

Я достаю

сертификат

читайте, завидуйте!

психоанализом займемся



из широких штанин

и на стену вешаю

один на один

не мешкая!



Не догма, а руководство к действию

Наталья Нагибина
доктор психологических наук,
научный руководитель Центра «Мир Вашего Я»

Двадцатый век в психологии прошел под знаком перманентного кризиса. Суть этого кризиса состоит в том, что душа, являясь предметом психологической науки, оказалась явлением, которое обозначить и описать очень непросто. Психоанализ стал одним из направлений психологической теории и практики, предложившим свою концепцию строения и функционирования психики. Зигмунд Фрейд дал «семя» и имя столь жизнеспособному «ребенку».

Что такое психоанализ? Единая психологическая теория, особая терапевтическая процедура, популярная научная гипотеза?

На психологическом поле действовали группы часто с противоположными взглядами, как на природу психики, так и на цели терапевтической процедуры. Фрейд ревностно относился к своему детищу, конфликтовал и расходился с самыми близкими друзьями,

если они не принимали основных постулатов его теории. Эрих Фромм считал, что психоанализ напоминал в какой-то мере религиозное или политическое движение: традиционных последователей признавали истинно верующими, а тех, кто отклонялся от основополагающих принципов, изгоняли из движения. Эта система отношений сложилась при жизни Фрейда и продолжилась после. Карл Юнг в своих воспоминаниях обращается к этой теме. «Я все еще живо помню, как Фрейд сказал мне: «Мой дорогой Юнг, пообещайте мне, что вы никогда не откажетесь от сексуальной теории. Это превыше всего. Видите ли, мы должны сделать из нее догму, неприступный бастион». Именно в этом пункте теория Фрейда оказалась самой уязвимой. Многие из его учеников так и не признали основополагающей роли сексуальности в происхождении невроза.



Наша цель — бессознательное

Прошло более ста лет, а теория Фрейда не ушла в небытие. Наоборот, влияние ее на мировую психологию огромно, кроме того, она оказалась плодородной почвой для культуры XX столетия.

Незыблемыми в теории Фрейда были и остаются следующие постулаты:

- ψ *человеческая психика есть энергетическая система;*
- ψ *бессознательное есть психическая реальность, не менее важная, чем сознание;*
- ψ *стремление к удовольствию и избегание неудовольствия является целью поведения и источником всех психологических защит.*

В центре психоаналитического учения стоит постулат о том, что человеческая психика является энергетической системой, в которой энергия либо течет свободно, либо находит обходные пути, либо накапливается, как вода перед плотиной. Если один из каналов выхода энергии закрыт, то она находит другой, в основном по пути наименьшего сопротивления. Источник психической энергии Фрейд видел в сексуальном инстинкте.

В связи с этим уместно раскрыть крайне популярную до нашего времени структурную модель психики, которую Фрейд разработал еще в 1923 году. По мнению отца психоанализа, психическая система имеет три подсистемы: **Оно**, **Я** и **Сверх-Я**.

«Можно сравнить отношение **Я** и **Оно** с отношением, существующим между всадником и лошадью. Лошадь дает движущую энергию, а прерогатива всадника — определять цель и направлять движение своего могучего коня к этой цели. Но слишком часто между **Я** и **Оно** мы наблюдаем менее идиллическую картину, когда всадник вынужден направлять свою лошадь туда, куда она сама хочет скакать», — писал Фрейд в 1933 году, перефразируя известный платоновский образ.

Оно (Ид) представляет собой источник всей психической энергии. Эта подсистема действует в соответствии с принципом удовольствия — ищет удовольствия и избегает боли. **Оно** требовательно, импульсивно, эгоистично, иррационально, слепо стремится к удовольствию.

Сверх-Я (Супер-Эго) является полной противоположностью **Оно**, эта структура контролирует поведение в соответствии с правилами общества, этическим кодексом. **Сверх-Я** может быть понимающим и гибким, но может быть очень строгим.

Третья подсистема, выделенная Фрейдом, — это **Я** (Эго). В то время как **Оно** ищет удовольствия, а **Сверх-Я** — этического идеала, **Я** стремится к реальности. В соответствии с принципом реальности энергия **Оно** может блокироваться, освобож-

даться постепенно или выбирать социально приемлемый канал выражения (воплощения).

Такая структурная модель психики оказалась достаточно прочной и устойчивой. Она принимается практически всеми психологами, вне зависимости от их школы. Даже теория деятельности, развиваемая в СССР, учитывала вышеописанную схему с определенными поправками. Что касается последователей, то разногласия с Фрейдом, в основном, шли по двум направлениям: 1) какая структура в большей мере является источником психической энергии, какова природа этой энергии и 2) какой структуре следует уделять большее внимание в исследовании личности, как системы.

