, психотерапевт займає так звану дозвільну, вседозволяючу позицію і в деякій мірі навіть надає пацієнту ініціативу ведення по образу.

Нерідко пацієнт виявляється в розгубленості, не знаючи, що йому робити на лузі. У цьому, як і в цілому в символдрамі, виявляються найбільш типові для даної людини тенденції поведінки, які, як правило, властиві їй також і в реальному житті, хоча вони не завжди усвідомлюються. Якщо пацієнтові не приходить нічого в голову, що б він міг зробити на лузі, то, напевно, і в звичайній ситуації він не знає, що йому робити і що принесе йому задоволення. Така людина не звикла слідувати власним бажанням і імпульсам. Вона скоріше схильна до пасивної установки і вважає за краще отримувати вказівки та інструкції від інших людей. Надання свободи може, таким чином, викликати у такого пацієнта тяжкий і безпорадний стан, поставивши його перед внутрішньою дилемою. Подібна пасивна установка може бути частиною порушення, яке характеризується як невротичний розвиток особистості або невроз характеру, корекція якого дуже складна і трудомістка.

Мотив «Луг» можна давати пацієнтові як один раз, так і на багатьох наступних сеансах. Він може залишатися також тільки коротким епізодом, від якого відправляються всі наступні мотиви.

Особливі труднощі для початківців психотерапевтів пов'язані з проблемою, яким чином і як часто слід задавати під час сеансу уточнюючі питання. Як уже зазначалося, такі питання можуть сприяти тому, щоб образи переживались ясніше, чіткіше, в більш яскравих кольорах, щоб з'являлися нові деталі і образ в цілому ставав багатшим. З іншого боку, занадто багато невмілих питань, не придатних до сценарію і настрою, можуть викликати також негативний ефект, можуть заважати.

Як показує досвід, стиль і техніку ведення символдрами можна освоїти тільки в ході спеціальних навчальних семінарів. У таких семінарах учасники розбиваються на пари або трійки і поперемінно міняються ролями: один стає пацієнтом, інший психотерапевтом, отримуючи від партнера зворотний зв'язок, – яке враження справляє його стиль ведення. Все це контролюється і аналізується викладачем, який веде семінар. У той же час своїми враженнями ділиться вся група.

Додаток 4. Опис та інтерпретації базового мотива «Підйом в гору», згідно Х. Лейнера (Я.Г. Обухов «Символдрама. Имагинативно-кататимная психотерапия детей и подростков»)

Мотив «Підйом в гору»

Мотив гори включає в себе чотири основні складові: розгляд і точний опис гори здалеку, підйом в гору, опис, який відкривається з вершини гори – панорама і спуск з гори.

При розгляді гори з боку важливо якомога докладніше описати її форму, висоту (приблизно скільки метрів), що на ній росте і чи росте взагалі що небудь, які гірські породи її складають, покрита вона снігом тощо. Після цього задається особливо важливе питання: хотів би пацієнт піднятися на цю гору?

З діагностичної точки зору, ми можемо одночасно розглядати кожен образ як з об'єктної, так і з суб'єктної позиції. З об'єктної точки зору, гора – це репрезентація найбільш важливих для пацієнта об'єктів. Гора, наприклад, може справляти враження чогось «гострого і зазубреного, неприступного», або «широкого, масивного і інертно лежачого, як жахлива нерухома маса», або чогось «видатного, домінуючого», «неприступного масивного, вселяючого благоговіння».

Якщо ми розглянемо конфігурацію гір, то гори з гострою вершиною пов'язані перш за все з батьківсько-чоловічим світом, а гори з округлою вершиною або такі, чий силует приблизно нагадує лежачу або сидячу дівчину, – з материнської-жіночим світом. В цьому відношенні підйом на гору особливо важливий в плані опрацювання статевої ідентифікації, самоствердження себе в ролі чоловіка або жінки.

Сигналом про особливо сильну об'єктну залежність можна вважати випадок, коли пацієнт уявляє себе в центрі гірського масиву, в улоговині, оточений з усіх боків кільцем гір.

З суб'єктної точки зору, висота гори характеризує рівень домагань і самооцінки пацієнта. Ідеально здорова людина або добре компенсований пацієнт в Середній Європі описує гору середньої висоти (приблизно 1000 м), порослу лісом, можливо зі скелястою вершиною, на яку він міг би, хоча, може бути, і з деякими труднощами, але піднятися. У невротичних пацієнтів із заниженим рівнем домагань і самооцінки гора може виявитися всього лише пагорбом, в деяких випадках навіть лише купою піску або купою снігу. Навпаки, явно завищений рівень домагань і самооцінки проявляється в дуже великій, високій, покритій снігом і льодовиками горі. У невротичних випадках гора може бути з пап'є-маше, з гладких скель, в деяких випадках рівною і блискучою або дзеркально-гладкою з мармуру, так що на неї навіть неможливо піднятися. Вона може мати також форму цукрової голови з крутими неприступними стінами, що часто буває у підлітків і незрілих особистостей. Наступний етап – це підйом в гору. Для здорового пацієнта це, як правило, не складає великих труднощів. Перед пацієнтом ставиться завдання, від здійснення якого він може в принципі відмовитися. Але це відбувається все-таки вкрай рідко.

Символічне значення підйому в гору пов'язано з тими завданнями, які ставить перед нами життя. Деякі люди ставлять перед собою високі або навіть вкрай високі завдання, інші задовольняються середнім рівнем і відчують при цьому менше складнощів. Люди, що пред'являють до себе високі домагання, часто гіперамбіційні люди, представляють високу гору, піднятися на яку складно і важко. Слід звертати увагу на своєрідність підйому, крутість окремих підйомів, необхідність дертися, можливо, з набором альпіністського спорядження. Або навпаки: якщо пацієнт знаходить зручний, прогулянковий шлях або передчасно втомлюється і повинен часто відпочивати – це вказує на те, яким чином дана людина звикла вирішувати завдання або домагатися своїх цілей.

