

Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка

Марія Попіль

Сучасні теорії глибинної психології

Тексти лекцій

для студентів напряму підготовки «Практична психологія» ОР
«Бакалавр»

**Дрогобич
2014**

УДК159.964 (075)

ББК 88я73

П 57

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
(протокол № 9 від 26. 06. 2014 р.)

Рецензенти:

Грабовська С.Л., кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка;

Мащак С.О., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Марія Попіль

П 57 Сучасні теорії глибинної психології : тексти лекцій [для студентів напряму підготовки «Практична психологія» ОР «Бакалавр»] / М.І. Попіль. – Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 150 с.

Тексти лекцій укладено відповідно до програми навчальної дисципліни «Сучасні напрями глибинної психології» ОР «Бакалавр» напряму підготовки «Практична психологія», затвердженої вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Посібник містить матеріали, які висвітлюють сучасні теорії глибинної психології, особливості впливу на поведінку людини та її психосоматичний стан глибинних сил особистості, несвідомих мотивів потягів і тенденцій.

Викладений матеріал допоможе засвоїти теоретичні основи та методологічні постулати глибинної психології, сформувані у студентів розуміння місця та ролі глибинно-психологічних феноменів у трактуванні мотивів поведінки, виникненні психологічних труднощів, конфліктів та патопсихології, ознайомить із прикладними можливостями глибинної психології.

Запропоновані у посібнику тестові завдання підібрані відповідно до вимог програми з метою забезпечення високого рівня сформованості та контролю знань, умінь і навичок студентів.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	6
1. Суть поняття, предмет дослідження та методологічні принципи глибинної психології.....	7
1.1. Глибинна психологія – дефініція, предмет вивчення та методологічні принципи.....	7
1.2. Тріумвірат глибинної психології. Вклад у розвиток глибинної психології З. Фрейда, К. Г. Юнга, А. Адлера.....	8
1.3. Життєвий і творчий шлях З. Фрейда.....	9
1.4. Життя і наукові доробки К. Г. Юнга.....	13
1.5. А. Адлер. Біографічний нарис.....	16
2. Психоаналітичний підхід до трактування глибинно-психологічних феноменів.....	20
2.1. Теоретичні засади та основні принципи класичного психоаналізу З. Фрейда.....	20
2.2. Психосексуальні стадії розвитку особистості.....	22
2.3. Природа і типи тривоги.....	24
2.4. Захисні механізми психіки.....	25
3. Аналітична психологія К. Юнга.....	29
3.1. Основні поняття та структура особистості в аналітичній психології К.Г. Юнга.....	29
3.2. Теорія типів особистості.....	37
3.3. Психологічне зростання: індивідуація.....	40
4. Індивідуальна психологія А. Адлера.....	42
4.1. Основні поняття індивідуальної психології.....	42
А. Адлера.....	47
4.2. Основні принципи теорії А. Адлера.....	48
4.3. Психологічне зростання.....	53
5. Неофройдизм. Культурно-соціологічна течія у глибинній психології.....	53
5.1. Теорія базових конфліктів К. Хорні.....	53
5.2. Г. Салліван: інтерперсональна теорія особистості.....	58
5.3. Е. Фромм: теорія відчуження.....	61
6. Розвиток психоаналізу. Его-психологія.....	63
6.1. Відхід Е. Еріксона від принципів класичного психоаналізу З. Фрейда.....	64
6.2. Епігенетична концепція розвитку Е. Еріксона.....	65
6.3. Етапи розвитку особистості за Е. Еріксоном.....	66
6.4. Селф-психологія Х. Кохута.....	70

7. Психологія об'єктних стосунків у працях англійської школи.....	74
7.1. Психологія об'єктних стосунків (М. Кляйн, М. Балінт)....	74
7.2. Фази сепарації-індивідуації.....	77
8. Сучасний психоаналіз.....	80
8.1. Концепція трансактного аналізу Е. Берна.....	80
8.2. Характеристика трансакцій.....	82
8.3. Поняття «сценарій» у трансактному аналізі.....	83
9. Теорії трансперсональної психології.....	87
9.1. Трансперсональні підходи у психологічних теоріях та практиках.....	87
9.2. Усвідомлення проблем особистості у трансперсональному підході С. Гроффа.....	89
9.3. Особливості самоусвідомлення і усвідомлення інших за допомогою двох різних модусів досвіду: хілотропічна та холотропічна свідомість.....	91
9.4. Етапи трансперсональної терапії.....	93
10. Теорії психосинтезу.....	95
10.1. Теоретичні основи психосинтезу.....	95
10.2. Структура особистості за Р. Ассаджіолі.....	95
10.3. Психосинтез як метод самопізнання та саморозвитку особистості.....	98
10.4. Психосинтез як метод лікування.....	100
11. Теорії онтопсихології.....	105
11.1. Онтопсихологічна концепція психологічної структури людини.....	105
11.2. Погляд на природу соматичних та психічних відхилень. «Екзистенційна шизофренія».....	107
11.3. Феномени «негативної психології».....	108
11.4. Основні положення онтопсихологічної педагогічної доктрини.....	108
11.5. Основні завдання, цілі та методи онтопсихолога-консультанта.....	110
11.6. Онтопсихологічні принципи інтерпретації сновидінь.....	111
12. Гуманістичний підхід до трактування глибинно-психологічних феноменів.....	115
12.1. Передумови виникнення гуманістичної психології	

12.2. Теорія особистості А. Маслоу. Поняття самоактуалізації. Ієрархія мотивів. Дефіцитарна мотивація та мотивація зростання.....	115
12.3. Феноменологічна теорія особистості К. Роджерса.....	116
12.4. Філософські засади логотерапії В. Франкла.....	120
12.5. Самотрансценденція як людський феномен. Аналіз технік логотерапії.....	123
13. Когнітивна модель пояснення поведінки, емоційних реакцій та психічних розладів.....	124
13.1. Спотворення реальності як наслідок порушення когнітивної стадії переробки інформації. Когнітивний підхід А. Бека.....	125
13.2. Теорія раціонально-емотивної терапії А. Елліса.....	130
13.3. Основні принципи та етапи психотерапевтичного процесу в рамках РЕТ. Формула АВС.....	132
14. Теорія гештальт-терапії Ф. Перлза.....	135
14.1. Теоретичні витоки гештальт-терапії.....	136
14.2. Невротичні захисні механізми.....	136
14.3. Рівні неврозу та основна мета гештальт-терапії...	138
14.4. Основні принципи гештальт-терапії.....	139
Література.....	143

ПЕРЕДМОВА

У сучасній психологічній науці терміном «глибинна психологія» позначають багато напрямів, що зробили предметом свого дослідження так звані глибинні сили особистості, її потяги і тенденції, які протиставляються процесам, що відбуваються на «поверхні» свідомості. У трактуванні мотивів поведінки людини активну динамічну роль глибинна психологія відводить несвідомим мотивам, які вивчаються специфічними для неї методами. Виникнувши з потреб психотерапії, глибинна психологія зберігає зв'язки з клінічною психологією, яка, зі свого боку, стимулює розвиток нової галузі науки, що лежить на межі медицини та психології, – психосоматики. Вона розглядає значення психологічних чинників у виникненні соматичних захворювань. Проте патологічні стани психіки трактуються у глибинній психології не як хвороби у звичайному розумінні, а як вираження загальнолюдських труднощів і психічних конфліктів, що набули різко вираженої відкритої форми.

Саме тому сучасному фахівцеві у галузі практичної психології необхідно володіти багажем знань глибинних рівнів психічного буття людини. Це зумовлює потребу поглибленого вивчення цього навчального курсу.

Навчальний посібник спрямований на ознайомлення студентів із сучасними теоріями глибинної психології, особливостями впливу на поведінку людини та її психосоматичний стан глибинних сил особистості, несвідомих мотивів потягів і тенденцій.

Викладений матеріал допоможе засвоїти теоретичні основи та методологічні постулати глибинної психології, сформувані у студентів розуміння місця та ролі глибинно-психологічних феноменів у трактуванні мотивів поведінки, виникненні психологічних труднощів, конфліктів та патопсихології, озброїть знаннями прикладних можливостей глибинної психології

Тема 1. Суть поняття, предмет дослідження та методологічні принципи глибинної психології

ПЛАН

- 1. Глибинна психологія – дефініція, предмет вивчення та методологічні принципи**
- 2. Тріумвірат глибинної психології. Вклад у розвиток глибинної психології З. Фрейда, К. Г. Юнга, А. Адлера**
- 3. Життєвий і творчий шлях З. Фрейда**
- 4. Життя і наукові доробки К. Г. Юнга**
- 5. А. Адлер. Біографічний нарис**

- 1. Глибинна психологія – дефініція, предмет вивчення та методологічні принципи**

Поняття «глибинна психологія» асоціюється передусім з іменами австрійського психіатра З. Фрейда (психоаналіз), швейцарського психолога К. Г. Юнга (аналітична психологія) та засновника індивідуальної психології А. Адлера. Цих вчених та їхні теорії справедливо визнано тріумвіратом глибинної психології.

Термін «глибинна психологія» був запропонований на початку ХХ століття видатним психологом Блейлером. **Глибинна психологія** (Tiefenpsychologie) розглядає психічне життя людини як багаторівневе явище, глибинним рівнем якого є несвідоме, що й визначає загалом зміст поведінки людини. Вважається, що глибинна психологія позначає чимало напрямів сучасної зарубіжної психології, що зробили предметом свого дослідження глибинні сили особистості, її потяги і тенденції, які протиставляються процесам, що відбуваються на «поверхні» свідомості. У трактуванні мотивів поведінки людини активну динамічну роль глибинна психологія відводить несвідомим мотивам, які вивчаються специфічними для неї методами (прийоми психоаналізу: метод вільних асоціацій; тлумачення сновидінь; інтерпретація; аналіз супротиву; аналіз перенесення (трансферу); метод словесних асоціацій; проективні тести; метод психодрами тощо). Виникнувши з потреб психотерапії, глибинна психологія зберігає зв'язки із клінічною психологією. Зі свого боку, вона стимулювала розвиток нової галузі медицини, що розглядає значення психологічних чинників у соматичних захворюваннях (психосоматичний напрям у медицині). Проте

патологічні стани психіки трактуються у глибинній психології не як хвороби у звичайному розумінні, а як вираження загальнолюдських труднощів і психічних конфліктів, що набули різко вираженої відкритої форми. Так, З. Фройд, виходячи з клінічної практики, сформулював положення про несвідомі психічні механізми, які лежать в основі неврозів, сновидінь, помилкових дій тощо. Ці феномени він пояснював як «компромісне утворення», що відображає конфлікт між несвідомими потягами і установками свідомого «Я» (або як результат зіткнення двох принципів психічної діяльності – «принципу задоволення» і «принципу реальності»).

2. Тріумвірат глибинної психології. Вклад у розвиток глибинної психології З. Фройда, К. Г. Юнга, А. Адлера

З. Фройд сформулював основну систему понять глибинної психології (витіснення, символізування, фіксація, регресія тощо). А. Адлер виділяє як головний мотив прагнення індивіда до самоствердження («волі до влади»). Система А. Адлера стала одним з джерел пізнішого «культурно-соціологічного» перебігу глибинної психології (головно в США – К. Хорні, Е. Фромм, Х. Салліван і ін.). З іншого боку, К. Юнг розширює уявлення про структуру і функції несвідомого, яке охоплює також колективне несвідоме. Вчення З. Фройда і К. Г. Юнга набули досить широкого поширення і за межами власне психології, в історії культури, зокрема юнгівське тлумачення міфів символів, релігійно-магічних обрядів як образів колективного несвідомого (архетипів).

Останнім часом особливо розвинулися нові напрями глибинної психології, що перебувають під прямим впливом філософських концепцій феноменології екзистенціалізму (головно у Швейцарії та Німеччини, наприклад, «екзистенціальний аналіз» Л. Бінсвангера, Швейцарія та ін.).

Незважаючи на істотну модернізацію багатьох положень З. Фройда, деякі методологічні принципи, закладені в його теорії, залишилися незмінними. До них належать такі положення:

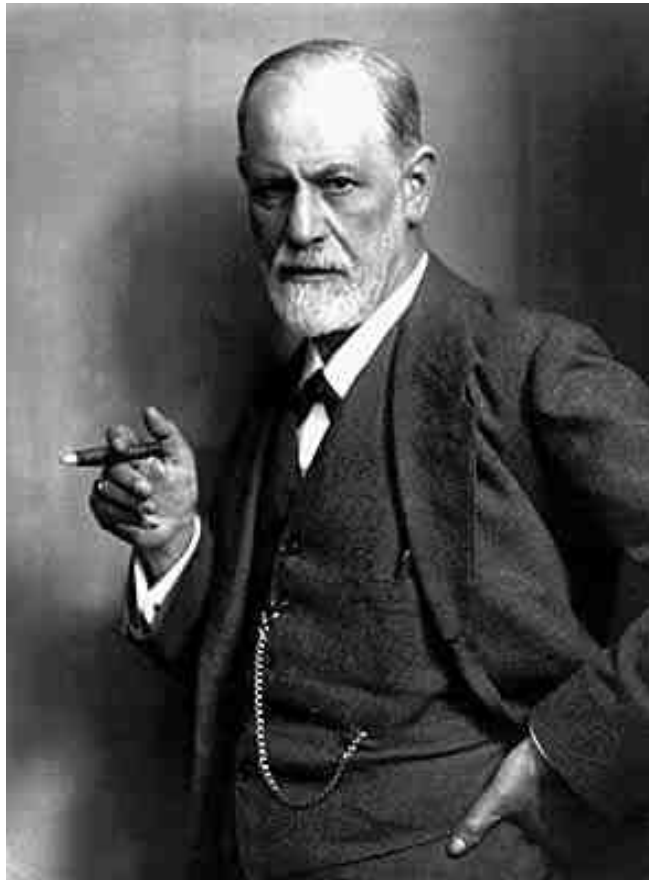
1) розуміння психічного розвитку як мотиваційного, особистісного;

2) розгляд розвитку як адаптації до середовища. Хоча середовище згодом інші психоаналітики не вважали повністю ворожим, проте воно завжди протистоїть конкретному індивідові;

3) рушійні сили психічного розвитку завжди вроджені та несвідомі і є психічною енергією, у вигляді потягів або прагнень людини, що мають тенденцію до розрядки (тобто задоволення);

4) основні механізми розвитку, які також є вродженими, закладають основи особистості та її мотивів вже у ранньому дитинстві. Звідси інтерес психоаналізу до спогадів про раннє дитинство та травми, отримані у цьому віці.

3. Життєвий і творчий шлях З. Фрейда



З. Фрейд народився 6 травня 1856 року в австрійському місті Фрайберге, Моравія (нині Пршибор на території сучасної Чехії) у родині небагатого торгівельника вовною. Коли йому було чотири роки, родина у зв'язку з фінансовими труднощами, перебралася у Відня, де майбутній вчений прожив майже 80 років.

У великій сім'ї було восьмеро дітей, але тільки Зигмунд виділявся винятковими здібностями, гострим розумом і пристрастю до читання. Тому батьки прагнули створити для нього кращі умови. Незважаючи на обмежені фінансові можливості, що змушували всю родину тулитися у тісній квартирці, у З. Фрейда була власна кімната

й навіть лампа з масляним гнотом, якою він користувався під час занять. Інші члени родини задовольнялися свічками. З. Фройд згадував, що у дитинстві він часто мріяв стати генералом або міністром. Однак, оскільки був євреєм, будь-яка професійна кар'єра була для нього закрита, за винятком медицини і юриспруденції – такими сильними були тоді антисемітські настрої. Фройд вибрав медицину без особливого бажання. Він поступив на медичний факультет Віденського університету в 1873 році. Першим учителем Фройда був видатний європейський фізіолог Э. Брюкке. Під його керівництвом студент З. Фройд працював у віденському фізіологічному інституті, просиджуючи багато годин за мікроскопом. Уміння зосереджено працювати, цілком віддаючи себе науковим заняттям, вироблене у цей період, З. Фройд зберіг на наступні десятиліття. Він мав намір стати професійним науковцем. Але вакантного місця у фізіологічному інституті у Є. Брюкке не було. Залишався один вихід – стати практикуючим лікарем, хоча до цієї професії він ніякого потягу не мав. З. Фройд вирішив зайнятися приватною практикою як невропатолог. Для цього довелося спершу піти працювати у клініку, тому що медичного досвіду в нього не було. У клініці З. Фройд освоює методи діагностики й лікування дітей з ураженим мозком (хворих на дитячий параліч), а також різними порушеннями мови (афазій). Його публікації про це стають відомі у наукових і медичних колах. З. Фройд здобуває репутацію висококваліфікованого невропатолога.

Після одержання медичного ступеня (1881 р) З. Фройд обійняв посаду в Інституті анатомії мозку і проводив порівняльні дослідження мозку дорослої людини й плода. У 1885 році одержав звання приват-доцента, і йому була надана стипендія для наукового стажування за кордоном, після чого він відправився у Париж у клініку Сальпетриєр до знаменитого психіатра Ж.М. Шарко, що застосовував гіпноз для лікування психічних захворювань.

У 1886 році З. Фройд одружився на Марті Бернайс, з якою вони прожили разом більше половини століття. У них народилися три дочки й три сини. Молодша дочка, Ганна, пішла стопами батька й згодом стала одним із лідерів психоаналітичного напрямку як дитячий психоаналітик. У 1891 році З. Фройд переселяється в будинок за адресою: Відень IX, Берггасе, 19, у якому жив з родиною й приймав пацієнтів аж до змушеної еміграції у червні 1937 року. Цим же роком датується початок розробок З. Фройдом та

Й. Брейером особливого методу гіпнотерапії – так званого *катарсису* (від грецького katharsis – очищення).

У 1895 році З. Фройд відмовився від гіпнозу й почав практикувати *метод вільних асоціацій* – терапію розмовою, згодом названого «психоаналізом». Поворот до справжньої слави відбувся 5 березня 1902 року, коли імператор Франсуа-Жозеф I підписав офіційний указ про присвоєння З. Фройдіві звання професора-асистента.

1907 рік, за оцінкою самого З. Фройда, – переломний в історії психоаналітичного руху – він одержує листа від Е. Блейлера, що першим у наукових колах висловив офіційне визнання його теорії.

У березні 1908 року З. Фройд стає почесним громадянином Відня. У 1909 році він виступає з лекціями в США, у 1910 році в Нюрнберзі збирається «Другий міжнародний конгрес з психоаналізу», надалі конгреси стають регулярними.

У 1912 році З. Фройд засновує періодичне видання «Міжнародний журнал з медичного психоаналізу».

У 1915 – 1917 роках він читає лекції з психоаналізу на своїй батьківщині, у Віденському Університеті, і готує їх до видання. Виходять у пресі його нові роботи, де він продовжує дослідження таємниць несвідомого. У січні 1920 року З. Фройдіві присвоюється звання професора університету. Показником справжньої слави було вшановування у 1922 році Лондонським університетом п'яти великих геніїв людства – Филона, Мемонида, Спінози, З. Фройда й А. Ейнштейна.

У 1926 році з нагоди 70-річчя З. Фройд одержує поздоровлення з усього світу. Серед тих, хто поздоровили – Г. Брандес, А. Ейнштейн, Р. Ролан, віденський бургомістр, однак академічний Відень проігнорував ювілей.

12 вересня 1930 року у віці 95 років померла мати З. Фройда. Він у листі до Ференці писав: «Я не мав право вмерти, доки вона була живою, тепер у мене є це право. Так чи інакше, цінності життя істотно змінилися у глибинах моєї свідомості».

У 1933 році в Німеччині до влади приходять фашисти і книги З. Фройда, разом з багатьма іншими роботами, не бажаними новій владі, піддаються вогню. На це вчений зауважує: «Якого прогресу ми досягли! У середні віки вони спалили б мене, у наші дні задовільнились тим, що спалили мої книги».

У 1935 році З. Фройд стає почесним членом Королівського товариства медиків у Великобританії. 23 серпня 1938 року влада закриває Віденське психоаналітичне товариство. 4 червня 1938 року З. Фройд із дружиною й дочкою Ганною залишає Відень і «Східним експресом» їде через Париж до Лондона.

З 1923 року доля піддавала З. Фройда важким випробуванням: у нього розвинувся рак щелепи, викликаний пристрастю до сигар. Болісно страждаючи, у 1939 році він просить свого лікаря й друга Макса Шура допомогти йому «відійти» із життя. Від потрібної дози морфіну, З. Фройд помер 23 вересня 1939 року.

Основні праці

1893 – Про психічні механізми феномену істерії (Über den psychischen Mechanismus hysterischer Phänomene zusammen mit Breuer)

1895 – Entwurf einer Psychologie (рукопис; спільно з Бреєром)

1895 – Дослідження істерії (Studien über Hysterie)

1896 – Етіологія істерії (Zur Ätiologie der Hysterie)

1900 – Тлумачення сновидінь (Die Traumdeutung)

1904 Психопатологія повсякденного життя (Zur Psychopathologie des Alltagslebens)

1905 – Дотепність та її відношення до несвідомого

1905 – Три нариси з теорії сексуальності (Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie)

1908 – Die 'kulturelle' Sexualmoral und die moderne Nervosität

1910 – Леонардо да Вінчі – Спогад дитинства

1913 – Тотем і табу (Totem und Tabu)

1914 – Історія психоаналітичного руху (Zur Geschichte der psychoanalytischen Bewegung)

1915 – Роздуми про війну та смерть (Zeitgemäßes über Krieg und Tod)

1916 – Trauer und Melancholie

1917 – Вступ лекцій до психоаналізу (Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse)

1920 – По той бік принципу задоволення (Jenseits des Lustprinzips)

1921 – Психологія мас і аналіз Я людини (Massenpsychologie und Ich-Analyse)

1923 – Я і Воно (Das Ich und das Es)

1925 – Selbstdarstellung

1927 – Майбутнє однієї ілюзії (Die Zukunft einer Illusion)

1930 – Невдоволення культурою (Das Unbehagen in der Kultur)

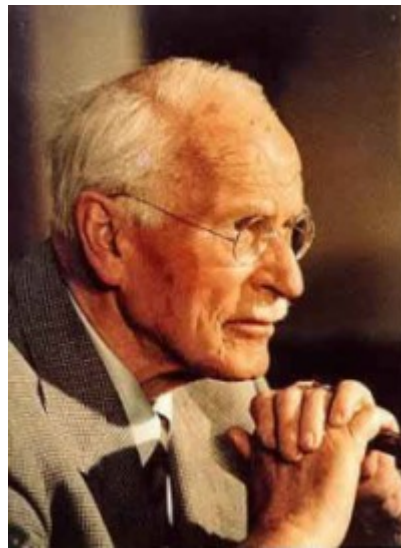
1933 – Чому війна? (Warum Krieg?)

1933 – Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse

1937 – Аналіз кінцевий та безкінечний (Die endliche und die unendliche Analyse)

1939 – Мойсей та монотеїзм (Der Mann Moses und die monotheistische Religion).

4. Життя і наукові доробки К. Г. Юнга



Роботи З. Фрейда, незважаючи на дискусійний характер, викликали бажання у групи провідних учених того часу попрацювати разом з ним у Відні. Деякі з цих вчених згодом відійшли від психоаналізу, щоб шукати нові підходи до розуміння людини. К. Г. Юнг був найвидатнішим серед перебіжчиків з табору З. Фрейда.

Як і З. Фрейд, К. Юнг присвятив себе вивченню динамічних неусвідомлюваних впливів на людську поведінку і досвід. Однак, на відміну від першого, К. Юнг стверджував, що зміст несвідомого є щось чимось більшим, ніж пригніченими статевими та агресивними спонуканнями. Згідно з юнгівською теорією особистості, відомої як *аналітична психологія*, індивідуми мотивовані інтрапсихічними силами й образами, походження яких йде вглиб історії еволюції. Це вроджене несвідоме містить духовний матеріал, що має глибоке коріння та пояснює властиве всьому людству прагнення до творчого самовираження і фізичної досконалості.

Інше джерело розбіжностей між З. Фройдом і К. Юнгом – ставлення до сексуальності як до переважальної сили у структурі особистості. З. Фройд трактував лібідо, в основному, як статеву енергію, а К. Юнг розглядав його як дифузну творчу життєву силу, яка виявляється різними шляхами – як, наприклад, у релігії або прагненні до влади. Тобто, в розумінні К. Юнга, енергія лібідо концентрується у різних потребах – біологічних чи духовних – у міру того, як вони виникають. Як і А. Адлер, К. Юнг відкидав заяву З. Фрейда про те, що мозок – це «додаток до статевих залоз».

Погляди К. Юнга на особистість людини є, можливо, найбільш складними, неортодоксальними і найбільш полемічними у персонологічній традиції. Він створив унікальну теорію, що становить величезний науковий інтерес і помітно відрізняється від усіх інших підходів до вивчення особистості.

Карл Густав Юнг (Carl Gustav Jung) народився у Кессвіле, у Швейцарії 1875 року. Виріс у Базелі, Швейцарія. Єдиний син пастора швейцарської реформаторської церкви, він був глибоко інтровертованою дитиною, але чудово вчився, жадібно читав, особливо філософську та релігійну літературу, і насолоджувався прогулянками на самоті, під час яких захоплювався таємницями природи. У шкільні роки, згадував Юнг, він був цілком поглинений мріями, надприродними баченнями і фантазіями (Jung, 1961). Також був переконаний у тому, що володіє таємним знанням про майбутнє; була у нього і фантазія про те, що у ньому співіснують дві різні людини.

К. Юнг вивчав медицину у Базельському університеті й отримав медичний ступінь за спеціальністю «Психіатрія» (1900). У цьому ж році він зайняв посаду асистента у Цюрихському госпіталі для душевнохворих, де працював під керівництвом Е. Блейлера, автора терміна «шизофренія». Інтерес К. Юнга до складного психічного життя хворих на шизофренію скоро привів його до робіт З. Фрейда (Jung, 1906/1960). Після ознайомлення з «Глумаченням сновидінь» К. Юнг почав регулярно листуватися із З. Фройдом. Нарешті, 1907р. вони зустрілися у будинку З. Фрейда у Відні, в 1907 році. Цей візит поклав початок тісним особистим і професійним стосункам. Освіченість К. Юнга справила глибоке враження на З. Фрейда. Він уважав, що К. Юнг міг би ідеально представляти психоаналіз у світовому науковому співтоваристві, оскільки не був євреем. К. Юнг був прийнятий як «старший син» з присвоєнням титулу «спадкоємець

і кронпринц». Він був обраний першим президентом Міжнародної психоаналітичної асоціації (1910). Однак у 1913 році двох вчених розділили погляди на класичний Едипів сценарій (Alexander, 1982). Наступного року К. Юнг склав з себе повноваження президента психоаналітичної асоціації і вийшов з неї. Розрив прискорили причини як особистого характеру, так і теоретичні розбіжності. Більше вони жодного разу не зустрічалися.

Протягом наступних чотирьох років К. Юнг переживав важку душевну кризу, і це настільки послабило його, що він відмовився читати курс лекцій у Цюрихському університеті. Він був буквально одержимий вивченням власних снів і фантазій, що, на думку деяких вчених, ледь не спричинило його божевілля (Stern, 1976). Тільки до кінця Першої світової війни він зміг перервати свою подорож лабіринтами внутрішнього світу, щоб створити новий підхід до вивчення особистості, де основними ідеями виступали людські устремління і духовні потреби. К. Юнг приписував усі свої пізні роботи і творчу активність впливу цього періоду болісної інтроспекції безодень свого несвідомого. Його автобіографія «Спогади, сновидіння, роздуми» починається з твердження: «Моє життя – це історія самовиявлення несвідомого» (Jung, 1961, р. 3).

Трагічний епізод у житті К. Юнга пов'язаний зі звинуваченнями його у симпатіях до нацистів. К. Юнг з усією пристрасністю відкидав ці нападки і врешті-решт був реабілітований. Своє подальше життя він присвятив подорожам по всьому світу і читанню лекцій. Вивчення різних культур в Америці, Африці та Азії дало йому можливість розширити своє розуміння природи людини. Аналітична психологія зрештою знайшла дуже широку аудиторію у різних країнах, а багато його книг не втратили актуальності і сьогодні.

Юнг помер у 1961 році у віці 86 років в Куснахте, Швейцарія.

Основні праці

1. Архетипи і колективне несвідоме. – Львів : Астролябія, 2012. – 588 с.
2. Психологічні типи. – Львів : Астролябія, 2010. – 692 с.
3. Воспоминания, сновидения, размышления (пер. И. Булкиной). — К. : AirLand, 1994. – 416 с.

5. А. Адлер. Біографічний нарис



А. Адлер (Alfred Adler) народився у Відні 7 лютого 1870 року, третій із шести дітей. Як і З. Фройд, він був сином єврея-торговця, що належав до середнього класу суспільства. Однак у той час, як З. Фройд ріс у районі, що нагадує гетто, і на все життя зберіг у свідомості свою приналежність до переслідуваної меншості, А. Адлер прийняв своє етнічне походження легко. У районі, де він ріс, було мало єврейських дітей, і тому його акцент й коло поглядів були скоріше віденськими, ніж єврейськими. На відміну від З. Фройда, він часто повертався до цієї теми, не робив ніяких заяв з приводу антисемітизму, а в зрілі роки прийняв протестантську віру.

А. Адлер описував своє дитинство, як важкий і нещасливий час. Він насолоджувався материнською любов'ю протягом перших двох років життя, але пора ніжності закінчилася з народженням молодшого брата. Потім він завоював особливу прихильність батька, чийм улюбленцем залишався протягом усього дитинства. У ранні роки його постійно оточували хвороби і смерть – коли йому було три роки, його молодший брат помер у ліжку, що стояло поруч з його ліжком. До цього він двічі насилу уникнув перспективи бути вбитим у вуличних пригодах. У п'ять років він захворів важкою формою пневмонії і був дуже близький до смерті. Пізніше він приписував своє бажання стати лікарем цьому майже фатальному захворюванню.

У перших класах школи А. Адлер навчався досить посередньо. Він не встигав з математики і змушений був залишитися на другий рік. Учитель порадив його батькові забрати сина зі школи і віддати в учні до шевця, так як він, мабуть, не здатний ні на що інше. Проте батько спонукав сина продовжувати навчання, і завдяки наполегливості та напруженій роботі згодом А. Адлер став кращим учнем з математики у класі.

У 18 років А. Адлер вступив до Віденського університету, що був у той час одним із провідних європейських медичних центрів. Навколо вирувало життя театру, музики і політичної філософії соціалістів, у зв'язку з чим місто прославився як «червоний» Відень. У студентські роки А. Адлер самозабутньо поринув у політику. Він захопився соціалізмом і брав участь у багатьох політичних зборах. Так він зустрів свою майбутню дружину, Раїсу Епштейн, студентку з Росії, яка теж навчалася у Віденському університеті. У 1897 році вони одружилися.

А. Адлер отримав медичну ступінь у 1895 році. Деякий час після цього він спеціалізувався в офтальмології, працюючи у зuboжілій частині міста. Потім, після проходження практики із загальної медицини, він став психіатром. З 1902 по 1911 роки він був активним членом гуртка, що утворився навколо Зигмунда З. Фройда. Але А. Адлер скоро почав розвивати ідеї, що відрізнялися від ідей З. Фройда і прихильників його теорії. Його погляди ставали все більш несумісними з позицією З. Фройда. У 1911 році А. Адлер відмовився від обов'язків президента Віденського психоаналітичного товариства і вийшов з нього. Одночасно Товариство покинули 9 з 23 членів, з якими він і заснував Товариство вільного психоаналізу – здебільшого з бажання досадити З. Фройді і деяким з його відданих однодумців. У наступному, 1912 році назва Адлерівського товариства була змінено, і воно стало Товариством індивідуальної психології.

З середини 20-х років А. Адлер більше часу присвячує поїздкам Європою та Сполученими Штатами. Коли з приходом до влади Гітлера Європою прокотилася хвиля тоталітаризму, він передбачив катастрофу і зрозумів, що якщо психологія де-небудь і виживе, то тільки в Америці. У 1935 році А. Адлер з дружиною влаштувалися у Нью-Йорку. Незабаром після цього він отримав посаду практикуючого професора медичної психології у медичному коледжі в Лонг-Айленді (тепер це Південний медичний центр при Державному університеті штату Нью-Йорк) і продовжив свою приватну психіатричну практику. Двоє з чотирьох дітей А. Адлера, Олександра і Курт, стали психіатрами, як і батько.

А. Адлер був невтомним лектором. Він читав свої лекції невимушено і користувався великою популярністю. 28 травня 1937 року під час лекційного турне А. Адлер раптово помер у шотландському місті Абердині. Коли З. Фройд дізнався про його смерть, він написав своєму другові, який був дуже засмучений цією

звісткою: «Мені незрозуміла Ваша симпатія до А. Адлера. Для єврейського хлопчика з передмістя Відня смерть в Абердіні вже сама по собі – нечувана кар'єра і доказ того, як він досяг успіху. Насправді світ щедро його винагородив за старання на ниві спростування психоаналізу» (Jones, 1957, p. 208).

А. Адлер був плідним і активним автором. За своє життя він написав близько 300 книг і статей. Можливо, кращим введенням в його теорію особистості є «Практика і теорія індивідуальної психології» (1927). Серед багатьох інших його значимих робіт, що стали доступними завдяки перекладу, можна назвати такі, як «Невротична конституція» (1917), «Дослідження фізичної неповноцінності та її психічної компенсації» (1917), «Осягнення людської природи» (1927), «Наука життя» (1929), «Образ життя» (1930), «Сенс життя» (1931), «Соціальний інтерес: виклик людству» (1939).

Послідовниками А. Адлера було засновано чимало професійних журналів з метою поширення теоретичних і експериментальних робіт з індивідуальної психології. Серед них «Журнал індивідуальної психології» (Journal of Individual Psychology), «Американський журнал індивідуальної психології» (American Journal of Individual Psychology) і «Міжнародний журнал індивідуальної психології» (International Journal of Individual Psychology) .

Ідеї А. Адлера мають потужний вплив на сучасні дослідження у клінічній та індивідуальної психології. Акцент, зроблений у його теорії на соціальному інтересі як істотному критерію психічного здоров'я, сприяв появі концепції ціннісних орієнтацій у психотерапії. Крім того, його увагу до усвідомлених, раціональних процесів стимулювала появу Его-психології (Ansbacher, 1977). Його концепція істотної ролі соціальних сил у розвитку особистості пізнана у більш пізніх роботах Е.Фромма, К. Хорні та Г. С. Саллівен – усіх, хто відзначав у теорії З. Фрейда відсутність соціологічної орієнтації.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «глибинна психологія».
2. Назвіть тріумвірат глибинної психології.
3. Проаналізуйте біографію З. Фрейда та подумайте, які події із його життя могли вплинути на суть його теорії.
4. Чи відображений життєвий досвід А. Адлера у його теорії?

5. Що мав на увазі З. Фройд під поняттям «компромісне утворення»?
6. Сформулюйте методологічні принципи глибинної психології.
7. Назвіть найбільш відомі праці К. Г. Юнга.

Література

1. А. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии // Москва. : Академический Проект. – 2007. – 240 с.
2. Энциклопедия глубинной психологии / [пер. с нем.]. – М. : MGM – Interna, 1998. – Т.1. Зигмунд З. Фройд. Жизнь. Работа. Наследие. – 782 с.
3. З. Фройд З. Введение в психоанализ. Лекции / Зигмунд З. Фройд. – М. : Наука, 1991. – 456 с.
4. З. Фройд З. О психоанализе / Зигмунд З. Фройд // Психоаналитические этюды – Минск : Беларусь, 1991. – С. 5 – 47.
5. З. Фройд З. Очерки истории психоанализа / Зигмунд З. Фройд // Я и Оно. [Т.1]. – Тбилиси : Мерани, 1991. – С. 15 – 71.
6. Хьелл Л. Теории личности / Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 608 с.
7. Юнг К.Г. Психология бессознательного / К. Юнг. – [пер. с нем.]. – М. : ООО «Издательство АСТ – ЛТД, 1998. – 400 с.

Тема 2. Психоаналітичний підхід до трактування глибинно-психологічних феноменів

ПЛАН

1. Теоретичні засади та основні принципи класичного психоаналізу З. Фрейда
2. Психосексуальні стадії розвитку особистості
3. Природа і типи тривоги
4. Захисні механізми психіки

1. Теоретичні засади та основні принципи класичного психоаналізу З. Фрейда

Ортодоксальний психоаналіз – це розроблені З. Фрейдом 1) метод лікування психичних розладів; 2) вчення про несвідомі психічні процеси.

Стержнем всієї системи психоаналізу є запропонована З. Фрейдом структурна модель особистості, що базується на так званій **топографічній моделі психіки, яка охоплює три шари – свідомий, передсвідомий і несвідомий**. Рівень свідомості – це думки, почуття, переживання, які людина усвідомлює у будь-який момент часу. Сфера передсвідомого охоплює весь досвід, який не усвідомлюється у цей момент, але може легко повернутися у свідомість. Несвідоме – найглибша і значима сфера психічного, що містить інстинктивні потяги, бажання, спогади, інший матеріал, вихід якого на свідомий рівень пов'язаний із відчуттям загрози, занепокоєння, тривоги. Згідно із З. Фрейдом, такий неусвідомлюваний матеріал багато в чому визначає наше повсякденне функціонування і може виражатися у замаскованій або символічній формі – у сновидіннях, помилкових діях, жартах і обмовках.

Структура особистості за З. Фрейдом, складається з трьох компонентів – Ід (Воно), Его («Я») і супер-Его (Над-я).

Супер-Его (Над-я)

Его («Я»)

Ід (Воно)

Ід функціонує цілком у несвідомому і фактично є енергетичною основою особистості. У ньому містяться вроджені несвідомі інстинкти, які прагнуть до свого задоволення, розрядки і полегшення хворобливої напруги за будь-яку ціну. Тому Ід керується принципом задоволення і функціонує відповідно до первинного процесу (прості і примітивні правила асоціації). На етапі дозрівання і розвитку, а також внаслідок взаємодії із зовнішнім світом, частина Ід зазнає зміни і перетворюється на Его.

Его підкоряється принципу реальності і діє за допомогою вторинного процесу. Мета принципу реальності – запобігати розрядці напруги до тих пір, поки не буде виявлений відповідний об'єкт. За допомогою вторинного процесу (реалістичне мислення та вищі ментальні процеси) Его виробляє механізми, що дасть змогу адаптуватися до середовища, впоратися з її вимогами. Найважливішою функцією Его З. Фройд вважав самозбереження, а також надбання засобів, які давали б змогу здійснювати одночасну адаптацію до дій з боку Ід і до вимог довколишньої реальності. Его-система бере на себе функцію затримки інстинктивної розрядки і її контролю і здійснює її за допомогою механізмів, навіть механізмів захисту.