Постулат о бессознательном как источнике не только психической энергии, но и всех защит особенно популярен в наши дни. Фрейд исследовал в деталях свойства бессознательной жизни и придавал им огромное значение в повседневности. Фрейд заявлял, что «у психоанализа нет других целей и достижений, кроме открытия бессознательного в психической жизни».

В 1897 году Фрейд был в глубоко депрессивном состоянии, которое усугубилось смертью отца. Он искал решение проблем в своем подсознании: «Мое выздоровление может произойти только с помощью работы подсознания. Я не могу обойтись только одним сознанием».

Метод систематической работы с бессознательным стал основой психоанализа как терапевтического средства. «Описать его легко, — писал Фрейд в «Психологии бессознательного», — но пользоваться им можно лишь после известного навыка. Когда хотят применить этот способ к другому лицу, например, к страдающему страхом пациенту, то последнему предлагают обыкновенно сосредоточить все внимание на своей болезненной идее, но не размышлять о ней, как он это часто делает, а сообщить тотчас врачу все без исключения мысли, которые ему приходят в голову по поводу данной идеи». Весь полученный материал служит для обнаружения связи идеи о тревожности с другими идеями «и дает возможность при дальнейшем исследовании заместить болезненную идею какой-либо новой, вполне гармонирующей с другим содержанием психики».

В чем суть психоаналитической процедуры?

В психотерапевтических сеансах участвуют три структуры психики пациента (**Я**, **Оно** и **Сверх-Я**) и психоаналитик.

Психоаналитик в процедуре классического фрейдовского психоанализа похож на Шерлока Холмса, который по ряду улик пытается поймать преступника (**Оно**) и заставить его чистосердечно признаться в преступлении. Такое признание смягчает наказание.



Кроме того, сам преступник не может быть обвинен в преступлении, так как он, говоря юридическим языком, не является дееспособным. **Оно** всегда функционирует на уровне «хочу!» бессознательно и, обладая мощной движущей силой, уводит **Я** на неверную дорожку. **Я** старается понять **Оно**, найти новый путь для выхода его энергии, который не был бы столь преступным, одобрялся бы **Сверх-Я**. Если преступление раскрыто и новый путь найден, психоаналитик работал успешно. При этом следует заметить, что ловить преступника Шерлоку Холмсу достаточно комфортно, так как мотивы преступления предельно однозначны (реализация сексуальных потребностей и жажды жизни), а используемые средства и тактика хотя и разнообразны, но подчиняются единому набору стратегий-защит (проекция, отрицание, изоляция, аннулирование, формирование противоположной реакции, рационализация, вытеснение). Психоаналитик в ходе терапевтических сеансов прорабатывает эти возможные защиты, укрепляет либо ослабляет их.

Читателю может потребоваться особое выделение роли Шерлока Холмса, как исследователя, а не как полицейского, милиционера. Холмс не наказывает, он ищет истину.

Коллективизация бессознательного

В 1906 году Карл Юнг (1875–1961) послал Фрейду письмо о своих ассоциативных экспериментах, между ними завязалась активная переписка. Результаты, полученные Юнгом, совпадали с положениями фрейдовской теории. «Как-то, когда я работал, дьявол шепнул мне, что ведь я могу опубликовать результаты моих экспериментов и мои заключения, не упоминая имени Фрейда. В конце концов, я получил эти результаты задолго до того, как мне стал ясен смысл его теории. Но тут заговорило мое второе Я: «Если ты сделаешь вид, что не знаешь о Фрейде, это будет заведомый обман», — вспоминал Юнг.

Психическая энергия по большей части принадлежит бессознательному, считал Карл Юнг. Само бессознательное он понимал иначе, чем Фрейд. Юнгианское бессознательное имеет внеличностный характер — коллективное бессознательное. Юнг приводит образ айсберга в океане, бессознательная часть — та, что под водой, ее размеры огромны. А вот другой образ: «Сознание подобно пленке на поверхности бессознательного, с его неведомыми глубинами. Мы не знаем, как далеко простирается власть бессознательного, поскольку вообще ничего толком о нем не знаем» (К. Юнг, 1935). Само **Я**, как и **Оно** понимается им в контексте функционирования всего мироздания, а не общественно-социальной струк-

туры, как у Фрейда. Энергия (либидо) также имеет более расширенное толкование, это уже не только сексуальная энергия. С направленностью психической энергии вовне или внутрь связана такая характеристика, как экстра-интроверсия.