Особливо старанним і завжди готовим до роботи людям навіть не потрібно пропонувати піднятися в гору. Без будь-яких додаткових вказівок вони відразу ж

починають підніматися вгору. Це люди завжди готові до подолання труднощів і особливо налаштовані на досягнення результату. Вони уявляють собі в образах такі умови для сходження в гору, при яких їм доводиться прив'язувати себе канатом, дертися по вертикальних ущелинах і братися за інші важкі перешкоди, щоб досягти скелястої, важкодоступної вершини.

Більш важкі невротичні порушення при сходженні можуть проявлятися в тому, що стежка стає ледь помітною, пацієнт весь час скочується вниз або, навпаки, йде не в гору, а спускається – відповідно гори тиснуть на нього песимістичним, гнітючим настроєм. На шляху пацієнта можуть виникати лісові завали, глибокі яри, або пацієнт раптом чогось лякається в темному лісі і просить дозволу повернути назад. У той же час пацієнт може піддаватися погодним негодам: бурям, вітру і холоду.

Іншою характерною ознакою порушення може бути уникнення сходження взагалі. Пацієнти з особливо сильно вираженою істеричної структурою особистості виявляються відразу ж на вершині гори, повідомляючи психотерапевта, що вони «вже нагорі», тим самим як би перестрибуючи в своїй фантазії через труднощі підйому в гору. На вершині гори пацієнт знаходить місце, звідки відкривається панорама на всі боки. Це в певній мірі винагорода за витрачені в ході сходження сили. З вершини світ видно абсолютно іншим, ніж зазвичай, з'являються нові перспективи. Панорама відкриває як би новий вимір – кататимну панораму, образно кажучи «ландшафт душі». Людина віддалена від землі, все зменшено, але перед її очима раптом постає широчінь і далечінь, чудовий вид на всі структури цього ландшафту до самого горизонту.

У нормі це буде панорама звичного ландшафту з полями, лісами, дорогами і людьми, зайнятими якоюсь справою. Вдалині пацієнт може побачити місто з якимись заводами і фабриками, річку або озеро, може бути, з'явиться море, або на горизонті з'явиться чорна гряда гір. Як правило, людина опиняється на вершині гори зовсім одна.

Як показали різні експерименти з кататимним переживанням образів, існують певні закономірні особливості в тому, який вид відкривається в кожному з чотирьох напрямків. Тому пацієнта слід попросити описати, що він може розглядати позад себе – там, звідки він прийшов, – попереду, праворуч і ліворуч від себе. Відповідно до культурно-лінгвістичних механізмів символотворення, вид назад символізує погляд в минуле, вперед – очікування від майбутнього, направо – акцентує когнітивну, раціональну, а також чоловічу установку, а вид наліво – це область емоційного і жіночого.

Особливо важливим діагностичним критерієм є порушення огляду в якомусь з чотирьох напрямків або з усіх боків. Це типовий опір, викликаний тим, що саме в тій частині психіки, огляд символічного представника якої порушено в кататимно панорамі, у пацієнта існують особливо значущі проблеми і конфлікти. Ознаками порушення буде, якщо огляд утруднений в одному або декількох напрямках хмарами, туманом, іншими горами, скелями, деревами тощо.

Іншим діагностичним критерієм є ступінь освоєності людиною ландшафту, яка свідчить про рівень соціальної адаптованості пацієнта. У нормі в панорамі, що відкривається з вершини гори будуть присутні населені пункти, дороги, оброблювані людиною поля і інші продукти людської діяльності. Якщо ж погляду відкриваються тільки нескінченні ліси, гори, степи і пустелі, то це говорить про недостатню соціальну адаптованість пацієнта. Примітною закономірністю є перетворення ландшафту в ході курсу психотерапії. На перших етапах психотерапії в спостережуваної з вершини гори панорамі часто постають картини ранньої весни – березня або квітня. Якщо повторювати підйом на гору в ході що триває 20-30 сеансів психотерапії, то ландшафт перетворюється від весни до літа, аж до часу збору врожаю з золотими нивами. Одночасно при цьому ландшафт збагачується свідченнями людської діяльності і структуруванням природи: на полях працюють люди, стають видні села і селища, далеко навіть велике місто, внизу простяглися дороги, шосе та лінії електропередач, – безгосподарні спочатку частини

природи стають все більш і більш культивованими. У той же час ландшафт робиться більш плідним, з'являються річки і озера.

Такий розвиток кататимної панорами вказує на те, що в зміні пір року відображається несвідома оцінка самим пацієнтом ходу розвитку процесу психотерапії. Підвищена жвавість явно вказує на розвиток і збагачення механізмів функціонування Я пацієнта з одночасним руйнуванням закостенілих структур. Паралельно розширюється радіус активних дій в реальній поведінці пацієнта, який поступово долає тим самим свій невроз. Спостерігається певна синхронність між перетворенням кататимної панорами і розвитком терапевтичного процесу.

Для об'єктивної оцінки кататимної панорами і порівняння її з подальшим розвитком в ході подальших сеансів психотерапії пацієнтові пропонується намалювати схему, яка спостерігається з вершини гори, панорами, так звану квазі-картографічну схему.

Ознаки явно патологічних, тобто важких невротичних порушень і конфліктів в кататимній панорамі проявляються в тому, що панорама може бути повністю закрита з усіх боків деревами або скелями. Якщо панорама відкривається тільки з одного боку, то це також значне обмеження. З діагностичної точки зору, важливо, з якого боку огляд панорами закрито. Там слід шукати можливі проблеми і порушення. При оцінці ознак порушення слід розглянути сам ландшафт. Ситуація, коли погляду відкриваються тільки хмари або все настільки туманно, що взагалі важко розгледіти деталі, зустрічається рідко. У нормі звичайні пацієнти, які живуть в середній смузі, представляють, як правило, середньоєвропейські ландшафти. Екзотичні ландшафти, такі як нескінченно широкі савани, пустелі або інші необроблені території, сигналізують про проблеми. Те ж саме відноситься до ситуації, коли навколо підкореної гори підносяться інші гори.