Супер-Его охоплює моральні заборони, норми, традиційні цінності та ідеали суспільства. Складається в результаті дії механізму ідентифікації з близьким дорослим своєї статі. У процесі ідентифікації у дітей формується також комплекс Едіпов тобто комплекс амбівалентних почуттів, які переживає дитина до об'єкту ідентифікації. Супер-Его, своєю чергою, складається з двох структур – совісті і эго-ідеалу. Якщо сфера Ід повністю неосвідома, то Его і супер-Его діють на всіх трьох рівнях свідомості.

З. Фройд підкреслював, що між трьома компонентами особистості існує нестійка рівновага, оскільки не лише зміст, але і напрям їхнього розвитку протилежні один одному. Інстинкти, що містяться в Ід, диктують людині бажання, які входять у протиріччя із змістом Супер-Его, викликаючи внутрішній конфлікт і стан особистісної тривоги. Конфлікт між несумісними вимогами Ід і супер-Его розв'язується інстанцією Его, яка з цією метою використовує різні механізми, насамперед, механізми психологічного захисту (витіснення, регресію, раціоналізацію, проєкцію, сублімацію тощо). В іншому випадку виникає невроз, в основі якого лежать психотравмуючі переживання раннього дитинства, пов'язані з неусвідомлюваними і витісненими потягами дитини до батька протилежної статі.

Теорія мотивації З. Фройда заснована на концепції інстинкту – природжений стан збудження, яке шукає розрядки. При цьому будь-яка активність людини визначається інстинктами, хоча вплив їх на поведінку може бути як прямим, так і замаскованим. На думку З. Фройда, існують два основні вроджені несвідомі інстинкти – **інстинкт життя (Лібідо; Ерос) і інстинкт смерті (Мортідо;**

Танатос). Вони є каналами, якими проходить енергія, що формує поведінку людини. Специфічну енергію, пов'язану з інстинктом життя, З. Фройд назвав **лібідо**. Це також основа розвитку особистості, характеру. У процесі життя людина проходить декілька етапів, що відрізняються один від одного способом фіксації лібідо. У зв'язку з цим виділяються п'ять послідовних стадій психосексуального розвитку: оральна, анальна, фалічна, латентна і генітальна. Лібідозну енергію З. Фройд вважав основою розвитку не лише індивіда, але і людського суспільства.

2. Психосексуальні стадії розвитку особистості

Одна з передумов психодинамічної теорії полягає в тому, що людина народжується з визначеною кількістю лібідо, що потім проходить у своєму розвитку кілька стадій, іменованих як психосексуальні стадії розвитку. Психосексуальний розвиток відбувається у незмінному порядку і властивий всім людям поза залежністю від культури.

При розгляді цих стадій треба брати до уваги ще кілька факторів, введених З. Фройдом: фрустрація, перебільшене піклування, регресія і фіксація. У випадку фрустрації психосексуальні потреби дитини припиняються батьками чи вихователями, тому не знаходять оптимального задоволення. При великому піклуванні дитина не має можливості сама керувати своїми внутрішніми функціями, що у зрілі роки може привести до “залишкової” поведінки, пов'язаної з тією стадією, на яку припала фрустрація чи регресія. Регресія – це повернення в більш ранню стадію і прояв дитячої поведінки, характерного для цього періоду. Нарешті, фіксацією називається затримка чи зупинка розвитку на визначеній стадії.

Стадії психосексуального розвитку докладніше:

Оральна стадія триває від народження приблизно до 18 місяців. У цей період дитина цілком залежна від батьків, і місце рота пов'язане з зосередженням приємних відчуттів і задоволенням біологічних потреб. На думку З. Фройда, рот залишається важливою ерогенною зоною протягом усього життя людини. Оральна стадія закінчується, коли припиняється годівля грудьми. З. Фройдом визначені два типи особистості при фіксації на цій стадії: **орально-**

пасивний і орально-агресивний. Орально-пасивний веселий і оптимістичний, очікує “материнського” відношення до себе, характеризується довірливістю, пасивністю, незрілістю і надмірною залежністю. Орально-агресивний виражається у таких рисах як любов до спору, песимізм, цинічне відношення. Цьому типу властиво експлуатувати інших людей і домінувати над ними з метою задоволення своїх потреб.

Анальна стадія починається у віці 18-ти місяців – до третього року життя. Протягом цього періоду діти одержують значне задоволення від затримування чи виштовхування фекалій. У цій стадії здійснюється привчання до туалету, дитина вчиться розмежовувати вимоги Ід (задоволення від негайної дефекації) і соціальні обмеження, що виходять від батьків (самостійний контроль над потребами). З. Фройд вважав, що всі майбутні форми самоконтролю і саморегуляції беруть початок у цій стадії. У результаті фрустрації у цей період можливе формування **анально-утримувального типу особистості** (у дорослому віці він надзвичайно скупий, методичний, пунктуальний і впертий). Другий результат цієї анальної фіксації – анально-виштовхувальний тип, (схильність до руйнування, занепокоєння, імпульсивність та інколи жорстокість).

Фалічна стадія – між трьома і шістьма роками інтереси, обумовлені лібідом, переміщуються у зону геніталій. Протягом фалічної фази психосексуального розвитку діти можуть досліджувати статеві органи, мастурбувати і виявляти інтерес у питаннях пов'язаних з народженням і статевими відносинами. Домінуючий конфлікт цієї стадії у хлопчиків називається Едиповим комплексом, і аналогічний у дівчат – комплексом Електри. Суть цих комплексів у неусвідомленому бажанні та любові до батька протилежної статі й усуненні та ненависті батька однією з нею статі.

Розв'язання едипового комплексу у хлопчиків відбувається на більш пізній стадії розвитку, приблизно між п'ятьма і семи роками, коли хлопчик придушує свої сексуальні бажання і починає ідентифікувати себе з батьком. Дитина здобуває цінності, моральні норми і моделі статевої поведінки. Головним моментом є засвоєння батьківських норм і заборон, що створює ґрунт для розвитку совісті (супер Его). Розв'язання комплексу Електри у дівчаток йде тим же шляхом що у хлопчиків – а саме ідентифікацією з матір'ю.

Дорослі чоловіки з фіксацією на фалічній стадії поведуться зухвало, вони хвалькуваті і необачні, домагаються успіху (символічну перемогу над батьком), “донжуанський” стиль поведінки. Фалічна фіксація у жінки приводить до схильності фліртувати, зваблювати, до безладних статевих зв'язків, хоча вони можуть здаватися наївними і безневинними у сексуальному відношенні.

У проміжку від шести до семи років до початку підліткового віку є фаза сексуального затишку, **латентний період**. На думку З. Фрейда, сексуальний інстинкт у цей час дримає.

Початкова фаза **генітальної стадії** (періоду, що починається від підліткового віку до зрілості та смерті) характеризується біохімічними і фізіологічними змінами в організмі. Їхнім результатом є характерне для підлітків посилення збудливості і підвищення сексуальної активності. Вступ у генітальну стадію позначається найбільш повним задоволенням сексуального інстинкту. Нормальний розвиток приводить до вибору шлюбного партнера і створенню родини.

Генітальний характер – ідеальний тип особистості у психодинамічній теорії. Розрядка лібідо у статевому акті забезпечує можливість фізіологічного контролю над імпульсами, що надходять від статевих органів. Згідно із З. Фрейдом, для формування нормального генітального типу характеру, людина повинна відмовитися від пасивності, властивої дитинству, коли усі форми задоволення давалися легко.

3. Природа і типи тривоги

З. Фрейд заявляв, що тривога є функцією Его. Її призначення полягає у тому, щоб попереджати людину про загрозу, що насувається, дати можливість особистості у загрозованих ситуаціях відповідно реагувати. Психодинамічна теорія виділяє **три типи тривоги залежно від того, відкіля виходить загроза**.

Реалістична тривога – це емоційна відповідь на загрозу і/чи розуміння реальних небезпек зовнішнього світу. Вона виконує функцію самозбереження.

Невротична тривога – це емоційна відповідь на небезпеку того, що неприйнятні імпульси з боку Ід стануть усвідомленими. Невротична тривога спочатку переживається як реалістична, але,

коли виникає реальна можливість імпульсам Ід прорватися через контроль Его, виникає тривога невротична.

Виникнення **моральної тривоги** пояснюється відповіддю на погрозу покарання Его з боку Супер Его. Моральна тривога виникає тоді, коли Ід прагне до активного вираження аморальних думок чи дій, і Супер Его відповідає на це почуттям провини і сорому.

4. Захисні механізми психіки

Оскільки вимоги до Его з боку Ід, Супер-Его та зовнішньої реальності (до якої індивід вимушений пристосовуватися) несумісні, він неминуче перебуває у стані конфлікту. Це створює нестерпне психологічне напруження, від якого індивід може позбавитися за допомогою захисних механізмів (їх налічується приблизно 20): раціоналізації, регресії витіснення, проекції, сублімації тощо. Зупинимося на деяких цих механізмах.

Захисні механізми – це способи мислення, спрямовані на пом'якшення неприємних афектних станів (тривоги, страху) і утримуючі несвідомі конфлікти поза свідомістю.

Раціоналізація – це механізм псевдопояснення, тобто пояснення власних вчинків і дій у вигіднішому для себе і привабливішому для інших світлі. Наприклад, свої нескінченні невдачі людина може пояснити тим, що у неї багато ворогів або тим, що вона і не прагнула до успіху у тій чи тій галузі. Класичним прикладом раціоналізації є байка І. Крилова «Лисиця і виноград»: лисиця, не зумівши дістати виноград, пояснила це тим, що він зелений, і вона зовсім його не хоче.

Регресія (інфантилізація) – психологічний механізм Его-захисту, коли люди починають поводитися так, як ніби перебувають на раніших етапах свого розвитку. Цей захисний механізм часто використовують у групових формах спілкування (коли дорослі починають поводитися як діти) для зняття психологічних бар'єрів.

Витіснення (репресія, придушення) – видалення зі свідомості травмувальних моментів – один із найважливіших феноменів свідомості, довкола якої будується психотерапевтична процедура. Згідно із З. Фройдом, саме механізм витіснення обумовлює (детермінує) поведінку людини, в якій психологічні травми були раніше витіснені зі свідомості, проте продовжують впливати на її

поведінку. Витіснені переживання проявляються у людини у формі обмовок, описок, забудькуватості, некерованих, «ненавмисних» діях.

Проекція – захисний психологічний механізм, дія якого полягає у тому, що неприйнятні для індивіда (з погляду суспільної моралі) його власні переживання або стани він приписує іншим, що позбавляє його від їхнього усвідомлення, прийняття і переробки.

Заміщення – Его-захисний механізм, що виявляється в уникненні тривоги (боязні), шляхом передачі енергії, яка накопичилася, на доступний або безпечний об'єкт, коли бажаному об'єкту її передати неможливо. Наприклад, людина, не сміючи виразити начальникові негативні емоції, що накопичилися стосовно нього (через страх санкцій, негативних наслідків), зганяє розпач на членах сім'ї. Це явище називається ще «зміщеною агресією» тобто мається на увазі, що агресія «зміщується» з дійсного об'єкта на інший, доступніший.

Сублімація – Его-захисний механізм, який перетворює сексуальну або агресивну енергію у творчу, соціально прийнятну діяльність: мистецтво, спорт і тому подібне. Сублімація вважається вищою формою заміщення [2].

Утворення реакції – здійснення навмисних дій, що захищають Его від усвідомлення справжніх переживань. Наприклад, мати демонструє підвищену дбайливість про дитину, приховуючи свою агресію стосовно неї. Згідно із З. Фройдом, це прояв нижчої форми сублімації.

Заперечення – різновид перцептивного захисту, коли людина не зауважує неприємних для неї фактів і явищ. До подібних феноменів належить непізнавання учасниками Т-групи себе на екрані монітора.

Інтроекція – психологічний Его-захисний механізм, який полягає у тому, що людина ніби вбирає у себе, «вбудовує» цінності і норми інших осіб або груп, приймаючи їх як власні. Так вона намагається звільнитися від внутрішньоособистісного конфлікту. Наприклад, людина традиційних поглядів жила і працювала серед осіб з нетрадиційною сексуальною орієнтацією; з часом її погляди на життя і мораль сексуальних меншин змінилися: вона стала допускати думки, які раніше були для неї неприйнятні.

Ідентифікація – тісно пов'язана з інтроекцією – Его-захисний механізм, який покликаний захищати Его від фрустрації, шляхом ототожнення його з сильнішою інстанцією. Отже, часто ідентифікація є засобом захисту від почуття власної неповноцінності через

приєднання до якоїсь могутньої організації або до авторитетної людини. Цей захисний механізм дуже важливо брати до уваги у процесі психотерапії, коли клієнт може ідентифікуватися з однією із трьох позицій: агресора, жертви або нарцисизму.

Інтелектуалізація – захисний механізм, більш характерний для психотерапевта, ніж для клієнта. Суть цього механізму полягає у тому, аби відчужити своє Его від непосредного емоційного контакту з Его іншої людини і трактувати цього іншого як об'єкт, тобто за допомогою концептуальних моделей, понятійних і термінологічно-орієнтованих схем.

Ізоляція – цей захисний психологічний механізм, як і механізм інтелектуалізації, відділяє емоції від пізнавальних (когнітивних) процесів шляхом відчуження, дистанціювання, тобто людина, яка використовує цей захисний механізм, спостерігає ситуацію, що травмує його, ніби з боку.

Компенсація – захисний механізм, що полягає у розвитку тих властивостей або здібностей особистості, які допомагають їй впоратися з почуттям неповноцінності, шляхом здобуття соціального визнання у доступних сферах діяльності. Наприклад, підліток, якому не вдається успішно засвоювати шкільні дисципліни, починає посилено займатися спортом і досягає великих успіхів.

Ритуал – система захисних дій, покликаних впоратися з тривогою або іншими негативними переживаннями; часткова компромісна реакція – Его-захисний механізм від негативних почуттів (зздрості, агресії, презирства тощо), коли поведінка будується подвійно, аби хоч частково задовільнити соціально небажані переживання. Наприклад, одна подруга каже іншій: «Ну, нарешті ти добре виглядаєш».

Аскетизм – заперечення, відмова собі у задоволенні. Така відмова може стосуватися їжі, сну, сексуального задоволення. Все це зазвичай заперечується з виглядом повної переваги, немов у результаті досягається щось дуже корисне. Згідно із З. Фройдом, аскетизм – це захисний механізм, котрий використовують переважно підлітки для контролю над інтенсивністю сексуальних потягів, і виявляються після досягнення статевої зрілості [3].

Питання та завдання для самоконтролю

1. Розкажіть про історію створення психоаналізу.
2. Які основні методи використовує психоаналіз?

3. Яку структуру особистості запропонував З. Фройд?
4. Дайте визначення поняття «ерос», що використовується у парадигмі психоаналізу.
5. Дайте визначення поняття «танатос», що використовується у парадигмі психоаналізу.
6. Назвіть, які ви знаєте захисні механізми психіки. Дайте їм визначення.
7. Охарактеризуйте стадії психосексуального розвитку особистості.

Творчі завдання та проблемні ситуації

1. Прочитайте байку І. Крилова «Лиса и виноград». Скажіть, який захисний механізм було застосовано лисицею?
2. У романі Маргарет Мітчелл «Віднесені вітром» головна героїня Скарлет у моменти психологічної напруги щоразу каже собі: «Я подумаю про це завтра». Який механізм психологічного захисту використано?
3. Наведіть приклади адаптивного використання захисних механізмів психіки (тобто, таких, які допомагають у життєдіяльності).
4. Наведіть приклади дезадаптивного використання захисних механізмів психіки (тобто, таких, які перешкоджають успішній життєдіяльності).
5. Здійсніть критичний аналіз теорії З. Фрейда.

Теми рефератів

1. Історія виникнення та розвитку психоаналізу.
2. З. Фройд: життя та науково-практична діяльність.
3. Принципи та методи психоаналізу.
4. Аналіз теорії З. Фрейда.
5. З. Фройд та сучасна практична психологія і психотерапія.

Література

1. Энциклопедия глубинной психологии / [пер. с нем.]. – М. : MGM – Interna, 1998. – Т.1. З. Фройд. Жизнь. Работа. Наследие. – 782 с.
2. З. Фройд. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фройд. – М. : Наука, 1991. – 456 с.

3. З. Фройд З. О психоанализе / З. Фройд // Психоаналитические этюды – Минск : Беларусь, 1991. – С. 5 – 47.
4. З. Фройд З. Очерки истории психоанализа / З. Фройд // Я и Оно. [Т.1]. – Тбилиси : Мерани, 1991. – С. 15 – 71.
5. Хьелл Л. Теории личности / Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 608 с.

Тема 3. Аналітична психологія К. Юнга

ПЛАН

- 1. Основні поняття та структура особистості в аналітичній психології К.Г. Юнга**
- 2. Теорія типів особистості**
- 3. Психологічне зростання: індивідуація**

1. Основні поняття та структура особистості в аналітичній психології К.Г. Юнга

Аналітична психологія – одна зі шкіл глибинної психології, що базується на поняттях і відкриттях людської психіки, зроблених швейцарським психологом К. Г. Юнгом. У результаті переробки К. Юнгом психоаналізу з'явився цілий комплекс складних ідей з різних сфер знань: психології, філософії, археології, міфології, теології, літератури.

Розглянемо **структуру особистості за К. Юнгом**. Він стверджував, що душа складається з трьох окремих взаємодіючих структур: *Его, особистого несвідомого і колективного несвідомого*.

Его є центром свідомості і містить у собі всі думки, почуття, спогади та відчуття, завдяки яким ми відчуваємо свою цілісність. Его є основою нашої самосвідомості і одним з головних архетипів особистості. Его забезпечує відчуття постійності і напряду у нашому свідомому житті. Воно базується на порушенні крихкої цілісності свідомості і намагається переконати нас, що ми повинні завжди свідомо планувати та аналізувати наш досвід.

Згідно із К. Юнгом, психіка насамперед складається з несвідомого. Вчений, як і З. Фройд, вважав, що Его зростає з несвідомого, привносячи і всілякий досвід, і спогади, продовжуючи ділення між несвідомим і свідомістю. В Его немає несвідомих

елементів, лише свідомість містить у собі виведене з особистого досвіду. Ми звикли вірити, що Его є основним елементом психіки, і врешті-решт ігноруємо іншу половину психіки – несвідоме.

Особисте несвідоме вміщує у собі конфлікти і спогади, що колись усвідомлювалися, але тепер подавлені і забуті. Така концепція подібна на фройдівське поняття несвідомого. Матеріалом для формування особистого несвідомого стає минуле індивіда. К. Юнг увів поняття *комплексу*, чи скупчення емоційно заряджених думок, почуттів і переживань, винесених індивідумом з особистого чи спадкового несвідомого досвіду. Комплекси можуть виникати навколо звичайних тем і впливати на поведінку. К. Юнг стверджував, що матеріал особистого несвідомих унікальний і доступний для усвідомлення.

Найбільш глибокий шар у структурі особистості – **колективне несвідоме**, що представляє сховище латентних слідів пам'яті людства. У ньому відбиті думки і почуття, загальні для всіх людських істот. Вміст колективного несвідомого, відомого також як безособове або трансперсональне несвідоме, є універсальним і не має коріння у нашому особистому досвіді. Ця концепція є, ймовірно, найбільшим відступом К. Юнга від З. Фрейда і його найбільш значним вкладом у психології.

Колективне несвідоме – це найсміливіше і спірне поняття із запропонованих К. Юнгом. Він ідентифікує колективне, або трансперсональне, несвідоме з ядром всього психічного матеріалу, який не проходить через особистий досвід. Його складові і образи з'являються, розподіляючись між людьми всіх тимчасових періодів і всіх культур. Деякі психологи, наприклад Скіннер, беззастережно прийняли, що кожна людина народжується як «чиста дошка», отже, психічний розвиток можливий лише через їхній особистий досвід. К. Юнг вважав, що психіка дитини вже зберігає структуру, що визначає і канали всього подальшого розвитку, і способи взаємодії з середовищем. Ця базова структура є, однаковою у всіх дітей. Хоч ми розвиваємося по-різному і стаємо унікальними індивідами, колективне несвідоме є загальним для всіх людей і, отже, єдине.

Згідно із К. Юнгом, ми народжені з психологічним спадком, так само як з біологічним. Обое є важливими детермінантами поведінки і досвіду. Колективне несвідоме складається з могутніх первинних психічних образів – архетипів.

Архетипи. Архетипи – це успадковані схильності відповідати світу певними способами. Вони є початковими образами, спогадами про

інстинктивні енергії колективного несвідомого. К. Юнг поширював ідею архетипу, вивчивши розповіді своїх пацієнтів. Чимало пацієнтів К. Юнга описували сни і фантазії, що охоплювали дивні ідеї і образи, вміст яких не можна було прослідкувати з минулого досвіду індивіда. К. Юнг передбачив, що у колективному несвідомому є рівень образності. Він також відкрив тісний зв'язок між вмістом снів пацієнтів і міфічними та релігійними темами, знайденими ним у різних культурах.

Згідно із К. Юнгом, архетипи є структурно-формульними елементами всередині несвідомого. З цих елементів формуються архетипічні образи, які домінують і в існуванні особистих фантазій, і в міфологіях всієї культури. Архетипи оголюють «готовність продукувати знову і знову однакові або схожі міфічні ідеї». Вони мають тенденцію з'являтися як основні патерни – ситуації, що повторюються, і персонажі. Серед архетипів, описаних К. Юнгом, є архетип Матері, Героя, Мудреця, Сонця, Шахрай, Бога, Смерті тощо. Найбільш важливі архетипи – персон (наше публічне обличчя), тінь (подавлена, темний бік особистості), анімус/аніма (внутрішній образ жінки у чоловікові і навпаки, внутрішній образ чоловіка у жінці), самість (серцевина особистості, навколо якої організовані й об'єднані всі інші елементи).

З кожним архетипом може бути пов'язана широка різноманітність символів. Наприклад, архетип Матері містить у собі не лише реальну матір кожної людини, але також всі материнські фігури і фігури вихованців. Ця група архетипа охоплює жінок взагалі, містичні образи жінок, такі, як Венера або Невинна Мати і Мати Природа, підтримувальні і виховувальні символи, такі, як церква і рай. Архетип Матері містить у собі і позитивні і негативні риси, такі, як загрозлива, домінуюча або придушувальна. У середні віки, наприклад, цей аспект архетипу викристалізувався в образ відьми.

Самі архетипи є формами без власного вмісту, які служать для того, щоб організувати або направляти у певне русло психологічний матеріал. Вони у чомусь подібні до сухих русел річок, чия форма визначає характеристики річки, що колись протікала ними. Архетипи є носіями енергії. Вся творчість – архетипічний елемент.

Архетипічні форми – це інфраструктура психіки. Архетипічні патерни подібні до патернів, організованих у кристалічну структуру. Немає двох абсолютно однакових сніжинок, але кожна сніжинка має одну і ту ж основну кристалічну структуру. Подібно до цього вміст психіки кожного індивіда, так само як досвіду кожного індивіда,

унікальний. Проте загальні патерни, в які цей досвід вливається, визначається універсальними параметрами і засадничими принципами, або архетипами.

Персона. Наша персона є зовнішнім проявом того, що ми пред'являємо світу. Це характер, який ми вважаємо прийнятним; через нього ми взаємодіємо з іншими. Персона охоплює наші соціальні ролі, одяг, який ми носимо, та наші індивідуальні способи виражати себе. Термін персона походить з латині, означаючи «маска» або «фальшива особа». Маска надівалася акторами у Древньому Римі. Аби соціально функціонувати, ми граємо роль, використовуючи прийоми, властиві саме цій ролі. Навіть тоді, коли ми не можемо пристосуватися до чого-небудь, наші ролі продовжують працювати. Це ролі, що виражають відмову.

Персона має і негативні, і позитивні аспекти. Домінуюча персона може подавити людину. Ті, хто ідентифікується з персоною, бачать себе в основному у межах своїх специфічних соціальних ролей. Юнг назвав персону «погоджений архетипом». Як частина своєї позитивної функції, вона захищає Его і психіку від різних соціальних сил і аттитюдів, з якими зустрічається. Додатково персона є цінним інструментом для спілкування. В античній драмі ненадійність людини передавалася за допомогою спотворених масок, інформуючи про особу і про роль, яку грав актор. Персона може бути вирішальною у нашому позитивному розвитку. Коли ми починаємо грати головну роль, наше Его поступово прагне ідентифікуватися з нею. Цей процес є основним в особистому розвитку.

Процес проте не завжди позитивний. Коли Его ідентифікується з персоною, люди починають вірити, що вони є тим, чим претендують бути. Згідно із К. Юнгом, ми витягуємо цю ідентифікацію, аби вивчити у процесі самореалізації, або індивідуалізації, що ж ми є.

Персона може бути виражена через об'єкти, які ми використовуємо, аби закрити своє тіло (одяг), і через інструменти нашого заняття (лопата чи портфель). Отже, звичайні предмети стають символами ідентифікації людини. Термін символ статусу (машина, будинок або диплом) виражає розуміння суспільством важливості іміджу.

Всі ці символи можуть з'являтися у снах як репрезентації персони. Наприклад, хтось із сильною персоною може з'явитися уві сні як дуже нарядно одягнений або у великій кількості одягу. Людина із слабкою персоною може з'явитися голим або у відкритому

одязі. Одним із можливих виразів неадекватної персони може бути фігура, що не має шкіри.

Тінь. Тінь – це архетипічна форма, що складається з матеріалу, пригніченого свідомістю; її вміст охоплює ті тенденції, бажання, спогади і досвіди, які відторгаються людиною як несумісні з персоною і такі, що перечать соціальним стандартам та ідеалам. Тінь містить у собі всі негативні тенденції, які людина хоче відкинути, охоплюючи тваринні інстинкти, а також нерозвинені позитивні і негативні риси.

Що сильнішою стає наша персона, то більше ми ідентифікуємося з нею і тим більше відкидаємо іншу частину самих себе. Тінь є те, що ми намаємося зробити підкореним у нашій особі, і навіть те, чим ми нехтуємо та чого ніколи не розвиваємо у собі. У снах фігура тіні може з'явитися як тварина, карлик, бродяга або будь-яка інша підлегла фігура.

У своїх роботах про придушення і невроз З. Фройд, насамперед, розглядав аспекти того, що К. Юнг називає тінню. К. Юнг вважав, що пригнічений матеріал організований і структурований довкола тіні, яка стає у буквальному розумінні негативним самозвеличанням, або тінню Его. Вона часто є в досвіді снів як темна, примітивна, ворожа або ляклива фігура, оскільки вміст тіні насильницьки витиснений зі свідомості. Якщо матеріал з тіні повертається назад у свідомість, вона втрачає дуже багато зі своїх примітивних «лякаючих рис». Тінь найбільш небезпечна, коли не пізнана. У цьому випадку людина проектує свої небажані риси на інших або пригнічується тінню, не розуміючи її. Образи ворога, диявола або поняття первородного гріха є аспектами архетипу тіні. Коли велика частина матеріалу тіні стає усвідомленою, менша не може домінувати. Але тінь є інтегральною частиною нашої природи і ніколи не може бути повністю знищена. Особа, що претендує на те, аби не мати тіні, виявляється не складною людиною, а двовимірною карикатурою, заперечливою суміш хорошим і поганого, неминуче присутню у всіх нас.

Кожна пригнічена частка тіні представляє частину нас самих. І доки ми зберігаємо цей несвідомий матеріал, ми самі себе обмежуємо. У міру того як тінь стає усе більш усвідомленою, ми отримуємо назад пригнічені частини самих себе. Крім того, тінь залишається негативною силою у психіці. Тінь – сховище значної інстинктивної енергії, спонтанної і життєвої, – є головним джерелом нашої творчої енергії. Подібно до всіх архетипів, тінь сягає корінням

у колективне несвідоме, і це може відкрити доступ до безлічі цінного несвідомого матеріалу, взаперечуваного Его і персоною.

Аніма і анімус. Аніма у чоловіків і анімус у жінок. Ця основна психічна структура служить осередком всього психологічного матеріалу, який не узгоджується з тим, як саме людина усвідомлює себе чоловіком або жінкою. Отже, наскільки жінка усвідомлено представляє себе у межах того, що властиве жінкам, настільки її анімус охоплюватиме ті непізнані тенденції і досвід, який вона вважає властивим чоловікам.

Для жінки процес психологічного розвитку тягне за собою початок діалогу між її Его і анімусом. Анімус може патологічно домінувати завдяки ідентифікації з архетипічними образами (наприклад, зачарованого принца, романтичного поета тощо) та через надзвичайно сильну прихильність до батька.

Анімус розглядається К. Юнгом як окрема особа. Коли анімус і його вплив на людину усвідомлені, анімус бере на себе роль єдиної ланки між свідомістю і несвідомим, поки останнє поступово не інтегрується у самозвеличання. К. Юнг розглядає риси цього союзу протилежностей (у цьому випадку, чоловічого і жіночого початку) як головну детермінанту виконання особою жіночої ролі.

Подібний же процес відбувається між анімою і маскуліним Его у чоловіка. Поки наша аніма або анімус неусвідомлені, не прийняті як частина нашої самості, ми прагнутимо проектувати їх на людей протилежної статі: згідно із К. Юнгом, батьки протилежної статі роблять засадничий вплив на розвиток аніми або анімуса дитини. Усі зв'язки з об'єктами протилежної статі, навіть батьки, схильні до сильної дії фантазій аніми або анімуса. Цей архетип є одним із найбільш впливових регулювальників поведінки. Він виявляється у снах і фантазіях як персонажі протилежної статі і функціонує як найважливіший посередник між процесами свідомості і несвідомого. Він орієнтований переважно на внутрішні процеси, так само як персонорієнтована на зовнішні. Це джерело проєкцій, джерело створення образу і доступ до творчості. (Креативний вплив аніми видно на прикладі художників, що малювали своїх муз як богинь). К. Юнг ще називав цей архетип і «*образом душі*». Оскільки він здатний приводити нас у зіткнення із силами нашого несвідомого, то часто є ключем, що відкриває нашу креативність.

Самість або самозвеличання. Самість – найбільш важливий і важкий для розуміння архетип. К. Юнг назвав самість головним

архетипом, архетипом психологічної будови і цілісності особистості. Самозвеличання – архетип центрованості. Це єдність свідомості і несвідомого, яке втілює гармонію і баланс різних протилежних елементів психіки. Самість визначає функціонування цілісної психіки методом інтеграції. К. Юнг відкрив архетип самозвеличання лише після своїх досліджень інших структур особистості.

Самозвеличання зображується у снах і образах або безособово (як круг, мандала, кристал, камінь), або персоніфіковано (як королівська пара, божественне дитя або інші символи божественності). Великі духовні вчителі, такі, як Христос, Магомет і Будда, є також символами самозвеличання. Це символи цілісності, єдності, примирення протилежностей і динамічної рівноваги – цілей процесу *індивідуації*.

Самозвеличання – глибокий внутрішній керівний чинник, який може здатися легко відмінним від свідомості і Его, якщо не чужим їм. «Самозвеличання – не лише центр, але і периферія, яка охоплює і свідомість, і несвідоме: це центр всього, так само як Его – центр свідомості» (Юнг, 1936).

Символи. Згідно із К. Юнгом, несвідоме виражає себе насамперед через символи. Не дивлячись на те, що немає специфічного символу або образу, що повністю представляє архетип (який є формою без специфічного вмісту), що більше символ відповідає несвідомому матеріалу, організованому довкола архетипу, то більш сильну, емоційно заряджену відповідь він викликає.

К. Юнг вивчав два види символів: *індивідуальні і колективні*. Під індивідуальними символами К. Юнг мав на увазі «природні» символи, які спонтанно продукуються людською психікою, на відміну від образів або малюнків, навмисно створених художником. На додаток до особистих символів, що є у снах і фантазіях людини, існують важливі колективні символи, які часто є релігійними образами, наприклад хрест, шестикутна зірка Давида, буддійське колесо життя. Символічні способи вираження і образи представляють поняття, які ми не можемо повністю визначити або цілком зрозуміти. Символи завжди мають додаткові значення, які неясні або приховані від нас. Як вважав К. Юнг, за знаком стоїть щось ще, але символ сам собою – динамічна жива сутність. Символ може представляти психічну ситуацію людини, і він же є ситуацією у кожен момент.

Активна уява. К. Юнг розцінював використання активної уяви як спосіб розвитку саморозуміння через роботу з символами. Він заохочував своїх пацієнтів малювати, ліпити або працювати з іншими

видами мистецтва і вважав це способом проникнення у свої внутрішні глибини. Активна уява є не порожньою фантазією, а спробою через символи залучити несвідоме у діалог з Его.

Активна уява належить до будь-якої свідомої мети створити матеріал, тісно пов'язаний з несвідомими процесами, аби ослабити звичайний контроль нашого Его, при цьому не дозволяючи несвідомому повністю домінувати. Процес активної уяви у кожного свій. Деякі люди найбільш продуктивно використовують малювання або живопис, тоді як інші віддають перевагу свідомій побудові образів, або фантазії, або ще якісь форми вираження.

Сни. За К. Юнгом, сни відіграють важливу додаткову (або компенсаторну) роль у психіці. Ми піддаємося величезному числу різноманітних впливів, життя прагне збити нас з пантелику, інформувати наше мислення способами, які часто не підходять нашій особистості та індивідуальності. «Загальна функція снів, – писав К. Юнг, – спробувати відновити наш психологічний баланс продукуванням матеріалу сну, який відновлює важковловимим способом загальну психічну рівновагу».

К. Юнг підходив до сновидінь як до живих реальностей. Їх треба отримати за допомогою досвіду і уважно спостерігати. Інакше зрозуміти їх неможливо. Приділяючи пильну увагу формі і вмісту сновидіння, К. Юнг намагався розкрити значення символів сну і при цьому поступово відходив від властивої психоаналітикам довіри до вільних асоціацій в аналізі сновидінь. «Вільні асоціації виносять на поверхню всі мої комплекси, але завжди важко зрозуміти значення сну. Аби зрозуміти значення сновидіння, я повинен дотримуватися, наскільки можливо, його образів». Під час аналізу К. Юнг дуже часто повертав своїх пацієнтів до образів сну і запитував їх: «Про що говорить сон?».

Оскільки сон пов'язаний із символами, що мають більше одного значення, то для його інтерпретації не може бути простої механічної системи. Який аналіз сну повинен базуватися на досвіді та біографії сновидіння. Пацієнт інтерпретує сон за допомогою аналітика і під його керівництвом. Допомога аналітика може бути дуже важлива, але у результаті лише пацієнт може знати, що означає сон.

2. Теорія типів особистості

Одним із найбільших вкладів К. Юнга у психологію є його теорія типів. Він виявив, що різні люди думають, відчувають,

отримують досвід спілкування зі світом фундаментально різними способами. Його теорія типів стала потужним інструментом, що допомагає нам зрозуміти, як живуть інші.

Інтроверсія і екстраверсія

Серед всіх понять, запропонованих К. Юнгом, інтроверсія і екстраверсія, ймовірно, набули найширшого поширення.

Інтроверсія. Виражений аттитюд особистості, яка орієнтована насамперед на свій внутрішній світ, якій комфортніше у світі почуттів та думок, ніж у взаємодії з довкіллям.

Екстраверсія. Виражений аттитюд особистості, яка орієнтована, насамперед назовні, якій простіше зі світом інших людей і об'єктів.

К. Юнг виявив, що індивідів можна характеризувати як внутрішньо або зовнішньо орієнтованих. Інтровертові комфортніше з внутрішнім світом думок і почуттів, тоді як екстраверт відчуває себе «у своїй тарілці» у світі об'єктів та інших людей.

Немає чистих інтровертів або чистих екстравертів. К. Юнг порівнював ці два способи поведінки з серцебиттям: є ритмічне чергування між циклами скорочення (інтроверсія) і викид, розширення (екстраверсія). Проте кожен індивід віддає перевагу одному або іншому аттитюду і частіше діє у ключі аттитюда, якому віддається перевага.

Ці ж якості визначають баланс між свідомістю і несвідомим: у разі екстраверта ви виявите, що його несвідоме має інтровертні риси, тому що всі екстравертні прояви є в його свідомості, а інтровертні залишені у несвідомому.

Інтроверти цікавляться в основному своїми думками і почуттями і, перебуваючи у своєму внутрішньому світі, можуть втратити зв'язок зі світом зовнішнім. Типовий цьому приклад – розсіяний професор.

Екстраверти активно залучені у світ людей і речей; вони, як правило, більш соціальні і обізнаніші про те, що відбувається у світі довкола них. Вони потребують того, аби захищати інших, домінуючи завдяки зовнішнім обставинам. Але від внутрішнього світу вони відчужені. Представники ділових кіл, котрі жорстко себе поведуть, не розуміють людських почуттів і стосунків, є класичним прикладом незбалансованої екстраверсії.

Інтроверти бачать світ у тому ключі, в якому він впливає на них, тоді як екстраверти – більше пов'язані зі своєю дією на світ.

Функції: мислення, почуття, відчуття, інтуїція.

К. Юнг ідентифікував чотири фундаментальні психологічні функції: мислення, почуття, відчуття, інтуїцію. Будь-яка з них існує в інтровертній або екстравертній формі. У кожної людини одна із функцій є більш усвідомленою, розвиненою і домінуючою. К. Юнг назвав цю функцію ведучою і вважав, що вона діє з домінантного аттитюда (екстраверсії чи інтроверсії), а одна з трьох функцій, що залишилися, сягає глибоко у несвідоме і менш розвинена.

Мислення і почуття є альтернативними способами формування думки, ухвалення рішень і розвитку різних стосунків. Мислення пов'язане з об'єктивною реальністю, з поглядами і об'єктивним аналізом. Мислення ставить запитання: «Що це означає?». Для нього дуже цінні вміст і загальні принципи. Розумові типи (ті індивіди, в кому домінує розумова функція) – прекрасні укладачі планів; вони прагнуть слідувати своїм планам і абстрактним теоріям навіть тоді, коли ті спростовуються новими доказами.

Почуття фокусуються на цінності. Вона може охоплювати погляди на те, що «добре» і що «погано», що «вірно» і що «невірно», що протиставляються бажанню мислення діяти згідно із логічними критеріями. Почуття ставить запитання: «Наскільки це цінно?».

Юнг класифікував *відчуття та інтуїцію*, об'єднавши їх як способи збору інформації, на відміну від способів ухвалення рішень. *Відчуття* базуються на безпосередній плотській досвід, сприйняття деталей і конкретних фактів: зором, дотиком, нюхом, смаком, слухом. Відчуття ставить запитання: «Що саме я сприймаю?» Тип, що відчуває, має тенденцію реагувати на безпосередню ситуацію, він ефективний і продуктивний при будь-яких кризах і крайнощах. Він працює з інструментами і матеріалами краще, ніж це робить будь-який інший тип.