Юнгианский психоанализ предполагает работу с тремя составляющими души человека: **Я**, центр сферы сознания; **Оно**, личное бессознательное и коллективное бессознательное. **Сверх-Я** заменяется пассивной, но гораздо более крупной структурой коллективного бессознательного. Это уже не этические нормы, которые создаются в ходе функционирования человеческого сообщества, а архаичные «первичные модели» — архетипы, которые как геномы регулируют законы протекания жизни человека и общества.

Природа задала возможные стабильные формы — психологические типы. Типы практически неизменны. Каждый имеет свой набор значимых целей и свои доминирующие стратегии их достижения. Психоаналитик должен с этим считаться. В человеке есть множественные проявления **Я**. Эта множественность проявлений зависит от внутренней расстановки сил архетипических составляющих личности: Анима, Анимус, Персона, Тень, Самость, Мудрец. Психоаналитик, работающий в традиции Юнга, и клиент определяют эту расстановку сил, стараются найти регулирующий центр личности — Самость, воплощение целостности и гармонии.

Говоря о методе, Юнг подчеркивает необходимость индивидуального подхода к пациенту: «Для меня, прежде всего, существует индивидуум и индивидуальный подход. Для каждого пациента нужно находить особый язык. Поэтому одни говорят, что я следую Адлеру, а другие — что Фрейду». Язык мифов и символов стал ключом к пониманию индивидуальной психики. Психоаналитик вместе с пациентом, старается всякий раз расшифровать символические «знаки невроза».

Такой подход к психике не соответствовал классическим традициям психоанализа, поэтому Юнг в конечном итоге создал свою теоретическую и практическую школу и назвал ее *аналитической психологией*.

Культ власти

Альфред Адлер (1870–1937) около десяти лет был активным членом Венского психоаналитического общества. В 1911 году он выступил с докладом, представив свои взгляды на суд своего учителя З. Фрейда и других членов общества. Реакция была настолько враждебной, что Адлер ушел и основал свою собственную школу *индивидуальной психологии*.

**Я своё "Я"
под Фрейдом чищу
Чтобы плыть
в психологию
дальше**





«Жизнь — это долженствование!» — заявляет Альфред Адлер. «Душевная жизнь человека, словно созданный хорошим драматургом персонаж, устремляется к своему пятому акту» (Адлер, 1914). Сам человек творит свою жизнь, подчиняя ее избранной конечной цели. Адлер считает, что психоаналитик не может понять клиента, не определив для себя конечной его цели: «Что толку раскладывать психику на **Я**, **Оно** и **Сверх-Я**, если мы не определились с главным, какова конечная цель индивидуальной душевной жизни?! Если же нам стала ясна конечная цель индивидуума, мы видим, как его эмоции, мышление, память, восприятие работают на реализацию этой цели, субъективное возводя в культ, не считаясь с объективностью». **Оно** и **Я** связаны единой целью. «Кажущаяся противоречивость сознательных и бессознательных побуждений является лишь противоречием средств, которое, однако, для конечной цели возвышения личности, для фиктивной (придуманной, прим. ред.) цели богоподобия несущественно и неважно» (Адлер, 1913). **Я** дружит с **Оно**, слушается **Оно** и сопротивляется **Сверх-Я**. Человеку «намного легче смириться с доказательством, что он, как и все остальные, стремится к славе и превосходству, чем признать вечную истину, что и он тоже связан узами общей человеческой принадлежности, и поэтому хитроумно скрывает это от себя и других. Его телесность требует от него единения; язык, мораль, эстетика и разум стремятся к общепринятости, предполагают ее; любовь, работа, человеческая сопричастность являются реальными требованиями совместной человеческой жизни. Эти неразрывно связанные друг с другом реальности атакуют или же пытаются по-хитрому обойти стремление к личной власти. Но и в этой постоянной борьбе проявляется чувство общности» (Адлер, 1920). В своих текстах Адлер намеренно уходит от использования терминов **Я**, **Оно** и **Сверх-Я**, видя, что их фрейдовский смысл не укладывается в теорию *индивидуальной психологии*.

Работая практически, Адлер стремится раскрыть перед пациентом тот факт, что его бессознательное навязывает игру с целью реализовать амбиции и установки сознания, а конечная цель невротика одна — реализовать власть над всем, в том числе и над терапевтом. Цель терапевта — показать что, только преодолевая чувство превосходства, уравновешивая его с чувством общности, можно подойти к гармоничному и комфортному существованию.