Останній етап – спуск з гори. З діагностичної точки зору, він показує відношення пацієнта до втрат, невдач, програв, до зниження свого соціального статусу і престижу. Повернення в вихідну місцевість не завжди проходить безболісно. Після того, як пацієнт достатню кількість часу побув на вершині гори, побачив і описав панорами, що відкривається, психотерапевт пропонує пацієнтові спуститися вниз, запропонувавши, на вибір, скористатися або тією самою дорогою, або піти іншим шляхом. Для деяких пацієнтів спуск часто буває важче, ніж сходження. Особливо неохоче спускаються вниз пацієнти з високим рівнем домагань.

Деякі пацієнти відчувають себе на вершині гори незахищено, незатишно, самотньо, відрізаними від світу людей. Їм приємно повернутися вниз, в світ людських осель. Перед початком спуску, особливо якщо пацієнт зволікає, психотерапевту слід запитати пацієнта про його почуття. При спуску вниз пацієнта просять описувати деталі ландшафту, за яким пролягає його шлях, звертаючи увагу, чи не перестрибує він через реальну ситуацію, як це зазвичай роблять пацієнти з істеричною структурою особистості, безпосередньо повідомляючи: «Я вже внизу». Після того, як пацієнт спуститься вниз (часто він повертається на луг, з якого він вирушив у дорогу), його просять знову описати навколишній ландшафт. При цьому часто відбувається так зване синхронне перетворення. Луг змінюється в окремих деталях або в більш істотних рисах. Трава, як правило, стає вище і соковитіше, квіти розкриваються, погода поліпшується, ландшафт стає ширше і просторіше. Сама гора тепер здається меншою і не такою неприступною. В основі таких позитивних синхронних перетворень лежить, по всій видимості, той факт, що вдаль сходження на вершину гори і переживання панорами впливають на несвідомі структури переживання образів, посилюючи Я пацієнта, сприяючи його самоствердженню і ідентифікації.

Мотив гори надзвичайно важливий. Сходження на гору доцільно повторювати в ході курсу психотерапії кілька разів. Слід враховувати, що цей мотив може займати в деяких випадках більше часу, ніж зазвичай продовжується представлення інших мотивів.

Мотив гори особливо показаний у разі проблем суперництва, закомплексованості і невпевненості в собі, проблем досягнення, в разі депресивної пасивності, проблем зі своєю статевою ідентифікацією, в разі заїкання

Додаток 5. Опис та інтерпретації базового мотиву «Подорож уздовж струмка», згідно Х. Лейнера (Я.Г. Обухов «Символдрама. Имагинативно-кататимная психотерапия детей и подростков»)

Мотив «Подорож уздовж струмка».

Струмок – це орально-материнський символ, що відображає також динаміку внутрішніх психічних процесів і психічний розвиток в цілому, показує, наскільки безперервно, гармонійно і послідовно протікає внутрішня психічна життя. Крім того, вода – це життєдайне начало, що дає оральне підживлення, плідний і зцілюючий елемент.

Мотив струмка задається, спираючись на мотив луга. Нерідко струмок на лузі напрошується як би сам собою. В інших випадках можна сказати пацієнтові, що, напевно, десь поблизу може бути струмок. Така структурна пропозицію з м'яким навіюванням, зміст якого залишається, однак, зовсім невизначеним, можна вважати проективною технікою, коли як би задається ядро кристалізації, навколо якого на символічному рівні маніфестуються, проявляються основні психологічні проблеми. Далі пацієнта просять описати струмок. Струмок може бути як маленькою канавкою, так і широким потоком, річкою. Пацієнта розпитують про такі ознаки, як швидкість течії, чи немає загат, яка чистота, температура і прозорість води, характер берегів і рослинності, що росте навколо. У нормі на струмку помітно звичний плин, вода чиста, прозора і прохолодна (але не крижана), приємна на смак.

Необхідно розпитати пацієнта про його настрій. Слід також запитати пацієнта, що б йому хотілося тут зробити. У той час як одні не виявляють ініціативи, іншим хочеться опустити в воду ноги, походити по струмку, пошукати риб або пройти уздовж струмка. У реальному житті струмок, як відомо, також володіє для людини своєрідною магнетичною силою, як і вода взагалі. Чим триваліше образне уявлення мотиву струмка, тим психотерапевтично плідніше воно стає.

Струмок – це проточна вода, яка з джерела з різних потоків спрямовується до моря і вливається в нього. Таким чином, основне глибинно-психологічне значення цього багатогранного мотиву постійно проточного потоку – це символічне вираження поточного психічного розвитку, безперешкодне розгортання психічної енергії. У той же час вода як одна з фундаментальних стихій світобудови, як основоположний «елемент» життя втілює в собі життєву енергію. Вона освіжає і оживляє. Життя немислиме без води. В цьому відношенні вода належить до області уявлень про родючість.

Великий струмок або річка можуть являти собою також і кордон, який можна подолати по мосту або на паромі, а також вброд. В ході психотерапії після того, як пацієнт описаним вище чином детально розглянув і описав струмок, йому пропонується вибрати, піти вгору за течією до джерела або вниз за течією, скільки він зможе пройти. Іноді пацієнтам важко зробити вибір, який напрямок обрати. Примітно, що шлях вгору за течією, в сторону джерела, виявляється легше, ніж вниз. З цієї причини на першій фазі психотерапії перевагу має шлях до джерела. Пацієнт проходить цей шлях, як правило, без особливих зусиль, долаючи виникаючі на шляху перешкоди. Тільки в найрідкісніших випадках взагалі не вдається відшукати джерело, що можна вважати ознакою важкого порушення.

У самого джерела вода може йти з під землі, з скелі або зі штучно побудованої труби. Іноді це можуть бути також технічні споруди, як, наприклад, резервуар для води або ємність з кришкою, під якою якраз і знаходиться джерело. Б'є з лона «матері-землі» чисте, освіжаюче і прохолодне джерело – це символ орального материнського задоволення, і тим самим задоволення материнськими грудьми. Якщо існують серйозні

порушення в області джерела, то це може говорити про фрустрацію, пов'язану з найбільш ранніми стосунками між дитиною і матір'ю на першому році життя. Перш за все, це фрустрація оральних потреб, яка в подальшому житті може викликати суттєві емоційні прогалини, так званий «оральний дефіцит».