Інтуїція є способом обробки сенсорної інформації у термінах можливостей, минулого досвіду, майбутніх цілей і несвідомих процесів. Інтуїція ставить запитання: «Що могло б статися?». Люди із сильною інтуїцією продукують смисли так швидко, що часто не можуть відокремити власні інтерпретації від необроблених сенсорних даних. Інтуїти швидко інтегрують нову інформацію, автоматично пов'язуючи з безпосереднім досвідом минулий досвід та інформацію, що належить до справи. Оскільки тут часто охоплюється несвідомий матеріал, інтуїтивному мисленню властиві і осяяння, і обмеження.

Менш розвинену в індивіда функцію К. Юнг назвав нижчою. Вона є менш усвідомленою, найбільш примітивною і

недиференційованою. Для деяких людей вона може представляти щось подібне до демонічного впливу, тому що вони можуть лише дуже малою мірою зрозуміти її і зовсім не можуть контролювати. Наприклад, виражений інтуїтивний тип, який не стикається зі своєю функцією сприйняття, може розцінити досвід сексуальних імпульсів як таємничий або навіть небезпечний. Менш представлена у свідомості, нижча функція може служити провідником у несвідоме. К. Юнг говорив, що через нашу нижчу функцію, ту, яка менш розвинена у нас, ми бачимо Бога. Завдяки боротьбі з внутрішніми перешкодами ми можемо ближче підійти до Божественного.

Для індивіда комбінація всіх чотирьох функцій виражається у чітко сформованому підході до світу: аби зорієнтуватися, ми повинні мати функцію, яка засвідчує, що щось тут є (сприйняття); другу функцію, яка встановлює, що саме є (мислення); третю, встановувальну, підходить це нам чи ні, хочемо ми прийняти це чи ні (почуття); і четверту функцію, яка вказує, звідки це прийшло і в якому напрямі розвиватиметься (інтуїція).

На жаль, ні у кого всі чотири функції не розвинені однаково добре. Кожен індивід має одну домінуючу функцію і одну частково розвинену допоміжну функцію. Дві інші функції, загалом, несвідомі і діють із значно меншою ефективністю. Розвинена і усвідомлена, домінуюча і допоміжна функції, їхні протилежності сягають глибоко в несвідоме.

Функції одного типу показують зв'язки сили, слабкості і стиль діяльності, яким віддається перевага. Типологія К. Юнга особливо корисна, коли нам потрібно зрозуміти соціальні зв'язки; вона описує різні способи сприйняття і використовує різні критерії у створенні і формуванні думок.

Теорія К. Юнга про типи особистості лягла в основу молодшої науки соціоніки, засновницею якої є прибалтійська вчена А. Августінавічуте.

3. Психологічне зростання: індивідуалізація

Згідно із К. Юнгом, у кожній людині є тенденція до індивідуалізації або саморозвитку. Він вважав, що психіка має вроджене прагнення до цілісності. Ця ідея подібна до поняття самореалізації А. Маслоу, але базується на складнішій теорії психіки, що концепція останнього: «Індивідуалізація означає становлення єдиної, цілісної істоти, і так як «індивідуальність» містить у собі нашу сокровенну, досконалу і

незрівнянну унікальність, індивідуація означає ще і чекання нашого власного самозвеличання. Ми, отже, могли б інтерпретувати індивідуацію як «шлях до особистості» або «самореалізацію».

Індивідуація – процес досягнення цілісності і, таким способом прагнення до більшої свободи. Він охоплює розвиток динамічного зв'язку між Его і самістю з інтеграцією різних частин психіки: Его, персони, тіні, аніми і анімуса та інших архетипів несвідомого. Коли люди стають більш інтегрованими, вони починають виражати ці архетипи тоншими і складнішими способами. Індивідуація є розвитком самості, а з погляду самозвеличання, метою є єдність свідомості і несвідомого.

Основні висновки

1. Для досягнення цілісності людині необхідно встановити зв'язок між свідомими і несвідомими процесами.

2. Індивідуація – процес особистого розвитку у бік цілісності. Він охоплює встановлення зв'язку між Его і самозвеличанням, інтеграцію різних частин психіки.

3. Его – центр свідомості, і самозвеличання – центр всієї психіки, що охоплює і свідомі, і несвідомі процеси.

4. Мислення, почуття, відчуття та інтуїція – чотири фундаментальні психологічні функції. Будь-яка з них здатна розвиватися за екстравертним або інтровертним типом. Провідна функція більш усвідомлена, розвиненіша. Підпорядкована – примітивніша і менш усвідомлена. Вона може служити шляхом у несвідоме. Чітко визначений підхід до світу є результатом комбінації всіх чотирьох функцій.

5. Забуті спогади, пригнічений досвід і сублімовані почуття створюють особисте несвідоме. Вміст колективного несвідомого не має коріння в особистому досвіді, будучи універсальним для всіх епох і культур.

6. Архетипічні образи можна побачити у багатьох культурах та історичних періодах, що є загальними темами у міфах всього світу, народними казками і легендами.

7. Головними структурами особистості є архетипи: самість, персона, Его, тінь, аніма або анімус.

8. Символи – первинна форма вираження несвідомого. Є дві форми символів, відповідні двом формам несвідомих процесів: індивідуальні та колективні.

9. Функції сновидінь полягають у тому, аби відновити

психологічний баланс, загальну психічну рівновагу людини. Сни необхідно уважно спостерігати і витягувати з них досвід. Лише так можна їх зрозуміти.

10. Психіка має внутрішнє прагнення до цілісності, і у кожної людини є тенденція до саморозвитку або індивідуації.

11. Аби об'єднати дані духовного досвіду, К. Юнг розглядав весь спектр людської думки і поведінки. Містичні релігійні системи віри були для нього важливим вираженням людських прагнень та ідеалів.

12. Головним вкладом К. Юнга у психологію стало те, що він визнав психологічну важливість символів і детальний аналіз їхньої інтерпретацій.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Розкрийте структуру психічного буття людини за К. Юнгом.
2. Що означає поняття «архетип»?
3. Наведіть приклади архетипів, що найчастіше трапляються у народних казках.
4. Які періоди життєвого циклу виділяв К. Юнг і якому віддавав перевагу?
5. Що мав на увазі К. Юнг під поняттям «лібідо»?
6. Яку позицію у тлумаченні снів займав К. Юнг?

Література

1. Хьелл Л. Теории личности / Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 608 с.
2. Юнг К.Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг. – М. : «Ренессанс», 1991. – 299 с.
3. Юнг К.Г. Психология и религия / Карл Густав Юнг // Архетип и символ. – М. : Университетская книга, 1991. – С. 101 – 196.
4. Юнг К.Г. Психология бессознательного / Карл Густав Юнг. – [пер. с нем.] – М. : ООО «Издательство АСТ – ЛТД», 1998 – 400 с.
5. Юнг К.Г. Психологические типы / К. Г. Юнг. – М. : Университетская книга. АСТ, 1998. – 715 с.

Теми рефератів

1. Аналітична психологія К. Юнга.
2. Вчення К. Юнга про архетипи.

Творчі завдання та проблемні ситуації

1. За допомогою тесту Г. Айзенка визначте, до якого типу («екстра-верт» чи «інтроверт») ви належите?
2. Проаналізуйте деяку кількість українських народних казок та розкажіть, які архетипи там використані.
3. Порівняйте архетипи українського та російського народів.
4. Визначте свій соціонічний тип.

Тема 4. Індивідуальна психологія А. Адлера

ПЛАН

- 1. Основні поняття індивідуальної психології А. Адлера**
- 2. Основні принципи теорії А. Адлера**
- 3. Психологічне зростання**

1. Основні поняття індивідуальної психології А. Адлера

Одним із найбільших вкладів А. Адлера у психологічну науку був його постулат про комплекс неповноцінності і потреби компенсувати почуття неповноцінності. У системі А. Адлера процес боротьби за перевагу з'явився серйозним переосмисленням ніцшеанської концепції волі до влади. Концепції життєвих цілей, життєвого стилю і творчої енергії особистості – найважливіший вклад холізму у психологію. Виділення А. Адлером соціальних інтересів, співпраці і відношення суспільства до відмінності статей говорить про те, що його теорія залишається у рамках соціальних наук.

Неповноцінність і компенсація. У своїй монографії про органічну неповноцінність, що вийшла у 1907 році, А. Адлер зробив спробу пояснити, чому хвороби по-різному впливають на різних людей. У той час А. Адлер писав як лікар, займаючись переважно фізіологічними процесами. Він висловив припущення, що у кожного індивідуума існують певні слабкі місця – органи, особливо схильні до хворіб. А. Адлер також відзначав, що органічну слабкість можна здолати за допомогою старанного тренування і вправ. Фактично слабкий орган можна розвинути до такої міри, що він стане найголовнішою силою людини.

А. Адлер розширив своє дослідження органічної неповноцінності до вивчення психологічного почуття неповноцінності. Він придумав термін *комплекс неповноцінності*. Згідно із А. Адлером, на дітей глибоко впливає усвідомлення ними власної неповноцінності, яка є неминучим наслідком розмірів дитини та відсутності у неї влади. Дитячі враження самого А. Адлера привели його до необхідності виділити цю думку:

А. Адлер вважав, що життєвий досвід дитини заставляє її почувати свою слабкість, неспроможність і фрустрацію. Діти відносно малі і безпорадні у дорослому світі. Для дитини контролювати власну поведінку і вирватися на свободу з-під влади дорослих – найважливіше завдання. З цього погляду сила виглядає як перше добро, а слабкість – як перше зло. Боротьба за досягнення влади – це рання дитяча компенсація почуття неповноцінності.

Для А. Адлера практично весь прогрес є результат наших старань компенсувати почуття неповноцінності. Це почуття підштовхує нас до значніших досягнень.

Агресія і боротьба за перевагу. У своїх ранніх роботах А. Адлер підкреслював важливість агресії і прагнення до влади. Проте він ототожнював агресію не з ворожістю, а швидше з ініціативністю і здатністю долати перешкоди, наприклад, як в агресивній тактиці торгів. А. Адлер стверджував, що агресивні тенденції у людини є вирішальними в індивідуальному і видовому виживанні. Агресія може проявляти себе як воля до влади – фраза Ніцше, якою А. Адлер скористався. А. Адлер відзначав, що і чоловіки, і жінки для задоволення прагнення до влади часто використовують сексуальність.

Пізніше, розвиваючи свою теорію, А. Адлер розглядав агресію і волю до влади як прояви загальнішого мотиву – *цїлі досягти переваги або досконалості*, тобто прагнення поліпшити себе, розвинути свої здібності і можливості. Він вважав, що всі здорові індивідууми керуються прагненням до вдосконалення, до постійного поліпшення: «Прагнення до вдосконалення є природженим в тому сенсі, що воно – частина життя, спонукаюча сила, щось, без чого життя було б немислиме» (1956).

Прагнення до переваги може приймати як позитивний, так і негативний напрям. Якщо це прагнення пов'язане із соціальним інтересом і турботою про благополуччя інших, воно розвивається у конструктивному і здоровому напрямі. Особа, керована такою метою,

прагне зростати, розвивати свої навикі і можливості, прагне до конструктивного способу життя. Проте деякі люди шукають особистої переваги, прагнучи відчувати її, підпорядковувавши собі інших, замість того аби ставати корисними для інших. Для А. Адлера *прагнення до особистої переваги* є невротичний симптом, результатом сильного почуття неповноцінності і відсутності соціального інтересу. Особиста перевага зазвичай не приносить визнання і особистого задоволення, якого шукає людина.

Мета досягнення переваги має своє коріння в еволюційному процесі постійної адаптації до довкілля. Всі види повинні розвиватися у напрямі найбільш ефективної адаптації, інакше вони зникнуть. Отже, особа вимушена шукати гармонійніших стосунків із навколишнім світом.

Життєві цілі. За А. Адлером, мета підкорення довкілля – дуже широке поняття, аби з його допомогою логічно пояснити, як люди вибирають свою лінію у житті. Тому він висунув ідею, згідно із якою особа виробляє специфічну життєву мету, використовуючи її як орієнтир. На життєву мету людини впливають її особистий досвід, її цінності, схильності і особисті властивості. Життєва мета не є ясною і усвідомленою.

Формування життєвих цілей починається у дитинстві як компенсація почуття неповноцінності, незахищеності і безпорадності у світі дорослих. Життєві цілі зазвичай служать захистом від почуття безсилля, мостом з незадовільного сьогодення в яскраве, підвладне нам, повноцінне майбутнє життя. Потім, коли ми стаємо дорослими, у нас можуть з'явитися чіткі, логічні причини для нашого вибору кар'єри. Проте життєві цілі, які керують нами і спонукали нас до дії, формуються у ранньому дитинстві і залишаються прихованими від свідомості. Як приклад, А. Адлер вказував на те, що багато лікарів, як і він сам, вибирають свою кар'єру у дитинстві, сподіваючись таким способом впоратися зі своїми побоюваннями відносно смерті.

Життєві цілі – завжди щось нереалістичне, і вони можуть бути невротично перебільшені, якщо почуття неповноцінності дуже сильно. Для невротика зазвичай існує величезна прірва між свідомо поставленими цілями і саморуйнівними життєвими цілями, поставленими несвідомо. Фантазіям про особисту перевагу і самоповагу приділяється більше уваги, ніж цілям, що приводять до реальних досягнень. А. Адлер любив ставити своїм пацієнтам запитання: «Що б ви робили, якби у вас не було цієї проблеми?» За

відповідями він зазвичай виявляв, чого прагнув уникнути пацієнт, ховаючись за симптоми свого захворювання.

Стиль життя. А. Адлер підкреслював необхідність аналізувати особистість як єдине ціле. Життєвий стиль – це унікальний спосіб досягнення своїх цілей, що обирається особою. Це комплекс засобів, що дають змогу пристосуватися до навколишньої дійсності.

Згідно із А. Адлером, ключ до розуміння поведінки людини є у прихованих цілях, якими вона керується. Вони виходять далеко за рамки зовнішніх фактів і ситуацій, наприклад, якщо я вважаю, що мій батько погано поведився зі мною в дитинстві, і покладаю на це провину за своє невдале життя, тоді як я сам керую своїми невдачами. Неважливо, як зі мною насправді поводитися. Моя віра в те, що мене пригнічували, – психологічна правда. Далі я перетворюю погане поводження на реальність, відповідну для виправдання стилю життя, вибраного мною, – життя невдахи.

Як ми вже бачили, у перших чотирьох або п'ять років життя людина формує єдність своєї свідомості, вибудовує стосунки між свідомістю і тілом. Вона використовує спадковий матеріал і враження, що отримуються від навколишнього світу, пристосовувавши їх до свого прагнення до переваги. До кінця п'ятого року життя особистість кристалізується. Значення, яке вона дає життю, мета, яку вона переслідує, спосіб її добиватися і її емоційні схильності – все фіксується. Вона може це змінити надалі, але лише якщо звільниться від помилки, допущеної під час дитячої кристалізації.

Мозак (1989) перерахував такі основні складові життєвого стилю:

1. Я-концепція – уявлення людини про себе, хто вона є.
2. Ідеал себе – уявлення про те, якою вона має бути. (А. Адлер розвивав цю концепцію у 1912 році.)
3. Образ світу – уявлення про такі речі, як світ, люди і природа, а також про те, що світ вимагає від людини.
4. Етичні переконання – особистий етичний кодекс.

Схема апперцепції. Як частину життєвого стилю, особистість виробляє уявлення про себе і про світ. А. Адлер назвав ці уявлення схемою апперцепції. Апперцепція – це психологічний термін, який належить до сприйняття, охоплюючи суб'єктивну інтерпретацію того, що ми отримуємо за допомогою почуттів.

А. Адлер підкреслював, що це – особиста концепція світу, що визначає поведінку людини. Якщо хтось вірить, що моток шнурка у

темному кутку – змія, то його страх може бути таким же сильним, неначебто змія там і справді була. Схема апперцепції має властивість підсилювати сама себе. Наприклад, якщо ми боїмося, ми більш схильні помічати погрози у навколишньому світі і тим самим підсилюємо нашу початкову віру в те, що навколишній світ загрожує нам. Робота А. Адлера над схемою апперцепції є важливою передумовою когнітивної психології і когнітивної терапії.

Творча енергія особистості. Індивідуальна психологія як наука виникла із спроб зрозуміти цю таємничу творчу енергію життя, яка виявляється у бажанні розвиватися, старатися, досягати... Це телеологічна сила, вона виражається у прагненні до мети, і в цьому прагненні всі тілесні і психологічні зусилля покликані діяти разом. Ядром адлеровської моделі людської природи є **творчість** – здатність формулювати (свідомо або несвідомо) цілі і способи їхнього досягнення. Вона досягає найвищого розвитку у створенні життєвого плану, який організовує життя людини у послідовний життєвий стиль.

За А. Адлером, формування життєвої мети, життєвого стилю і схеми апперцепції, по суті, є творчий акт. Творча сила індивідуума організовує і направляє його реакцію на навколишній світ. А. Адлер приписував особистості унікальність, самосвідомість і контроль над своєю долею – якості, яким, на його думку, З. Фройд не приділяв належної уваги у своїй концепції людської природи.

Соціальний інтерес. Багато критиків спрощено сприймали думки А. Адлера щодо агресії і прагнення до влади, приписуючи їм дуже велике значення у його концепції. Центральним у працях А. Адлера є поняття соціального інтересу. Точнішим перекладом оригінального німецького терміну могло б служити поняття «Суспільні почуття (community feelings). Під соціальним інтересом А. Адлер розумів «почуття солідарності, зв'язаність людини з людиною... розширене значення «Почуття товариства в людському суспільстві»». Почуття спільності (community feelings) стосується участі, яку ми приймаємо в справах інших людей, не просто заради досягнення власних цілей, але з «інтересу до інтересів» інших.

У деякому розумінні вся поведінка людини соціальна, тому що, як доводив А. Адлер, ми розвиваємося у соціальному середовищі і наші особистісні характеристики формуються суспільством. Соціальний інтерес – це щось більше, ніж турбота про безпосередню соціальну дійсність або конкретне суспільство. У найширшому сенсі

він є турботою про інтереси «ідеального співтовариства всього людства, що є основна мета еволюції». Соціальний інтерес охоплює почуття спорідненості зі всім людством і прихильності до життя загалом.

2. Основні принципи теорії А. Адлера

Основні твердження А. Адлерівського напряму у психології можна звести до наступного:

1. Всі дії людини відбуваються у соціальному контексті. Не можна вивчати людей ізольовано.

2. Акцентується увага на міжособистісній психології. Найважливішим для індивідуума є розвиток у нього почуття залученості його у деяке більше соціальне ціле як невід'ємної частини.

3. Індивідуальна психологія дотримується холистичного, а не редукціоністського погляду. Всі функції підпорядковані особистій меті і стилю життя.

4. У психології А. Адлера термін несвідоме – прикметник, а не іменник. Несвідомі процеси цілеспрямовані і служать цілям індивідуума, так само як і свідомі процеси.

5. Аби зрозуміти людину, треба зрозуміти її або її стиль життя чи когнітивну організацію. Це лінза, через яку люди бачать себе і своє життя.

6. Хоча поведінка може мінятися, стиль життя і довготривалі цілі індивідуума залишаються відносно постійними, поки не зміняться його основні переконання. Досягнення такої трансформації є одним із найважливіших завдань терапії.

7. Поведінка визначається не минулим, а спадковістю і оточенням. Люди керовані цілями, вибраними ними самими, які, за їхніми відчуттями, принесуть їм щастя та успіх.

8. Головна рушійна сила особистості – прагнення до досконалості або до переваги. Це твердження можна порівняти з концепцією самореалізації К. Хорні або з самоактуалізацією А. Маслоу.

9. Людині наданий широкий вибір різних варіантів життя. Вона може вибрати здорові, суспільно корисні цілі або невротичні, даремні для суспільства.

10. Психологія А. Адлера концентрується насамперед на процесі. Відносно невелика увага приділяється класифікації типів особистості.

11. У будь-якому разі сенс нашого життя визначається тим, як ми ставимося до нього. Здорова концепція життя охоплює усвідомлення того, як важливо допомагати іншим людям і працювати на користь суспільства.

3. Психологічне зростання

Суть психологічного зростання полягає насамперед у русі від егоцентричної мети досягти особистої переваги до позиції конструктивного впливу на довкілля і на розвиток суспільства. *Конструктивне прагнення до переваги плюс сильний соціальний інтерес і кооперація – ось основні риси здорової особистості.*

Життєві завдання. А. Адлер розглядав три головні життєві завдання, що стоять перед людиною: роботу, дружбу і кохання. Ці завдання визначаються основними умовами людського існування.

Ці три головні вузли визначено тим фактом, що ми живемо в одному конкретному місці всесвіту і повинні розвиватися у межах тих можливостей, які надають нам обставини; а також тим, що ми живемо серед інших подібних до нас істот, пристосовуватися до яких нам доводиться вчитися, і ще тим, що ми розділені на дві статі і майбутнє нашої раси залежить від стосунків цих двох статей.

Робота охоплює діяльність, корисну для суспільства, а не просто ті заняття, які приносять дохід. За А. Адлером, робота приносить почуття задоволення і самоповаги лише тоді, коли вона корисна для інших.

Дружба обумовлена нашою приналежністю до людської раси і необхідністю постійно пристосовуватися до інших істот нашого виду і взаємодіяти з ними. Дружні взаємини дають змогу обзавестися життєво важливими зв'язками, оскільки жоден індивідуум не може бути прив'язаний до суспільства абстрактно. Дружні, спільні зусилля є важливим елементом конструктивної роботи.

Любов розглядається А. Адлером у сенсі гетеросексуального кохання. Вона приводить до близької взаємодії на фізичному і ментальному рівні і породжує високу міру співпраці між людьми протилежної статі. Любов виникає з інтимних стосунків, які необхідні для продовження нашого роду. А. Адлер писав, що тісні родинні стосунки вимагають від нас найбільшої здатності взаємодіяти з іншою людською істотою, а успішний, щасливий шлюб створює найкращу обстановку для виховання у дітей товариськості і соціального інтересу.

Згідно із А. Адлером, ці три компоненти (робота, дружба і кохання) взаємозв'язані. Успіх у чомусь одному веде до успіху в інших. Фактично, всі три завдання є різними аспектами однієї проблеми – як жити конструктивно у навколишньому світі.

Перешкоди зростанню. Обговорюючи головні перешкоди для зростання і розвитку людини, А. Адлер насамперед відзначав три негативні обставини, пов'язані з дитинством: *органічну неповноцінність, розпещеність і занедбаність*. Він підкреслював, що всі неврози дорослих мають своє коріння у спробах здолати почуття неповноцінності, яке приводить до ізоляції, що все збільшується, і відчуження від навколишнього світу. Неврози і фактично всі інші психологічні проблеми виникають, коли ми прагнемо добитися особистої переваги замість того, щоб прагнути до здорової конструктивної поведінки.

Органічна неповноцінність, розпещеність і занедбаність – ось ситуації дитинства, які ведуть до недоліку соціального інтересу, ізоляції і відособленого стилю життя, заснованого на нереальній меті добитися особистої переваги.

Діти, що перенесли серйозні захворювання, часто стають вкрай егоцентричними. З почуття неповноцінності і нездатності успішно конкурувати з іншими дітьми вони уникають будь-якої соціальної взаємодії. Проте ті діти, які долають свої труднощі, можуть, компенсуючи свою початкову слабкість, розвинути здібності до рівня вище звичайного.

Розпещені або зіпсовані діти також зазнають труднощі у розвитку соціального інтересу і здатності співпрацювати з іншими людьми. Вони втрачають впевненість у своїх здібностях, тому що інші завжди робили за них те, що вони могли б зробити самі. Замість того аби взаємодіяти з іншими, вони пред'являють односторонні вимоги до друзів і сім'ї. Соціальний інтерес у них зазвичай мінімальний, і, як виявив А. Адлер, розпещені діти найчастіше не переживають особливо теплих почуттів до своїх батьків, якими добре маніпулюють.

Занедбаність – третя причина, яка може ускладнити розвиток дитини. Покинуті або небажані діти не знали кохання, не бачили співпраці у своїй сім'ї, і тому їм надзвичайно важко розвинути у собі ці якості. У таких дітей немає впевненості у своїй здатності приносити користь і завоювати визнання і повагу інших. Зростаючи, вони зазвичай стають холодними і жорсткими людьми.

Риси дітей, яких не любили у їхній найбільш розвиненій формі можна спостерігати, вивчаючи біографії всіх найбільших ворогів людства. Тут відразу впадає в очі те, що, коли вони були дітьми, з ними погано поводитися дорослі. Тому вони розвинули в собі жорсткість характеру, заздрість і ненависть; вони не можуть виносити, коли інші щасливі.

У результаті органічної неповноцінності, розпещеності і занедбаності у дітей часто виникає спотворений погляд на світ, а це породжує життєвий стиль невдахи. І знову А. Адлер підкреслює, що це не реальний «досвід» дітей, а їхні сприйняття та висновки, які вони витягують зі свого досвіду і які визначають шлях, що обирається ними у житті.

Основні висновки:

Теорії А. Адлера стали сильним поштовхом для розвитку гуманістичної психології, психотерапії і теорії особистості. Багато що з його концепцій було сприйнято іншими школами. Виділення А. Адлером соціального інтересу зробило психотерапію набагато більш соціально-орієнтованою. З його роботи з усвідомленими, раціональними процесами виникла перша Его-психологія.

1. Найважливішим вкладом А. Адлера у сучасну психологію є доказ значення несексуальних чинників навколишнього середовища, єдність особистості, роль влади і агресії у людській поведінці, а також поняття комплексу неповноцінності.

А. Адлер підкреслював унікальність кожної людини і важливість розуміння того, що особистість – єдине ціле, залучене у соціальну систему.

Підкорення свого середовища є пріоритетним завданням для особистості, але це прагнення врівноважується соціальним інтересом, або почуттям спільності і співпрацею. Як і в біхевіоризмі, поняття у психології А. Адлера прив'язані до конкретної, реально існуючої поведінки. Акцент робиться на доступній для спостереження поведінці і наслідках з неї.

Індивідуальна психологія займається не стосунками між людиною і довкіллям, а виділенням процесів, що відбуваються глибоко всередині психіки. Практично будь-який прогрес є результатом старань особистості компенсувати органічну неповноцінність або почуття неповноцінності, і ці старання лежать в основі найбільш значних досягнень людства.

Прагнення до влади – фундаментальне прагнення людської душі. Більш пізнє формулювання цього принципу – *прагнення до*

переваги, тут береться до уваги роль розвитку і творчого зростання.

Еволюційний процес усвідомленого пристосування до навколишнього світу – основа прагнення особистості до досконалості або найбільш ефективного управління довкіллям. Мета досягнення переваги або досконалості штовхає здорову особистість прагнути до постійного розвитку і зростання. Таке прагнення позитивне, якщо охоплює соціальний інтерес і турботу про благополуччя інших. Воно негативне, якщо зосереджено на бажанні особистої переваги шляхом домінування над іншими.

Мета кожної людини – стати цінною і значною особистістю. Найважливіший закон життя полягає у тому, що переживання людиною цінності своєї особистості не повинно зменшуватися. Поведінка визначається індивідуальною концепцією світу. Обговорювати і лікувати психологічні і емоційні проблеми потрібно у контексті життєвих цілей і життєвого стилю особистості. Єдиний життєвий стиль людини виявляється у будь-якій рисі її поведінки і у будь-якому симптомі.

Здатність до творчості, тобто здатність формулювати як цілі, так і способи їхнього досягнення – основа особистості. Життєва мета забезпечує послідовну організацію життя людини: це її творча відповідь навколишньому світу.

Почуття спільності, або соціальний інтерес – це почуття приналежності до більшого соціального цілого і прихильність до сім'ї, суспільства і людства. Співпраця – основна складова соціального інтересу. Почуття неповноцінності може бути здолане лише через активну участь людини у житті інших людей як корисного і цінного члена суспільства.

Корінь неадаптивних і невротичних стилів життя – невміння співпрацювати і, в результаті, почуття невдалого життя і власної неспроможності. Здорова особистість взаємодіє з іншими, для неї характерний сильний соціальний інтерес і конструктивне прагнення до переваги.

2. Будь-який невроз – це спроба досягти почуття переваги і здолати почуття неповноцінності. Неврози ізолюють людину, вони відводять її від взаємодії із суспільством і від розв'язання проблем реального життя. Абивилікувати невроз, терапевт повинен допомогти пацієнтові повністю змінити свою орієнтацію, скерувати пацієнта назад у суспільство.

3. Ті люди, яким бракує впевненості у своїй здатності ефективно

і конструктивно взаємодіяти з іншими, шукають особистої переваги. Почуття неповноцінності у цьому випадку переважає.

4. Важливіше зрозуміти наслідки поведінки людини, ніж її внутрішні переживання. Справжнє усвідомлення людського характеру – це не просто абстрактне знання, а розуміння, втілене у конструктивну дію.

5. Ядро всіх психологічних проблем – турбота про себе замість турботи про інших.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Що таке компенсація і гіперкомпенсація?
2. Суть поняття «стиль життя».
3. Що Ви розумієте під поняттям «схема аперцепції»?
4. Які пріоритетні цінності, важливі для осмислення стилю життя виділяв А. Адлер?
5. Ознаки психічного здоров'я за А. Адлером?

Література

1. А. Адлер А. О нервическом характере / А. Адлер. – СПб. : Университетская книга, 1997. – 388 с.
2. А. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – Москва : Академический Проект. – 2007. – 240 с.
3. Хьелл Л. Теории личности / Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 608 с.

Теми рефератів

1. Індивідуальна психологія А. Адлера.
2. Вплив теорії А.Адлера на розвиток психології.
3. Поняття “компенсація” і “гіперкомпенсація” та їхнє застосування у практиці психотерапії та психологічного консультування.

Тема 5. Неофройдизм. Культурно-соціологічна течія у глибинній психології

ПЛАН

- 1. Теорія базових конфліктів К. Хорні**
- 2. Г. Салліван: інтерперсональна теорія особистості**
- 3. Е. Фромм: теорія відчуження**

1. Теорія базових конфліктів К. Хорні

Завдяки діяльності К. Хорні (1885 – 1952) одержала розвиток соціокультурна теорія особистості, основою концепції якої є важливість культурних і соціальних впливів на особистість.

К Хорні як психоаналітик погоджувалася з думкою З. Фрейда про значення дитячих переживань для формування структури і функціонування особистості дорослого. Не дивлячись на спільність основних позицій, думки обох вчених не збігалися у питаннях про специфіку формування особистості. К. Хорні не прийняла твердження З. Фрейда про існування універсальних психосексуальних стадій і про те, що статеві анатомія дитини несвідомо диктує певну спрямованість розвитку особистості надалі. Згідно із її переконанням, основним чинником у розвитку особистості є соціальні стосунки між дитиною і батьками.

Згідно із К. Хорні, для дитинства характерні дві потреби: потреба у задоволенні і потреба у безпеці. Задоволення охоплює всі основні біологічні потреби: в їжі, сні і так далі. Хоча К.Хорні як психолог надавала значення задоволенню потреб у забезпеченні фізичного виживання, вона не вважала, що вони відіграють основну роль у формуванні особистості. Головною у розвитку дитини є потреба у безпеці. У цьому випадку основний мотив – бути улюбленою, бажаною і захищеною від небезпеки або ворожого світу. К.Хорні вважала, що в задоволенні цієї потреби безпеки дитина повністю залежить від своїх батьків. Якщо батьки проявляють

справжню любов і тепло щодо дитини, то цим і задовільняється її потреба у безпеці. Завдяки цьому найімовірніше сформується здорова особистість. І навпаки, якщо поведінка батьків перешкоджає задоволенню потреби у безпеці, можливий патологічний розвиток особистості, що вимагає допомоги психолога або консультації психотерапевта. Багато моментів у поведінці батьків можуть фруструвати потребу дитини у безпеці: нестійка, неадекватна поведінка, кепкування, невиконання обіцянок, надмірна опіка, а також надання явної переваги її братам і сестрам. Проте основним результатом негативного поводження з боку батьків є розвиток у дитини установки базальної ворожості. У цьому випадку дитина виявляється між двох вогнями: вона залежить від батьків і водночас переживає відносно до них почуття образи і обурення. Цей конфлікт приводить у дію такі захисні механізми, як витіснення. У результаті поведінка дитини, що не відчуває безпеки у батьківській сім'ї, керується почуттями безпорадності, страху, любові і провини, що виконують роль психологічного захисту, мета якого – придушення ворожих почуттів щодо батьків, аби вижити. Нерідко це приводить дитину до депресії.

На жаль, пригнічені почуття обурення і ворожості, причиною виникнення яких є батьки, не існують самі собою: вони виявляються у всіх взаєминах дитини з іншими людьми як в сьогоденні, так і в майбутньому. У подібному випадку кажуть, що у психології дитини спостерігається базальна тривога, «почуття самоти і безпорадності перед лицем потенційно небезпечного світу». Базальна тривога – це інтенсивне і всепроникаюче почуття відсутності безпеки.

Базальна тривога: етіологія неврозів

На відміну від З. Фройда, К. Хорні не вважала, що тривога є необхідним компонентом у психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що тривога виникає у результаті відсутності почуття безпеки у міжособистісних стосунках. Відповідно, етіологію невротичної поведінки слід шукати у порушених стосунках між дитиною і батьками. На думку К. Хорні, виражена базальна тривога у дитини веде до формування неврозу у дорослого і необхідності відвідин кабінету психолога.

Невротичні потреби: стратегії компенсації базальної тривоги

Аби впоратися із відчуттями недостатньої безпеки, безпорадності і ворожості, властивими базальній тривозі, дитина часто вимушено вдається до різних захисних стратегій. К.Хорні описала десять таких стратегій, які отримали назву невротичних потреб, або невротичних тенденцій, що наявні в усіх людей і виявляються у певному стилі поведінки. Здорова людина поводиться, гнучко реагуючи на різноманітні ситуації, замінюючи один стиль на інший, залежно від мінливих обставин. Потреба набуває невротичного характеру, якщо людина невтомно намагається перетворити її задоволення в спосіб життя.

Невротичні тенденції особистості за К. Хорні

Надлишкова потреба	Прояви у поведінці
1. У любові і схваленні	Невгамовне прагнення бути улюбленим і бути об'єктом захоплення з боку інших; підвищена чутливість і сприйнятливність до критики, знехтування або недружелюбності.
2. У керівному партнері	Надмірна залежність від інших і страх одержати відмову або залишитися на самоті; переоцінка любові – переконаність у тому, що любов може розв'язати усе.
3. У чітких обмеженнях	Переважає такого життєвого стилю, при якому першочергове значення мають обмеження і встановлений порядок; невимогливість, задоволення малим і підпорядкування іншим.
4. У владі	Домінування і контроль над іншими як самоціль; презирливе ставлення до слабкості.
5. В експлуатуванні інших	Побоювання бути використаним іншими або страх виглядати «тупим» у їхніх очах, але небажання почати що-небудь, щоб перехитрити їх.
6. У суспільному визнанні	Бажання бути об'єктом захоплення з боку інших; уявлення про себе формується залежно від суспільного статусу.
7. У захопленні собою	Прагнення створити свій прикрашений образ, позбавлений вад і обмежень; потреба у компліментах і лестощах з боку інших.

8. У честолюбстві	Сильне прагнення бути найкращим, незважаючи на наслідки; страх невдачі.
9. У самодостатності і незалежності	Уникнення будь-яких відносин, що припускають взяття на себе будь-яких зобов'язань; дистанціювання від усіх і всього.
10. У бездоганності і незаперечності	Спроби бути морально непогрішним і бездоганим у всіх відношеннях; підтримка враження досконалості і чесноти.

Орієнтація «до людей», «від людей» і «проти людей».

У своїй книзі «Наші внутрішні конфлікти» К.Хорні розділила список з десяти потреб на три основні категорії. Кожна з них є стратегією оптимізації міжособистісних стосунків з метою досягнення почуття безпеки у навколишньому світі. Інакше кажучи, їхня дія полягає у зниженні тривоги і досягненні більш менш прийняттого життя. Крім того, кожній стратегії відповідає певна основна орієнтація у стосунках з іншими людьми.

Орієнтація до людей: поступливий тип. Орієнтація до людей передбачає такий стиль взаємодії, для якої характерні залежність, нерішучість і безпорадність. Людиною, яку К.Хорні відносить до поступливого типу, керує ірраціональне (часто несвідоме) переконання: «Якщо я поступлюся, мене не чіпатимуть».

Поступливому типові необхідно, аби він був потрібний, щоб його любили, захищали і керували ним. Такі люди зав'язують стосунки з єдиною метою уникнути почуття самоти, безпорадності або непотрібності. Проте за їхньою люб'язністю може ховатися пригнічена потреба поводитися агресивно. Хоча і здається, що така людина бентежить у присутності інших, тримається у тіні, під цією поведінкою часто ховаються ворожість, злість і лють.

Орієнтація від людей: відособлений тип. Орієнтація від людей як стратегія оптимізації міжособистісних стосунків виявляється у тих індивідуумів, які дотримуються захисної установки: «Мені все одно». Такі люди, яких К.Хорні відносить до відособленого типу, керуються помилковим переконанням: «Якщо я відсторонюся, зі мною буде все гаразд».

Для відособленого типу характерна установка в жодному випадку не дати себе захопити, чи то йдеться про любовний роман, роботу або відпочинок. У результаті вони втрачають дійсну зацікавленість у людях, звикають до поверхневих насолод – вони просто безпристрасно «йдуть по життю». Для цієї стратегії характерне прагнення до відокремленості, незалежності і самодостатності.

Орієнтація проти людей: ворожий тип. Орієнтація проти людей – це такий стиль поведінки, для якої характерне домінування, ворожість і експлуатація. Людина, що належить до ворожого типу, діє, виходячи з ілюзорного переконання: «У мене є влада, ніхто мене не чіпатиме».

Ворожий тип дотримується думки, що всі інші люди агресивні і що життя – це боротьба проти всіх. Тому будь-яку ситуацію або стосунки він розглядає з позиції: «Що я від цього матиму?», незалежно від того, про що йдеться – гроші, престиж, контакти чи ідеях. К.Хорні відзначала, що ворожий тип здатний діяти тактовно і дружньо, але його поведінка у результаті завжди націлена на отримання контролю і влади над іншими. Все направлено на підвищення власного престижу, статусу або задоволення особистих амбіцій. Отже, у цій стратегії виражається потреба експлуатувати інших, отримувати суспільне визнання і захоплення.