Новый путь

Все более возрастающая неудовлетворенность фрейдовскими постулатами привела к тому, что в психоанализе стало складываться новое направле-

ние, представители которого все более обращались к культурным и социальным условиям, определяющим формирование личности человека. Это направление получило название «неофрейдизм», наиболее яркими представителями его считаются Эрих Фромм, Гарри Салливен, Эрик Эриксон и Карен Хорни.

Эрик Эриксон (1902–1994) считается наиболее близким по своим научным идеям к своему учителю Фрейду, однако приоритет в его теории ставится на **Я**, а не на **Оно**. Психическая энергия — это не только энергия **Оно**, но и энергия **Я**. Развитие человека Эриксон описывает не в сексуальных терминах, а в психосоциальных. Отсюда более органичные отношения, чем у Фрейда, структур **Я** и **Сверх-Я**. «Великим правителем, регулятором инициативы является сознание. Ребенок не только боится разоблачения, но также слышит «внутренний голос» самонаблюдения, саморегуляции, самонаказания», — пишет Эриксон. Взрослые не должны слишком эксплуатировать этот «внутренний голос» ребенка, воспитание должно предполагать развитие «собственной мудрости человека». **Я** — это автономная система, которая познает мир и приспосабливается к требованиям общества. Взаимодействуя с окружением, человек становится более компетентным и мудрым.

Карен Хорни (1885–1952) являлась одним из первых членов Берлинского психоаналитического общества. В начальный период своей деятельности, который длился около пятнадцати лет, Хорни была сторонницей классического психоанализа Фрейда. В 1932 году, после переезда в США, она занималась разработкой собственной теории. В настоящий момент Карен Хорни считается автором одной из наиболее разработанных концепций невротического конфликта и психологических защит. Так как Хорни много внимания уделяла развенчанию мифа о силе зависти женщин к пенису (одного из выводов Фрейда), ее считают представителем *женского психоанализа*.

Хорни внесла новый взгляд на структуру и функционирование души человека. Пожалуй, узловой пункт ее теории — концепция идеализированного **Я**. «Отказавшись от фрейдовской концепции **Я**, мы открываем новые возможности для психоаналитической терапии. Рассматриваемое исключительно как прислуга и страж **Оно**, **Я** не может стать объектом психотерапии», — считает Хорни. Образ **Я**, по мнению Хорни, скорее отражает некие социальные амбиции, принятую систему ценностей общественного устройства. Идеальное **Я** и реальное **Я** обычно не совпадают. Проблема невротического характера в том, что он складывается, имея в виду свою идеализированную установку, не учитывает реальных возможностей и реальных предпочтений живого, а не идеализированного человека.

ДОЛОЙ ЗАВИСТЬ К ПЕНИСУ!

ЛИБИДО ДРУЖНО ДВИНЕМ В СТОРОНУ.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЖЕНСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ!

ЖЕНЩИНЫ,
ПОД ЗНАМЕНА ХОРНИ!





Процесс самоидеализации непосредственно связан с межличностными стратегиями защиты, определяющими тот набор качеств, которые невротик приписывает себе, в соответствии со своим идеалом: альтуризм, щедрость, уступчивость, благородство, сострадательность — у человека смиренного типа; ум, упорство, реалистичность, энергичность, непогрешимость и справедливость — у человека экспансивного типа; и самодостаточность, независимость, свобода от страстей и желаний — у обособленного типа.

Вся психическая энергия человека с невротическим характером, по мнению Хорни, направлена на заветную цель — достичь идеализированного Я. Обсуждая взаимоотношения Я и **Сверх-Я** в своей работе «Новый путь в психоанализе», она пишет: «Идеалы не являются чуждыми Я, а составляют неотъемлемую часть личности. **Сверх-Я** имеет лишь поверхностное сходство с идеалами. Было бы не совсем справедливо утверждать, что содержание потребности казаться совершенным лишь случайно совпадает с одобряемыми культурой моральными ценностями» (Хорни, 1939).

Стремление к удовольствию и избеганию неудовольствия является целью поведения и источником всех психологических защит — положение, которое принимается всеми психоаналитиками. Суть лишь в том, что удовольствие каждый понимает по-разному. Для Фрейда удовольствие — разрядка энергии

Итак, психика (Целое) может быть поделена на части, на Инстанции (например — Я, Оно, Сверх-Я). Деление это возможно благодаря наличию Границ между Инстанциями.

Есть движущая сила, энергия сексуальности, которая существует внутри одной из Инстанций — Либидо. Либидо изменчиво и легко превращается в иные виды энергии. Однако, можно обойтись и без этой силы (Юнг). В теории Юнга Либидо представлено в виде всеобщей силы, не имеет конкретной локализации, не обозначено так отчетливо, как у Фрейда.