З діагностичної точки зору, характер джерела відображає відносини між дитиною і матір'ю на першому році життя, тривалість і якість грудного вигодовування, емоційну близькість між дитиною і матір'ю тощо. Ознаками порушення, що вказують на існування внутрішнього конфлікту, є ситуації, коли вода невидимо сочиться з піску, джерело тече тонкою цівкою або впливає численними струмочками на лузі. Якщо ж вода з джерела впливає широко і рясно, то можна сказати, що у даного пацієнта на першому році життя, завдяки повноцінним відносинам з матір'ю, заклалася хороша базова вітальність і його емоційна інтенсивність не порушена.

Пацієнту пропонують спробувати воду на смак і змочити нею обличчя. Можна попросити пацієнта розтерти собі джерельною водою ті частини тіла, які болять або нездорові, або навіть скупатися. При цьому особливо важливо, що пацієнт у цей час відчуває, чи з'являється в результаті цього відчуття свіжості чи ні, що пацієнт бачить і відчуває довкола, який емоційний тон і який настрій виходить від оточуючої обстановки. Ознаками порушення вважаються не тільки труднощі в розгортанні образу джерела, але і складності з використанням води джерела. Пацієнт може відмовлятися спробувати воду, тому що вона здається йому брудною, містить бактерії або може його отруїти. Якщо він, незважаючи на сумніви, все ж таки зважиться спробувати воду, то вона може мати неприємний, поганий або кислий смак, може виявитися гарячою або вкрай холодною, що вказує на порушення ранніх симбіотичних стосунків «мати-дитина».

Повільне звикання до джерельної води, широко використовується на практиці, і є ефективним з психотерапевтичної точки зору. До тих пір, поки вода сприймається пацієнтом як приємна, – все одно, будь то у джерела, біля струмка, біля річки, в мінеральній ванні на курорті або ж в морі, – використання води часто може мати несподівано цілющу дію, і перш за все в випадку психосоматичних симптомів. Деякі автори навіть говорять в зв'язку з цим про «кататимну гідротерапію».

Додаток 6. Опис та інтерпретації базового мотиву «Спостереження галявини лісу», згідно Х. Лейнера (Я.Г. Обухов «Символдрама. Имагинативно-кататимная психотерапия детей и подростков»)

Мотив «Спостереження галявини лісу».

Мета цього мотиву – викликати уявлення образу значимої особи або символічної істоти, що втілює несвідомі страхи або проблеми. Завдання мотиву «Спостереження галявини лісу» направлено на очікування істоти, яке вийде з темряви лісу на галявину. Ліс символізує несвідоме. Це темна область на землі, яку не можна побачити наскрізь, в якій може ховатися все або нічого. У лісі вільно і безтурботно живуть дикі звірі. З казок ми також знаємо, що ліс населяють злі і добрі істоти, такі як гноми, велетні, феї, розбійники або навіть злі відьми. Нерідко пацієнти бояться входити в ліс, які вселяють в них якийсь невизначений страх, або взагалі занадто близько наближатися до нього.

Якщо порівняти мотив лісу з іншими мотивами, що символізують несвідоме, як, наприклад, з морем, печерою і отвором на болоті, то узлісся відрізняється саме тим, що тут не спускаються в глибину. У мотиві узлісся не будуть зачіпатися області, що лежать нижче поверхні землі. В цьому мотиві опрацьовуються не надто глибокі області несвідомого, які в образі символічно знаходяться безпосередньо на землі, тобто поблизу від свідомості. У роботі з дорослими пацієнтами не рекомендується входити в ліс. Пацієнта просять зупинитися на деякій відстані від лісу, залишаючись тим самим у прикордонній області та уникаючи актуалізацію страху і опіру. На галявину з темряви лісу повинні виходити символічні образи, якби виходячи з несвідомого на світло свідомості.

На відміну від роботи з дорослими пацієнтами, у дітей символ лісу ще відносно багатогранний. З одного боку, він символізує несвідоме, щось сокровенне і таємниче. З лісу може вийти образ, що символізує витіснений несвідомий матеріал. З іншого боку, діти ставляться до образу лісу як до чогось що ховає, приховує, рятує, дає захист. На лузі ж вони, навпаки, можуть відчувати себе неначе «виставленими на розтерзання». Діти можуть відчувати тому бажання сховатися в лісі, який виступає для них у цьому випадку в аспекті материнського начала. Після того, як пацієнт уявить собі і опише психотерапевту луг або узлісся, його просять підійти ближче до краю лісу і зупинитися на відстані 10 - 20 м від нього. Пацієнта просять вдивитися в темряву лісу. При цьому пацієнту кажуть: «Цілком ймовірно, з лісу вийде якась істота, тварина або людина». Можливо, пацієнту доведеться терпляче почекати, перш ніж з лісу хто-небудь вийде. Не виключено, що на протязі всього сеансу або навіть декількох сеансів з лісу взагалі ніхто не вийде. Це може говорити про потужний захист і опір з боку Супер-его. Може бути, спочатку пацієнт побачить тільки щось невизначене або примарне. Якщо йому стане страшно, то поблизу варту було б знайти кущ або щось подібне, за якими пацієнт міг би сховатися.

Викликаючи образ істоти, яка виходить з лісу, пацієнт отримує можливість стимулювати розвиток несвідомого матеріалу у формі символічних образів, які вільно піднімаються і розгортаються з його несвідомого. З лісу можуть вийти звичайні звірі, такі як білка, заєць, лисиця, маленька мишка або кріт. Проте, ці тварини мають символічне значення, втілюючи актуальні для пацієнта проблеми, страхи, об'єктні відносини. У молоденьких дівчат часто з'являється полохлива косуля, у чоловіків – олень, лось, ведмідь. Але з'являються також і людські фігури: мисливець з великим рушницею, занедбаний бродяга або кілька бродяг, старенька, що збирає ягоди, відьма і багато іншого.