Як і всі десять невротичних потреб, кожна з трьох міжособистих стратегій призначена для зменшення почуття тривоги, викликаного соціальними впливами в дитинстві. З погляду К.Хорні, ці основні стратегії у міжособистих стосунках будь-коли застосовує кожен з нас. Більш того, за К.Хорні, всі ці три стратегії перебувають між собою у стані конфлікту як в здорової, так і в невротичної особи. Проте у здорових цей конфлікт не має у собі такого сильного емоційного заряду, як у хворих невротиками. Здоровій людині властива велика гнучкість, вона здатна змінювати стратегії згідно із обставинами. А невротик не в змозі зробити правильний вибір між цими трьома стратегіями, коли він розв'язує питання, що постають перед ним, або будує стосунки з іншими. Він використовує лише одну з трьох стратегій, незалежно годиться вона у цьому випадку чи ні. Отже, невротик порівняно із здоровою людиною, поводить і менш гнучко, і не так ефективно при розв'язанні життєвих проблем, що обумовлює його потребу у психологічних послугах і допомозі психолога.

2. Г. Салліван (Sullivan H. S.): інтерперсональна теорія особистості

Г. С. Салліван (1892 – 1949) – американський психіатр і психолог, представник неоЗ. Фройдизму. Його основні положення теорії особистості викладені в книзі «Міжособова теорія в психіатрії» (1963). Теорія Саллівана склалася під впливом багатьох психологічних шкіл – G. Mead, S. Freud, K. Lewin.

На думку Г. Саллівана, поведінка людини керується двома основними прагненнями: **до задоволення (реалізація біологічних потреб) і безпеки (задоволення особистих потреб)**. Втілення цих прагнень можливе лише у контакті з іншими людьми. Отже, об'єктом психологічного дослідження повинна бути особистість як відносно стійка модель міжособистих ситуацій, що повторюються, оскільки людина формується і проявляється у міжособистих відношеннях (як реальних, так і уявних).

Дитина при народженні переживає дискомфорт і занепокоєння (тривогу), тому основними механізмами особисто розвитку є потреба у безпеці (ніжності, ласці) і намагання уникнути тривогу. Задоволення навіть суто органічних потреб дитини у людському суспільстві неодмінно вимагає участі іншої людини. Отже, дитина з моменту народження відразу залучена в існуючі міжособистісні (соціальні) стосунки. **На цій основі Г. Салліван виділив чимало стадій (періодів) онтогенетичного розвитку особистості, що пов'язані із змінами міжособистих стосунків.**

Аntenатальний період спочатку психологічно безпечний для дитини, що перебуває в утробі матері. Проте вже у цей час складається певне розставлення сил, міжособистих відношень, пов'язаних з його майбутнім народженням – **антенатальна диспозиція** (законний шлюб або позашлюбна дитина, вагітність бажана або небажана для жінки). Антенатальна диспозиція у результаті може вплинути на забезпеченість задоволення основних потреб дитини після народження, а значить і на становлення її як особистості.

Другий період, «первинна сім'я «(мати – дитина) починається з моменту пологів, який супроводжується фізіологічним і психологічним дискомфортом дитини, який позначається як **первинний страх**. У нормі цей «первинний психологічний страх»,

відчуття безпорадності дитини систематично знімається дбайливою матір'ю, яка його годує і пестить, формуючи таким способом вторинне відчуття безпеки («психологічне народження»). Якщо мати аутична і неласкава, то процес «зняття» первинного психологічного страху протікає неповноцінно і може служити у майбутньому основою підвищеного ризику виникнення для таких людей різних захворювань (неврозів, психозів, психосоматичних розладів), а також антисоціальної поведінки.

Третій період – «нуклеарна (ядерна) сім'я», на думку Г. Саллівана, моделює головні міжособистісні стосунки (вертикальні, горизонтальні і ролевостатеві), що існують у суспільстві і неусвідомлено засвоювані дитиною. Теоретично така сім'я п'ятичленна: дитина, її батьки, а також брат і сестра. Будь-яка сім'я так чи інакше відтворює і демонструє дитині взаємовідношення статей (стосунки між батьком і матір'ю, братами і сестрами), стосунки субординації і підпорядкованості – вертикальні зв'язки (старший – молодший, батько – дитина, керівник – підлеглий) і стосунки всередині кожного субординаційного рівня (між дорослими, між дітьми).

На четвертому етапі, починаючи з 4-річного віку, дитина залучається у дошкільну групу, де освоює певні соціальні ролі і вперше набуває соціального статусу. При вході до групи однолітків дитина може перебувати там на правах повноцінного члена, і у неї виробляється адекватна соціально-рольова поведінка, але можливі варіанти неповноцінного членства групи. Для входження до групи важливого значення часто набувають різні зовнішні атрибути, залежні від традицій, інших соціокультуральних і етнографічних умов.

У віці 7 – 10 років – молодша шкільна група – основна увага повинна приділятися «відпрацюванню і тренуванню» взаємостосунків по вертикалі. Важливо виробити у дитини не сліпу слухняність старшим через страх покарання, але й активне бажання підкорятися. Впертість – швидше ознака слабкості; лише вчасно навчений підкорятися може у майбутньому адекватно й нормально керувати.

Підлітковий період характеризується наростанням значимих для підлітка інтерперсональних зв'язків поза сім'єю. Батьки підлітка починають частіше стикатися з його впертістю, неслухняністю і відчувають зниження свого авторитету (**підлітковий негативізм**). Зауважено, що більший виховний ефект у цьому віці досягається вихованням «через референтів», тобто значимих для підлітка осіб

(наприклад, друзі, спортивний тренер). Другою основною проблемою цього вікового етапу є статеве дозрівання і бурхливе становлення сексуального потягу. У Г. Саллівана, так само як і у З. Фрейда, повторюється ідея про підліткову гомосексуальність. Проте Г. Салліван не вважає підліткову гомосексуальність неминучою, оскільки, на його думку, вона обумовлена не біологічними, а соціальними чинниками. Як куріння чи вживання наркотиків, підліткова гомосексуальність – це соціально зумовлений ризик, що залежить від наявності чи відсутності навколо підлітка референтних асоціальних груп.

Юнацький вік також характеризується збільшенням числа інтерперсональних зв'язків, проте якісна своєрідність цього періоду пов'язана із завершенням формування когнітивних процесів. Це виявляється у схильності юнацтва ставити перед собою питання філософського плану і роздумувати про сенс життя, при цьому нерідко виникає стан своєрідної розчарованості і песимізму. Подібна юнацька вікова криза інколи може скласти труднощі в диференціальній діагностиці з «дебютом» шизофренії (синдром «філософської інтоксикації») або ендогенної депресії.

Більшість проблем життя **дорослої людини (період молодості та зрілості)** Г. Салліван є через призму висунутих ним положень формування особистості («Я-системи») з її механізмами психологічного захисту – **«вибіркової уваги»**. *Несвідоме звірення з еталоном сприйнятого у дитинстві лежить в основі механізмів ідентифікації і вибіркової уваги або, точніше сказати, неухваги до того, що може викликати у людини дискомфорт.*

Для **літнього віку** характерні як біологічна (інволюція), так і психологічна криза. Психологічна криза може розглядатися у цьому віці як особистісна реакція на своє старіння, а також усунення від активної трудової діяльності (т.з. «пенсійні неврози»).

У **старечому віці** психологічно найбільш важкою для людини є ситуація самотності. Людина може фізично жити довше за всіх своїх близьких, друзів та знайомих («пережити» їх втративши всі свої інтерперсональні зв'язки), що інколи називають **соціальним вмиранням або смертю «соціального атома»**. Соціальний атом може померти одночасно зі своїм носієм, а може і пережити людину. В останньому випадку інтерперсональні зв'язки зберігаються і цементуються її образом в пам'яті близьких людей.

Проблеми «соціального вмирання» характерні не лише для старечого віку, але і для важких інвалідизуючих соматичних і психічних захворювань, коли соціальне середовище «забуває» хвору людину. Реабілітація хворих і інвалідів повинна передбачати не лише біологічне лікування, але і якнайповніше відновлення психологічного і соціального функціонування.

4. Е. Е.Фромм (Fromm E.): теорія відчуження

Е.Фромм (1900 – 1980), доктор філософії і співробітник інституту психіатрії, народився у Німеччині, але з 1934 року жив і працював у США, тому його зараховують до американських психологів. Його вчення є як би найбільш «соціалізованим» вченням неофрейдизму, «культурний (гуманістичний) психоаналіз». Перша книга «Втеча від свободи» була ним опублікована у 1941 році. Творчість Е.Фромма має швидше філософсько-етичний, а не клінічний характер. Він часто починає свої праці з викладу вчення К. Маркса про відчуження результатів праці від виробника в антагоністичних класових суспільствах. Проте Е.Фромм розширено тлумачить ці положення, поширюючи їх на основи стосунків між людьми.

Інтерпретація особистості Е.Фроммом починається з аналізу умов існування людини та її змін з кінця Середньовіччя до нашого часу. Він стверджує, що самотність, ізоляція і відчуженість властиві всім людям. Відчуження полягає у порушенні природного, гармонійного зв'язку людини з природою і на цій основі – з іншою людиною і самим собою.

Одночасно для кожного історичного періоду характерним було і прогресивне отримання особистої свободи людини. Небачена свобода від жорстких соціальних, політичних, економічних і релігійних обмежень у сучасних суспільствах зажадала і компенсації у вигляді *почуття безпеки і приналежності до соціуму*. Е.Фромм вважає, що утворилося величезне протиріччя між *свободою і безпекою* і саме воно стає причиною основних труднощів у житті сучасної людини. Людина намагається здолати свою самоту «втечею від свободи».

Е.Фромм вказує на багато способів, *або стратегій*, такої *втечі від свободи*. Нестерпність почуття відчуження може перерости в агресію як до середовища (*садизм*), так і до себе (*мазохізм*). Відчуження також може виражатися у *конформізмі, приспособленості до інших людей, умов життя*.

Стратегії втечі від свободи мають у собі функцію своєрідного психологічного захисту від обтяжливого почуття самотності, яке часто може проявлятися компульсивно та лежати в основі зовні безпричинних самогубств.

Активність людини підпорядкована розв'язанню базової проблеми відчуження – отриманню єдності зі світом і самим собою. Проте, як підкреслює Е.Фромм, природа людини подвійна: вона намагається досягти незалежності та свободи, проте остання сприяє відчуженню. Дихотомія *свобода – безпека* зумовлена **екзистенційними потребами людини** – потребами у зв'язках з іншими людьми, потребами у творчості, потребами у корінні (зв'язки з сім'єю), потребами в своїй ідентичності (бути самим собою, а не копіювати інших), потребами в системі поглядів для пояснення складності світу. Суспільство надає можливість задоволення цих потреб, формуючи у людині структуру особистості – *стійкі «основні орієнтації характеру, що формуються з дитинства».*

Е.Фромм виділив *п'ять соціальних типів характеру*, що переважають у сучасних суспільствах: *рецептивний тип* (переконані, що все добре у житті є поза ними самими, вони оптимістичні та ідеалістичні); *експлуативний тип* (негативні риси – агресивність, Егоцентризм, а позитивні – вневненість у собі, відчуття власної гідності), *накопичувальний тип* (тенденція до оволодіння матеріальними благами, владою), *ринковий тип* (переконаний, що і особистість є товаром, стосунки з іншими поверхневі), *продуктивний тип* (незалежний, чесний, спокійний, орієнтований на соціально-корисну діяльність). Останній тип у теорії Е.Фромма – це ідеальний стан людини.

Е. Фромм сформулював ідеї про існування в активності людей біофільної і некрофільної орієнтації, тобто орієнтації на життя і орієнтації на смерть (вони змістовно співвідносяться з описом інстинктів життя і смерті З. Фройдом). Некрофільні люди – це такі, які відчувають потяг до всього неживого. Вони охоче говорять про смерть, про хвороби, про похорони, надихаючись при цьому. Вони холодні, схильні до закону порядку, живуть минулим і ніколи не живуть майбутнім. Протилежністю є біофільна орієнтація – любов до всього живого. Сюди належать і тенденції до інтеграції та об'єднання, відповідно до зростання якості і структури живого. Об'єднання і спільне зростання – характерні ознаки життя, в тому числі життя

почуттів, мислення і всіх проявів психічного у людині. Переважання того чи того виду орієнтації визначає спосіб життя людини.

Запитання для самоконтролю

1. Базисні потреби у теорії гуманістичного психоаналізу.
2. Як визначає поняття «любов» Е.Фромм?
3. Що означає поняття «базальний конфлікт»?
4. Типи базальних конфліктів.
5. Типи невротичних захисних реакцій за Е.Фроммом.
6. Основні невротичні симптоми сформульовані К. Хорні.
7. Які провідні потреби, на думку Г. Саллівена, характеризують людину?
8. Яку роль у поведінці людини відіграє тривога?
9. Що Г. Салліван називав «смертю соціального атома»?

Теми рефератів

1. Соціальний психоаналіз К. Хорні.
2. Гуманістичний психоаналіз.Е.Фромма.
3. К.Хорні про базальне почуття тривоги.

Література

1. Энциклопедия глубинной психологии / [пер. с нем.]. – М. : «Когито-Центр», МГМ, 2002. – Т. III. Последователи З. Фрейда – 410 с.
2. Е.Фромм Э. Пути из больного общества / Е.Фромм. – Проблема человека в западной философии. М., 1988, С. 443 – 482.
3. Е.Фромм Э. Психоанализ и этика / Е.Фромм. – М. : Республика, 1993. – 415 с.
4. Хорни К. Женская психология / К. Хорни; [пер. с англ.]. – СПб. : Восточно-Европеийский институт психоанализа, 1993. – 224 с.
5. Хьелл Л. Теории личности / Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 608 с.

Тема 6. Розвиток психоаналізу. Его-психологія

ПЛАН

1. Відхід Е. Еріксона від принципів класичного психоаналізу З. Фрейда
2. Епігегенетична концепція розвитку Е. Еріксона.
3. Етапи розвитку особистості за Е. Еріксоном.
4. Селф-психологія Х. Кохута.

1. Відхід Е. Еріксона від принципів класичного психоаналізу З. Фрейда

Багато дослідників після З. Фрейда намагалися переглянути психоаналіз, щоб показати значення Егопроцесів і простежити їхній розвиток.

Теоретичні формулювання Е. Еріксона (1902 – 1994) стосуються винятково розвитку *Его*, хоч він і стверджував, що його ідеї не більш, ніж подальший систематичний розвиток концепції З. Фрейда про психосексуальний розвиток у світлі нових відкриттів у соціальних і біологічних науках. Проте Е. Еріксон рішуче відійшов від класичного психоаналізу за чотирма важливими пунктами.

По-перше, з позиції Е. Еріксона, саме *Его* складає основу поведінки і функціонування людини, у чому видно зсув акценту від *ід* до *Его*. Егопсихологія описує людей як більш раціональних, і тому такими, які приймають усвідомлені рішення і свідомо розв'язують життєві проблеми. У той час як З. Фрейд вважав, що *Его* бореться, намагаючись розв'язати конфлікт між інстинктивними спонуканнями і моральними обмеженнями, Е. Еріксон доводив, що *Его* – це автономна система, що взаємодіє з реальністю за допомогою сприйняття, мислення, уваги і пам'яті.

По-друге, Е. Еріксон розвивав новий погляд щодо індивідуальних взаємовідносин з батьками і культурним контекстом, у якому існує сім'я. Якщо З. Фрейда цікавив вплив батьків на

становлення особистості дитини, то Еріксон підкреслює історичні умови, в яких у дитини формується Еґо.

По-третє, теорія розвитку *Ego* охоплює весь життєвий простір індивідуума, тобто від дитинства до зрілості і старості. З. Фройд же обмежився вивченням впливу ранніх дитячих переживань і не приділяв увагу питанням розвитку за межами генітальної стадії.

Нарешті, по-четверте, у З. Фройда і Е. Еріксона різні погляди на природу і розв'язання психосексуальних конфліктів. Метою З. Фройда було розкриття сутності й особливостей впливу на особистість несвідомого психічного життя, а також пояснення того, як рання травма може призвести до психопатології у зрілості. Е. Еріксон бачив своє завдання у тому, щоб повернути увагу до здатності людини переборювати життєві труднощі психосоціального характеру, стверджуючи, що кожна особиста і соціальна криза – це виклик, що призводить індивідуума до особистого зростання.

Варто відзначити, що у деяких питаннях ідеям Е. Еріксона і З. Фройда властива теоретична єдність. Наприклад, обидва теоретики збігаються думками у тому, що стадії розвитку особистості наперед визначені, і порядок їхнього перебігу є незмінним. Е. Еріксон також визнає біологічні та сексуальні основи всіх більш пізніх мотиваційних і особистісних диспозицій, а також приймає фрейдівську структурну модель особистості.

2. Епігенетична концепція розвитку Е. Еріксона

Свою концепцію психологічного розвитку особистості Е. Еріксон розглядає як варіант епігенетичного вчення про розвиток. Центральним для теорії розвитку Е. Еріксона є положення про те, що людина протягом життя проходить декілька універсальних для всього людства стадій. Процес розгортання цих стадій регулюється відповідно до епігенетичного принципу дозрівання.

Епігенетична концепція розвитку Е. Еріксона базується на таких положеннях:

- 1) кожна стадія життєвого циклу настає у визначений для неї час («критичний період»);
- 2) повноцінно функціональна особистість формується лише шляхом проходження у своєму розвитку послідовно всіх стадій;
- 3) кожна психосоціальна стадія супроводжується кризою –

поворотним моментом у житті індивідуума, який виникає як наслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості і соціальних вимог, що пред'являються до індивіда на цій стадії;

4) кожна з восьми стадій характеризується «фазо-специфічним» еволюційним завданням – проблемою у соціальному розвитку, яка пред'являється індивідуумові, але не обов'язково знаходить своє обґрунтування.

Характерні моделі поведінки обумовлені тим, як розв'язується кожне з цих завдань або як долається криза. Е. Еріксон особливо підкреслює, що криза означає «не загрозу катастрофи, а поворотний пункт, і тим самим є онтогенетичним джерелом як сили, так і недостатньої адаптації». Завдання полягає у тому, аби людина адекватно впоралася із кожною кризою, і тоді у неї буде можливість підійти до наступної стадії більш адаптивною і зрілою особистістю.

3. Етапи розвитку особистості за Е. Еріксоном:

Стадія	Вік, роки	Психосоціальна криза	Сильний аспект	Позитивно-негативні виходи з кожної стадії
Оральнo-сенсорна; – дитинство	0 – 1	Базальна довіра – базальна недовіра	Надія	+ базальна довіра до світу, оптимізм, прагнення до життя – базальна недовіра до світу, песимізм.
М'язево-анальна; – ранній вік	1 – 3	Автономія – сором і сумнів	Сила волі	+ автономія, самостійність, охайність, воля. – сумнів, сором, залежність від інших
Генітальна – дошкільний вік, ігри	3 – 6	Ініціативність – провина	Мета	+ініціативність, цілеспрямованість, активність, підприємливість, самостійність. – пасивність, наслідування зразків, провина
Латентна – шкільний вік	6 – 12	Працелюбність – неповноцінність	Компетентність	+ впевненість у собі, компетентність. – неповноцінність, невіра у свої сили

Підліткова – юнацький вік	12 – 19	Его-ідентичність – ролеве змішання	Вірність	+ цільна форма Егоідентичності, знаходить своє «Я», вірність собі, визнання особистості людьми. – дифузія ідентичності, тривога, самотність, інфантилізм, не знайшов своє «Я», невизнання людьми, «плутанина ролей», ворожість
Рання зрілість – молодість	20 – 25	Інтимність – ізоляція	Любов	+ почуття близькості, інтимності, єдності з людьми, любов. – ізоляція, самотність
Середня зрілість – зрілість	26 – 64	Продуктивність – застій	Турбота	+ творчість, улюблена робота, виховання дітей, турбота про дітей, задоволеність життям. – спустошеність, застій, регресія.
Пізня зрілість – старість	65 і вище	Его-інтеграція – відчай	Мудрість	+ остаточна форма Егоідентичності «прийняття себе, Життя», мудрість. – розчарування в житті, відчай.

У своїй концепції Е. Еріксон, показує тісний зв'язок психіки людини і характеру суспільства, в якому вона живе (психосоціальна концепція).

На стадії дитинства (1 стадія) головну роль у житті дитини відіграє мати, вона годує, доглядає, дає ласку, турботу, у результаті чого в дитини формується базова довіра до світу. Базова довіра виявляється у легкості годування, гарному сні дитини, нормальній роботі кишечника, умінні дитини спокійно чекати матір (не кричить, не кличе, дитина впевнена, що мати прийде і зробить те, що потрібно). Динаміка розвитку довіри залежить від матері. Тут важлива не кількість їжі, а якість догляду за дитиною, важлива впевненість матері у своїх діях. Якщо мати тривожна, невротична, якщо обстановка в сім'ї напружена, якщо дитині приділяють мало

уваги (наприклад, дитина в будинку сиріт), то формується базова недовіра до світу, стійкий песимізм. Сильно виражений дефіцит емоційного спілкування з немовлям призводить до різкого уповільнення психічного розвитку дитини. *2 стадія раннього дитинства* пов'язана з формуванням автономії і незалежності, дитина починає ходити, вчиться контролювати себе при виконанні актів дефекації; суспільство і батьки привчають дитину до акуратності, охайності, починають соромити за «мокрі штанці». Соціальне несхвалення відкриває очі дитини «всередину», вона відчуває можливість покарання, в неї формується почуття сорому. Наприкінці стадії повинна бути рівновага «автономії» і «сорому». Це співвідношення буде позитивно сприятливим для розвитку дитини, якщо батьки не будуть пригнічувати бажання дитини, не будуть бити за провини. У віці 3 – 5 років, *на третій стадії*, дитина вже переконана, що вона особистість, тому що вона бігає, вміє говорити, розширює сферу оволодіння світом, у неї формується почуття підприємливості, ініціативи, що закладається в грі. Гра дуже важлива для розвитку, тобто формує ініціативу, творчість, дитина освоює відносини між людьми за допомогою гри, розвиває свої психічні можливості: волю, пам'ять, мислення тощо. Але, якщо батьки сильно пригнічують дитину, не приділяють уваги її іграм, то це негативно впливає на її розвиток, сприяє закріпленню пасивності, непевності, почуття провини. У *молодшому шкільному віці (4 стадія)* дитина вичерпує можливості розвитку в рамках сім'ї, і тепер школа залучає її до знань про майбутнє життя і діяльність, якщо дитина успішно опановує знання, нові навички, вона вірить у свої сили, спокійна, проте невдачі у школі призводять до появи, а іноді до закріплення, почуття неповноцінності, невіри у свої сили, розпачу, втрати інтересу до навчання. При відчутті неповноцінності дитина наче знову повертається в сім'ю, вона для нього – захист, якщо батьки намагаються допомогти дитині перебороти труднощі в навчанні. Якщо батьки лише лають і карають за погані оцінки, почуття неповноцінності в дитини закріплюється іноді на все життя. У *підлітковому віці (5 стадія)* формується центральна форма Егоідентичності. Бурхливе фізіологічне зростання, статеве дозрівання, занепокоєність тим, як він виглядає перед іншими, необхідність знайти фахове покликання, здібності, уміння – ось питання, що постають перед підлітком, і це вже – вимоги суспільства до підлітка щодо самовизначення. На цій стадії наново постають всі

критичні питання минулого. Якщо на ранніх стадіях у дитини сформувалися автономія, ініціатива, довіра до світу, впевненість у своїй повноцінності, значущості, то підліток успішно створює цілісну форму Егоїдентичності, знаходить своє «Я», визнання себе з боку оточуючих. У протилежному випадку відбувається дифузія ідентичності, підліток не може знайти своє «Я», не усвідомлює своїх цілей і бажань, відбувається повернення, регресія до інфантильних, дитячих, утриманських реакцій, з'являється неясне, але стійке відчуття тривоги, самотності, спустошеності, виникає постійне чекання чогось такого, що може змінити життя, але сама людина активно нічого не робить, з'являється страх перед особистим спілкуванням і нездатність емоційно впливати на осіб протилежної статі, ворожість, презирство до інших, почуття «невизнання себе». Якщо людина знайшла себе, то ідентифікація полегшується.

На 6 стадії (молодість) для людини актуальними стають пошук супутника життя, тісне співробітництво з людьми, зміцнення зв'язків із своєю соціальною групою, людина не боїться знеособлювання, вона змішує свою ідентичність з іншими людьми, з'являється почуття близькості, єдності, співробітництва, інтимності з певними людьми. Проте, якщо дифузія ідентичності переходить і на цей вік, людина замикається, закріплюється ізоляція, самотність, *7 (центральна) стадія* – дорослий етап розвитку особистості. Розвиток ідентичності йде все життя, справляється вплив з боку інших людей, особливо дітей, вони підтверджують, що ти їм потрібний. Позитивні симптоми цієї стадії: особистість вкладає себе в улюблену працю і турботу про дітей, задоволена собою і життям. Якщо немає об'єктів любові (немає улюбленої роботи, сім'ї, дітей), то людина спустошується, виникає застій, відсталість, психологічний і фізіологічний регрес. Як правило, такі негативні симптоми сильно виражені, якщо особистість була підготовлена до цього всім перебігом свого розвитку, якщо завжди були негативні вибори на етапах розвитку. *Після 50 років (8 стадія)* відбувається утворення завершеної форми Егоїдентичності на основі всього шляху розвитку особистості. Людина переосмислює усе життя, усвідомлює своє «Я» у духовних роздумах про прожиті роки. Людина повинна зрозуміти, що її життя – це неповторна доля, яку не треба переробляти, людина «приймає» себе і своє життя, усвідомлює необхідність у логічному завершенні життя, проявляється мудрість, відсторонений інтерес до життя перед обличчям смерті. Якщо «прийняття себе і життя» не відбулося, то людина відчуває

розчарування, втрачає смак до життя, виникає думка, що життя пройшло неправильно, марно.

Зрілість особистості Е. Еріксон розуміє як її ідентичність. Це дуже узагальнене поняття, яке охоплює прояв психічного здоров'я людини, образ самого себе, що приймається, і відповідну навколишньому світу форму поведінки. Ідентичність пов'язана з відчуттям особистої тотожності та історичної безперервності. Ідентичність додає психічному життю її цілісність як форму, яка зберігатиме і направлятиме всі динамічні зміни, що викликаються умовами, які завжди конкретні та історично зумовлені.

У визначенні ідентичності, даному Е. Еріксоном, можна виділити три елементи:

1) молоді люди повинні постійно сприймати себе «внутрішньо тотожними самим собі». У цьому випадку в індивідуума повинен сформуватися образ самого себе, що склався у минулому і з'єднаний з майбутнім;

2) значимі інші люди також повинні бачити «тотожність і цілісність» в індивідуумові, тобто юним потрібна впевненість у тому, що вироблена ними внутрішня цілісність буде прийнята іншими людьми, значимими для них;

3) молоді люди мають бути впевненими, що внутрішні та зовнішні плани цієї цілісності узгоджуються між собою. Їхнє сприйняття себе повинно підтверджуватися досвідом міжособистого спілкування за допомогою зворотнього зв'язку.

Нездатність молоді досягти особистої ідентичності приводить до того, що Е. Еріксон назвав кризою ідентичності. Криза ідентичності або ролеве змішання характеризується нездатністю вибрати кар'єру або продовжити освіту. Е. Еріксон підкреслює, що життя – це постійні зміни. Благополучне розв'язання проблем на одній життєвій стадії не дає гарантії, що вони не з'являться знов на наступних стадіях або що не буде знайдене нове розв'язання старих проблем. Его-ідентичність – це боротьба «на все життя».

4. Селф-психологія Х. Кохута

Основною одиницею дослідження **селф-психології** є не індивід, як окрема система, а поле взаємодій, у межах яких індивід виростає, прагне налагодити взаємостосунки і виразити себе. Розум складається з конфігурації стосунків: переживання людини у будь-

який момент – це завжди наслідок її минулого і стосунків з тим, з ким вона спілкується у будь-який момент. Навіть тоді, коли людина перебуває сама, її переживання у своїй основі складаються із стосунків, а це означає, що людина емоційно самою ніколи не буває. Зміст, який надає людина тій чи тій своїй дії, завжди витікає з її минулих і теперішніх взаємодій і все, що робить, вона завжди співвідносить з іншими, важливими для себе людьми, навіть, якщо їх разом немає.

Засновником селф-психології вважають Х. Кохута. Спочатку його роботи розглядалися як продовження розробки моделі З. Фрейда, та й сам Х. Кохут намагався застосовувати потяги до своєї розробки теорії «Я». Проте з часом Кохут дійшов висновку, що особистість розвивається за двома напрямками: один веде до зрілості Его, так як розумів цей термін З. Фрейд, а другий – до зрілості власного «Я» (селф), – сфері, що не має чіткого визначення. Деякі аналітики і раніше вдавались до психологічних досліджень «селф» з різних позицій, проте Кохут додав один визначальний момент до цих досліджень – він показав, що вроджений нарцисизм є важливою частиною селф і описав його у вигляді окремої лінії розвитку всередині особистості.

Х. Кохут розвинув аспект фрейдівської концепції нарцисизму, що власне і дало змогу йому остаточно відійти від теорії потягів і висунути концепцію «селф». Для Х. Кохута нарцисизм вважався патологічним станом, при якому людина, наче міфічний Нарцис, котрий милувався своїм відображенням у лісному озері, розглядає своє тіло і свою індивідуальність як центр всесвіту і як єдиний критерій цінності.

Х. Кохут зрозумів, що такий стан – це аберація (викривлення) нормального процесу, і що проходження через етап нарцисизму – це здоровий і необхідний етап зростання. Кожному малюкові необхідно на певний час відчувати себе центром всесвіту, інакше внутрішня пустота приведе до нарцистичної жаги визнання, котра пізніше переросте у дефект особистості.

Х. Кохут вважав, що нормальний нарцисизм формує ядро «селф».

У перший рік життя малюк відчуває себе фрагментовано і неузгоджено. На другому році життя через реакцію важливих для нього вихователів він починає виробляти організоване ядерне відчуття себе. Вихователь породжує це відчуття, виконуючи функції,

які сам малюк виконати не може. Найважливіший спосіб підтримки дитини у період становлення – емпатія. Матір своїми реакціями дає зрозуміти дитині, що її «Я» – унікальне і неповторне, яке слід зрозуміти і на яке слід реагувати. Матір також підтримує розвиток «селф» у дитини, допомагаючи їй регулювати напруження, забезпечуючи основні її потреби.

Х. Кохут акцентує увагу на трьох нормальних нарцистичних процесах, які є вирішальними у розвитку «селф». Перший з них – віддзеркалення, при якому малюк дивиться на матір і бачить себе відображеним у її погляді. При стосунках віддзеркалення дитина ніби говорить: «Ти бачиш мене чудовою. Значить, я – чудова». Спостерігаючи свої позитивні риси у материнських очах, дитина відчуває свою самоцінність.

Другий нормальний нарцистичний процес – ідеалізація, котрий починається з впізнавання дитиною своїх батьків, чи інших близьких людей. У цьому випадку властивості власного «селф» – доброта, досконалість, всемогутність, значимість – проектуються на близьку людину так, що дитина ніби говорить: «Я бачу тебе чудовою і перебуваю разом з тобою, значить я існую, і також чудова». Якщо дитину розвиває і заспокоює людина, яку вона ідеалізує, то це укріплює у дитині відчуття власного «Я» і самоповагу.

Третій процес – уподібнювання. Дитина має велику потребу у відчутті подібності з іншими людьми, і в відчутті приналежності до них. Ставши дорослими, ми переживаємо цю потребу, коли із задоволенням будемо дружні стосунки з людьми, в яких знаходимо подібні до власних риси.

Спочатку ці три процеси забезпечуються близькими людьми, яких Кохут назвав селф-об'єктами. Але ці люди не завжди можуть здійснювати нарцистичну регуляцію. Так, недостатності емпатичного відображення не уникнути – матір може бути зайнята, а батько втомлений і вони не зможуть приділити достатньої уваги. З іншого боку, якщо матір буде завжди безперестанно забезпечувати емпатичне відображення, то дитина ніколи не навчиться брати цю функцію на себе. При оптимальному розвитку періодична фрустрація дає змогу дитині навчитися забезпечувати себе самопідтримкою. Інколи, коли матір відсутня, дитина може змодельовати емпатичну реакцію матері і «поговорити» внутрішньо сама з собою, ніби з матір'ю. Використовуючи термін Х. Кохута, можна сказати, що

відбувається «перетворювальна інтерналізація», при якій функція підтримки перебудовується всередину і стає частиною «селф».

З часом дитина, інтерналізувавши стосунки з селф-об'єктами, вже може сама забезпечувати процеси віддзеркалення, ідеалізації, та потребу у подібності. Отже, формуються три полюси «селф» – дзеркальний, ідеальний та альтер-полюс. Х. Кохут зв'язував ці полюси «електричною дугою» базових навичок і талантів за допомогою яких індивід намагається протягом свого життя підтримувати баланс між прагненням до індивідуальних цілей і життям у згоді із суспільними ідеалами і цінностями, які визначають сенс життя.

Х. Кохут стверджував, що успішний розвиток «селф» може забезпечуватися будь-яким із полюсів. Наприклад, якщо матір не змогла забезпечити достатнього емпатичного віддзеркалення, то здоровий ідеалізуючий процес із батьком все ж може забезпечити такий прояв відчуття селф, що буде достатнім для виникнення відчуття реальності і мотивацій. Якщо один полюс функціонує нормально, то дефекти іншого можуть бути виправлені пізніше. Якщо ж всі полюси мають дефект, то наслідком можуть бути симптоми, які і спостерігав Х. Кохут на практиці, – відчуття нереальності, спустошення, відсутність сенсу життя, – оскільки у цьому випадку відсутня внутрішня структура «селф», котра може забезпечити відчуття самооцінки.

Х. Кохут встановив, що дефекти «селф» стають помітними у психоаналітичному процесі при трьох ситуаціях переносу, що і є практичним підтвердженням теорії. При дзеркальному переносі пацієнт вважає, що терапевт у захваті від нього, і таким способом компенсує свій дефект самооцінки. При ідеалізуючому переносі пацієнт бачить аналітика майже ідеальним, а згодом починає відчувати власну цінність, як результат стосунків з терапевтом. При близнюковому переносі пацієнт фантазує, що він і аналітик, деякою мірою, є рівноправними партнерами, які разом розв'язують проблеми.

Питання для самоконтролю

1. Етапи розвитку особистості за Е. Еріксоном.
2. Які основні положення покладені в основу епігенетичної теорії Е. Еріксона?
3. Чим обумовлюються, на думку Е. Еріксона, характерні моделі поведінки людини?

4. Як оцінює вчений кризу ідентичності?
5. У яких положеннях Е. Еріксон відійшов від ідей З.Фрейда?
6. Що є одиницею дослідження у селф-психології?
7. Як може відбутися успішний розвиток «селф»?
8. Як можна помітити дефекти «селф» у психоаналітичному процесі?

Література

1. Энциклопедия глубинной психологии / [пер. с нем.]. – М. : «Когито-Центр», МГМ, 2002. – Т. III. Последователи З. Фрейда – 410 с.
2. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис / Эрик Эриксон. – М. : Изд-во : Московский психолого-социальный институт, 2006. – 352 с.
3. Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности / Х. Кохут. – М. : Когито-Центр, 2003 – 368 с.
4. Кохут Х. Восстановление Самости [пер. и научная редакция А.М. Боковинова] / Х. Кохут. – М. : Когито-Центр, 2002. – 316 с.
5. Кохут Х. Анализ Собственного Я / Х. Кохут // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды. – [ред. Ромашкевич М.В.]. – М. : Когито-Центр, 2005. – 346 с.

Тема 7. Психологія об'єктних стосунків у працях англійської школи

ПЛАН

- 1. Психологія об'єктних стосунків (М. Кляйн, М. Балінт)**
- 2. Фази сепарації-індивідуації**

1. Психологія об'єктних стосунків (М. Кляйн, М. Балінт)

Поява теорії об'єктних стосунків значною мірою пов'язана із працями психоаналітиків – представників Британської школи, з людьми, яких З. Фрейд вважав надто “порушеними”, щоб їх аналізувати. Психоаналітики дійшли висновку про необхідність іншої термінології для описання процесів, які вони спостерігали, ніж та, яка була запропонована класичною теорією драйвів.

Важливими попередниками теорії об'єктних стосунків були М. Кляйн і Г. С. Салліван. Далі важливий внесок у її розвиток

зробили Віннікот, Фейрберн, Кернберг, Малер, Мастерсон та інші. Варто зауважити, що і сам З. Фройд значною мірою висловлював ідеї теорії об'єктних стосунків. Говорячи про те, що едіпова фаза може перебігати по-різному залежно від особистостей батьків, він відзначав важливість об'єктів, з якими актуально має справу дитина, і того, як вона їх переживає.

Теорія об'єктних стосунків приділяє увагу не стільки потребам, які були незадоволені у дитинстві, чи фазі, на якій людина фіксована, чи домінуючим захисним реакціям «Я», скільки тому, які об'єкти були важливими у світі дитини, як вона їх переживала, як ці об'єкти та їхні емоційні аспекти були інтерналізовані («увнутрішнені») дитиною, і як їхні внутрішні образи і репрезентації (уявлення про них) продовжували існувати у несвідомому дорослого. У традиції об'єктних стосунків увага зміщена з теми Едіпового комплексу на тему сепарації й індивідуації, яка стає центральною у цій теорії.

Поняття «об'єкт» було введено ще З. Фройдом у ранніх працях, коли він розглядав інстинкт, як такий, що має джерело (певне тілесне напруження), мету (певний тип біологічного задоволення) і об'єкт (найчастіше – людина). Поняття «об'єкт» залишається актуальним і сьогодні, не дивлячись на його механічність, і під ним завжди розуміються інші, важливі для нас, люди. Для немовляти – об'єкт, найчастіше – мама, є моделлю навколишнього світу, і через нього дитина буде уявлення про себе та довкілля.

Аналітики розрізняють поняття реального «об'єкта» і «внутрішньої репрезентації цього об'єкта». Справа у тому, що діти, особливо малюки, можуть неправильно сприймати важливі сімейні фігури та їхні мотивації і зберегти цю помилку при інтерналізації, що призводить до спотворення внутрішнього уявлення зовнішніх об'єктів. Наприклад, малюк може розцінити необхідність виходу матері на роботу, як її бажання назавжди його покинути.