Для більш молодших дітей характерна поява з лісу казкових персонажів. У цьому випадку має сенс продовжувати психотерапію «на рівні казки». Однак в більш старшому віці подібні інфантильно-регресивні риси вважаються вже захистом від реальності і

схильністю до ілюзорного здійснення бажань. При інтерпретації появи з лісу символічних істот необхідно враховувати два взаємодоповнюючих аспекти. З одного боку, образ можна розглядати в контексті об'єктних відносин, тобто як символічне втілення близьких людей, що зробили особливо важливий вплив на пацієнта. В умовах неврозу певні об'єкти можуть виявитися недооціненими, невизнаними або з'явитися в образі в спотвореній формі, тобто так, як вони емоційно переживались дитиною. Якщо ж з лісу з'являються реальні образи, наприклад, батько, учитель, то інтерпретація помітно полегшується.

З іншого боку, образ можна розглядати з позиції суб'єкта, тобто як втілення несвідомих установок і тенденцій поведінки, як відображення афективних і інстинктивних бажань пацієнта, які він відщеплює від своєї реальної поведінки.

Символічне значення істоти, що з'являється з темряви лісу можна розглядати в контексті психічної структури, яку К. Г. Юнг називав «тінню». Тінь займає проміжне положення між свідомістю і верхніми, найбільш поверхневими шарами несвідомого, включаючи в себе зазвичай непривабливі, негативні сторони психіки.

Мета психотерапії полягає в цьому випадку в тому, щоб довести до свідомості ці відщеплені і витіснені пацієнтом тенденції шляхом виведення з лісу на луг символізуючих їх істот. Вступаючи з ними в контакт, пацієнт приймає і визнає їх. Він описує їх, наближається до них, пізніше, можливо, навіть торкається і гладить їх. Однак часто пацієнти спочатку до цього не готові.

Символічна істота, що з'являється з темряви лісу часто налаштована вороже по відношенню до пацієнта або, щонайменше, недружелюбно. Лев, наприклад, може, вийшовши з лісу, розкрити пащу, або змія, висунувши жало, може насуватися на пацієнта. Ворожі людські образи з лютим поглядом, як, наприклад, відьма, мисливець або хтось інший, також можуть заволодіти сценою. В одному з образів на луг вибіг величезний велетень з ножем і став ганятися за пацієнтом. Або ж, навпаки, сама істота боїться наблизитися до пацієнта, наприклад, полохлива косуля, їжачок або пташка. З огляду на те, що з'являються образи символічно виражаючи витіснені тенденції спонукань і бажань, тобто деякі внутрішні комплекси, які, як правило, знаходяться в конфлікті один з одним і з особистістю в цілому, обумовлюючи тим сам ворожість або страх, який проявляє по відношенню до пацієнту істота, що з'явилася з лісу слід уникати втечі від цієї істоти або ворожих дій проти неї. Метою психотерапії повинна бути поступова інтеграція ізольованих, відірваних, що знаходяться в конфлікті комплексів в цілісну особистість.

У деяких випадках пацієнти схильні стрімко нападати на ворожу символічну істота. Ця тенденція відображає схильність до аутоагресії, коли агресія спрямовується проти самого пацієнта, точніше проти витісненої частини його особистості. Таке придушення власних імпульсів за допомогою аутоагресії пацієнт вже досить довго виробляв в своїй невротичній поведінці. Психотерапевт виявляється в складній ситуації. У найгіршому випадку він може порадити пацієнтові втекти від істоти, яка викликає страх. З психотерапевтичної точки зору ця порада явно не найкраща, якщо взяти до уваги, що ці образи символічно представляють певну частину особистості пацієнта, його проблеми, і, тікаючи від них, пацієнт як би залишається з тими ж самими недозволеними проблемами. Для конструктивного вирішення ситуації Х. Лейнер пропонує використовувати режисерський принцип активного ведення сновидіння наяву, який він називає принципом годування, перегодовування, ніжного погладжування, обійм і примирення.

Інтеграція конфліктного матеріалу в цілісну особистість відбувається за аналогією з діями приборкувача, який приручає диких тварин. Як відомо, агресивна протидія і побиття тварин не призводить до їх приручення. Приборкувач намагається прив'язати до себе тварин шляхом годування і ніжного звернення. Принцип годування з'являється в образі символічної істоти – це, по суті, задоволення фрустрованої оральної потреби, тієї внутрішньої психічної структури особистості, яку представляє символічна істота. З технічної точки зору психотерапевт пропонує пацієнтові погодувати істоту, кажучи: «Мені здається, Вам зараз не варто робити тварині (людині) щось погане. Мені здається,

що ця тварина просто дуже голодна і її потрібно як слід погодувати». Після цього психотерапевт або пропонує відповідну для даної істоти їжу, або, ще краще, обговорює з пацієнтом, що можна було б найкраще запропонувати тварині. Наприклад, змії можна запропонувати блюдце молока, а леву – велику миску свіжонарізаного м'яса. Психотерапевт продовжує далі приблизно так: «Уявіть собі, будь ласка, що я приготував (в разі, якщо пацієнт уявив собі, наприклад, лева) велику миску свіжого м'яса, яка тепер стоїть поруч з Вами. Покидайте леву м'ясо, шматочок за шматочком, і уважно спостерігайте, чи стане він їсти і як він буде реагувати далі». При цьому важливо якомога більше нагодувати і навіть перегодувати символічну істоту.

Як правило, символічна істота починає брати їжу спочатку неохоче, але іноді і з великою жадібністю. Спробувавши перші шматки їжі, символічна істота починає їсти все більш охоче. Психотерапевт повинен так впливати на перебіг образів пацієнта, щоб не просто «годувати» символічну істоту, а, перш за все, щоб запропонувати їй надлишок їжі, якої має бути значно більше, ніж невротичний пацієнт може уявити собі в своїй викликаній оральною фрустрацією скутості. Важливе значення має при цьому момент настання «пересичення», коли тварину «перегодовують».