Теоретики об'єктних стосунків розглядають людину як таку, що часто старається реалізувати чимало намірів, одні з яких суперечать одне одному, інші – гармонійні, одні – інфантильні, інші – більш зрілі. Всі вони мають різну ступінь усвідомлення і визнання людиною їх своїми власними намірами у широкому спектрі – від повного усвідомлення і визнання до повного заперечення, і саме «Я» – є тією організацією, яка забезпечує координацію сукупності цілей, бажань, цінностей і намірів. Таку функцію може виконувати лише цілісна і зінтегрована структура, а «Я», яке заперечує і роз'єднує широкий

спектр прагнень, потреб та бажань, погано виконує адаптивні функції. Йдеться про те, що відречення людини від певних своїх примітивних бажань, не дає їй можливості функціонувати адекватно – ці бажання впливають на її поведінку, але не можуть бути інтегрованими з іншими аспектами особистості, оскільки не досягають усвідомлення. Згідно із цим поглядом, сексуальність і агресія – це не інстинкти, а бажання, чи наміри, які мали бути інтегровані з іншими бажаннями та намірами. Сексуальність, інтегрована з іншими аспектами «Я», стає частиною функціонування особистості і приймає на себе цілу низку функцій, займаючи своє місце у цілісній системі цінностей та ідей (сексуальна активність може бути способом досягнення інтимної близькості чи способом ствердження власної привабливості та цінності, спробою досягнення чи актом протесту). М. Кляйн говорить про те, що палке сексуальне бажання – це не наслідок невивільненої сексуальної енергії, а швидше – відображення недостатності певної суб'єктивної цінності, яка символізується сексуальною активністю.

Повноцінна розвинута особистість – унікальна, креативна, гнучка і саморегульована. Вона відверта перед собою і її поведінка випливає із власних планів та схем, а не з деякого екстерналізованого образу того, як це повинно бути. Її емоції повні і глибокі, вона володіє здатністю відчувати окремо від об'єкту.

Коли ж особистість не володіє цільними інтегрованими внутрішніми структурами та репрезентаціями, її характер можна розглядати як деякі, часто передбачувані, патерни поведінки, які повторюють дії ранніх об'єктів, або як безсвідоме бажання примусити інших діяти згідно із власним уявленням про образи дитинства. У такому випадку можна говорити швидше про деякі «стани «Я», які видаються на перший погляд цілком ізольованими і самодостатніми, ніж про цілісне «Я». Для того, щоб зберегти суб'єктивне почуття самодостатності цих станів «Я», людина змушена прикладати певні зусилля, які реалізуються у формі примітивних захистів, таких як заперечення, розщеплення, проекція та проєктивна ідентифікація. Виходячи з цього, можна стверджувати, що примітивні форми психологічних захистів послаблюють «Я».

Найбільш вирішальним фактором в утворенні справжнього цільного зінтегрованого «Я» є стосунки з іншими людьми, зокрема, з матір'ю. Для того, щоб розвиток був успішним, дитина повинна відчувати достатній материнський догляд.

Хороша матір – це не та, яка задовольняє всі потреби дитини, а швидше та, яка може сприяти розвитку дитини. Г. Малер вказує на те, що формування у дитини багатьох установок залежить навіть від того, як мама бере свою дитину на руки і, як вона її тримає.

Коли дитина починає відділяти та індивідуалізувати себе, матір перебуває не надто близько і не надто далеко, оскільки дитині, коли вона кидає виклик світу, потрібна і материнська підтримка, і достатня свобода дій. Надміру турботлива, «кутаюча» дитину, матір бере її на руки не тоді, коли це потрібно дитині, а тоді коли матір сама прагне розради. Така поведінка матері гальмує у дитині відчуття себе, як окремого від матері індивіда. З іншого боку, матір, яка «утримуючи дистанцію» між собою і дитиною, відштовхує її, надає достатньо свободи дитині, але не забезпечує її надійним тилом, куди можна повернутись після відважних походів у зовнішній світ. Її дитина не зможе успішно відділитися, бо буде завжди прагнути єднання з матір'ю. Така дитина завжди буде мріяти і фантазувати про єднання з матір'ю, оскільки для неї це єдиний спосіб тримати під контролем тривогу із-за того, що матір хоче її покинути чи нехтує нею.

Крім того, хороша матір функціонує як «контейнер» для емоцій, які можуть переповнювати дитину. Коли дитина відчуває страх, біль чи гнів, матір може взяти її на руки, заспокоїти і прийняти в себе її емоції – тоді дитина відчує себе в безпеці, і почуття перестануть її лякати. Така реакція матері дає змогу дитині самій навчитися контролювати свої сильні емоції.

У процесі сепарації-індивідуації основна роль батька полягає в компенсації негативного досвіду дитини через позитивні стосунки з матір'ю і дитиною.

2. Фази сепарації-індивідуації

У перший місяць життя дитина перебуває на стадії *нормального аутизму*. Малюка у цей період можна описати, як *нарцистичного* – інтерес до зовнішнього світу у нього поверхневий, він більше зайнятий своїм внутрішнім світом. Фактично, у дитини ще немає концепції зовнішнього світу, зовнішні об'єкти, наприклад матір, не сприймаються нею як такі, їхня присутність може розумітися туманно, як супровід задоволення власних потреб. Можливо, малюк вважає, що достатньо лише його бажання для того, щоб з'явилася мама і задовільнила всі його потреби.

Основним завданням цієї фази є досягнення гомеостатичної рівноваги організму в умовах нового середовища через соматопсихічні і фізіологічні процеси, які виразно переважають над психічними.

З другого-третього місяця життя малюк починає більше цікавитися довкіллям, проте ще не може розрізнити свої власні зусилля, направлені на задоволення потреб, і реакцію матері на його потреби. Ця стадія має назву *нормального симбіозу* – малюк вже може сприймати зовнішні імпульси, особливо ті, які пов'язані з матір'ю, але він не сприймає її, як окрему людину. Іншими словами, малюк відчуває себе «злитим» із матір'ю і вважає себе і її – єдиною могутньою системою з спільними межами щодо навколишнього світу: коли мама годує його, він вважає материнські груди чимось, що належить йому, частиною свого власного тіла, що годує себе. Отже, коли матір не задовольняє потреб малюка, він сприймає своє «Я» як травмуюче і зле.

Базовим негативним переживанням цього періоду є страх втрати об'єкта, а основним механізмом психологічного захисту є конфлюєнція (злиття).

Деякі теоретики об'єктних стосунків вказують на те, що психотична структура організації особистості з характерними для неї порушеннями меж власного «Я» та проблемами з розрізненням «Я» від навколишнього світу відповідає власне цій фазі.

Приблизно у п'ятимісячному віці починається фаза власне *сепарації-індивідуації*. Першою субфазою цього процесу є *диференціація*, яка триває приблизно з п'ятого по десятий місяць життя дитини і пов'язана з появою відчуття тілесного відділення від матері – внаслідок своєї діяльності малюк починає усвідомлювати, що він і мама фізично розділені. Проте це усвідомлення провокує тривогу у дитини і вона постійно старається переконатися, що мама поруч.

З десятого до чотирнадцятого місяця життя у дитини триває наступна субфаза – *тренування, або практики* (practicing), яка полягає у надбанні моторних навичок, що сприяє подальшому відділенню від матері. Пік цієї субфази належить до періоду, коли дитина починає ходити – вона відчуває себе всемогутньою, оскільки перед нею відкривається цілий світ внаслідок вміння пересуватися. Але навіть це почуття всемогутності є сильно прив'язаним до почуття присутності матері, як об'єкта, що забезпечує безпеку.

Субфаза відновлення зв'язків, чи повторного зближення (Rapprochement) триває з чотирнадцятого до двадцять четвертого місяця життя дитини. Деякі види психопатології, охоплюючи межовий розлад особистості та харчові розлади, такі як булімія, беруть початок у цей період.

Під час повторного зближення дитина починає краще усвідомлювати свою окремість від матері, і в міру цього розуміння у неї зникає відчуття власної всемогутності. Визнання дитиною факту, що вона і мама – окремі люди супроводжується відчуттям власного безсилля, беззахисності та страхом втрати любові.

Коли дитина починає створювати образ матері як окремої людини, вона стикається з дуже суперечливою інформацією: мама хороша – джерело задоволення, нагороди і підтримки, мама погана – джерело покарання, критики, фрустрації і заборони. Дитині важко усвідомити, що хороша і погана мама – це одна і та сама людина, тому вона розщеплює образ матері надвоє – коли мама хороша, у дитини створюється образ хорошої матері, якій не притаманні жодні негативні якості, коли ж мама погана, їй не властиво нічого доброго. Отже, дитина розщеплює і свій образ на два – «Я-хороший» і «Я-поганий». Коли мама хвалить дитину, дитина відчуває себе повністю хорошою, а коли критикує – повністю поганою.

Уявлення про себе-хорошого пов'язане з уявленням про добру маму, і так само, уявлення про себе-поганого пов'язане з уявленням про погану маму. Умовно існують дві системи – «Я-хороший» – «об'єкт-хороший» і «Я-поганий» – «об'єкт-поганий». Зв'язки у них підтримуються завдяки емоцій, які мають характер дуже примітивний і які водночас є надзвичайно інтенсивними. Система «Я-хороший» – «об'єкт-хороший», яка зміцнюється завдяки позитивного досвіду, надалі стає основою для побудови цілісного «Я», а система «Я-поганий» – «об'єкт-поганий» допомагає у навчанні розрізняти «Я» від «Не-Я».

Схильність до використання розщеплення властива дитині на протязі всього процесу сепарації, проте якщо у цей період у дитини надто мало позитивного досвіду для того, щоб надалі інтегрувати образ себе та образ об'єкту в цілісні образи, то розщеплення може залишитися як переважаючий механізм психічного захисту у житті.

До кінця цього періоду з'являються початки усвідомлення дитиною статевих відмінностей та початки статевої ідентифікації.

Емоційно стабільне та цілісне сприйняття дитиною себе та об'єкту досягається під час останньої підфази процесу сепарації-індивідуації, яка триває протягом другого-третього року життя дитини і яку називають підфазою консолідації. Спочатку відбувається розділення часткових образів «Я-хороший» та «об'єкт-хороший», і дещо пізніше, «Я-поганий» і «об'єкт-поганий». Далі з вже відділених часткових образів інтегрується цілісне «Я», та цілісний образ об'єкту як моделі навколишнього світу.

Надалі на основі зінтегрованого образу «Я» та «об'єкту» відбувається формування психічних структур Ід, Его, Супер-Его. Ід формується у результаті усунувань із свідомості репрезентацій стосунків з об'єктом, які загрожують інтерперсональному досвідові. Супер-Его формується одночасно з Ід в основному з нереальних, ідеальних образів себе та об'єкту, а також з інтерналізованих загальнолюдських норм. Базовим механізмом психічного захисту стає витіснення.

Цілісне та реалістичне уявлення про себе та об'єкт є основою для побудови гармонійного внутрішнього світу, що своєю чергою дає можливість приймати зовнішні події такими, якими вони є, чітко розмежовуючи внутрішні події від зовнішніх.

Тема 8. Сучасний психоаналіз

ПЛАН

- 1. Концепція трансактного аналізу Е. Берна**
- 2. Характеристика трансакцій**
- 3. Поняття «сценарій» у трансактному аналізі**

1. Концепція трансактного аналізу Е. Берна

Теоретиком сучасного психоаналітичного напрямку є відомий американський психотерапевт Е. Берн (1902 – 1970) [4]. Він займався приватною практикою у Кармелі (США, штат Каліфорнія), був консультантом з питань групової психотерапії у декількох установах Сан-Франциско, читав лекції у Каліфорнійському університеті. Одна з найбільш популярних психотерапевтичних концепцій Е. Берна – *трансактний аналіз*, тобто аналіз взаємодій. Ця концепція стала широко відомою в 60-х роках ХХ ст. після виходу робіт ученого

«Ігри, в які грають люди» (1964) «Люди, які грають в ігри», що стали бестселерами практично у всьому світі.

У своїй концепції Е. Берн використовував поняття психодинамічного і біхевіористського підходів, акцентуючи на визначенні й виявленні схем поведінки, яка «програмує» (реалізує «сценарій») взаємодії особистості з собою та іншими. У центрі концепції Е. Берна міститься поняття «*Его-стану*». Таких «Его-станів» він розрізняє три: *Батько, Дитина і Дорослий*, які складають структуру особистості. Розглянемо кожен з цих станів.

Батько. Це інформація, отримана у дитинстві від батьків та інших авторитетних осіб, а також повчання, правила поведінки, соціальні норми, заборони, тобто інформація про те, як потрібно і як не можна поводитися у тій чи тій ситуації. З одного боку, цей набір корисних, перевічених часом правил, з іншого – арсенал забобонів і упереджень. Батько може бути Контролюючим Батьком (заборони, санкції) і Батьком, що піклується (поради, підтримка, опіка). Діагностувати стан Батька можна за такими висловами, як «я повинен», «мені не можна». До вербальних (словесних) характеристик належать також повчальні, оцінювальні, підтримуючі або критичні зауваження типу «завжди», «ніколи», «припини – це» «ні за що у світі», «отже, запам'ятай», «скільки разів я тобі говорив» «я б на твоєму місці», «милий мій», «бідолаха», «яка дурниця». Фізичними ознаками Контролюючого Батька є насуплені брови, стиснуті губи, хитання головою, грізний вигляд «указуючий перст», постукування ногою, руки на стегнах, руки схрещені на грудях, зітхання, погладжування іншого по голові тощо.

Дитина. Це емоційний початок у людині, який може виявлятися у двох видах: Вільна Дитина і Адаптована Дитина.

Вільна Дитина. Це властиві дитині риси: довірливість, ніжність, безпосередність, зацікавленість, творча захопленість, винахідливість. Завдяки цим рисам Вільна Дитя набуває великої цінності незалежно від віку: вона додає людині чарівливості і теплоти. Водночас Вільна Дитина не лише приваблива, але і капризна, образлива, легкодумна, поблажлива до себе, Егоцентрична, вперта і агресивна.

Адаптована Дитина. Це та частина особистості, яка, бажаючи бути прийнятою батьками і боячись їхнього невдоволення, не дозволяє собі поведінки, не відповідної очікуванням і вимогам батьків. Для Адаптованої Дитини характерні підвищена конформність, невпевненість, особливо при спілкуванні із

авторитетними особами, боязкість, соромливість. Різновидом Адаптованої Дитини є Бунтівна (проти Батька) Дитина, яка ірраціонально заперечує авторитети, норми, порушує дисципліну.

У трансактному аналізі Дитина діагностується на підставі висловів, що виражають почуття, бажання, побоювання: «я хочу» «я не хочу», «мене злить», «я ненавиджу», «мені все одно», «яка мені справа». До невербальних характеристик належать тремтячі губи, сльози, надутий вигляд, опущений погляд, пхикаючий голос, знизування плечима, розмахування руками, емоційне вираження захоплення.

Дорослий, або доросле «Я». Це стан, що втілює об'єктивну, розсудливу і водночас емпатійну, доброзичливу частину особистості.

Якщо Батько – це викладена концепція життя, а Дитина – концепція життя через почуття, то Дорослий – це концепція життя через мислення, заснована на збиранні і обробці інформації. Дорослому я-стану відповідає фрейдівське «Я» (Его). Подібно до того, як «Я» у З. Фрейда є ареною, на якій відбуваються баталії між витисненими прагненнями Воно і соціальними заборонами Над-я, Дорослий у Е. Берна виступає як арбітр між Батьком і Дитиною. Роль дорослого зводиться не до придушення того чи того і піднесення над ними, а до вивчення інформації, яку доносить Батько і Дитина. Аналізуючи цю інформацію, Дорослий вирішує, яка поведінка найбільш відповідає конкретним обставинам, від яких стереотипів необхідно відмовитися, а які прийняти. Так, на вечірці доречна поведінка диктована Дитячим Я-станом, і недоречний моралізований Батько на тему аскетичного способу життя. Саме так необхідно розуміти девіз трансактного аналізу: «Будь завжди дорослим!»

2. Характеристика трансакцій

При взаємодіях (трансакціях) людей можуть залучитися різні Я-стани. Розрізняють трансакції *паралельні, перехресні і приховані*.

Паралельними називаються трансакції, відповідні до очікувань контактуючих людей та здорових людських відносин. Такі стосунки не конфліктогенні і можуть продовжуватися необмежений час. Стимул-реакція, а також реакція-відповідь при такій взаємодії зображаються паралельними лініями. Прикладом трансакції «Дорослий – Дорослий» може служити неупереджена розмова з метою отримати інформацію: «Ви не чули, яка погода очікується

завтра?» – «Обіцяють дощ». Типовий приклад розмови між батьками, обтяженими забобонами: «Нинішня молодь думає лише про розваги». – «Ще б! Адже вони живуть на всьому готовому!» Взаємодія «Батько – Дитина» ілюструє такий діалог між подружжям: «Щось я погано почуваю себе сьогодні. Здається, у мене температура». – «Тоді лягай у ліжко, я приготую тобі чай з лимоном і дам аспірин».

Конфліктогенною здатністю володіють *перехресні трансакції*. У цьому випадку на стимул-реакцію дається несподівана реакція. Е. Берн наводить приклад, який він назвав «Запонки». Чоловік не може знайти запонки. Він запитує у дружини: «Ти не знаєш, де мої запонки?» Це питання Дорослого, такого, що чекає інформації, і паралельна додаткова відповідь була би такою: «Поглянь у верхній шухляді шафи». Проте якщо у дружини був важкий день, то вона може відповісти так: «Куди поклав, там і візьми». Стимул-реакція виходить від Дорослого, але дружина повернула відповідь від Батька. Стимул-реакція і реакція перетнулися. Комунікація припиняється: чоловік і дружина не можуть більше говорити про запонки, спочатку вони повинні з'ясувати, чому він ніколи не кладе речі на місце. Якби відповідь дружини виходила від Дитини («Вічно я в тебе у всьому винна!»), утворилася б та ж безвихідь. Такі перехресні трансакції починаються взаємними докорами, колючими репліками і закінчуються лясканням дверима і гучним вигуком «Це все із-за тебе!», що дало назву однієї з психологічних ігор, описаних Е. Берном.

Приховані трансакції відрізняються від паралельних і перехресних тим, що охоплюють понад двох станів «Я», оскільки повідомлення у них маскується під соціально прийнятною стимул-реакцією, але у відповідь реакція очікується з боку ефекту прихованого повідомлення, що і складає суть психологічних ігор. Наприклад, якщо продавець машин, посміхаючись, говорить своєму клієнтові: «Ця наша машина – найпрекрасніша спортивна модель, але вона, напевно дуже дорога для Вас», то його слова можуть бути сприйняті як Дорослим, так і Дитиною клієнта. Коли їх чує Дорослий, відповідь може бути така: «Так, Ви маєте рацію, для мене це дороге». Водночас Дитина може відповісти так: «Я беру цю машину – це якраз те, що я хочу». Найбільш тонкі обманні ходи будуються з урахуванням людської потреби у визнанні.

Психологічна гра є набором прихованих трансакцій з чітким, певним і передбаченим результатом. Це набір трансакцій з

прихованою мотивацією, які містять пастку, каверзу. Безліч подібних ігор наведено у роботі Е. Берна «Ігри, в які грають люди» [1].

3. Поняття «сценарій» у трансактному аналізі

Важливим у трансактному аналізі є поняття «сценарій».

Сценарій (скрипт) – це життєвий план, що нагадує виставу, яку особистість вимушена грати. Він залежить від позицій, прийнятих у дитинстві, що записується у дитячий Я-стан через трансакції (взаємодії), які відбуваються між батьками і дітьми. Життєвий сценарій лежить поза межами усвідомлення, тому в дорослому житті людина ближче всього може підійти до спогадів про дитинство за допомогою снів і фантазій. Переживаючи свої сценарні рішення у поведінці, людина не усвідомлює їх.

Життєвий сценарій має зміст і процес. Зміст сценарію кожної людини такий же унікальний, як і відбитки її пальців. Сценарний процес поділяється на невелике число певних патернів. За змістом сценарії можуть бути: *сценарій переможця, сценарій переможеного і сценарій непереможця чи банальний.*

Переможцем Е. Берн називав «того, хто досягає поставленої перед собою мети». Під перемогою розуміється те, що поставлена мета досягається легко і вільно. Переможений – це «людина, яка не досягає поставленої мети». І справа полягає не тільки у досягненні мети, але і в ступені супутнього комфорту. Якщо, наприклад, людина вирішила стати мільйонером, стала ним, але постійно відчуває себе нещасною через виразку шлунка чи напружену роботу, то вона переможена.

Залежно від трагічності фіналу сценарії переможених можна класифікувати за трьома ступенями. Сценарій переможеного першого ступеня – це сценарій, в якому невдачі й втрати не настільки серйозні, щоб їх обговорювати у суспільстві. Наприклад, сварки на роботі, невелика депресія або невдача на іспитах при вступі у вищий навчальний заклад. Переможені другого ступеня відчувають неприємні почуття досить серйозні, щоб їх обговорювати у суспільстві. Це може бути звільнення з роботи, виключення з університету, госпіталізація з приводу тяжкої хвороби тощо. Сценарій третього ступеня призводить до смерті, каліцтва, серйозної хвороби (у тому числі і психічної) або суду.

Людина, що має сценарій непереможця, день за днем терпляче «несе свою ношу», не багато при цьому виграючи й не сильно

програючи. Така людина ніколи не ризикує. Тому такий сценарій називають банальним. На роботі непереможець не є начальником, але його і не звільняють. Він, швидше за все, спокійно допрацює до кінця, отримає у подарунок годинник на мармуровій підставці й піде на пенсію [1].

Е. Берн запропонував спосіб, за допомогою якого можна відрізнити переможця від переможеного. Для цього треба запитати людину, що вона буде робити, якщо програє. Він вважав, що переможець знає що, але не говорить про це. Переможений не знає, але тільки й робить, що говорить про перемогу, він все ставить на одну карту й тим самим програє. Переможець завжди бере до уваги кілька можливостей, тому і перемагає.

Перебувати у життєвому сценарії, програвати сценарну поведінку і сценарні почуття – це означає реагувати на реальність «тут і тепер» начебто це світ, намальований у дитячих рішеннях. Людина найчастіше входить у свій сценарій у таких випадках.

- Коли ситуація «тут і тепер» сприймається як стресова.
- Коли є подібність між ситуацією «тут і тепер» і стресовою ситуацією в дитинстві.

Коли ситуація «тут і тепер» нагадує людині хворобливу ситуацію з її дитинства, і вона входить у сценарій, в ТА кажуть, що поточна ситуація пов'язана з більш ранньою ситуацією за допомогою гумової стрічки. Це дає змогу зрозуміти, чому людина реагує так, ніби її катапультували в її минуле. Зазвичай людина не може усвідомлено представити цю дитячу сцену, тому не розуміє, що спільного у цих ситуаціях. Розмовляючи з людьми, з якими у людини серйозні взаємини, вона ототожнює їх з людьми зі свого минулого і робить це несвідомо. Гумові стрічки можуть бути прив'язані не тільки до людей з нашого минулого, а й до запахів, звуків.

Однією з цілей ТА є роз'єднання гумових стрічок. Завдяки розумінню сценарію людина може звільнитися від первісної травми й від повернення до старих дитячим ситуацій [4].

Е. Берн ввів поняття сценарні сигнали, тобто тілесні ознаки, що вказують на те, що людина увійшла у сценарій. Це може бути глибокий вдих, зміна положення тіла і напруження певної частини тіла. Деякі терапевти ТА спеціалізуються саме у цій галузі теорії – тілесному сценарії. Сценарні сигнали – це програвання людиною її дитячих рішень, які вона прийняла стосовно свого тіла. Наприклад, людина, будучи дитиною, намагалася дотягнутися до матері, але

виявила, що вона часто відсувається від неї. Щоб придушити цю природну потребу вона стала напружувати свої руки і плечі. У дорослому житті така людина продовжує напружувати своє тіло.

Щоб вийти із сценарію, необхідно виявити потреби, нереалізовані у дитячому віці й знайти способи задоволення цих потреб у сьогоденні.

Потрібно відрізнити сценарій і курс життя. Е. Берн писав: «Сценарій – це те, що людина запланувала здійснити в ранньому дитинстві, а курс життя – те, що реально відбувається». Курс життя є результатом взаємодії чотирьох факторів: спадковості, зовнішніх подій, сценарію, автономних рішень.

У сценарії існує чотири варіанти життєвих позицій :

- 1 . Я – ОК , Ти – ОК ;
- 2 . Я – НЕ ОК , Ти – ОК ;
- 3 . Я – ОК , Ти – НЕ ОК ;
- 4 . Я – НЕ ОК , Ти – НЕ ОК .

Життєва позиція – це основні риси (цінності), які людина цінує у собі та в інших людях. Це дещо більше, ніж просто певна думка про свою поведінку чи поведінку інших людей. Ми не весь час перебуваємо в обраній позиції, можемо змінювати життєві позиції, хоча у сукупності більшу частину часу схильні проводити у «своїй» позиції.

Е. Берн зазначає, що незадоволена своїм сценарієм людина може почати діяти за антисценарієм – сценарієм навпаки. Сценарій продовжує тяготіти над людиною, але те, що в сценарії потрібно було робити добре, людина робить погано. І навпаки.

Складові сценарію, починаючи з першої сцени, служать для того, щоб привести сценарій до підсумкової сцени. У теорії сценарію ця сцена отримала назву *розплати за сценарій*. Теорія говорить про те, що при програванні людиною життєвого сценарію вона несвідомо обирає поведінку, яка наблизить її до розплати за сценарій.

Е. Берн, описуючи сценарні посилення, пропонував говорити дитині «будь щасливою». Подібна фраза, повторювана батьками, дає дитині зрозуміти, що вона сама може вибрати для себе сценарій, з яким буде щасливою.

Ігри, в які грають люди, є частиною сценарію. *Гра у транзактний аналіз* розуміється як фіксований і неусвідомлюваний стереотип поведінки, коли особа прагне уникати близькості, тобто повноцінного спілкування, шляхом маніпулятивної поведінки.

Поширені такі ігри: «Так, але...», «Коли б не ти...», «Який я нещасний...», «Дивися, що ти зробив зі мною...» тощо. [1].

Питання та завдання для самоконтролю

1. Суть трансактного аналізу.
2. Які психологічні теорії увібрала у себе концепція Е. Берна?
3. Структура особистості за Е. Берном.
4. Суть поняття «сценарію».
5. Причини популярності трансактного аналізу.

Творчі завдання та проблемні ситуації

1. Поміркуйте, чому Е. Берн вважає, що ігри, які він описує, є деструктивними.
2. Розгляньте ситуацію. Студент розмовляє по телефону під час лекції. Викладач в емоційній формі робить йому зауваження. Студент ображається і говорить: «А що ви на мене кричите?» Як називається гра, у яку грає студент?
3. Порівняйте дві структури особистості: ту, яку запропонував З. Фройд і Е. Берн.

Тема 9. Теорії трансперсональної психології

ПЛАН

- 1. Трансперсональні підходи у психологічних теоріях та практиках**
- 2. Усвідомлення проблем особистості у трансперсональному підході С. Гроффа**
- 3. Особливості самоусвідомлення та усвідомлення інших за допомогою двох різних модусів досвіду: хілотропічна та холотропічна свідомість**
- 4. Етапи трансперсональної терапії**

- 1. Трансперсональні підходи у психологічних теоріях та практиках**

Трансперсональна психотерапія концентрується на подоланні емоційних труднощів, що блокують повноцінний розвиток індивіда

як психологічної та духовної істоти. Тут підкреслюється роль емоційних і міжособистісних чинників у розвитку психопатології та надається велике значення трансцендентному досвіду, що сприяє зціленню. Не будучи пов'язаний з якоюсь однією релігією, цей підхід близький до духовних дисциплін Сходу і Заходу, а також ґрунтується на сучасних дослідженнях, присвячених зміненим станам свідомості. Водночас цей підхід не відкидає положень психодинамічної і поведінкової психології.

Трансперсональну психотерапію живлять два джерела. *Перший з них – теоретичні роботи*, кількість яких швидко збільшується. Початок їм поклали Юнг, Ассаджіолі, Маслоу, Грофф, а сьогодні у цьому напрямі працюють Уїлбер, Уолш, Енґлер, Уошберн та інші. Ці автори аналізують психологічні структури змінених станів свідомості і загальні елементи зовні настільки різних духовних традицій Сходу і Заходу.

Основне положення трансперсональної психотерапії полягає у наступному: повсякденна свідомість і загальноприйнята концепція «Я» виражають лише деякі аспекти значно складнішої психіки. Вищі рівні свідомості мають певну психологічну структуру, і вийти на них можна за допомогою техніки, таких як медитація, йога, а також спонтанно, завдяки «піковим переживанням» (peak experiences). Ці трансцендентні стани клінічно релевантним чином співвідносяться із звичайною свідомістю: наприклад, емоційні порушення, такі як нарцисизм, заважають духовному розвитку, а медитація може допомогти впоратися із застарілою патологією характеру. Трансперсональна психотерапія веде дослідження у двох напрямках: (1) релігійний досвід сприяє лікуванню емоційних травм; (2) психологічні конфлікти спотворюють духовний розвиток.

Другою основою трансперсональної психотерапії є *духовна практика самого психотерапевта*. Так само, як і в психоаналізі, особистий досвід (у цьому випадку трансперсональний) є необхідною умовою для емпатичної і компетентної терапії.

Подібно до того, як трансперсональна теорія виходить за традиційні уявлення про «Я», клінічна практика, виходить за межі традиційних цілей психотерапії, таких як поліпшення самооцінки або розвиток адекватних функцій Еґо. Кінцева мета трансперсональної психотерапії полягає у повнішому розвитку індивіда як психологічної і духовної істоти. Тому позбавлення від симптомів може бути важливою справою, а може і не бути. (Симптоми часто є засобами, за

допомогою яких індивід виходить за межі звичайної свідомості; так, наприклад, «криза середнього віку» спонукала людину озирнутися довкола, розширити свої горизонти, вийти за межі сім'ї або кар'єри.) Проте трансперсональна психотерапія не пропонує жодних цілей духовного розвитку. Це належить зробити самому індивідові, особливо якщо він належить до духовного співтовариства або підтримує яку-небудь духовну традицію.

На додаток до того арсеналу технік, які використовуються психодинамічними і біхевіористськими школами, трансперсональна психотерапія використовує медитацію, трансову роботу і методи уяви. Діапазон техніки обмежений лише досвідом психотерапевта, його гнучкістю і, зрозуміло, клінічним здоровим глуздом. Проте якась особлива техніка може і не знадобитися, оскільки більшість людей спонтанно переживають «пікові переживання», які можуть бути залучені у психотерапію. Тому техніка має менше значення, ніж віра психотерапевта у перетворювальну силу трансперсональних переживань.

Хоч поки що не цілком зрозуміло, яка техніка «працює» для того або того клієнта або при тій або тій проблемі, отримувані у клінічній практиці дані все більше свідчать про те, що трансперсональна психотерапія дає добрі результати навіть у тих випадках, коли поведінкова або психодинамічна психотерапія потерпіла невдачу. Необхідно, проте, проявляти обережність, маючи справу з людьми, що бажають пройти саме трансперсональну психотерапію, оскільки до духовних практик вони можуть прагнути для того, щоб компенсувати серйозну психопатологію.

Якщо спробувати виразити суть трансперсональної психотерапії одним реченням, то можна сказати, що вона є спробою наведення мостів між емоційним розвитком, з одного боку, і духовним дорослішанням, з іншого, між інстинктивним і високим, між персональним і трансперсональним.

2. Усвідомлення проблем особистості у трансперсональному підході С. Гроффа

Емпіричне підтвердження трансперсонального підходу у розумінні людини дали тридцятирічні дослідження С. Гроффа. Він довів, що у сфері свідомості людини немає чітких меж і обмежень,

але необхідно виділити царини психіки, що лежать за межами нашого звичайного досвіду свідомості [3]:

1. Сенсорний бар'єр
2. Індивідуальне несвідоме
3. Рівень народження і смерті (перинатальні матриці)
4. Трансперсональна царина

Досвід роботи С. Гроффа з психоделічними препаратами, використання східних духовних практик, релігійних обрядів, а також сучасних підходів експериментальної психотерапії, де використовуються дихання, музика, робота з тілом (ребефінг, голотропне занурення), підтверджують, що для більшості людей доступні переживання, як у сфері безмежної свідомості, так і на всіх рівнях за її межами.

Перед тим, як почнеться подорож у несвідому сферу психіки, людина, яка застосовує ці практики, відчуває переживання на рівні «сенсорного бар'єра», проходячи:

- фізичний бар'єр – різноманітні фізичні відчуття у тілі;
- емоційний бар'єр – безадресні, очевидно, раніше часто стримувані емоції: плач, сміх, гнів, радість тощо;
- образний бар'єр – актуалізація зорових образів при закритих повіках;
- бар'єр відчуттів – відчутних на дотик, кінетичних, слухових, нюхових.

У сфері переживань – царині індивідуального несвідомого – може виявити якийсь нерозв'язаний конфлікт, витиснуті з пам'яті травмувальні переживання, будь-які події від народження до дійсного моменту, що мають високу емоційну значущість. Психологічні і тілесні травми, пережиті людиною протягом життя, можуть бути забуті на свідомому рівні, але зберігаються у несвідомій сфері психіки і впливають на розвиток емоційних і психосоматичних розладів – депресій, страхів, сексуальних порушень, мігрені, астми тощо. Психотравми, особливо ті, що поєднані з небезпекою для життя, залишають незгладимий відбиток у психіці.

На наступному рівні несвідомого – народження і смерті – питання смерті універсальне, оскільки при народженні кожна людина була якусь мить на межі смерті. Цю сферу несвідомого С. Грофф назвав *перинатальною*. Переживання смерті і нового народження, які відбивають перинатальний рівень несвідомого, дуже різноманітні та складні і, витиснуті у несвідоме, вони серйозно впливають на

формування психіки, особистості, її відносин. Проявляється такий досвід у чотирьох «базових перинатальних матрицях», що сформувалися під час чотирьох клінічних стадій біологічного народження.

Існує глибокий зв'язок обставин народження людини із загальною якістю всього її життя. Досвід народження визначає фундаментальне ставлення до існування, світогляд, прихильність до інших людей, зіставлення оптимізму і песимізму, довіру до себе і здатність справлятися з проблемами та проектами, переважаючи емоційні реакції, тобто всю стратегію життя. Залежно від травм народження на рівні якоїсь перинатальної матриці виявлено залежність виникнення тих чи тих особливостей особистості, психологічних проблем, психосоматичних розладів. Патогенні наслідки народження визначаються не тільки обсягом і характером пологової травми, але й тим доглядом, що забезпечено дитині відразу після народження.

Емоційні, психосоматичні і міжособистісні проблеми особистості мають не тільки біографічний і перинатальний елементи, але й корені з *трансперсональної царини психіки*. На думку С. Гроффа [3], трансперсональні явища виявляють зв'язок людини з космосом – взаємовідносини, на цей час незбагненні. Трансперсональні переживання інтерпретуються тими, хто їх зазнав як повернення в історичні часи, дослідження свого біологічного і духовного минулого, коли людина проживає спогади з життя предків, своїх утілень. Важливою категорією трансперсонального досвіду з тансценденцією часу і простору є різноманітні явища екстрасенсорного сприйняття – наприклад, досвід існування свідомості поза тілом, телепатія, ясновидіння, пророкування майбутнього, доступ до детальної езотеричної інформації про відповідні аспекти матеріального світу, що далеко перевершує освітню підготовку, фрагменти свідомості клітини, органу тощо. Трансперсональний досвід іноді охоплює події з мікрокосму і макрокосму, зі сфер, недосяжних безпосередньо людським органам чуття. За С. Гроффом, ці переживання вказують, що якимось нез'ясованим поки чином кожний з нас має інформацію про весь Усесвіт, про все існуюче, кожний має потенційний емпіричний доступ до всіх її частин і в деякому сенсі є одночасно всією космічною мережею і нескінченно малою її частиною, тобто людина водночас і матеріальний об'єкт, і велике поле свідомості [3].

3. Особливості самоусвідомлення та усвідомлення інших за допомогою двох різних модусів досвіду: хілотропічна та холотропічна свідомість

Люди можуть усвідомлювати самих себе за допомогою двох різних модусів досвіду. Перший з них – *хілотропічна свідомість*, що має на увазі знання про себе як про речовинну фізичну істоту з чіткими межами й обмеженим сенсорним діапазоном, яка живе у тривимірному просторі та лінійному часі, у світі матеріальних об'єктів. Переживання цього модусу систематично підтримують такі базові припущення:

- матерія – речовинна;
- два об'єкти не можуть водночас займати один й той же простір;
- минулі події безповоротно втрачені;
- майбутні події емпірично недоступні;
- неможливо одночасно перебувати у двох і більше місцях.

Інший емпіричний модус С. Грофф називає *холотропічною свідомістю*: він розуміє поле свідомості без визначених меж, що має необмежений досвідний доступ до різноманітних аспектів реальності без посередництва органів чуття. Переживання у холотропічному модусі систематично підтримуються протилежними (ніж у хілотропічному модусі) припущеннями:

- речовинність і безперервність матерії є ілюзією;
- час і простір найвищою мірою довільні: один і той самий простір може бути зайнято багатьма об'єктами;
- минуле і майбутнє можна емпірично перенести у дійсний момент;
- можна мати досвід перебування у декількох місцях відразу.

Життєвий досвід, обмежений холотропічною свідомістю, в остаточному підсумку позбавлений завершеності і втратою смислу, хоча може обходитися без великих емоційних негараздів. А вибірковий і винятковий фокус на холотропічному модусі несумісний (поки таке переживання триває) з адекватним функціонуванням у матеріальному світі. Дотепер традиційна психіатрія розглядає всяке чисте переживання холотропічного модусу як прояв патології. Проте С. Грофф підтверджує, що цей підхід застарів, тому що у природі людини відбиті фундаментальна двоїстість і динамічне напруження

між досвідом окремого існування як матеріального об'єкта і досвідом безмежного існування як недиференційованого поля свідомості. А психологічні проблеми особистості виникають через зіткнення і негармонійне змішання двох модусів, коли жодний з них не переживається у чистому вигляді, не інтегрується з іншим у переживанні вищого порядку [2].

Природознавчі відкриття останніх десятиліть ХХ ст. відхиляють завісу над явищами, важко з'ясовуваними з погляду традиційної науки. Структура особистості з позицій трансперсоналогів частіше за все містить гіпотези про наявність «вищого Я», «тонкого світу», «абсолютної свідомості» і подвійного розуміння людської природи: як об'єкта матеріального світу й водночас як поля свідомості. Псі-явища, належать до парапсихологічних, вже давно вивчаються, завдяки чому з'явилося багато нових відкриттів і теорій світобудови і психіки людини. Так, явища телекінезу, ясновидіння, телепатії, біолокаційний ефект, «шкірний зір», дистанційне екстрасенсорне цілительство, можливо, з'ясовні з погляду трансперсональної психології, проте потребують наукових доказів їхньої природи. Поки ми можемо говорити тільки про певні концепції, що пояснюють природу цих феноменів. Наприклад, концепція хвильової структури світу з погляду квантової механіки перегукується з холотропним модусом свідомості С. Гроффа так само, як і концепція багатовимірності простору-часу; гіпотеза В.І. Вернадського про наявність усесвітнього розуму (ноосфери) пояснює теорію колективного несвідомого К. Юнга, положення теорії особистості Р. Ассаджіолі [1;5]. Безумовно, це цілком новий підхід як у психології, так і в природничих науках; жодна з цих теорій поки не претендує на закінчену теорію, а отже, ми стоїмо на порозі нових відкриттів.

4. Етапи трансперсональної терапії

Практично всі варіанти трансперсональної терапії передбачають такі основні етапи [4].

1. Обговорення з клієнтом трансперсональних феноменів і їхньої значущості у житті конкретної людини з метою знецінення його проблем, зниження гостроти актуальних переживань, досягнення іншого способу розуміння ситуації шляхом перемикання фокусу уваги на вищі, духовні категорії.

2. Використання різних технічних прийомів, що забезпечують виникнення змінених станів свідомості, з метою переживання специфічних, «трансперсональних» феноменів.

3. Усвідомлення проблем на основі трансперсонального досвіду, отриманого на перших двох етапах трансперсональної психотерапії, і вибір нових зразків поведінки. Цей етап трансперсональної психотерапії реалізується у процесі спілкування з психотерапевтом або у взаємодіях групи клієнтів, що одночасно проходять трансперсональну психотерапію.

Розв'язання проблем через усвідомлення у трансперсональній терапії істотно відрізняється від процесу усвідомлення в динамічній психотерапії. Поняттю «усвідомлення» тут відповідає поняття «відкриття», де мається на увазі відкриття клієнтові суті і сенсу його призначення, обговорення наявних проблем на вищому рівні, ніж звичайна аналітична інтерпретація.

Слід також відзначити, що С. Грофф застосовував такі технічні прийоми зміни свідомості, як ЛСД-терапія, а після заборони на експерименти з ЛСД і його аналогами використовував так звану *голотропну терапію* – особливі дихальні прийоми, що викликають зміну свідомості.

Трансперсональний психотерапевтичний підхід до середини 80-х років ХХ ст. порівняно мало був знайомий фахівцям у сфері психотерапії і культивувався вузькими колами психотерапевтів при явному несхваленні офіційної науки. Трансперсональні явища розцінювалися більшістю психологів і психіатрів або як психопатологічні розлади, або як специфічні явища духовної практики у рамках езотеричного релігійного вчення (наприклад, у буддизмі, даосизмі), що не мають відношення до психології та медицини.

У вітчизняній психотерапії досвід використання трансперсональної психотерапії невеликий і ґрунтується переважно на вживанні голотропної психотерапії з кінця 80-х років ХХ ст. Крім того, А. Гріненко та М. Крупницький створили метод афективної контратрибуції, що застосовується у комплексному лікуванні алкоголізму. Цей метод ґрунтується на здатності хімічного препарату кетаміну викликати сильні психоделічні (галюцинаторні) переживання як особистісно забарвлені, так і глобального (трансперсонального) характеру. Такі переживання зумовлюють згодом особливе катарсисне відчуття розв'язання особистісних

проблем, а також психологічне неприйняття алкогольного способу життя, тверду установку на тверезість [4].

Питання для самоконтролю

1. У яких напрямках веде дослідження трансперсональна психологія?
2. Що таке пікові переживання?
3. Які царини психіки лежать за межами нашого звичайного досвіду свідомості?
4. Яку сферу несвідомого С. Грофф називає перинатальною? Чому?
5. Який зв'язок між обставинами народження людини та загальною якістю її життя?
6. Як проявляються трансперсональні переживання?
7. Розмежуйте поняття хілотропічна свідомість та холотропічна свідомість.
8. Назвіть етапи трансперсональної психотерапії.
8. Суть методу афективної контратрибуції.

Література

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез / Р. Ассаджиоли. – М. : «Рефл-бук», К. : «Ваклер». – 1997. – 320 с.
2. Грофф С. Путешествие в поисках себя : измерения сознания. Новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннеЕго мира / С. Грофф; пер. с англ.; под ред. А. Киселева. – М. : АСТ: Ин-т трансперсональной психологии : Изд-во К. Кравчука. – 346 с. – (серия «Международный издательский проект «Тексты трансперсональной психологии»).
3. Грофф С. Области человеческого бессознательного. Данные исследований ЛСД / Станислав Грофф. – М. : Ин-т трансперсональной психологии, 1994 – 147 с.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – СПб. : Питер Ком., 1998. – 752 с.
5. Юнг К.Г. Психология и религия / К.Г. Юнг // Архетип и символ. – М. : Университетская книга, 1991. – С. 101 – 196.

Тема 10. Теорії психосинтезу

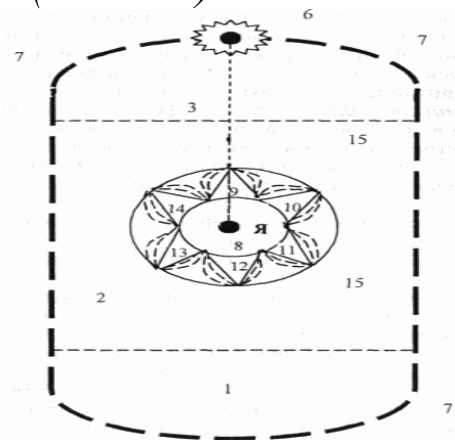
ПЛАН

1. Теоретичні основи психосинтезу
2. Структура особистості за Р. Ассаджіолі
3. Психосинтез як метод самопізнання та саморозвитку особистості.
4. Психосинтез як метод лікування

1. Теоретичні основи психосинтезу

Якщо існує аналіз (розкладання на частини), то існує й синтез (створення цілого з частин). Для того, щоб знайти причину дисргамонії, неврозу, треба віддати перевагу аналізу, а для того, щоб створити гармонію – синтезу. Дисбаланс (психічний дискомфорт) часто виникає тому, що наші психічні процеси розрізнені або навіть суперечать один одному. Р. Ассаджіолі (1888 – 1974) вважав, що у процесі психосинтезу потрібно ці частини, бажання, прагнення, спочатку усвідомити, а потім об'єднати. Складна техніка психосинтезу як методу психокорекції базується на глибинному пізнанні своєї особистості (ця стадія дуже подібна до психоаналізу, що лежить в основі психосинтезу), розтотожнюванні та роботі над субособистостями, осягненні свого істинного «Я»: виявленні або створенні об'єднуючого центру «Я» для формування або перебудови особистості навколо істинного «Я», або зовнішнього «об'єднуючого центру» та усвідомленні гармонійно-цілісної структури особистості [1].

2. Структура особистості, або «карта внутрішнього світу», за Р. Ассаджіолі, охоплює (мал.15.1):



Мал. 15.1. Структура особистості, або «карта внутрішнього світу»

(за Р. Ассаджіолі)

1 – *нижче несвідоме* – придушені бажання, комплекси, інстинкти, витіснені спогади; найпростіші форми психічної діяльності, що керують життям тіла; основні потяги і примітивні спонукання; неконтрольовані парapsихічні процеси.

2 – *середнє несвідоме* – царина, де перебувають психічні навички і стани. Тут відбувається засвоєння отриманого досвіду, зароджуються і визрівають плоди нашого розуму. Середнє несвідоме і свідомість тісно пов'язані між собою і можуть спонтанно переходити одне в одне.

3 – *вище несвідоме* – царина формування і джерело натхнення для творчості, інтуїції, альтруїзму та інших вищих почуттів. Еволюційне майбутнє людини, усе те, чого вона може досягти у процесі розвитку; царина зародження і зосередження вищих парapsихологічних функцій і духовної енергії.

4 – *поле свідомості* – безпосередньо усвідомлювана нами частина особистості; безупинний потік відчуттів, уяв, думок, почуттів, бажань, доступний нашому спостереженню й аналізу.

5 – *свідоме особисте «Я»* – центр свідомості особистості. Частина особистості (поле свідомості), що зникає, коли людина засинає, перебуває під наркозом, непритомніє. Цей елемент особистості Ассаджіолі називає ЕГО (Я - реальне).

6 – *вище надособистісне, істинне «Я»* (Вище Я), що перебуває над потоком думки і станами тіла і не піддається їхньому впливу, а особисте, свідоме «Я» (5) вираження «вищого Я», його проекція на поле особистості. Усвідомлення персонального «Я» (5) – умова психічного здоров'я, реалізація трансперсонального Я – ознака духовної досконалості.

7 – *колективне несвідоме* (за К. Юнгом – «колективне несвідоме – передумова кожної індивідуальної психіки, подібно до того як море є передумова кожної окремої хвилі»). Колективне несвідоме містить у собі досвід усього людства і передається з покоління в покоління; між людиною і світом, іншими людьми увесь час протікають процеси «взаємного психічного проникнення».

8 – *воля*, за допомогою якої «Я» може керувати своїми психічними функціями;

9 – *відчуття*;

10 – *емоції, почуття*;

11 – *імпульси, бажання*;

12 – *уява*;

13 – *мислення*;

14 – *інтуїція*;

15 – *субособистості* – психологічні утворення, подібні до живих істот, що співіснують у загальному просторі особистості. Кожна субособистість веде власний стиль життя, має свої рушійні бажання, мотиви, думки, почуття, вчинки, модель світу. За Р. Ассаджіолі, вони є важливим елементом психосинтезу. На його погляд, це динамічні підструктури, що існують відносно незалежно. Найзвичайніші субособистості – ті, що пов'язані з ролями, які ми відіграємо у житті: сина, батька, коханого, лікаря, педагога або службовця. Кожна субособистість будується на підставі якогось бажання цілісної особистості. Можна проаналізувати, виділити ці субособистості і дати їм «своє ім'я»: Розсудливий, Вискочка, Авантюрист, Беззахисна крихітка, Критик, Знавець, Саботажник, «Що подумують люди», Біс, Розумник тощо. «Ігри», в які грають ці субособистості, внутрішні голоси людини стають деструктивними у тому випадку, якщо людина не усвідомлює їх та конфліктні риси всередині самої себе. Початок вивчення сутності свого «Я» полягає в усвідомленні своїх субособистостей і просуванні до свого об'єднувального психологічного центру [1].

3. Психосинтез як метод самопізнання та саморозвитку особистості

Концептуальна система Р. Ассаджіолі побудована на припущенні, що людина перебуває у постійному процесі зростання, актуалізуючи свій непроявлений потенціал. Р. Ассаджіолі визначає кілька стадій досягнення цієї мети [1].

1. *Глибоке пізнання особистості на всіх її рівнях* – можна здійснити за допомогою психоаналізу – занурення у глибини нижчого несвідомого тощо. Треба дослідити всю структуру особистості: виявити свої здібності, істинний поклик, запас психічної енергії, щоб здійснити самостворення.

2. *Контроль над різними елементами особистості* – над нами панує все те, з чим ми себе ототожнюємо. У цьому – секрет свободи і поневолення. «Я» здійснює критику і нагляд за станами особистості і здобуває перемогу. Цьому сприяють: 1) розклад шкідливих комплексів або думок на елементи; 2) управління енергіями, що звільнилися, та їхнє використання. Усвідомлення комплексів, як доведено психоаналізом, приводить до їхнього знешкодження. Ці комплекси

слід опредметнити, критично проаналізувати і відрізнити від істинних ситуацій; встановивши «психологічну дистанцію». Проте аналіз почуттів має бути обережним, адже до того ж можна ліквідувати вищі стани почуттів. Слід спрямовувати енергію, що звільнилася, на конструктивні цілі, творчість.

3. *Осягнення свого істинного «Я»* – виявлення або створення об'єднувального центру. Для здійснення цього Р. Ассаджіолі пропонує розширяти особистісну свідомість до перетворення її у свідомість «Я», об'єднувати нижче «Я» з вищим, враховуючи проміжні фази та використовуючи належні активні методи. Проміжні стадії пов'язані з певними ототожненнями. Люди, які не можуть осягнути своє істинне «Я» в його чистій сутності, можуть створити ідеальний образ досконалої особистості, що відповідає їхньому масштабу, стадії розвитку та психологічному досвіду, а далі почати практично втілювати його у життя. Це можуть бути творці – художники, філософи, вчені, хороші батьки – своєрідні ідеальні моделі, які сприяють зв'язку із зовнішнім світом, виявленню екстраверсії. Так, патріот цілком присвячує своє життя батьківщині, дружина повністю віддана чоловікові тощо. Р. Ассаджіолі твердить про проекцію центру назовні, про певну ексцентричність. Це своєрідна форма опосередкованого самоосягнення – через посередництво зовнішнього ідеалу. Останній тому стає опосередкованою ланкою між особистим «Я» людини та її вищим «Я», яке символізується цим об'єктом.

4. *Центральний пункт психосинтезу* полягає у формуванні та перебудові особистості навколо нового центру особистості – органічної, внутрішньо узгодженої та об'єднаної в одне ціле. Для цього необхідний план дій, «внутрішня програма». Справжня ідеальна модель має у собі творчу силу, усуває невизначеності, зосереджує зусилля людини. Інші типи людей самі не створюють такі ідеали, а віддають себе на волю Божу, налаштовуються на космічний порядок, усесвітню гармонію, надають Життю можливість діяти у них і через них.

Після визначення ідеалу починається *практичний психосинтез* – *побудова нової особистості*. Несвідомі сили породжують власні «трансмутації»: емоції, потяги перетворюються у дії, викликають активність розуму, уяви. Ідеї, зі свого боку, збуджують емоції, перетворюються у плани та дії.

Теорію та практику перетворення внутрішньої енергії Р. Ассаджіолі віднаходить в індійській йозі, християнському містицизмі та аскетизмі, у працях з духовної алхімії, у психоаналізі, їхні провідні компоненти мають допомогти створенню науки про психічні енергії (психодинаміки), побудові надійних методик, що сприятимуть бажаним змінам у людині.

Створення структури стійкої особистості передбачає узгодження і підпорядкування різних психічних функцій та енергій. Такою є загальна картина психосинтезу. Людина, яка здійснює психосинтез, формує у собі нову особистість і починає справжнє життя. Ось чому Ассаджіолі розглядає психосинтез не як обмежену психологічну теорію або психотехнічну процедуру, а насамперед як динамічну й драматичну концепцію життя, яка проголошує безперервну взаємодію різних сил з об'єднувальним центром, що постійно керує ними, узгоджує їх та використовує.

Особистість має здійснити гармонізацію відносин з «Я», що здійснюється у дві фази, які Р. Ассаджіолі називає *особистісним і духовним психосинтезом* [1].

За Р. Ассаджіолі, психосинтез – це метод психічного розвитку і самоосягнення з метою зробити людину господарем свого життя. Він спрямований також на лікування психічних і психосоматичних розладів на основі конфліктів між свідомими і несвідомими силами, розладів, пов'язаних з глибокими кризами самоосягнення. Це також метод інтегрального виховання дитини і підлітка з метою розвитку гармонійної особистості.

Психосинтез, який спрямований на людську індивідуальність, Р. Ассаджіолі розглядає як окремий випадок більш широкого, всезагального закону міжіндивідуального та космічного синтезу. Адже всі індивіди, на його думку, залучені в надіндивідуальну духовну реальність. Вона має свої конфлікти, і розв'язувати їх можна тими ж методами, які застосовуються для індивідів.

Р. Ассаджіолі виявляє інтерес до філософських узагальнень, коли зауважує: все життя Всесвіту можна уявити як боротьбу між множинністю та єдністю, як потяг до єдності. Дух (чи це божественна істота, чи космічна енергія), який діє у тваринному світі, встановлюючи у ньому порядок, гармонію і красу, об'єднуючи всіх істот узами любові, здійснює саме Вищий Синтез.

4. Психосинтез як метод лікування

У Європі, США і Канаді створено майже 100 інститутів і центрів психосинтезу, оскільки він використовується не тільки як метод виховання, самоврядування і саморозвитку особистості, але й, як метод лікування [3].

Р. Ассаджіолі підкреслює, що розлади духовного походження охоплюють дедалі більше осіб, які шукають власний шлях до повноти життя. Він намагається дати загальний нарис таких розладів і дає вказівки щодо їхнього лікування [1]. До того ж виділяються *чотири стадії*:

1. *Криза, що передує духовному пробудженню.* Звичайна людина не живе, а животіє, не міркуючи про цілі, смисл і цінності буття. Для неї головне – задовільнити свої бажання, отримати максимум чуттєвого задоволення, мати гроші, здійснити честолюбні плани. Вона може стосуватися релігії, але виключно її зовнішніх ритуальних форм. Така людина вважає єдиною реальністю чуттєвий, предметний світ, який є для неї безумовною цінністю. Потойбічне іноді стукає в її серце, коли постають думки про смерть, але вона хоче відтермінувати момент зустрічі з небесним божеством.

Проте буденний порядок життя раптом порушується, наприклад унаслідок якогось потрясіння. Людина відчуває, що їй чогось бракує, повсякденне життя стає порожнім. Виникають питання життєвого призначення, смислу людських страждань тощо. Нові почуття бентежать людей, і вони відчайдушно чіпляються за «реальність» звичайного життя. Але внутрішнє бродіння не зникає. Людина ніби передчуває божевілля. Старе буття відходить, як сон, але нового світла ще немає.

Внутрішня розладнаність нерідко супроводжується моральною кризою. Загострюються почуття совісті, відповідальності, вини, каяття. Виникають депресії, думки про самогубство. Такі прояви кризи нагадують симптоми психоневрозів і межових шизофренічних станів. Тут слід з'ясувати дійсні екзистенціальні проблеми, що постали перед людиною. *Це криза зростання особистості клієнта.*

2. *Криза, зумовлена духовним пробудженням.* Коли відкривається канал, що поєднує «Я-реальне» та «вище Я», виникають радість і полегшення. Конфлікти і страждання зникають як такі, що були викликані внутрішньою боротьбою, а не фізичною причиною. У цьому випадку духовне пробудження означає зцілення.

Якщо людина не може пережити осяяння, неправильно його тлумачить, зникає різниця між «Я-реальним» та «вищим Я». Негативний ефект дорівнює посиленню Его. Коли ж «Вище Я» просякає наскрізь «Я – реальне», людина переживає піднесений стан, свою причетність до божественної природи.

Отже, Р. Ассаджіолі наполягає на необхідності чіткого розрізнення індивідуального і всезагального «Я». Останнє він називає нашим «Джерелом», «Центром», «Глибинною істотою», «Вищим Я», які протиставляються обмеженому «я» буденної особистості. Іноді люди наділяють своє емпіричне «я» якостями «Я». Це все одно, що змішувати абсолютну і відносну істину, метафізичний та емпіричний рівні реальності, тому терапевт має вказати, як розрізняти «я» та «Я». Якщо це не відбувається, людина вдається до безконтрольної поведінки або під впливом духовного пробудження бере на себе роль пророка. У сензитивних індивідів виникають парапсихічні форми сприймання – вони бачать вищих істот, підкоряються їм, приймають від них послання.

3. Реакція на духовне пробудження. Її важливою складовою є усвідомлення єдності життя, потік любові виливається через пробуджену істоту на людей. Нова людина, що «постала», має м'який, принадний характер, готова поділитися своїми духовними надбаннями. Проте на цій стадії повного перетворення ще не відбулося. Іноді буденне «я» знову набирає сили. Зміни, що наближуються, піддаються сумніву, кваліфікуються як ілюзія. Але повного повернення до попередніх станів вже бути не може. Водночас трапляються депресії і спроби самогубства. Це щось подібне до психотичної депресії або меланхолії – почуття власної недостатності, самоприниження, самозвинувачення, безпорадності. Тут слід допомогти клієнту усвідомити, що його перетворення, краса світу, яка до того ж відкривається, мають утвердитися. Розуміння клієнтом, що такий його відступ був закономірним, нормальним явищем, приводить до полегшення. Людина оволодіває наснагою приступити до розв'язання тих завдань, які стоять перед нею на шляху до самоосягнення.

4. Фази процесу перетворення. Вони найбільш багаті подіями у психіці людини. На неї дивляться з пересторогою, зважаючи на грандіозність планів, ідеалів, потягів, і таке ставлення людина сприймає хворобливо. Це – випробування на шляху до самопізнання.

Р. Ассаджіолі називає цей період перехідним проміжком, оскільки людина паралельно має перебувати і в буденному житті (сім'я, професія тощо). Таке «подвійне життя» може спровокувати психічні розлади – занепад сил, безсоння, емоційну пригніченість, творчу неміч, пригнічення сексуальних та агресивних потягів, невротичні симптоми. Тут відбувається боротьба між свідомими і несвідомими установками – біологічними і соціальними за своїм змістом.

Вихід із такого стану Р. Ассаджіолі бачить у гармонійній інтеграції потягів у єдиній особистості – спочатку шляхом належного узгодження їх між собою та підпорядкування, а далі шляхом перетворення і сублимації зайвої або невикористаної частини енергії. Всезагальне «Я» виявляє тут свою волю, що сприяє гармонійності інтеграції, біопсихосинтезу цілісної людської істоти [1].

Р. Ассаджіолі зауважує, що люди, які стали на шлях самоосягнення, не є більш схильними до психічних розладів, ніж ті, які на такий шлях не стають. Трапляються і протилежні феномени. Але середньостатистичних людей важче лікувати, адже вищі рівні психіки у них не активізовані, відсутня база для розв'язання конфліктів. Загалом різного роду розлади у зв'язку з самоосягненням – це минулі реакції у процесі оновлення особистості.

Картина майбутнього, образ цілі надихає людину. Терапевт має це брати до уваги і зберігати такий образ у клієнта. Тоді людина здатна повніше переживати стан свідомості індивіда, який осягнув себе. Це стан радості, апогею, безпеки, сили, ясності розуму, любові до всього суцього. "У своїх вищих аспектах це – осягнення сутності Буття, залучення до Всезагального Життя і ототожнення з ним» [1].

На основі таких теоретичних засад самоосягнення Р. Ассаджіолі пропонує методи діагностики та лікування тих чи тих відхилень. Звичайні розлади та розлади, пов'язані з самоосягненням, різняться між собою. Адже життєва ситуація цих двох груп клієнтів протилежна. Психічні симптоми звичайних пацієнтів мають регресивний характер, повертають людину до більш ранніх стадій розвитку. Розлади, пов'язані з самоосягненням, є прогресивними, оскільки показують вихід до нової стадії. Активізується можливість надсвідомого.

Ці моменти чудово описав К. Юнг: «Бути «нормальним» – ідеал для невдахи, для всіх тих, кому ще не вдалося піднятися до рівня

загальних вимог. Але для тих, чиї здібності набагато вищі середніх, кому не важко було досягти успіху, виконавши свою частку буденної роботи, – для таких людей рамки норм означають прокрустове ложе, нестерпну нудьгу, пекельний морок і безвихідь. У результаті багато людей стають невротиками саме тому, що вони просто нормальні, водночас як інші страждають невротизмом від того, що не можуть стати нормальними».

Отже, психотерапія має брати до уваги ці дві групи клієнтів. Для перших терапевтична допомога полягає у звільненні від пригніченості, внутрішніх заборон, страхів, інфантильної залежності (особистісний психосинтез). Для інших клієнтів має здійснити не тільки особистісний, а й духовний психосинтез. І терапевт не має права заземляти духовні потяги клієнтів іншого типу, відсувати цілі їхнього самоосягнення.

На стадії емоційного підйому, ентузіазму пошуків слід попередити клієнта про можливі відступи, довести, що невдачі мають тимчасовий характер: криза долається через страждання.

На стадії перетворення – найбільш тривалій і складній – має посилитися робота психотерапевта. Р. Ассаджіолі висуває *шість вимог*, які з цим пов'язані.

Отже, за Р. Ассаджіолі, психотерапевт повинен:

1. Повідомляти клієнту про те, що з ним відбувається в дійсності, і допомагати йому виробляти правильне ставлення до того, що відбувається.

2. Вчити його мудро керувати потягами, що піднімаються з несвідомого, не пригнічуючи їх страхом або осудженням, але твердо підкоряючи собі за допомогою волі, яка правильно застосовується.

3. Навчати методів перетворення і сублимації сексуальної та агресивної енергії. Застосування таких методів слугує найбільш вдалому й конструктивному розв'язанню багатьох психологічних конфліктів.

4. Допомагати клієнту розпізнавати і засвоювати енергію, що надходить від «Я» і надсвідомих рівнів.

5. Допомагати йому виражати і використовувати таку енергію в альтруїстичній любові та служінні. Це дуже важливо також у плані протидії тенденції до надмірного заглиблення у внутрішній світ і зосередженості на самому собі, яка нерідко наявна на тій та тій стадіях саморозвитку.

6. Вести клієнта через різні фази перебудови особистості – аж до досягнення духовного психосинтезу [1].

Р. Ассаджіолі ставить у своїх розвідках велике завдання: допомогти людині оволодіти своїм існуванням, досягти усвідомлення вищих цінностей цього існування, підняти людину над буденністю, маючи до того ж великі взірці, що їх постачає історія. Лише у цих ваганнях і пошуках, де терапевтом виступає світ – природа, люди, космос загалом – людина може знайти смисл свого життя і чинити згідно з ним.

Питання для самоконтролю

1. Сформулюйте теоретичні основи психосинтезу.
2. Опишіть структуру особистості у конценції психосинтезу.
3. Розкрийте суть психосинтезу як методу самопізнання і саморозвитку особистості.
4. Які функції психотерапевта у психотерапевтичному процесі психосинтезу?
5. Чому «Вище Я» Р. Ассаджіолі називає істинним Я людини?
6. Яка основна мета психосинтезу?
7. Розмежуйте поняття «особистісний психосинтез» та «духовний психосинтез».
8. Назвіть основні етапи психосинтезу.

Література

1. Ассаджіолі Р. Психосинтез. М. : «Рефл-бук», К. : «Ваклер». – 1997. – 320 с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь : теория и практика / изд. 4-е, испр. и доп. – К. : Освіта України, 2007. – 332 с.
3. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. Под ред. А.А. Бадхена, В.Е. Кагана. М. : Смысл, 1997. – 298 с.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб. : – Питер Ком., 1998. – 752 с.

Тема 11. Теорії онтопсихології

ПЛАН

1. Онтопсихологічна концепція психологічної структури людини
2. Погляд на природу соматичних та психічних відхилень «Екзистенційна шизофренія»
3. Феномени «негативної психології»
4. Основні положення онтопсихологічної педагогічної доктрини
5. Основні завдання, цілі та методи онтопсихолога-консультанта
6. Онтопсихологічні принципи інтерпретації сновидінь

1. Онтопсихологічна концепція психологічної структури людини

Онтопсихологія – це наукова школа сучасної зарубіжної психології і психотерапії. Сам термін «онтопсихологія» складається з трьох старогрецьких слів: «онтос» – буття, «психе» – душа і «логос» – розум. Отже, онтопсихологія – це наука про буття у психіці. Як наукова школа онтопсихологія була заснована у 1970 р. проф. А. Менегетті (Італія), вченим-теоретиком і практиком-психотерапевтом, що має вчені ступені й дипломи у таких сферах, як філософія, теологія, соціологія і психологія.

У філософському плані онтопсихологія базується на концепціях Парменіда, Е. Гуссерля і М. Хайдеггера, а в психологічному – є синтезом психоаналізу З. Фрейда, індивідуальної психології А. Адлера, аналітичної психології К. Юнга і гуманістичній психології А. Маслоу, Р. Мея і К. Роджерса.

Онтопсихологія – це науковий напрям з виразною антропоцентричною орієнтацією: людина, її істинне буття є основним предметом онтопсихології. Практичною метою онтопсихології є відповідність людини своєму внутрішньому єству, автентичності, своєму буттю й природі. Подібно до всіх психологічних шкіл, що виникли на основі клінічного досвіду, онтопсихології передувала успішна методика лікування неврозів, психозів і психосоматичних розладів. Теоретичні узагальнення цієї практики дали змогу А. Менегетті (див. напр. [2] [3]) сформулювати оригінальну

концепцію психологічної структури особистості, відповідно до якої психіка людини складається з таких основних інстанцій і процесів:

- *Ін-се (єство в собі)* – внутрішнє позитивне ядро людини, її справжня сутність, трансцендентний план існування;
- *природні еманации* життя або неспотворені проєкції Ін-се;
- *монітор відхилення* – психологічний механізм, пов'язаний з дією соціальних стереотипів і штампів, що втручаються в живу тканину буття й спотворюють автентичні еманации Ін-се (відповідно до іншої версії, яку А. Менегетті схильний розглядати як наукову гіпотезу, що «вселяє довіру», монітор відхилення має чуже людській цивілізації, позаземне походження (див. напр. [2, с. 81]);
- *спотворені прояви життя*, організовані у вигляді психологічних комплексів;
- *свідомо-логічне «я»* – психологічна інстанція, що є єдиною усвідомленою частиною нашої психіки і схильна ототожнювати себе зі всією психікою людини.

Отже, з погляду онтопсихології, людина є продуктом власного несвідомого, в яке занурено більшість її психічних структур: «... ми існуємо в самих собі і нічого про себе не знаємо» [2; с. 60].

2. Погляд на природу соматичних та психічних відхилень. «Екзистенційна шизофренія»

Відповідно до концепції онтопсихології, заснованій на великій клінічній практиці, Ін-се людини, її внутрішнє ядро, позитивне. Це ядро містить у собі все для повноцінної самореалізації людини, у тому числі і напрям цієї самореалізації. Що сильніше людина відхиляється від цього напрямку, то інтенсивніше, як правило, почуття незадоволення, яке вона при цьому переживає. Ін-се є універсальною точкою відліку для визначення міри позитивності будь-якої дії людини, критерієм її життєвості й оптимальності. З допомогою Ін-се кожна людина у будь-який момент часу може вибрати єдино вірний варіант самореалізації. Здатність людини свідомо знаходити такий вихід з будь-якої ситуації свідчить про особистісну зрілість, про відповідність життю людини фундаментальним принципам буття.

Ін-се людини постійно випромінює свої еманации, проте наше свідомо-логічне «я» сприймає лише незначну їхню частину і, як

правило, воно або ігнорує ці сигнали Ін-се, або сприймає їх у спотвореному вигляді. Якщо інтенції нашого «я» збігаються з нашими природними прагненнями, то це означає, що ми самореалізуємося, що ми живемо. Такий збіг виявляється у нашому емоційному житті у вигляді переживань радості, повноти життя, щастя. На жаль, культура соціальності, розвинена сучасною цивілізацією, не дає змогу людині встановити контакт зі своїм Ін-се. Відповідно до соціоцентрованої логіки людина спочатку орієнтована тільки на зовні (при цьому в собі самій вона, як правило, вкрай дезорієнтована), оскільки все її так зване благополуччя у цьому світі визначається мірою адаптованості до соціальної системи.

Проте, як стверджують онтопсихологи, якщо ми йдемо наперекір нашій природі, захворіємо: всі соматичні і психічні відхилення (хвороби) є непрямим результатом дії природи на нас, а свого роду помилками нашого власного «я». У подібних випадках ми схильні звинувачувати кого завгодно (спадковість, середовище), але не розуміємо, що руйнує і вбиває нас наше «я», наша власна свідомість.

Подібна ситуація породжує те, що онтопсихологи називають *екзистенційною шизофренією*. «Шизофренія» (давньогрецьке) означає «розщеплений мозок». Екзистенціальна шизофренія виникає у ситуації постійного протиріччя між вимогами буття й імперативами соціуму, коли особа капітулює перед соціальними вимогами, підкоряючись інститутам соціалізації (школі, сім'ї, соціальним групам) або тій чи тій ідеології (моралі, традиціям, законам, звичаям) в збиток своєму Ін-се, яке, хоча і є реальною внутрішньою силою, безпосередньо майже не проявляє себе зовні.

3. Феномени «негативної психології»

Онтопсихологія вперше описала чимало феноменів так званої *негативної психології*, що характеризується неусвідомлюваним психологічним вторгненням однієї людини у життя іншої, що приводить до руйнівної дії першої на психосоматичну структуру другої, до зниження її загального життєвого потенціалу:

- феномен «порожнього еротизму» (соціально прийнятна комунікація із слабким негативним ефектом);
- феномен «чорного вагінізму» (тривала комунікація з сильним негативним ефектом і психосоматичними маніфестаціями);

- феномен «психічного пеніса» (комунікація з вторгненням негативної семантики в психіку позитивного партнера, його енергетичним захопленням і аутизацією);
- феномен «червивої позиції» (комунікація з тривалим негативним впровадженням у семантику позитивного партнера, створення у ній стабільного вогнища негативності).

4. Основні положення онтопсихологічної педагогічної доктрини

Вивчення феноменів негативної психології у родинному контексті стало важливою умовою розробки онтопсихологічної педагогічної доктрини. Її основні положення можна сформулювати так:

– ефективним вихователем може бути лише той, у кому вільно взаємодіють Ін-се і свідоме «я». Насамперед людина зобов'язана бути вірним собі, лише тоді він може сприяти позитивному зростанню інших;

– діти спочатку завжди здорові. Якщо вони хворіють, то це тому, що у них соматизуються конфліктні ситуації дорослого середовища. За кожним хворим дитям є видиме семантичне поле дорослої людини, яка хвора або просто нещаслива;

– дитина має бути постійно відкрита своєму внутрішньому досвіду. Якщо виховання дитини буде націлено виключно на зовнішні соціальні орієнтири, його розвиток зайде у безвихідь.

– дитина завжди відчуває семантичні поля дорослих. Кожного разу, коли ми хочемо допомогти дитяті у його розвитку, слід насамперед проявити у стосунках з ним своє безумовне кохання. Коли кохання підтвержене, створюються необхідні і достатні умови для позитивних змін дитяти, що ведуть до усунення його функціональних недоліків [5].

Багато уваги онтопсихологи приділяють соціальним умовам життя людини, наприклад, контексту взаємин людей у шлюбі й сім'ї.

З онтопсихологічного погляду, оптимальний вік для вступу до шлюбу має бути не молодше за 29 – 32 роки для жінок і не молодше 34 – 36 років для чоловіків, оскільки людина повинна спочатку навчитися жити у суспільстві, спілкуватися в рамках різних соціальних груп, опанувати різноманітні форми й способи міжособистісного спілкування. Повноцінна зрілість особистості –

висока міра її автономності й автентичності. Така зрілість не може, як правило, настати раніше згаданого віку.

Шлюб – це один з періодів життя чоловіка й жінки. Як такий, шлюб потрібний лише для забезпечення соціальної захищеності дітей. Подружня пара має бути самодостатньою і бачити у дітях лише одну з можливих форм самореалізації. Якщо ж ця установка батьків змінюється, діти набувають зайвого й невластивого їм впливу на життя дорослих.

Основний принцип онтопсихології сім'ї можна сформулювати так: аби бути добрими батьками, треба раніше бути щасливими дорослими людьми. Цей принцип вкрай важливий для взаємин «мати – дитина». Річ у тому, що жінка, насамперед, ніж стати матір'ю, повинна досягти певного рівня самореалізації, ствердитися як автономна (тобто здатна до самостійного функціонування і дії на користь своїй індивідуальності) особистість. Дітонародження – це вже наступний етап життя. Народження дитини має бути свідомим вибором психологічно зрілої жінки, актом самоствердження.

Особистість жінки не повинна втрачати свою значущість через те, що вона стає матір'ю, оскільки дитина – це лише один аспект її життя. Зайва (як позитивна, так і негативна) зосередженість на дитині деформує семантичне поле матері, що згубно позначається на психосоматичному розвитку дитини, яке втілює у собі семантичне поле сім'ї і, насамперед, матері. Доброю для Ін-се дитини є така мати, яка здатна вчасно «відійти» й відпустити дитину за її ініціативою. Як тільки людина стає автономною, вільною у своєму розвитку, з цієї миті лише її власне Ін-се є для неї єдиним й справжнім батьком і матір'ю, що створює її свідоме «Я».

Реальна ситуація у багатьох сім'ях така, що батьки дуже часто затруднюють правильний розвиток дитини. Провідна роль у цьому належить матері. З клінічної практики добре відомі факт, коли мати, не здатна радіти життю, втратила зв'язок зі своїм Ін-се, втратила свій власний організмичний Егоїзм, живе у «масці» й тим створює психологічну пастку для власної дитини. Ця ситуація програмування тривалої, хронічної інфантильності диктує дитині примітивну манеру спілкування з матір'ю, гальмує її нормальний психосоматичний розвиток і вимагає від неї практично обов'язкового виконання латентних бажань матері.

Такі психологічні ситуації виникають у результаті повільних, тривалих та, як правило таких, що мають організмичну (найчастіше, сексуальну) природу фрустрацій матері, що не може відкрито боротися за свої інтереси. Фрустрована мати маніпулює всією сім'єю й робить жертвами компенсації насамперед своїх власних дітей, які стають об'єктами її проєкції. Це виявляється можливим через наявність прямого контакту між несвідомим матері й несвідомим її дітей. Діти тоді попадають під негативні впливи семантики фрустрованої матері.

5. Основні завдання, цілі та методи онтопсихолога- консультанта

Завдання онтопсихолога-психотерапевта полягає у тому, аби свідомість людини, її «я» стало максимально адекватно природі особистості або її Ін-се. Парадоксально, але факт: коли людина думає або говорить про себе як про «я», вона завжди має на увазі те, що було створене іншими, тобто те, що насправді є «не-я». Для того, щоб взнати, що в людині істинне, а що є результатом чужих впливів, онтопсихолог володіє різною психотерапевтичною технікою, що дає змогу відділяти все наносне і привнесене, тобто отримання автентичності досягається за допомогою онтопсихотерапії.

Онтопсихологічна консультація продовжується у середньому одну годину, протягом якої психотерапевт і клієнт сидять у зручному положенні лицем один до одного на відстані, що дає змогу доторкнутися до свого співбесідника, якщо обоє протягнуть руки назустріч один одному. Така відстань і положення ідеальні для того, щоб психотерапевт дістав повну можливість сприймати всі аспекти семантичного поля клієнта. Саме семантичне поле розповідає про Ін-се.

Семантичне поле – це сукупна інформація, що йде від цілісного організму і містить інформаційні послання всіх інстанцій психологічної структури людини. Онтопсихолог лише сприймає (як свого роду психосоматичний радар), усвідомлює, аналізує й інтерпретує вміст семантичного поля клієнта і створює умови для усвідомлення цього вмісту клієнтом, якому надається повна свобода ухвалення рішень.