Наскільки це виходить, залежить від характеру пропонованої їжі. Психотерапевту слід щоразу підбирати саме ту їжу, яка підходить в даному конкретному разі. Однак що робити, якщо, наприклад, з'являється зла відьма, яка «харчується» маленькими хлопчиками? У цьому випадку їй можна запропонувати торт або інші кондитерські вироби.

Після того, як символічна істота стає по справжньому ситою, воно, як правило, лягає відпочити. Її настрій і поведінка докорінно змінюється. Символічна істота перестає здаватися пацієнтові небезпечною, стає привітною і доброзичливою. Пацієнт може тепер наблизитися до неї, доторкнутися і погладити її. Можливо, тут пацієнтові ще доведеться за допомогою психотерапевта подолати залишки деякого страху. В цьому і полягає згаданий вище режисерський принцип ніжного погладжування, обійм і примирення.

Додаток 7. Символічне значення кольорів, згідно Х. Лейнера (Я.Г. Обухов
«Символдрама. Имагинативно-кататимная психотерапия детей и подростков»)

Символіка кольору.

Аналіз малюнка включає в себе інтерпретацію основного колірнього фону зображення і кольору окремих його елементів. Відомо, що колір відображає різні емоції людини. Причому один і той же колір може одночасно викликати відразу безліч різних, часто протилежних переживань. Тому при аналізі малюнка важливо розпитати пацієнта, яке враження справляє на нього малюнок в цілому і окремі його частини, чи подобається йому той чи інший колір тощо.

Символіка кольору визначається одночасно безліччю чинників – як успадкованих, так і таких, що формуються за життя. При цьому на утворення символу може впливати будь-яка подія, починаючи з внутрішньоутробного розвитку, особливостей протікання вагітності у матері, пологів, розвитку в дитячому віці, особливостей привчання до горщика, часу відвідування дитячого садка тощо, аж до актуальної ситуації, в якій знаходиться пацієнт зараз. Причому особливу увагу слід приділити подіям останніх двох днів. Символотворення формується за принципом згущення. Цей важливий аналітичний принцип передбачає, що в кожному образі або елементі малюнка одночасно проявляються символічні відображення безлічі різних подій, що сталися з пацієнтом в різний час. Інший важливий аналітичний принцип символотворення – принцип амбівалентності – припускає існування у одного і того ж символу прямо протилежних значень. Саме тому при аналізі символіки кольору ми спробуємо виділити два основні полюси в спектрі символічних значень кожного кольору, що допоможе зробити потім необхідні діагностичні висновки.

З огляду на множинність детермінації, багатозначність, багатоплановість і амбівалентність символу, ми не можемо робити однозначних висновків на підставі лише одного тільки конкретного малюнка, образу або сну. Інтерпретація допускається тільки на рівні гіпотези, ступінь ймовірності якої в подальшому або буде підвищуватися, або знижуватися – в ході інтерпретації інших малюнків, образів і сновидінь, а також аналізу історії життя і актуальної особистісної ситуації пацієнта. Як правило, проблема або внутрішній конфлікт пацієнта відображаються в різних формах майже в кожному образі і малюнку пацієнта. Це дозволяє фахівцю-психологу зробити досить точні й об'єктивні діагностичні висновки на підставі сукупності образів і малюнків. Найсильніший емоційний вплив справляє на людину *червоний колір*. Це одночасно і найтепліший колір. Серед переживань, які відображає червоний колір, можна виділити, з одного боку, любов, пристрасть, еротичний початок, натхнення, а з іншого боку, агресію, ненависть і небезпеку. Вважається, що вибір червоного кольору пов'язаний також з тенденцією до самореалізації.

При інтерпретації символіки кольору необхідно враховувати також і культурно-історичний аспект. Так, червоний колір пов'язаний у свідомості наших людей з кольором революції. *Синій і блакитний колір* символізують духовність, розумний початок, світ ідей. Це холодні кольори. Вважається, що синій колір виражає потребу в спокої, прихильності, єднанні. Якщо червоний і жовтий колір відповідають екстравертованому типу особистості і збудливо діють на нервову систему, то синій – це самий інтровертований колір, він символізує відхід у себе, в свій духовний світ. Він заспокоїливо діє на нервову систему. В спектрі символічних значень синього кольору, з одного боку, можна виділити полюс розумного, раціонального початку, а з іншого, полюс божевільного, ірраціонального початку, відірваність від реального життя. Згадаймо такі вирази, як «повітряні замки», «блакитні мрії», «блакитні далі». Одурманення свідомості відбилася в такому виразі, як «синій ніс» п'яниці. У той же час, синій – це колір вірності, а також дисципліни і порядку

(морська форма практично у всіх країнах, а також форма льотчиків, поліції і міліції в багатьох країнах – синього кольору).

Культурно-історична традиція використовує червоний і синій колір для статевої диференціації. Так, коли народжується хлопчик, його ковдру перев'язують синьою або блакитною стрічкою, а ковдру дівчинки – червоною або рожевою.

Жовтий – це найбільш екстравертований колір, який символізує відкритість, активність, прагнення до свободи, славу і силу. Цей колір виражає очікування від майбутнього. З іншого боку, він символізує ревності, марнославство, заздрість, жадібність, брехливість, продажність, маніакальне і маячне безумство і одержимість. Згадаймо такі вирази, як «жовта преса», «жовтий квиток», «жовтий дім». Вважається, що сексуальність в найбільшій мірі проявляється в поєднанні червоного і жовтого кольору.

Помаранчевий колір утворюється при з'єднанні жовтого і червоного кольору. Відповідно, в ньому знайшло втілення поєднання психологічних особливостей цих кольорів. Помаранчевий колір характеризує зрілість особистості і силу механізмів "Я". В цьому відношенні це – один з найсприятливіших для психотерапевтичного прогнозу кольорів. Це колір радості, задоволення, прагнення до досягнень і самоствердження, колір енергії і сили. Він надає благотворну дію на психіку людини, знімаючи напругу в конфліктах. З іншого боку, він витісняє інші кольори, може внести в життя потрясіння, символізує пристрасть боротьби, демонічне, початок війни.