6. Онтопсихологічні принципи інтерпретації сновидінь

Основний метод онтопсихологічного аналізу семантичного поля клієнта – *інтерпретація снів*. Грунтуючись на психоаналітичній техніці тлумачення сновидінь, онтопсихологія виробила власний метод інтерпретації снів. Сон для онтопсихолога – це безпосередня і справжня мова несвідомого, саме тому ця мова представляє для психотерапевта набагато більший інтерес, ніж свідомо мова клієнта. При інтерпретації снів важливо розуміти, що вони – відповідь на актуальні потреби суб'єкта. Сон – це формалізація того, що потрібно людині, об'єктивна правда її життя. Несвідоме (і, отже, сон як його маніфестація) не цікавиться ні політикою, ні культурою, ні релігією, йому цікава лише актуальна життєва ситуація самої людини. Символіка сну – це символіка несвідомих уявлень і переконань людини, символіка її несвідомих інстанцій, охоплюючи і її Ін-се.

В онтопсихологічній практиці є чимало принципів інтерпретації сновидінь (див. [1; с. 26 – 27]), серед яких можна вказати такі:

- *принцип індивідуалізації* (один і той же сон, побачений різними людьми, має абсолютно різне тлумачення, різний сенс);
- *принцип актуалізованої потреби* (сон – це відповідь на напружену актуальну потребу, яка «кричить» про себе);
- *принцип функціонального життєвого значення символів* (в основі цього значення майже завжди лежить позитивний або негативний біологічний сенс);
- *принцип специфічного ефекту дії* (необхідність трактування й обліку сюжету сну при інтерпретації результатів тих чи тих дій персонажів);
- *принцип взаємодії символів* (необхідність інтерпретації результатів взаємодії окремих символів стосовно сюжету сну);
- *принцип обліку напряму дії, що розгортається* (аналіз інтенціональності дії, її мотиваційної і цільової спрямованості);
- *принцип інтерпретації суб'єктивної вигоди, сенсу того, що відбувається* (чому і навіщо відбувається те, що відображається уві сні).

Всі ці принципи застосовуються в єдиному комплексі, оскільки їхня часткова реалізація приводить, як правило, до помилкової інтерпретації сновидіння.

Разом із загальними принципами онтопсихологія виробила конкретний словник образів (див. [1; с. 26 – 27]), використовуваних

несвідомим для того, щоб виражати власний зміст у сновидіннях. Цей словник багато у чому повторює традиційні психологічні (психоаналітичні) трактування образів, але водночас охоплює оригінальні інтерпретації, пов'язані насамперед з суто онтопсихологічними поняттями.

З погляду онтопсихології, важливо зберігати здатність бачити сни і мати можливість їх правильно інтерпретувати. Третина нашого життя протікає уві сні, а дві третини супроводжуються неусвідомлюваними сновидіннями (для онтопсихолога сон це безперервна психічна активність), і якщо людина не запам'ятовує своїх снів (або, як деякі помилково вважають, взагалі їх «не бачать»), це означає лише, що вона втрачає одну з основних можливостей для усвідомлення себе і, тому, не має уявлення ні про своє справжнє життя, ні про свої найважливіші проблеми.

Важливим методом практичної роботи онтопсихолога з несвідомим є так звана *імагогіка*. У перекладі з латинського імагогіка означає «дію у мені». *Імагогіка* є спеціальною психотерапевтичною процедурою, що дає змогу клієнтові увійти до потоку сну як перманентній психічній активності. А. Менегетті вказує, що «людина постійно бачить сни... Але річ у тому, що люди не знають про це, вони цього не зауважують. І досить «усунути» свідомість «я», як сон виявляє себе: сон є постійною психічною активністю» [1; с. 38]. За допомогою завдань на концентрацію уваги психотерапевт вводить клієнта у стан трансу, в якому виникає динамічний ряд зорових образів, що дуже нагадують сновидіння. «Сон – це несвідома імагогіка, а імагогіка – це, навпаки, свідомий сон» [1; с. 34].

Зміст, що виникає у процесі імагогічної процедури, інтерпретується так як і сон. Коли клієнт розповідає про свої образи, психотерапевт сприймає, усвідомлює, аналізує та інтерпретує його семантичне поле, всі інформаційні складові цього поля. Остаточна інтерпретація, запропонована клієнтові, є поєднанням символічного трактування психотерапевтом виниклих образів і безпосереднього сприйняття ним семантичного поля клієнта.

Додатковою (допоміжними) технікою онтопсихолога є кінотерапія і музикотерапія. Перша з цієї техніки дає змогу вивчати і актуалізувати символічний зміст кінофільмів відповідно до онтопсихологічної техніки інтерпретації сновидінь, а кінотерапія – це метод вивчення структури і механізмів несвідомого. Музикотерапія –

експресивна техніка, що дає змогу вивільняти суб'єктивний функціональний естетичний ритм клієнта, знімати різні соматичні бар'єри і затиски на шляху до повнішого самовираження людини в експресивних рухах, що є важливим аспектом його загальної самореалізації. Характер рухів людини під час сеансів музикотерапії і образи що виникають у нього при цьому також є вмістом для онтопсихологічного аналізу несвідомого.

Психотерапевтична техніка використовується онтопсихологом у строгій відповідності з його головною метою – створенням умов для посилення автентичності людини. У будь-якій ситуації людина має безконечне число можливих способів поведінки – як позитивних, так і негативних. Для онтопсихолога позитивне все те, що наближає «я» людину до його внутрішнього єства, а негативне все те, що веде «я» людину у протилежному напрямі. Дотримання позитивного і ухилення від негативного, – єдино можлива мораль для онтопсихолога. Робота психотерапевта належна сприяти зникненню хвороби, а хвороба – це, як правило, прояв того, що людина не може адекватно усвідомити і виразити власне внутрішнє єство.

Підбиваючи підсумок короткому викладу основних положень онтопсихології, слід зазначити її виразну гуманістичну орієнтацію, тісний зв'язок з провідними гуманістичними напрямками у сучасній зарубіжній психології і психотерапії. На відміну від багатьох напрямів у рамках гуманістичної психології й психотерапії (наприклад, клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса) система А. Менегетті звернена не лише до свідомості клієнта, не лише до його усвідомлених намірів й переживань, але до набагато менш доступного плану – несвідомого. Водночас онтопсихологія поділяє основні ідеї особистісно-центрованого підходу, оскільки розглядає психотерапію як систему непрямих, недирективних впливів, що дають змогу створити необхідні умови для вільного вибору клієнта, для його вільного й самостійного особистісного зростання.

Питання для самоконтролю та перевірки знань

1. Охарактеризуйте онтопсихологічну концепцію психологічної структури особистості.
2. Розкрийте погляд на природу соматичних та психічних відхилень з позиції онтопсихології.

3. Розкрийте суть поняття «екзистенційна шизофренія».
4. Які основні завдання, цілі та методи онтопсихолога-консультанта?
4. Назвіть онтопсихологічні принципи інтерпретації сновидінь.
5. Які методи практичної роботи онтопсихолога з несвідомим?
6. Опишіть феномени «негативної психології».
7. Розкрийте основні положення онтопсихологічної педагогічної доктрини.

Література

1. Менегетти А. Словарь образов. Практическое руководство по имагогике / Антонио Менегетти. – Л. : ЭКОС, 1991. – 112 с.
2. Менегетти А. Введение в онтопсихологию / Антонио Менегетти. – Пермь : «Хортон лимитед», 1993. – 64 с.
3. Менегетти А. Клиническая онтопсихология / Антонио Менегетти. – Пермь : «Хортон лимитед», 1995. – 470 с.
4. Менегетти А. Мудрец и искусство жизни / Антонио Менегетти. – Пермь : «Хортон лимитед», 1993. – 46 с.
5. Менегетти А. Онтопсихологическая педагогика / Антонио Менегетти. – Пермь. «Хортон лимитед», 1993. – 76 с.

Тема 12. Гуманістичний підхід до трактування глибинно - психологічних феноменів

ПЛАН

- 1. Передумови виникнення гуманістичної психології**
- 2. Теорія особистості А. Маслоу. Поняття самоак-туалізації. Ієрархія мотивів. Дефіцитарна мотивація та мотивація зростання**
- 3. Феноменологічна теорія особистості К. Роджерса**
- 4. Філософські засади логотерапії В. Франкла**
- 5. Самотрансценденція як людський феномен. Аналіз технік логотерапії**

1. Передумови виникнення гуманістичної психології

Гуманістична психологія сформувалася у середині ХХ ст. як реакція проти зовнішнього детермінізму теорії наuczіння і внутрішнього детермінізму, який пропонується психоаналізом. Тому інколи гуманістичну психологію називають третьою силою у дослідженні особистості, а теоретичні напрями персонології часто класифікують у термінах трьох основних категорій. Перша – психоаналіз – представляє людину як істоту з інстинктами та інтрапсихічними конфліктами. Другий напрям у психології особистості – біхевіоризм, трактує людей як результат впливу зовнішнього середовища. Гуманістична психологія – це третій напрям у персонології, який протистоїть першим двом. Психологи гуманістичного напрямку відкидають детермінізм поглядів, інстинктів або середовищного програмування. Вони вважають, що люди самі вибирають, як їм жити. Найбільш відомими представниками гуманістичної психології вважаються американські психологи А. Маслоу та К. Роджерс. Ці психологи вище за все ставлять людський потенціал.

Гуманістична психологія заявляє, що людина позитивна за своєю природою і здатна до самоудосконалення. З погляду гуманістичної психології, сама сутність людини постійно рухає її у напрямі особистішого росту, творчості і самодостатності, якщо тільки сильні обставини середовища не перешкоджають цьому. Прибічники гуманістичної психології стверджують, що люди є вищою мірою свідомими і розумними, а безсвідоме у людині має таке ж саме значення, як і свідоме.

Термін «гуманістична психологія» введено в науку групою дослідників, які на початку 1960-х рр. під керівництвом А. Маслоу об'єдналися з метою створити теорію, яка б стала теоретичною альтернативою психоаналізу і біхевіоризму. Гуманістична психологія не є строго організованою теоретичною системою її краще розглядати як рух. Хоча погляди прибічників цього руху складають досить широкий спектр, вони все-таки поділяють певні фундаментальні концепції на природу людини. Практично всі ці концепції мають глибокі коріння в екзистенціальній філософії. Екзистенціалізм – це напрям у філософії ХХ ст., у центрі уваги якого прагнення людини знайти смисл свого існування та жити вільно і відповідально відповідно до етичних принципів.

Найбільш важливою концепцією, яку гуманістичні психологи взяли з екзистенціалізму – це концепція становлення. Людина ніколи не буває статичною, вона завжди перебуває у процесі становлення. Отже, як вільна істота людина відповідальна за реалізацію якомога більшої кількості можливостей, вона живе справжнім життям, якщо тільки виконує цю умову.

Оптимізм психологів гуманістичного напрямку помітно відрізняє його від більшості інших теоретичних підходів до вивчення особистості. Отже, гуманістичні персонологи розглядають людей як активних творців власного життя, які мають свободу вибирати і розвивати стиль життя. Подібні погляди на формування особистості поділялися багатьма дослідниками, зокрема і.Е.Фроммом. Проте всезагальне визнання видатного представника гуманістичної теорії особистості отримав американський психолог А. Маслоу (1908 – 1970).

2. Теорія особистості А. Маслоу. Поняття самоактуалізації. Ієрархія мотивів. Дефіцитарна мотивація та мотивація зростання

Свою теорію особистості А. Маслоу запропонував у 1954 році. Особливе значення у ній надається вродженій потребі до самоактуалізації (повному розвитку свого потенціалу), яка властива кожній людині. Однією із найбільш фундаментальних тез, які лежать в основі гуманістичної позиції А. Маслоу, є теза про те, що кожну людину потрібно вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле, а не як набір диференційних частин, і те, що відбувається у якійсь частині, впливає на весь організм.

Прибічники гуманістичної психології визнають глибокі відмінності між поведінкою людини і тварин, а тому вивчення тварин (як у біхевіористів) нічого не дає для розуміння людини. Найбільш значною концепцією гуманістичної психології є визнання пріоритету творчого боку в людині. А. Маслоу першим звернув увагу на те, що творчість є найбільш універсальною характеристикою людей. Він розглядав творчість як рису, яка потенційно притаманна всім людям від народження.

А. Маслоу стверджував, що жоден з психологічних підходів, які застосовувалися для вивчення поведінки, не надавав потрібного значення функціонуванню здорової людини. Зокрема він рішуче критикував З. Фрейда за те, що він, зосередившись на вивченні хворіб патології і поганої адаптації, ігнорує силу і добродієність людини.

Щоб виправити цей недолік, А. Маслоу сконцентрував увагу на психічно здоровій людині. Гуманістична психологія виходить з того, що самоудосконалення є основною темою життя людини темою, яку неможливо виявити, вивчаючи лише людей з психічними відхиленнями.

Теорія ієрархії потреб

Мотиваційні процеси є серцевиною гуманістичної теорії особистості. А. Маслоу описав людину як «бажаючу істоту», яка рідко досягає стану завершеного задоволення. Якщо одна потреба задоволена, то інша спливає на поверхню і контролює увагу та зусилля людини. Коли людина задовольняє її, ще одна вимагає задоволення. Життя людини характеризується тим, що люди майже завжди чогось хочуть.

А. Маслоу припустив, що всі потреби людини вроджені і що вони організовані в ієрархічну систему пріоритету або домінування.

Ці потреби такі:

фізіологічні потреби;

потреби безпеки захисту;

потреби належності і любові;

потреби самоповаги;

потреби самоактуалізації, або потреби особистісного удосконалення.

В основі схеми потреб лежить припущення, що домінуючі потреби, які розташовані знизу, повинні бути більш-менш задоволені до того, як людина може усвідомити наявність і бути мотивованою потребами, які розташовані зверху. Отже, потреби одного типу повинні бути задоволені повністю, перш ніж інша, розташована вище потреба виявиться і стане діючою. Задоволення потреб, розташованих внизу ієрархії, робить можливим усвідомлення потреб, розташованих вище в ієрархії та їхню участь у мотивації. Отже, фізіологічні потреби повинні бути достатньою мірою задоволені до того, як виникнуть потреби у безпеці. Фізіологічні потреби, потреби безпеки і захисту повинні бути задоволеними певною мірою до того, як виникнуть і будуть вимагати задоволення потреби належності і любові. За А. Маслоу, це послідовне розташування основних нужд в ієрархії є головним принципом, який лежить в основі організації мотивації людини. Він вважав, що ієрархія потреб розповсюджується на всіх людей, і що, чим вище людина може піднятися в цій ієрархії, то

більшу індивідуальність, людські якості і психічне здоров'я вона продемонструє.

А. Маслоу розрізняв дві великі категорії мотивів людини: дефіцитарні мотиви і мотиви росту. Дефіцитарні мотиви націлені на зниження напруги, а мотивація росту (метамотивація) – на підвищення напруги через пошуки нових переживань. А. Маслоу виділив декілька метапотреб (істина, краса, справедливість), за допомогою яких описав самоактуалізованих людей, і висунув теорію, що ці потреби біологічно закладені у людях, також, як і дефіцитарні потреби. Якщо метапотреб не задоволені, це викликає метапатології. Апатія, цинізм і відчуження – ось деякі з великої кількості симптомів, які вказують на метапатології у людей, що потерпіли невдачу у задоволенні своїх метапотреб.

Самоактуалізація особистості

Найбільше уваги А. Маслоу приділив проблемі самоактуалізації особистості. Він зробив припущення, що більшість людей, якщо не всі, потребують внутрішнього удосконалення і шукають його. На основі власних досліджень він зробив висновок, що прагнення до реалізації наших потенціалів є природним і необхідним. І все-таки лише деякі (за оцінкою А. Маслоу, менше 1% населення), як правило, обдаровані люди досягають самоактуалізації. Таке відбувається тому, що багато людей просто не здогадуються про існування свого потенціалу і не розуміють користі від самоудосконалення.

Реалізація же нашої потреби в самоактуалізації потребує відкритості новим ідеям і досвідові. А. Маслоу стверджував, що діти, які виховувалися у безпечній, дружній атмосфері, більш схильні до того, щоб мати здорове уявлення про процес росту. Отже, у здорових умовах (коли задоволенню основних потреб ніщо не загрожує) зростання дає задоволення, і людина прагне стати настільки хорошою, наскільки можливості її здібності.

А. Маслоу, як і інші гуманістичні психологи, висловлював оптимістичні погляди на природу людини. Він не тільки підкреслював вроджений потенціал позитивного і конструктивного росту, але й був впевненим у реалізації цього потенціалу в задовільних умовах середовища. Якщо люди хочуть самоактуалізуватися, вони повинні подолати обмеження суспільства і свої дефіцитарні потреби і визначити свою відповідальність за те, щоб стати тим, чим вони здатні стати.

У своєму невеличкому неформальному дослідженні А. Маслоу змалював у загальних рисах людей, яких він вважав

самоактуалізованими. Для цього він використав біографічний матеріал, який він зібрав за допомогою інтерв'ю із сучасниками, а також письмові документи, які стосуються історичних осіб. Він зібрав дані із 48 осіб. Це число охоплює своїх особистих друзів і знайомих, визначних осіб сучасного і минулого, а також студентів коледжу.

А. Маслоу стверджував, що соціальне і культурне довкілля часто пригнічує тенденцію до актуалізації певними нормами стосовно певної частини населення. Прикладом може бути гендерний стереотип маскулінності. Такі риси, як співчуття, доброта, м'якість і ніжність часто заважають чоловікам, тому що існує культурна тенденція розглядати ці характеристики як фемінні. Те ж саме можна зауважити стосовно впливу традиційної гендерної ролі жінки на психосоціальний розвиток жінок. Отже, людям потрібне відповідне суспільство, в якому можливо було б розкрити свій людський потенціал найбільш повно. З цього погляду жодне суспільство у людській історії не надавало оптимальної можливості для самоактуалізації всіх його членів.

А. Маслоу зауважує також негативний вплив на реалізацію самоактуалізації потреб безпеки. Процес росту потребує постійної готовності ризикувати, помилятися, відмовлятися від старих звичок. Це потребує мужності. Отже, все, що збільшує страх і тривогу людини, збільшує також і тенденцію повернення до пошуків безпеки і захисту. Відомо також і те, що більшість людей мають тенденцію зберігати специфічні звички, тобто дотримуватися старого стилю поведінки. Це були люди, які за всіма загальноприйнятими стандартами, здавалося, досягли насправжньої зрілості. Вони не виявляли тенденцій до невротичних, психотичних або інших явних психічних розладів. Водночас виявлялася самоактуалізація, яку А. Маслоу визначив як свідчення того, що людина прагне до досконалості і робить найкраще саме те, на що вона здатна. Це дослідження стало для А. Маслоу основою для описання самоактуалізованої людини як моделі оптимального психічного здоров'я. Виходячи зі свого дослідження, він прийшов висновку, що самоактуалізувати люди мають такі характеристики:

Більш ефективно сприйняття реальності.

Прийняття себе, інших і природи.

Безпосередність, простота і природність.

Центрованість на проблемі.

*Незалежність і потреба у відокремленості.
Автономія: незалежність від культури і суспільства.
Свіжість сприйняття.
Вершинні, або містичні переживання.
Суспільний інтерес.
Глибокі міжособистісні стосунки.
Демократичний характер.
Розмежування засобів і цілей.
Філософське почуття гумору.
Креативність.
Опір окультурненню.*

А. Маслоу здобув високу оцінку як психолог, який серйозно досліджував позитивні виміри людського досвіду і, що важливо, сформулював свої ідеї як для широкого кола громадськості, так і для своїх ерудованих колег-психологів. Він мріяв про суспільство, яке дало б змогу нам піднятися самим, а також підняти наше відношення один до одного на істино гуманістичний рівень.

3. Феноменологічна теорія особистості К. Роджерса

Інший психолог гуманістичного напрямку, К. Роджерс (1902 – 1987), здійснив великий вплив на педагогіку і психотерапію. На відміну від фройдистів, які вважали, що людський характер обумовлено внутрішніми потягами, багато з яких є шкідливими для людини, Роджерс вважав, що ядро людського характеру складається з позитивних, здорових, конструктивних імпульсів, які діють, починаючи з народження. Як і А. Маслоу, К. Роджерса цікавило насамперед те, як можна допомогти людям реалізувати свій внутрішній потенціал. На відміну від А. Маслоу, А. Роджерс не розробляв спочатку теорій, щоб потім застосовувати їх на практиці. Він більше переймався ідеями, які виникали у процесі його клінічної практики і виявив, що максимальний особистісний ріст його пацієнтів відбувався тоді, коли він щиро і повністю співчував їм і коли вони знали, що він приймає їх такими, які вони є. Він назвав це «тепле, позитивне, прийнятне» ставлення позитивним. К. Роджерс вважав, що позитивне ставлення психотерапевта сприяє більшому самоприйняттю клієнта і його більшій терпимості у ставленні до інших людей.

Однією із важливих особливостей теорії К. Роджерса є феноменологічний підхід до особистості, згідно з яким, основою особистості виступає психологічна реальність, тобто суб'єктивний досвід, відповідно до якого інтерпретується дійсність. Визначальну роль у поведінці людини відіграє її здатність пізнавати світ і створювати на цій основі суб'єктивну реальність, тобто реальність свідомо сприйняту особистістю у цей момент часу. Прибічники феноменологічного підходу заперечують, що довколишній світ існує як об'єктивна реальність сама собою, незмінна для всіх.

Фундаментальне поняття теорії К. Роджерса – «Я-концепція», що складається із сприйняття себе і своїх взаємин з іншими людьми, а також з цінностей «Я». Я-концепція охоплює не лише сприйняття себе реального (Я-реальне), але також і уявлення про те, якою би людина хотіла бути (Я-ідеальне). Незважаючи на те, що «Я» людини постійно змінюється у результаті досвіду, уявлення людини про себе залишається відносно постійним.

Згідно із теорією К. Роджерса, основною рушійною силою функціонування особистості є тенденція до самоактуалізації, тобто потреба людини реалізувати свої природні потенційні можливості. Люди здатні визначати свою долю, вони відповідальні за те, які вони є, тобто свобода самовизначення закладена у їхній природі. Для людей природньо рухатися у напрямі дедалі більшої диференціації, автономності, зрілості.

У тенденції самоактуалізації дуже важливою є потреба людини як у позитивній увазі з боку інших, так і у позитивному ставленні власне до себе. Потреба у позитивній увазі інших робить людину вразливою до впливу соціального схвалення. Потреба у позитивному самоставленні задовольняється, якщо людина вважає свою поведінку відповідною власній Я-концепції.

У розвитку особистості, згідно із теорією К. Роджерса, вагомим фактором є ставлення до особистості значущих людей, насамперед батьків. Таке ставлення К. Роджерс поділив на два типи: безумовна позитивна увага; обумовлена позитивна увага. У першому випадку дитина отримує від значущих інших повне прийняття і пошану, а її Я-концепція, що формується, відповідає всім природним потенційним можливостям. У другому випадку дитина стикається з прийняттям одних і відхиленням інших форм поведінки. Позитивна увага подається з умовою. (Наприклад: «Я тебе любитиму, якщо ти будеш хорошим», а Я-концепція дитини не відповідає вродженим

потенційним можливостям, зазнає тиску соціуму. У дитини формуються оціночні поняття про те, які з її дій і вчинків гідні пошани і прийняття, а які ні.

Залежно від того, яку увагу отримувала людина протягом життя, формується той або той тип особистості. За К. Роджерсом, існує два протилежні типи особистості: «повноцінно функціонуюча» і «неприспосована». Перша отримувала безумовну позитивну увагу. Її характеризує схильність до екзистенційного способу життя (гнучкість, даптивність, спонтанність, індуктивне мислення), організмична довіра (інтуїтивний спосіб життя, впевненість у собі), емпірична свобода (суб'єктивне відчуття свободи волі) і креативність (схильність до творення нових і ефективних ідей і речей). Другий тип відповідає людині, що отримувала обумовлену позитивну увагу. Вона має умовні цінності, її Я-концепція не відповідає потенційним можливостям, її поведінка обтяжена захисними механізмами. Вона живе згідно із заздалегідь представленим планом, ігнорує свій організм, не довіряючи йому, відчуває себе швидше керованою, ніж вільною, швидше конформною, ніж творчою.

З порушеннями Я-концепції пов'язані основні форми психопатології особистості. Так, якщо поведінка людини не узгоджується з її Я-концепцією, вона відчуває тривогу, яка не повністю усувається її психологічним захистом і спричиняє розвиток неврозу. При значній невідповідності між «Я» і переживаннями захист може виявитися неефективним і Я-концепція руйнується.

Відкриття К. Роджерса пов'язані не лише з новим поглядом на самоактуалізацію і самооцінку людини, але і з його підходом до психокорекції. К. Роджерс стверджує, що основний бар'єр, який заважає людям спілкуватися, – це природна тенденція обговорювати, оцінювати, схвалювати засуджувати поведінку чи твердження інших. Створений ним напрям психотерапії отримав назву клієнтцентрована терапія, одним із принципам якої є безоцінне сприйняття клієнта і його проблем, емпатія та автентичність терапевта.

Гуманістична психологія виявилася дієвою у декількох відношеннях. Вона здійснила суттєвий вплив на консультування дорослих і на зародження програм самодопомоги. Вона також сприяла розповсюдженню методів виховання дітей, які засновувалися на повазі до унікальності кожної дитини, і педагогічних методів, спрямованих на гуманізацію внутрішньошкільних міжособистісних відносин.

4. Філософські засади логотерапії В. Франкла

Логотерапія (грец. *logos* – слово, вчення) – метод психотерапії, створений Віктором Франклом (1905 – 1997) [5]. Цей метод є складною системою філософських, психологічних і медичних уявлень на природу та суть людини, механізми розвитку особистості в нормі й патології, шляхи корекції аномалій у розвитку особистості.

Третя віденська школа психотерапії – так інколи називають логотерапію – веде пошук і досліджує сенс людського існування. Згідно із логотерапією, прагнення до пошуку й реалізації людиною сенсу свого життя – вроджена мотиваційна тенденція, властива всім людям, і це є основним двигуном поведінки і розвитку особистості. Тому В. Франкл говорив про «прагнення до сенсу» на противагу принципу задоволення (інакше – «прагнення до задоволення»), на якому сконцентрований психоаналіз [6]. Людині потрібний не стан рівноваги, гомеостаз, а швидше, боротьба за якусь мету, гідну її. Прагнення людини до реалізації сенсу життя може бути фрустровано (заблоковано); хоча сама собою екзистенційна фрустрація не патогенна, але може призвести до неврозу, що корениться не у психічній, а у духовній сфері існування людини. Ці нозогенні неврози виникають не у зв'язку з конфліктами між потягом і свідомістю, а внаслідок конфліктів між різними цінностями, на основі етичних конфліктів. Фрустрована потреба у сенсі життя може компенсуватися прагненням до влади, задоволенням (часто у вигляді сильного сексуального потягу), психогенними неврозами. Тому логотерапія показана не лише при нозогенних, але і при психогенних неврозах.

Франкл говорив, що кожен час має свій невроз і кожен час повинен мати свою психотерапію. Тому основне завдання логотерапії – терапії духу – стосується специфічно людських феноменів. Психотерапія має бути спрямована не на симптоми, а на особистість клієнта, на його установки, на розвиток вищих духовних цінностей, які зроблять його вільним і природним, здатним приймати власні рішення. Реалізація вищих духовних цінностей позбавляє людину від «екзистенційного вакууму», допомагає їй зрозуміти дійсний сенс власного існування [5].

5. Самотрансценденція як людський феномен

Як один із напрямів сучасної психотерапії логотерапія займає у ній особливе місце. Вона протистоїть з одного боку, психоаналізу, а з іншого – поведінковій психотерапії. Логотерапія відрізняється від усіх інших систем психотерапії не на рівні неврозів, а виході за його межі, у простір специфічних людських проявів. Конкретно йдеться про дві фундаментальні антропологічні характеристики людського існування – самотрансценденції і здатності до самовідособлення.

Існують специфічна і неспецифічна сфери вживання логотерапії. Психотерапія різних захворювань – це неспецифічна сфера. Специфічною ж сферою є *нозогенні неврози*, породжені втратою сенсу життя. У цьому випадку використовують методику *сократівського діалогу*, яка допомагає підштовхнути клієнта до відкриття ним адекватного сенсу свого життя. До того ж важливу роль відіграє особистість психотерапевта, хоча нав'язування ним своїх сенсів недопустимо. Ніхто, і логотерапевт у тому числі, не повинен «підносити» той єдиний сенс, який людина може знайти у своєму житті, у своїй ситуації. Проте логотерапія ставить за мету розширити можливості клієнта бачити весь спектр потенційних сенсів, які може містити будь-яка ситуація. Не людина ставить запитання про сенс свого життя – життя ставить це запитання перед нею. Інакше кажучи, людина не змальовує сенс, а знаходить його в об'єктивній дійсності. Правильно ставити питання не про сенс життя взагалі, а про конкретний сенс життя конкретної особи у конкретний момент. Питання про те, як людина знаходить сенс свого життя, є ключовим для практичної логотерапії. Процес знаходження сенсу формує загальнопсихологічні закономірності людського пізнання (зокрема, виділення фігури з фону). Проте смислова реальність не полягає у вимірах біологічного й психологічного існування людини і її неможливо вивчати традиційними методами. Положення про унікальність сенсу не заважає В. Франклу дати змістовну характеристику можливих позитивних сенсів.

Цінності – це смислові універсуми, узагальнення типових ситуацій, що є результатом історії розвитку суспільства. Розрізняють три групи цінностей: творчості, переживання та ставлення.

Пріоритет мають цінності творчості, основним шляхом реалізації яких є праця. З цінностей переживання В. Франкл особливо виділяє любов, яка має багатий смисловий потенціал [6].

Основний парадокс і новизна логотерапії пов'язані із цінностями ставлення. За будь-яких обставин людина здатна зайняти осмислену позицію у зв'язку з цими обставинами і надати наприклад, своєму стражданню глибокий життєвий сенс. Отже, життя людини ніколи не може виявитися безглуздом.

Практичні досягнення логотерапії пов'язані саме з цінностями ставлення, із знаходженням людьми сенсу свого існування у ситуаціях, що представляються їм безвихідними. Проте звернення до них виправдане, коли всі інші можливості вплинути на власну долю вичерпані. З ухваленням рішення, з вибором пов'язана відповідальність людини за своє життя. Проблема відповідальності є вузловою проблемою логотерапії. Знайшовши сенс життя, людина несе відповідальність за реалізацію цього унікального сенсу; від індивіда потрібне ухвалення рішення, бажає він чи ні здійснювати сенс у певній ситуації.

Необхідність і свобода локалізовані не на одному рівні. Свобода підноситься над будь-якою необхідністю. Людина вільна щодо своїх потягів, спадковості й чинників зовнішнього середовища та здатна реалізувати сенс життя.

Тема 13. Когнітивна модель пояснення поведінки, емоційних реакцій та психічних розладів

ПЛАН

1. Спотворення реальності як наслідок порушення когнітивної стадії переробки інформації. Когнітивний підхід А. Бека

2. Теорія раціонально-емотивної терапії А. Елліса

3. Основні принципи та етапи психотерапевтичного процесу у рамках РЕТ. Формула АВС

1. Спотворення реальності як наслідок порушення когнітивної стадії переробки інформації. Когнітивний підхід А. Бека

Згідно із когнітивною психотерапією, психологічні порушення передують етапу нейрофізіологічних розладів та пов'язані з

аберацією мислення. Під *аберацією мислення* А. Бек розумів порушення на когнітивній стадії переробки інформації, які спотворюють бачення об'єкта або ситуації. Викривлені когніції є причиною неправильних уявлень і самосигналів а, отже, неадекватних емоційних реакцій. Тому метою когнітивної психотерапії є виправлення неадекватних когніцій [2].

Розглянемо найважливі із них.

Неадаптивні думки – це думки, що заважають упоратися з життєвими ситуаціями та викликають внутрішню дисгармонію та хворобливі емоційні реакції. Неадаптивні думки характеризуються автоматичністю, слабкою усвідомленістю, важкою доступністю і нестійкістю. Наприклад, людину може переслідувати думка, що вона виглядає смішно у будь-якій ситуації і люди, сміються над нею.

Автоматичні думки – це неадаптивні думки, які виникають мимоволі, спотворюють реальність та перешкоджають успішній адаптації до неї.

А. Бек розрізняє такі види *спотворення* [3]:

Довільні висновки. Людина робить певні висновки без опори на факти або навіть усупереч їм. Наприклад, студент, який цілий семестр сумлінно займався, перед іспитами заявляє, що абсолютно нічого не знає.

Вибіркове абстрагування. На основі деталі, вихопленої з контексту, робиться висновок, не узгоджений зі всією іншою інформацією. Так, на одній з вечірок дружина помітила, що чоловік довго розмовляв з іншою жінкою. Це викликало її ревності, засновані на переконанні: «Мій чоловік мене не любить».

Надгенералізація. Виводиться загальне правило з одного або декількох ізольованих епізодів і поширюється на широке коло ситуацій. Наприклад, після невдало виконаної контрольної роботи школяр заявляє: «У мене ніколи нічого не вийде».

Перебільшення і мінімізація. Приклад перебільшення: «Якщо я не виграю змагання – це буде катастрофою». Приклад мінімізації (думки матері, у якої син почав вживати наркотики): «Нічого страшного з моїм сином не відбувається, багато підлітків вживають героїн».

Персоналізація. Приписування собі відповідальності за поведінку інших людей. Наприклад: «Я чимось образив його», «Через мене вона тепер не хоче сюди приходити» тощо.

Дихотомічне мислення. Мислення в так званих чорно-білих категоріях: інші люди сприймаються або лише як абсолютно хороші, або, як абсолютно погані; ситуація оцінюється або як повний успіх, або, як абсолютна поразка.

Клієнт і психотерапевт повинні на самому початку дійти згоди щодо мети психотерапії (центральної проблеми, яка підлягає корекції), засобів її досягнення, можливої тривалості терапії. Щоб психотерапія була успішною, клієнт повинен у загальному прийняти базисне положення когнітивної психотерапії про залежність емоцій від мислення: «Якщо ми хочемо змінювати почуття, треба змінювати думки, що викликали їх» [3].

Важливе завдання *початкового етапу* – визначення проблеми (ідентифікація проблеми). Це завдання ставиться як до симптомів (соматичних, психопатологічних), так і до емоційних проблем. До того ж досягається визначення мішеней психотерапевтичного впливу.

Наступний етап – усвідомлення, вербалізація неадаптивних когніцій, які спотворюють сприйняття реальності. Для цього може бути використано кілька прийомів, наприклад експериментальний метод. У цьому випадку клієнт одержує докладні роз'яснення деяких положень когнітивної психотерапії, але особлива увага звертається на необхідність проведення розмежувань між об'єктивною реальністю (сенсорний рівень обробки інформації) і сприйнятою реальністю. Рівень суб'єктивного сприйняття залежить від когнітивних процесів і пов'язаний з інтерпретацією – обробкою сигналів першого рівня. На цьому рівні можуть бути значні перекручування через збої, помилки і протікання когнітивних процесів, через автоматичне включення оцінних когніцій.

Експериментальний метод припускає занурення клієнта у значущі ситуації, у тому числі за принципом «тут і тепер», у присутності психотерапевта. Звернення уваги клієнта на паралельний потік думок у такій ситуації, вербалізація цих думок навчають людину методиці послідовного аналізу свого сприйняття об'єкта або події.

Розпізнавання неадаптивної когніції може бути полегшене за допомогою прийому колекціонування автоматичних думок. Термін «неадаптивна когніція», як уже зазначалося, застосовується до будь-якої думки та викликає неадекватні або хворобливі емоції чи яку-небудь проблему, що затруднює розв'язання. Клієнтові пропонується зосереджуватися на думках або образах, що викликають дискомфорт

у проблемній ситуації або подібних до неї. Неадаптивні когніції, як правило, мають характер «автоматичних думок». Вони виникають без попереднього міркування, рефлекторно й для клієнта завжди мають характер правдоподібних, цілком обґрунтованих та не піддаються сумніву. Вони мимовільні, не привертають уваги, хоча й скеровують вчинки людини. Сфокусувавшись на них, клієнт може розпізнати їх і зафіксувати. Звичайно поза значущою, проблемною ситуацією ці думки усвідомлюються важко, наприклад в осіб, які страждають фобіями. Впізнання їх полегшується при реальному наближенні до такої ситуації. Кількаразове наближення або занурення у ситуацію допомагають спочатку усвідомити, здійснити «колекціонування» їх, а згодом замість скороченого, як у телеграмі, варіанта, представити їх у більш розгорнутому вигляді.

Метод «заповнення порожнеч» використовується, коли рівень емоцій або симптомів має помірний характер і когніції, що супроводжують їх, недостатньо оформлені, нечіткі. У цьому випадку використовується схема аналізу, запропонована Еллісом і названа схемою А, В, С. Клієнт навчається спостерігати за послідовністю зовнішніх подій (А) і реакцією на них (С). Послідовність стає зрозумілою, якщо людина заповнює порожнечу у своїй свідомості – визначити В – сполучною ланкою між А і С. Це думки або образи, що виникають у цей проміжок і роблять зрозумілим зв'язок між А і С. Варто знову зазначити, що когнітивна психологія визнає існування неадаптивних когніцій як в образній, так й у вербальній формі.

Після етапу навчання клієнта вмінню ідентифікувати свої неадаптивні когніції потрібно навчити його розглядати їх об'єктивно. *Процес об'єктивного розгляду думок називається віддаленням*; клієнт розглядає свої неадаптивні когніції, автоматичні думки як відособлені від реальності психологічні явища. Віддалення підвищує його здатність проводити розмежування між думкою, яку треба обґрунтувати («я вважаю»), і неспростовним фактом («я знаю»), розвиває вміння здійснювати диференціацію між зовнішнім світом і своїм ставленням до нього. У процесі віддалення клієнтові стає більш зрозумілим шлях перекручування сприйняття події.

Наступний етап умовно одержав назву *етапу зміни правил регуляції поведінки*. Згідно із положеннями когнітивної психотерапії, люди для регуляції свого життя й поведінки інших використовують правила (приписи, формули). Ця система правил значною мірою визначає тлумачення й оцінку подій. Правила регуляції поведінки, які

мають абсолютний характер, спричиняють регуляцію поведінки, з огляду реальної ситуації й тому створюють проблеми для індивіда. Для того, щоб у клієнта не було таких проблем, йому необхідно модифікувати їх, зробити їх менш генералізованими, менш персоніфікованими, більш гнучкими. Зміст правил регуляції поведінки центрується навколо двох основних параметрів: безпека – небезпека та біль – задоволення. Вісь небезпеки – безпеки охоплює події, пов'язані з фізичним, психологічним або психосоціальним ризиком. Добре адаптована людина має досить гнучкий набір точних правил, що допомагають співвідносити їх із ситуацією, інтерпретувати й оцінювати наявний ступінь ризику. У ситуаціях фізичного ризику показники останнього можуть бути досить верифікованими з однієї або декількох характеристик. У ситуаціях психологічної або психосоціальної загрози верифікація таких показників затруднена. Наприклад, людина, яка керується правилом «Буде жахливо, якщо я виявлюся не на висоті», зазнає труднощів у спілкуванні через нечітке визначення поняття «бути на висоті», і з цією ж невизначеністю пов'язана його оцінка ефективності своїх взаємодій з партнером. Свої припущення про невдачу клієнт проектує на сприйняття його іншими. Всі прийоми зміни правил, щодо до осі небезпеки – безпеки, зводяться до відновлення у клієнта контакту з ситуацією уникнення.

Правила, центровані навколо осі болю – задоволення, призводять до гіпертрофованого переслідування певних цілей на шкоду іншим. Наприклад, людина, що дотримується правила «Я ніколи не стану щасливим, якщо не буду знаменитим», прирікає себе на ігнорування інших сфер своїх відносин. Після виявлення таких позицій терапевт допомагає клієнтові усвідомити збитковість подібних правил, їхній саморуйнівний характер, пояснює, що людина може бути щасливою та менше страждати, якщо керуватиметься більш реалістичними правилами. Завдання психотерапевта – допомогти клієнтові самому їх знайти.

Етап самоспостереження хворого повинен мати достатній, але не надлишковий характер і ставити за мету виявлення перекручувань, самозаборон, самоосуджень, установлення всього діапазону правил, що пояснюють появу відповідної симптоматики, викликаною зверненням клієнта.

Зміна ставлення до правил саморегуляції, навчання бачити у думках гіпотези, а не факти, перевірка їхньої істинності, заміна їх

новими, більш гнучкими правилами – наступні етапи когнітивної психотерапії. Спочатку бажано використати навички продуктивного розв'язання проблем клієнтом в інших сферах, а потім уже генералізувати ці навички у проблемну сферу.

Когнітивна психотерапія при роботі з клієнтом допускає застосування прийомів з інших систем психотерапії, якщо вони спрямовані на досягнення тієї ж мети. Вона належить до інсайт-орієнтованих видів психотерапії (так само як і раціонально-емотивна психотерапія). У рамках когнітивної психотерапії *інсайт* розглядається як процес встановлення зв'язку між життєвими подіями й психологічними реакціями. Він спрямований на розкриття значення, яке індивід надає зовнішньому середовищу й внутрішнім відчуттям.

Когнітивна психотерапія, як й інші види реконструктивної психотерапії, прагне досягти структурних змін особистості, її регулятивної системи, щоб людина відповідала вимогам середовища й перебувала у більшій гармонії із власними потребами. Основне переструктурування здійснюється завдяки заміні неадаптивних когніцій. Когнітивна психотерапія використовує те, що виводиться зі свідомого життєвого досвіду, і не відшукує прихованого символічного значення у висловленнях клієнта. Вона найбільш показана людям зі здатністю до самоспостереження й аналізу своїх думок [4].

2. Теорія раціонально-емотивної терапії А. Елліса

Це один із двох основних напрямів когнітивної психотерапії, розроблений А. Еллісом (Ellis A.) у 50-і роки. У раціонально-емотивній терапії виділяються три основні психологічні аспекти функціонування людини: думки (когніції), почуття і поведінка [1].

А. Елліс наголошує на необхідності диференціювати два типи когніцій. *Дескриптивні когніції* містять інформацію про реальність, про те, що людина сприйняла у світі; їх можна назвати чистою інформацією про реальність. *Оцінні когніції* відображають ставлення до цієї реальності; для їхнього визначення А. Елліс використовував термін *belief* – переконання, віра (В). У раціонально-емотивній терапії передбачається, що дескриптивні когніції обов'язково поєднані з оцінними когніціями зв'язками різної міри жорсткості. Власне, не об'єктивні події самі собою викликають у нас позитивні чи негативні

емоції, а наше внутрішнє сприйняття та їхня оцінка. Ми відчуваємо те, що думаємо про сприйняте.

Розлади в емоційній сфері, багато психопатологічних симптомів є результатом порушень у когнітивній сфері (таких як надгенералізація, помилкові висновки і жорсткі установки). Ці порушення у когнітивній сфері А. Елліс назвав *ірраціональними установками (ІВ)*. На його думку, це жорсткі зв'язки між дескриптивними і оцінними когніціями, які не передбачають винятку, наприклад, розпорядження, вимога, обов'язковий наказ. Тому зазвичай ірраціональні установки не відповідають реальності як за силою, так і за якістю цього розпорядження. Якщо ірраціональні установки не реалізуються, вони призводять до тривалих, неадекватних ситуації емоцій, затруднюють діяльність індивіда, заважають досягненню цілей [1].

У нормально функціональної людини є раціональна система оцінних когніцій (RV), яку можна визначити як систему гнучких зв'язків між дескриптивними і оцінними когніціями. Ця система має імовірнісний характер, виражає швидше побажання, перевагу певного розвитку подій, тому призводить до помірних емоцій. Хоча інколи вони і можуть мати інтенсивний характер, проте не захоплюють індивіда надовго а тому не блокують його діяльність, не перешкоджають досягненню цілей.

Виникнення психологічних проблем у пацієнта пов'язане з функціонуванням ірраціональних установок. Проте раціонально-емотивна терапія сфокусована не на генезі ірраціональних установок, а на тому, що підтримує і закріплює їх у сьогоденні.

Робота психотерапевта зводиться спочатку до пізнання ірраціональних установок, потім до конфронтації з ними і їхній перегляд, закріплення функціонування раціональних (гнучких) установок. Людина, що переглянула ірраціональні установки, характеризується адекватністю емоційного реагування у плані частоти, інтенсивності та тривалості негативних його проявів.

Раціонально-емотивна терапія показана передовсім пацієнтам, здатним до інтроспекції, аналізу своїх думок. Вона передбачає активну участь клієнта на всіх етапах психотерапії, встановлення з ним стосунків, близьких до партнерських. Цьому допомагає спільне обговорення можливих цілей психотерапії, проблем, які хотів би розв'язати клієнт (зазвичай це симптоми соматичного плану або хронічного емоційного дискомфорту).

Початок роботи охоплює інформування пацієнта про «філософію». раціонально-емотивної терапії (емоційні проблеми викликають не самі події, а їхню оцінку), про послідовні етапи сприйняття події людиною: $A_0 \rightarrow A_c \rightarrow B$ (що охоплює як RB , так і IB) $\rightarrow C$, де A_0 – об'єктивна подія (описане групою спостерігачів), A_c – суб'єктивно сприйнята подія (описана клієнтом), B – система оцінки клієнта, що зумовлює, які параметри об'єктивної події будуть сприйняті і будуть значущі, C – емоційні і поведінкові наслідки сприйнятої події.

3. Основні принципи та етапи психотерапевтичного процесу у рамках РЕТ. Формула АВС

Психотерапевтична робота будується із врахуванням схеми А, В, С [1].

Перший етап – кларифікація, прояснення параметрів події (А), в тому числі параметрів, що найемоційніше торкнулися пацієнта, викликали у нього неадекватні реакції. Фактично на цьому етапі відбувається особистіна оцінка події. Класифікація допомагає пацієнтові диференціювати події, які можуть і не можуть бути змінені. До того ж мета психотерапії – не заохочення клієнта до уникнення зіткнення з подією, не зміна її (наприклад, перехід на нову роботу за наявності нерозв'язаного конфлікту з керівником), а усвідомлення системи оцінних когніцій, що затруднюють розв'язання цього конфлікту, перебудова її і лише після цього – схвалення рішення про зміну ситуації. Інакше клієнт зберігатиме потенційну вразливість у подібних ситуаціях.

Наступний етап – *ідентифікація наслідків* (С), передовсім афектного впливу події. Мета цього етапу – виявлення всього діапазону емоційних реакцій на подію. Це необхідно, оскільки не всі емоції легко диференціюються людиною, деякі пригнічуються і тому не усвідомлюються через раціоналізацію, проекцію, заперечення і деякі інші механізми захисту. Для досягнення мети цього етапу використовується чимало прийомів: спостереження за експресивно-моторними проявами при розповіді клієнта про подію та надання зворотного зв'язку психотерапевтом, що свідчить про своє сприйняття характеру емоційної реакції у клієнта; висловлення припущень про відчуття і думки у типового індивіда у подібній ситуації. У деяких випадках можна використовувати прийоми з

арсеналу гештальттерапії (посилення окремих експресивно-моторних проявів з усвідомленням мови тіла). Виявлення системи оцінних когніцій (як ірраціональних, так і раціональних установок) полегшується, якщо два попередні етапи реалізовано повноцінно; вербалізації їхня досягається за допомогою багатьох технічних прийомів: фокусування на тих думках, які приходили клієнту у голову в момент зіткнення з подією; висловлення психотерапевтом гіпотетичних припущень типу «У мене у такій ситуації виникли б такі думки»; запитання з проекцією у майбутній час, наприклад: «Наприклад, що станеться найгірше, що ж це буде?». Виявленню ірраціональних установок допомагає аналіз використовуваних клієнтом слів. Зазвичай з ірраціональними установками пов'язані слова, що відображають крайню міру емоційної залученості клієнта (жахливо, приголомшливо, нестерпно тощо), мають характер обов'язкового розпорядження (необхідно, треба, повинен, зобов'язаний), а також глобальних оцінок особистості, об'єкта або події.

Елліс виділив *чотири найбільш поширені групи ірраціональних установок, що створюють проблеми:*

- 1) катастрофічні установки;
- 2) установки обов'язкового виконання;
- 3) установки обов'язкової реалізації своїх потреб;
- 4) глобальні оцінні установки.

Мета етапу реалізована, коли є ірраціональні (а їх може бути декілька) установки, показаний характер зв'язку між ними, що робить зрозумілою багатокомпонентну реакцію індивіда у проблемній ситуації. Виявлення раціональних установок також необхідне, оскільки вони складають ту позитивну частину стосунків, яка надалі може бути розширена.

Наступний етап – *реконструкція ірраціональних установок*. До нього потрібно приступати, якщо клієнт легко ідентифікує ірраціональні установки у проблемній ситуації. Реконструкція установок може відбуватися на когнітивному рівні, на рівні уяви, а також на рівні поведінки – прямої дії.

Реконструкція на когнітивному рівні охоплює докази клієнта щодо істинності установки, необхідності збереження її у цій ситуації. Зазвичай у процесі таких доказів клієнт ще виразніше бачить негативні наслідки збереження цієї установки. Використання прийомів *допоміжного моделювання* (як би інші розв'язували цю

проблему, які б установки вони мали до того ж) допомагає сформувати на когнітивному рівні нові раціональні установки.

При роботі на *рівні уяви клієнт* знову у думках занурюється в психотравмувальну ситуацію. При негативній уяві він повинен максимально повно відчувати колишню емоцію, а потім спробувати зменшити її рівень, усвідомити, завдяки яким нових установок йому вдалося досягти цього. Занурення у психотравмувальну ситуацію повторюється неодноразово. Тренування може вважатися ефективно проведеним, якщо клієнт зменшив інтенсивність своїх емоцій за допомогою декількох варіантів установок. При позитивній уяві клієнт відразу уявляє проблемну ситуацію з позитивно забарвленою емоцією.

Реконструкція *за допомогою прямої дії* є підтвердженням успішності модифікацій установок, проведених на когнітивному рівні та в уяві. Інколи можна починати реконструкцію відразу на рівні поведінки, до того ж робота з клієнтом нагадує систематичну десенсибілізацію (поступове наближення до реальної ситуації небезпеки з усвідомленням включення ірраціональної установки, гальмування її реалізації у поведінці, переведення своєї поведінки на іншу раціональну установку). Техніка моделювання, демонстрація іншим учасникам групи різних варіантів поведінки у проблемній ситуації істотно прискорює модифікацію установок.

Рідше прямі дії реалізуються за типом методик наводнення або парадоксальної інтенції.

Важливим етапом раціонально-емотивної психотерапії є самостійні завдання, які сприяють закріпленню адаптивної поведінки. Вони також можуть проводитися на когнітивному рівні, в уяві або на рівні прямих дій.

Порівняння раціонально-емотивної психотерапії А. Елліса й когнітивної психотерапії Бека показує близькість їхніх теоретичних позицій і використовуваних прийомів, проте раціонально-емотивна психотерапія загалом відрізняється більшою структурованістю теоретичних понять та етапів послідовної роботи з клієнтом.

Питання для самоконтролю

1. Хто сформулював основні положення когнітивної психотерапії?
2. Проміжна змінна між стимул-реакцією і реакцією у когнітивній психотерапії.

3. Що означає термін «неадаптивна думка» у когнітивній психотерапії?
4. Основні психотехніки когнітивної психотерапії.
5. Показання до когнітивної психотерапії і обмеження у її використанні.
6. Суть раціонально-емотивної психотерапії А. Елліса.
7. Етапи психотерапевтичного процесу у рамках раціонально-емотивної психотерапії.
8. Які групи ірраціональних установок виділив А. Елліс?

Література

1. Александров А. А. Рационально-эмотивная терапия Альберта Эллиса в сб. : Современная психотерапия / курс лекций – СПб. : «Академический проект», 1997 – 335 с.
2. Бек Джудит. Когнитивная терапия. Полное руководство / пер. с англ. – М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 379 с.
3. Бек А., Фример А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. – СПб. : Питер, 1990. – 544 с.
4. Солсо Р.Л. Когнитивная психология / пер. с англ. – М. : Тривола, 1996. – 164 с.

Тема 14. Теорія гештальт-терапії Ф. Перлза

ПЛАН

- 1. Теоретичні витоки гештальт-терапії**
- 2. Невротичні захисні механізми**
- 3. Рівні невроту та основна мета гештальт-терапії**
- 4. Основні принципи гештальт-терапії**

1. Теоретичні витоки гештальт-терапії

Відомою у терапевтичній практиці є гештальт-терапія, створена Ф. Перлсом під впливом ідей гештальт-психології, екзистенціалізму, психоаналізу і, зокрема, теорії Райха про фізіологічні прояви витісненого психологічного матеріалу. Гештальт-терапія виникла у руслі феноменологічного підходу, що наголошує на необхідності усвідомлення пацієнтом сьогодення й важливість безпосереднього емоційного переживання. Інформацію,

необхідну для терапевтичних змін, одержують із безпосередньої поведінки пацієнта. Феноменологічний підхід гештальт-терапії протиставляється каузальному – традиційному – підходу, при якому зусилля психотерапевта спрямовані на пошуки причин розладів у пацієнта в його минулому [1].

Ф. Перлс переніс закономірності створення фігури, встановлені гештальт-психологією у сфері сприймання, в сферу мотивації людської поведінки. Виникнення й задоволення потреб він розглядав як ритм формування й завершення гештальтів. Функціонування мотиваційної сфери здійснюється за принципом саморегуляції організму. Людина перебуває у рівновазі із собою й навколишнім світом. Для збереження гармонії потрібно лише довіритися «мудрості тіла», прислухатися до потреб організму й не заважати їхній реалізації. Бути самим собою, здійснювати своє «Я», реалізовувати свої потреби, схильності, здібності – це шлях гармонійної, здорової особистості [4]. *Хворою неврозом*, відповідно до екзистенціально-гуманістичної психології, є людина, яка хронічно перешкоджає задоволенню власних потреб, відмовляється від реалізації свого «Я», спрямовує свої зусилля на реалізацію «Я»-концепції, створюваної для неї іншими людьми – насамперед близькими – і яку вона згодом починає сприймати за своє істинне «Я». Відмова від власних потреб і прийняття цінностей, нав'язаних ззовні, призводить до порушення процесу саморегуляції організму.

2. Невротичні захисні механізми

У гештальт-терапії розрізняють п'ять механізмів порушення процесу саморегуляції: *інтроєкція, проєкція, ретрофлексія, дефлексія, конфлуенція*[1]

При *інтроєкції* людина засвоює почуття, погляди, переконання, оцінки, норми, зразки поведінки інших людей, які, однак, вступаючи у суперечки із власним досвідом, не асимілюються його особистістю. Цей неасимільований досвід – інтроєкт – є далекою для людини частиною її особистості. Найбільш ранніми інтроєктами є батьківські повчання, які засвоюються дитиною без критичного осмислення. Згодом стає важко розрізнити інтроєкти і свої власні переконання.

Проєкція – пряма протилежність інтроєкції, причому, як правило, ці два механізми доповнюють один одного. При проєкції

людина відчужує властиві їй якості, оскільки вони не відповідають її «Я»-концепції.

Ретрофлексія – «поворот проти себе» – спостерігається у тих випадках, коли певні потреби не можуть бути задоволені через їхнє блокування соціальним середовищем і, тоді енергія, яка призначена для маніпулювання у зовнішньому середовищі, скеровується людиною на саму себе. Такими незадоволеними потребами, або незавершеними гештальтами, часто є агресивні почуття. Ретрофлексія до того ж проявляється у м'язевих затисках. Початковий конфлікт між «Я» й іншими перетворюється у внутрішньоособистісний конфлікт. Показником ретрофлексії є використання у мові зворотніх займенників, наприклад: «Я повинен змусити себе зробити це».

Дефлексія – це відхилення від реального контакту. Людина, для якої характерна дефлексія, уникає безпосереднього контакту з іншими людьми, проблемами й ситуаціями. Дефлексія виражається у формі салонних розмов, балакучості, блазнювання, ритуальності й умовності поведінки, тенденції «згладжування» конфліктних ситуацій тощо.

Конфлуенція, або злиття, виражається у стиранні меж між «Я» і середовищем. Таким людям дуже важко відрізнити свої думки, почуття або бажання від чужих. Злиття часто виявляється на заняттях групової психотерапії у пацієнтів, які повністю ідентифікують себе з групою; для них характерно при описі власної поведінки вживання займенника «ми» замість «я».

Ці варіанти порушень процесу саморегуляції є *невротичними захисними механізмами*, використовуючи які індивід відмовляється від свого справжнього «Я». У результаті дії перелічених механізмів порушується цілісність, особистість стає фрагментарною, розділеною на окремі частини.

Такими фрагментами або частинами, найчастіше виступають дихотомії: чоловіче – жіноче, активне – пасивне, залежність – відчуженість, раціональність – емоційність, егоїзм – безкорисливість. Велике значення надається у гештальт-терапії, описаному Ф. Перлсом конфлікту між «нападаючою» (top-dog) і «захисною» (under-dog) частинами особистості. «Нападаюча» частина – це інтроєкт батьківських повчань й очікувань, які диктують людині, що і як вона повинна робити («Батько» у термінології трансактного аналізу). «Захисна» – залежна, невпевнена у собі частина особистості, яка проявляється різними хитрощами, відкладаннями

типу «зроблю завтра», «обіцяю», «так, але...», «постараюся» («Дитина» у трансактному аналізі).

3. Рівні неврозу та основна мета гештальт-терапії

Основна мета гештальт-терапії полягає в інтеграції фрагментованих частин особистості. У процесі гештальт-терапії на шляху до розкриття своєї справжньої індивідуальності пацієнт проходить *через п'ять рівнів, які Ф. Перлс називає рівнями неврозу*[4].

Перший рівень – рівень фальшивих стосунків, рівень ігор і ролей. Невротична особистість відмовляється від реалізації свого «Я». Така людина живе згідно із очікуваннями інших людей. У результаті її власні цілі й потреби виявляються незадоволеними, вона переживає фрустрацію, розчарування і безглуздя свого існування. Ф. Перлсу належить такий афоризм: «Божевільний говорить: «Я Аврам Лінкольн», а хворий неврозом: «Я хочу бути Аврамом Лінкольном», здорова людина говорить: «Я – це я, а ти – це ти». Відмовляючись від самого себе, хворий неврозом прагне бути кимось іншим.

Другий рівень – фобічний, пов'язаний із усвідомленням фальшивої поведінки і маніпуляцій. Але, коли пацієнт уявляє собі, які наслідки можуть виникнути, якщо він почне вести себе щиро, його охоплює почуття страху. Людина боїться бути тим, ким є, боїться, що суспільство піддасть її критиці.

Третій рівень – безвихідь. Характеризується тим, що людина не знає, що робити, куди рухатися. Вона переживає втрату підтримки ззовні, але ще не готова або не хоче використовувати свої власні ресурси, знайти внутрішню точку опори. У результаті людина дотримується статусу «кво», боячись пройти через безвихідь.

Четвертий рівень – імплізія. Це стан внутрішньої невизначенності, відчаю, відрази до себе, зумовлений повним усвідомленням того, як людина обмежила і подавила себе. На цьому рівні індивід може переживати страх смерті. Ці моменти пов'язані із залученням величезної кількості енергії до зіткнення суперечливих сил всередині людини. Тиск, що виникає внаслідок цього, як здається людині, загрожує її знищити.

П'ятий рівень – експлозія (вибух). Досягнення цього рівня означає формування автентичної особистості, яка здатна до переживання і вираження своїх емоцій. Експлозія – це глибоке та

інтенсивне емоційне переживання. Ф. Перлс описує такі експлозії: скорбота, гнів, радість, оргазм.

4. Основні принципи гештальт-терапії

Основним теоретичним принципом гештальт-терапії є переконання, що здатність індивіда до саморегуляції нічим не може бути адекватно замінена. Тому особлива увага приділяється розвитку у пацієнта готовності приймати рішення і робити вибір [5].

Оскільки саморегуляція здійснюється у сьогоденні, гештальт виникає в «цей момент», то психотерапевтична робота проводиться суто у ситуації «зараз». Психотерапевт уважно стежить за зміною у функціонуванні організму пацієнта, спонукає його до розширення усвідомлення того, що відбувається з ним у цей момент, із тим аби зауважити, як він перешкоджає процесу саморегуляції організму, які блоки він використовує для уникнення конфронтації зі своїм сьогоденням, для «вислизання із сьогодення». Велику увагу психотерапевт приділяє «мові тіла», що є більш інформативною, ніж вербальна мова, якою часто користуються для раціоналізації, самовиправдань й ухилення від розв'язання проблем. Психотерапевта цікавить, що робить пацієнт у цей момент і як він це робить, наприклад, чи стискає кулаки, здійснює дрібні стереотипні рухи, відводить убік погляд, затримує дихання. Отже, у гештальт-терапії акцент зміщується з питання «чому?» на питання «що і як?». Фрагментація особистості часто встановлюється за розбіжностями між вербальними і невербальними проявами.

Феноменологічний підхід диктує принципи й технічні процедури у гештальт-терапії. *Основними принципами є такі [5]:*

1. *Принцип «тут і зараз».* «Зараз» – це функціональна концепція того, що і як робить індивід у цей момент.

2. *Принцип «я – ти».* Виражає прагнення до відкритого й безпосереднього контакту між людьми. Часто свої висловлення члени психотерапевтичної групи спрямовують не за адресою – конкретному учасникові, а вбік або у повітря, що виявляє їхні побоювання й небажання говорити прямо й однозначно. Психотерапевт спонукає учасників групи до безпосереднього спілкування, просить адресувати конкретні висловлення конкретним особам. Пряма конфронтація мобілізує афект і жвавість переживання.

3. *Принцип суб'єктивізації висловлювань.* Пов'язаний із семантичними аспектами відповідальності пацієнта. Психотерапевт пропонує пацієнтові заміняти об'єктивізовані форми (типу «щось давить у грудях») на суб'єктивізовані («я придушую себе»). Це допомагає пацієнтові розглядати себе як активного суб'єкта, а не як пасивний об'єкт, з яким «відбуваються» різні речі.

4. *Континуум свідомості.* Є невід'ємною частиною всіх технічних процедур, але може використовуватися й як окремий метод. Це концентрація на спонтанному потоці змісту переживань, метод підведення індивіда до безпосереднього переживання і відмови від вербалізацій й інтерпретацій, одне із центральних понять гештальт-терапії. Пацієнт повинен постійно усвідомлювати, що відбувається з ним у цей момент, він повинен зауважувати найменші зміни у функціонуванні організму. Усвідомлення почуттів, тілесних відчуттів і спостереження за рухами тіла (розуміння «мови тіла») сприяють орієнтації людини у собі та у своїх зв'язках з довкіллям.

Технічні процедури у гештальттерапії називаються *іграми*. Це різні дії, що виконуються пацієнтами за пропозицією психотерапевта, які сприяють більш безпосередній конфронтації із значущим змістом і переживаннями. Ці ігри надають можливість експериментування з собою та іншими учасниками групи. У процесі ігор пацієнти «приміряють» різні ролі, входять у різні образи, ототожнюються із значущими відчуттями і переживаннями, відчуженими частинами особистості й інтроектами. *Мета ігор-експериментів* – досягнення емоційного та інтелектуального прояснення, що приводить до інтеграції особистості. Емоційне усвідомлення («ага-переживання») – це такий момент самоусвідомлення, коли людина говорить: «Ага!» за Ф. Перлсом; «ага» – це те, що відбувається, коли що-небудь замикається, потрапляючи на своє місце; кожного разу, коли «закривається» гештальт, «звучить» це клацання. У міру накопичення фактів емоційного прояснення приходить прояснення інтелектуальне. Кількість ігор не обмежена, оскільки кожен психотерапевт, користуючись принципами гештальт-терапії, може створювати нові ігри або модифікувати вже відомі. *Найбільш відомими є такі ігри.*

1. *Діалог між частинами власної особистості.* Коли у пацієнта спостерігається фрагментація особистості, психотерапевт пропонує експеримент: провести діалог між значущими фрагментами особистості – між агресивним і пасивним, «нападаючим» і «захисним». Це може бути діалог з власними почуттям (наприклад, з

тривогою, страхом), і з окремими частинами або органами власного тіла, і з уявною значущою для пацієнта людиною. Техніка гри така: напроти стільця, який займає пацієнт («гарячий стілець»), розташовується порожній стілець, на який «садять» уявного «співбесідника». Пацієнт по чергово мінє стільці, програваючи діалог, намагаючись максимально ототожнювати себе з різними частинами своєї особистості.

2. *Здійснення кругів.* Пацієнтові пропонується пройти по колу й звернутися до кожного учасника з питанням, яке його хвилює його, наприклад, з'ясувати, як його оцінюють інші, що про нього думають, або виразити власні почуття стосовно членів групи.

3. *Незавершена справа.* Будь-який незавершений гештальт є незавершена справа, що вимагає завершення. Гештальт-терапія зводиться до завершення незавершених справ. У більшості людей є чимало неулагоджених питань, пов'язаних з їхніми родичами, батьками тощо. Найчастіше це *невисловлені скарги і претензії*. Пацієнтові пропонується за допомогою прийому «порожнього стільця» висловити свої почуття уявному співбесідникові або звернутися безпосередньо до того учасника психотерапевтичної групи, який має відношення до незавершеної справи. *Гештальтпсихотерапевтами зауважено, що найбільш значуще і часте невиражене почуття – почуття образи.* Саме з цим почуттям працюють у грі, яка починається із слів: «Я ображений...»

4. *Проектна гра.* Коли пацієнт заявляє, що інша людина має деяке почуття або рису вдачі, його просять перевірити, чи не є це його проекцією. Пацієнтові пропонується «розіграти проекцію», тобто приміряти на самого себе це почуття або рису.

5. *Виявлення протилежного (реверсія).* Явна поведінка пацієнта часто має характер захисту, що приховує протилежні тенденції. Для усвідомлення пацієнтом прихованих бажань і суперечливих потреб йому пропонується розіграти роль протилежну тій, яку він демонструє у групі. Такий прийом дає можливість досягти повнішого зіткнення з тими рисами своєї особистості, які раніше були приховані.

6. *Вправи на уяву.* Ілюструють процес проекції й допомагають учасникам групи ідентифікуватися з аспектами особистості, які відкидаються. Серед таких вправ найбільш популярна гра «Старий, покинутий магазин». Пацієнтові пропонують закрити очі, розслабитися, потім уявити, що пізно вночі він йде маленькою

вуличкою повз старого, покинутого магазину. Його вікна брудні, але якщо заглянути, можна помітити якийсь предмет. Пацієнтові пропонують ретельно його розглянути, потім відійти від закиненого магазину й описати предмет, виявлений за вікном. Далі йому пропонується уявити себе цим предметом і, кажучи від першої особи, описати свої відчуття, відповісти на питання, чому воно залишене в магазині, до чого подібне його існування як цього предмета. Ідентифікуючись з предметами, пацієнти проєктують на них певні свої особисті аспекти.

Велика увага приділяється у гештальт-терапії роботі зі сновидіннями пацієнтів. Перефразовуючи З. Фрейда, Ф. Перлс стверджує, що «сон – це королівська дорога до інтеграції особистості» [4]. На відміну від психоаналізу, у гештальт-терапії не інтерпретуються сни, вони використовуються для інтеграції особистості. Автор вважав, що різні частини сну є фрагментами нашої особистості. Для того, щоб досягти інтеграції, необхідно їх поєднати, знову визнати своїми ці спроектовані, відчужені частини нашої особистості та визнати своїми приховані тенденції, які виявляються уві сні. За допомогою програвання об'єктів сну, окремих його фрагментів може бути виявлений прихований зміст сновидіння через його переживання, а не за допомогою його аналізу.

Ф. Перлс спочатку застосовував свій метод у вигляді індивідуальної психотерапії, але згодом повністю перейшов на групову форму, вважаючи її ефективнішою й економнішою. Групова психотерапія проводиться як клієнт-центрована, група ж до того ж використовується лише інструментально. Під час роботи одного з учасників групи, що займає «гарячий стілець» водночас із стільцем психотерапевта, інші члени групи ідентифікуються з ним і здійснюють велику мовчазну аутотерапію, усвідомлюючи фрагментовані частини свого Я, завершуючи незавершені ситуації.

Гештальт-терапія найбільш ефективна при лікуванні неврозів. При роботі з психотичними пацієнтами її рекомендують проводити досить тривало й обережно.

Питання для самоконтролю

1. Принципи, що лежать в основі гештальт-терапії.
2. Суть принципу «тут і зараз».
3. Основні положення вчення Ф. Перлса.
4. Що означає поняття «незавершена справа»?

5. «Рівні невротичності» за Ф. Перлсом.
6. Мета психотерапевтичного процесу у рамках гештальт-терапії.
7. Позиція психолога в психотерапевтичному процесі у рамках гештальт-терапії.
8. Позиція пацієнта в психотерапевтичному процесі у рамках гештальт-терапії.
9. Суть психотехнік у гештальт-терапії.

Література

1. Гештальт-терапия : теория и практика. / пер с англ : И. Булыгина, В. Вихоровой // Эксмо-Пресс. – 2002. – 358 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия / учебник для ВУЗов // СПб. – Питер, – 2003. – 472 с.
3. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб. : Питер Ком., 1998. – 752 с.
4. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. Практикум по гештальт-терапии // СПб. : изд-во Петербург – XXI век, 1995. – 48 с.
5. Польштер И., Польштер М. Интегрированная гештальт-терапия : Контуры теории и практики. М. : Независимая фирма «Класс», 1997. – 272 с.

4. ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. А. Адлер. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : «Республика», 1995. – 427 с.
2. Ассаджоли Р. Психосинтез : теория и практика / Роберто Ассаджоли. – Москва : REFL-BOOK, 1994. – 313 с.
3. Гроф С. За пределами мозга / Станислав Гроф; [пер с англ. 2-е изд]. – М. : Изд-во Трансперсонального института, 1993. – 504 с.
4. Гринсон В.В. Практика и техника психоанализа / В. В. Гринсон. – Воронеж, 1994. – 334 с.
5. Ждан А.Н. История психологии: [учебник] / А.Н. Ждан – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.

6. Энциклопедия глубинной психологии / [пер. с нем.]. – М. : MGM – Interna, 1998. – Т.1. З. Фрейд. Жизнь. Работа. Наследие. – 782 с.
7. Энциклопедия глубинной психологии / [пер. с нем.]. – М. : »Когито-Центр», МГМ, 2001. – Т. II. Новые направления в психоанализе. Психоанализ общества. Психоаналитическое движение. Психоанализ в Восточной Европе. – 752 с.
8. Энциклопедия глубинной психологии / [пер. с нем.]. – М. : »Когито-Центр», МГМ, 2002. – Т. III. Последователи З. Фрейда – 410 с.
9. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон. – М. : Изд-во : Московский психолого-социальный институт, 2006. – 352 с.
10. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика : навч. посіб. / [Т.С. Яценко, Б.Б. Іваненко, С.М. Аврамченко та ін.]; за ред. Т.С. Яценко. – К. : Вища шк., 2008. – 342 с.
11. Куттер П. Современный психоанализ. Введение в психологию бессознательных процессов / П. Куттер. – СПб. : Б.С.К 1997. – 348 с.
12. Лакан Ж. Инстанция буквы в бессознательном или Судьба разума после З. Фрейда / Жак Лакан. – Москва, 1997. – 329 с.
13. Лапланш Ж. Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш, Ж. Б. Понталис. – М. : Высшая школа, 1996. – 623 с.
14. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М. : Смысл, 1999. – 424 с.
15. Наукова школа академіка АПН України Яценко Тамари Семенівни / [Аврамченко С.М., Євтушенко І.В., Білуха Т.І. та ін.] – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2008. – 189 с.
16. Овчаренко В.И. Психоаналитический глоссарий / В.И. Овчаренко. – Минск : Высшая школа, 1994. – 307 с.
17. Перлз Ф. Теория гештальттерапии / Фредерик Перлз. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 384 с.
18. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа / Ч. Райкрофт – СПб. : Восточно-Европейский Институт психоанализа, 1995. – 250 с.
19. Роменець В. Історія психології ХХ століття : [навч. посіб.]. / Роменець В., Маноха І. – К. : Либідь, 1998. – 992 с.

20. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии / Гарри Салливан. – М. : КПС+; СПб. : Ювента, 1999. – 657 с.
21. Томэ Х. Современный психоанализ / Х. Томэ, Х. Кэхеле М. : «Прогресс» – «Литера», 1996. – Т.1. «Теория» – С. 93 – 357.
22. Урсано Р. Психодинамическая психотерапия / Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. – М. : Российская психоаналитическая ассоциация. – 1992. – 156 с.
23. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 367 с.
24. З. Фройд. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фройд. – М. : Наука, 1991. – 456 с.
25. З. Фройд. О психоанализе / З. Фройд // Психоаналитические этюды – Минск : Беларусь, 1991. – С. 5 – 47.
26. З. Фройд З. Очерки истории психоанализа / З. Фройд // Я и Оно. [Т.1]. – Тбилиси : Мерани, 1991. – С. 15 – 71.
27. З. Фройджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Роберт З. Фройджер, Джеймс Фейдимен; [пер. с англ.]. – СПб. : ЕВРОЗНАК, 2006. – 704 с.
28. Хьелл Л. Теории личности / Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 608 с.
29. Юнг К.Г. Архетип и символ / Карл Густав Юнг. – М. : «Ренессанс», 1991. – 299 с.
30. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : [навч. посіб.] / Тамара Семенівна Яценко – К. : Вища шк., 2006. – 382 с.

ДОДАТКОВА

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э. Берн. – СПб. : Фонд истории науки, 1992. – 448 с.
2. Вейнингер О. Пол и характер / О. Вейнингер. – М. : Терра, 1992. – 480 с.
3. Дадун Р. З. Фройд / Р. Дадун; [пер. с франц. Д.Т. Федорова. Предисловие канд. философских наук А.М. Руткевича]. – М. : «Издательство АО «Х.Г.С.», 1994. – 512 с.
4. Джонс Э. Жизнь и творения З. Фрейда / Э. Джонс. – М. : Гуманитарий, 1997. – 448 с.

5. Эриксон Эрик Г. Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование / Эрик Эриксон. – М. : Медиум, 1996. – 506 с.
6. Лакан Ж. Функция и поле речи и языка в психоанализе / Жак Лакан. – М. : Гнозис, 1995. – 192 с.
7. Менинжер В. Вы и психоанализ / В. Менинжер, М. Лиф. – СПб. : Академический проект, 1998. – 192 с.
8. Менегетти А. Словарь образов. Практическое руководство по имагогике / Антонио Менегетти. – Л. : Экос, 1991. – 112 с.
9. Сартр Ж.П. З. Фрейд / Ж.П. Сартр. – М. : Новости, 1992. – 303 с.
10. Софокл. Царь Эдип / Софокл // Трагедии. – М. : Худож. лит., 1988. – С. 31 – 95.
11. Стоун И. Страсти ума. Жизнь З. Фрейда / И. Стоун. – М. : Наука, 1993. – 750 с.
12. Фернандес Д. Древо до корней. Психоанализ творчества / Д. Фернандес. – СПб. : ИНАПРЕСС, 1998. – 239 с.
13. З. Фрейд. Леонардо да Винчи. Воспоминание детства. / З. Фрейд // Психоаналитические этюды. – Минск, 1991 – С. 370 – 422.
14. З. Фрейд. Психология масс и анализ человеческого Я / Зигмунд З. Фрейд // Психоаналитические этюды. – Минск, 1991. – С. 422 – 480.
15. З. Фрейд. Художник и фантазирование / З. Фрейд. – М. : Республика, 1995. – 398 с.
16. З. Фрейд. Неудовлетворенность культурой / З. Фрейд // Психоанализ. Религия. Культура. – М., 1992, С. 65 – 134.
17. Е.Фромм Э. Забытый язык. Введение в науку понимания снов, сказок и мифов. / Эрих Э.Е.Фромм // Душа человека. – М. : Республика, 1992. – С. 179 – 296.
18. Хиллман Дж. Исцеляющий вымысел / Дж. Хиллман. – СПб. : Б.С.К., 1997. – 181 с.
19. Хорни К. Женская психология / К. Хорни; [пер. с англ.]. – СПб. : Восточно-Европейский институт психоанализа, 1993. – 224 с.
20. Юнг К.Г., Нойманн Э. Психоанализ и искусство / К.Г. Юнг, Э. Нойманн. – М. : REPL-book, 1996. – 302 с.

Навчальне видання

Марія Попіль

Сучасні теорії глибинної психології

Тексти лекцій

для студентів напряму підготовки «Практична психологія»
ОР «Бакалавр»

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

**Видавничий відділ
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка**

Головний редактор
Ірина Невмержицька

Редактор

Леся Грабинська

Технічний редактор

Світлана Беуко

Здано до набору 08.07.2014 р. Підписано до друку 18.07.2014 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура. Times. Наклад 300
прим. Ум. друк. арк. 9,25. Зам. 240.

Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка. (Свідоцтво про внесення суб'єкта
видавничої діяльності до державного реєстру видавців, виготівників і
розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 2155 від 12.04.2005
р.). 82100, Дрогобич, вул. І.Франка, 24, к. 42, тел. 2 – 23 – 78.