Зелений колір символізує, з одного боку, вітальний початок, зростання і надію. Згадаймо вислів «зелені паростки» або слова з популярної колись пісні: «Тільки надія не вмирає, серце знає - прийде весна. Скоро мине осінь розлуки, лист зелений виросте знову». На іншому полюсі знаходяться такі символічні значення зеленого кольору, як отрута, хвороба і незрілість. Отрута зазвичай зображують зеленою, про хвору людину кажуть: «Ти весь зелений», – а про незрілого: «Ти ще зелений».

Фіолетовий колір – це, мабуть, самий подвійний і суперечливий колір. У ньому поєдналися збудливий і стримуючий компоненти червоного і синього кольору, що народжує особливе напруження фіолетового кольору. Це колір вирівнювання та рівноваги, стриманості та відповідності, колір знання та інтелекту, колір величчя, містики і мудрості. Він символізує чари і магію, чаклунські чари, містичне і інтуїтивно-чуттєве осягнення таємного знання. З іншого боку, він сприяє ендогенній збудливості, висловлює внутрішній неспокій, який може означати як небезпеку, так і шанс творчого відкриття. З цим кольором пов'язують релігійну самовідданість, святість, смиренність, покірність і покаєння. У той же час фіолетовий колір висловлює тривогу, хвилювання, страждання, горе, скорботу, печаль, зречення, покірність, меланхолію.

Коричневий колір поєднує в собі жовтий, червоний і синій кольори. Це один з найбільш амбівалентних кольорів. На одному полюсі можна виділити такі символічні значення, як материнство, родючість, земля, а на іншому – бруд, гній, кал. Коричневий колір втілює внутрішній світ відчуттів – на відміну, наприклад, від фіолетового кольору, для якого характерний відхід в емоційний світ, або чорного і сірого кольорів, для яких характерний відхід в бездіяльність.

+	Колір	-
любов, пристрасть еротичний початок натхнення	червоний	агресія ненависть небезпека
розум дисципліна	синій	безумство

порядок, вірність		іраціональність
відкритість активність свобода, слава, сила	жовтий	ревнощі, заздрість жадібність, брехливість манія, маячня
зрілість особистості радість енергія, сила	помаранчевий	витісняє інші кольори жага війни та боротьби
Вітальний початок ріст надія	зелений	отрута хвороба незрілість
рівновага містика, чари сакральне знання покаяння	фіолетовий	внутрішній неспокій тривога, зречення меланхолія
материнство родючість земля	коричневий	бруд гній кал
гідність урочистість	чорний	смерть траур гріх
чистота гармонія	білий	привид траур
	сірий	неясність туман депресія

Чорний колір є сумішшю всіх кольорів. На одному полюсі спектра його символічних значень знаходяться гідність і урочистість, а на іншому полюсі – смерть, траур, гріх. Вибір чорного кольору часто відповідає реакції протесту, фрустрації, періоду бездіяльності і накопичення сил. Для чорного кольору характерні тривога, зниження емоційних контактів. Люди, які втратили батьківщину, біженці також часто вважають за краще чорний колір.

Білому кольору надається дуже велике значення при діагностиці, особливо якщо він спеціально промальований білою фарбою або олівцем. На відміну від чорного кольору, білий утворюється не при змішуванні, а при накладенні всіх кольорів. На одному полюсі спектра його символічних значень знаходяться чистота, гармонія, невинність, непорочність, єдність початку і кінця, а на іншому – привид, траур і смерть. Характерно,

що білий колір символізує траур не тільки на Сході, але і в християнській цивілізації. Можна згадати в цьому зв'язку «білий саван» або «білі тапочки в труні».

І є тільки один колір, який, з точки зору фахівців Інституту Кататимно-імагінативної психотерапії, має одне лише негативне символічне значення. Це *сірий колір*, колір туману, неясності і, що особливо важливо для психодіагностики, колір депресії.

Додаток 8. Символічне значення чисел, згідно Х. Лейнера (Я.Г. Обухов «Символдрама. Имагинативно-кататимная психотерапия детей и подростков»)

Символіка чисел.

Число символізує порядок, послідовність і впорядкованість. З його допомогою здійснюється якісна і кількісна оцінка як світу, так і людини. При інтерпретації символічного значення чисел ми користуємося тими ж основоположними принципами глибинно-психологічної символіки, що і при інтерпретації символічного значення кольору. Тут також максимально можлива інтерпретація допустима лише на рівні гіпотези, достовірність якої перевіряється на підставі сукупності всіх наявних малюнків, образів і сновидінь, а також даних анамнезу. У роботі з конкретним малюнком, образом або сновидінням ми стикаємося з символікою чисел, наприклад, при аналізі числа корів на лузі, пелюсток на квітці або ж числа секцій батареї на малюнку кімнати тощо.

Число «один» символізує унікальність, цілісність, єдність. На одному полюсі це – самотність, на іншому – всезагальність, абсолютність. Якщо на малюнку явно виділяється один-єдиний предмет – це може говорити про нарцисичні тенденції.

Число «два» символізує поділ, полярність, протиставлення, протилежність, і, що особливо важливо для психодіагностики, сумнів. З іншого боку, «два» – це поєднання двох, пара, зв'язок, відповідність.

Наша культура багато в чому дихотомічна. Її визначають такі пари, як земля - небо, день - ніч, сонце - місяць, чоловіче - жіноче, душа - тіло, добро - зло, право - ліво, верх - низ тощо. Як показують дослідження М. Кляйн, протиставлення символіки на дві протилежні і взаємовідповідні категорії відповідає закономірній стадії онтогенетичного розвитку, коли в іграх дітей близько чотирирічного віку відзначається класифікація по дуалістичному принципу, що, в свою чергу, пов'язано з параноїдально-шизоїдною стадією нормального дитячого розвитку на першому році життя (Д. Віннікотт говорить у цьому зв'язку про нормальну депресивної позиції). У міфології дуалістичні міфи характерні для найбільш архаїчної соціальної організації суспільства. У числі «два» немає структури, є тільки напрямки.

Структура, а отже, і стабільність з'являється в числі «три». Число «три» – це число повноти, досконалості, «три» символізує розвиток, цикл, динаміку. Динамічне протягом часу також виражається в тричленній структурі: «початок - середина – кінець», «народження - життя – смерть», «минуле - теперішнє – майбутнє». У казках ми часто зустрічаємо трьох героїв («три сини», «три принцеси»), три соціальні функції (наприклад, «три бажання»), на троїчному принципі композиції побудовані багато творів мистецтва (трилогії, триптихи тощо). Ступінь переваги часто підкреслюється повторенням числа «три» як суперлативами (тридев'ятому, трисвяте, триклятий).

Число «чотири» – це число стабільності, нерухомості, в ньому немає динаміки. Особливе значення числа «чотири» надавав К.Г. Юнг, який вважав його головною символічною основою цілісності світу і людини. Однак на відміну від динамічної цілісності, символізовану числом «три» і троїчною структурою, для числа «чотири» з його кватеральною структурою характерна статична цілісність. «Чотири» утворює ідеально стійку структуру, що відбилося в міфах про створення світу і орієнтації в ньому (чотири сторони світу, чотири пори року, чотири першоелемента: «вогонь - вода - земля – повітря» тощо).

Чотири компонента актуалізуються в таких найважливіших геометричних фігурах, як хрест і квадрат. Вони роблять сильний архетипічний і міфопоетичний вплив на людину. Квадрат символізує абсолютний початок, рівність, порядок, простоту, одноманітність, мудрість, справедливість, істину. За своєю побудовою він поєднує в собі систему найважливіших довічних протиставлень, що описують світ: право - ліво, верх - низ. В

цьому аспекті розкривається ще один символічний сенс числа «чотири» – подвоєне «два». Хрест – це один з найбільш поширених і універсальних символів єдності, життя і смерті, матерії і духу, який має архетипічне, сакральне, ритуальне значення. Він відомий практично в усіх культурах в Європі, Азії, Австралії, Океанії, доколумбовій Америці, починаючи з верхнього палеоліту. Хрест – це також модель людини або антропоморфного божества (людина з розпростертими руками). Духовний аспект хреста – це сходження духу, прагнення до вищого початку.

Число «п'ять» символізує приховане, таємне знання, магію. Слово «квінтесенція» перекладається з латинської на російську мову як «п'ята сутність». У той же час це число людини, число його тіла: руки, ноги і голова. У міфології число «п'ять» служить еталоном символічного опису найбільш важливих характеристик макро- і мікрокосму (число континентів, число першоеlementів: ефір, вогонь, вода, земля, повітря; число органів почуттів, внутрішніх органів, пристрастей тощо).

Число «шість» символізує поділ видимого і невидимого світу, поєднання протилежностей. Це число рівноваги. Число «сім» характеризує загальну, в уявленні багатьох культур, універсальну ідею Всесвіту (сім днів тижня; кількість кольорів спектра, сім тонів в музиці; константа, яка визначає обсяг людської пам'яті, і багато іншого). В цій якості вона подана в переказах, міфах, легендах (сім братів, сім богатирів, сім гномів, семеро козенят тощо). Існує багато гіпотез, що пояснюють універсальний характер «таємничої сімки». Одна з них: «сім» – це четверта частина лунного місяця, що визначає багато процесів на землі (припливи і відливи, жіночий цикл тощо). Інша гіпотеза пов'язує число «сім» із зірками і космічною енергією. Особливо важливе значення мають при цьому сім зірок в сузір'ї Великої ведмедини.

«Вісім» – це число статичності, космічної симетрії. У ньому ще більше статичності, ніж в числі «чотири». Це як би подвійна "чотири". З іншого боку, «вісім» – число стагнації, застою психічних процесів. Тому поява восьми елементів в малюнку, образі або сновидінні має насторожувати при проведенні психодіагностики.

Число «дев'ять» втілює в собі завершення, замикання циклічної повноти, триразове повторення трьох, «тріада тріад». «Дев'ять» – це символ неба, натхненності, сакральне число в багатьох культурах.

"Десять" – це число розумного мислення, повноти, фактор обчислення. Пов'язано це з виникненням рахунку по десяти пальцям руки.

Число «одинадцять» в середньовічній Європі довгий час славалося поганим, чаклунським, диявольським числом. «Одинадцять» вважалося числом гріха. Пов'язано це з тим, що «одинадцять» – це вже не «десять», але ще не «дванадцять» – два числа, які використовуються як підстави десяткової і дванадцяткової систем числення. «Одинадцять» як би знецінює собою «десять», але ще не дотягує до «дюжини». «Одинадцять» – це також просте число, символ нерозв'язного. «Дванадцять» – це теж число повноти і рівноваги, підстава дванадцяткова системи числення (дюжинами, дюймами, пенсами тощо), походження якої також пов'язано з рахунком на пальцях, а саме, по 12 фалангам чотирьох пальців руки (крім великого пальця) з внутрішньої сторони долоні. Так як це число як би штучне, «вигадане» людиною, а не «природне», воно несе в собі, в основному, тільки позитивне значення (12 місяців, 12 зодіакальних сузір'їв, 12 верховних богів в Греції і Римі, 12 апостолів, 12 колін Ізраїлевих тощо).

«Тринадцять» – це, мабуть, саме амбівалентне число. З одного боку, воно вважається символом нещастя, а з іншого, багато людей вірять, що воно принесе їм щастя. Подібно «одинадцяти», воно як би знецінює собою «дванадцять» і, в той же час, як би продовжує, доповнює його.

І, нарешті, хотілося б ще раз нагадати, що не слід прагнути тлумачити кожному окрему деталь малюнка, образу або сновидіння, розкладаючи його по полицях. Сновидіння, образ і малюнок – це перш за все метафора. Саме таким цілісним, метафоричним підходом і потрібно керуватися при інтерпретації.