В теории Адлера тоже упоминается движущая сила, это сила влечения к власти, к доминированию. В других теориях, описывающих структуру психики тоже часто вводится понятие психической энергии, но поскольку авторы этих теорий видят в этой энергии различные оттенки — мы можем обозначить эту движущую энергию словом Купидо. Это слово в значении психической энергии впервые применил Александр Сосланд.

Инстанции (части души) вступают в динамические отношения между собой и с окружающим миром. Они используют для этих отношений Каналы (отверстия

практический центр Института психоанализа

Психотерапия Консультирование Психоанализ Семейная и детская терапия

Если Вы нуждаетесь в психологической поддержке, Вам необходима помощь в решении психологических проблем, Вы хотите избавиться от комплекса неполноценности, если Вы страдаете от депрессии, страхов или обеспокоены сексуальными проблемами, специалисты нашего центра окажут Вам эффективную профессиональную помощь.

930-01-38
www.lpsl.narod.ru

м. Университет, Ломоносовский 23

в Границах). Между инстанциями существуют Связи, реализованные по Каналам. По Каналам движутся энергетические и информационные потоки, движимые Купидо или его производными.

Инстанции часто борются друг с другом за ведущую роль в формировании психики, как Целого. На Каналах выстроены конструкции Шлюзов, выполняющие функции психологических защит.

Если Инстанции находятся в гармонии между собой и с Миром, Границы и Каналы исполняют свои функции, Шлюзы пропускают дружественные корабли и, по крайней мере, берут пошлину с недружественных, мы можем говорить о здоровом Целом.

Но принимая это описание структуры психики, мы можем представить, насколько сложно содержать в порядке все это хозяйство, насколько часто возникают конфликты на Границах, или зарастание илом и водорослями Каналов.

Человек, изучая и используя ресурсы Целого, свойства Инстанций, стремится к гармонии и пониманию себя, своего окружения, обладает существенным потенциалом для поддержания Целого в здоровом



Психоаналитик	Структура психики	Психическая энергия	Источник и носитель психической энергии	Основной конфликт
ФРЕЙД	Я, Оно, Сверх-Я	Либи́до (сексуальная энергия)	Оно	Желания Оно противоречат требованиям Сверх-Я
ЮНГ	Я, Оно, Коллективное бессознательное (К. б.)	Делокализованное Либи́до (энергия взаимодействия Я с реальным и мифологическим миром)	У каждого своя энергетическая доминанта (либо Я, либо Оно, либо Сверх-Я, основной источник энергии — К. б.)	У каждого свой конфликт
АДЛЕР	Членение психики на подструктуры не является продуктивным	Энергия стремления к цели, стремления к власти	Оно и Я	Стремление к власти препятствует общности
ЭРИКСОН	Я, Оно, Сверх-Я	Либи́до (сексуальная энергия)	Я и Оно	Я не соответствует требованиям общества
ХОРНИ	Я-идеальное, Я-реальное, Оно, Сверх-Я	Энергия стремления Я реального к Я идеальному	Идеальное Я	Реальное Я не соответствует идеальному Я

сексуального характера, для Юнга — познание мира и себя, разгадка мировых тайн, Адлер считает, что «простейшим путем ко всякому благу и всему, что обещает счастье, кажется именно путь власти», Хорни утверждает, что главным удовольствием для человека является самореализация, стремление ощутить себя идеальным Человеком.

Что же позволило психоанализу при всех его противоречиях занять одно из центральных мест

в современной психотерапии? Приведу слова Юнга о Фрейде: «Величайшее достижение Фрейда состояло в том, что он со всею серьезностью относился к страдающим неврозами пациентам и вникал в их индивидуальные психологические особенности. Он открыл некие подступы к бессознательному, тем самым, сообщив нашей цивилизации новый импульс». ♣

состоянии. Исторически сложилось так, что человек социален, живет и действует совместно с Другими.

В европейской традиции, в рыночном обществе, не существует общности, целостной социальности (примитивные народы, род, как организм, как целое), мы разделены нашими интересами и выступаем отдельно друг от друга, и в том, чтобы понять, почувствовать эту общность, которой нет места в рыночной жизни, мы участвуем в культурных институтах, таких, как религия, как психотерапия, как философия и литература.

Психоаналитик исследует Целое, определяет историю развития Инстанций, укрепляет или ослабляет Границы, регулирует ширину Каналов, тем самым

разрушая патологические Связи, а иногда — создавая новые, полезные.

Исцеление психики наступает, когда развязаны узлы патологических Связей между Инстанциями, (или между Инстанциями и Миром) и когда человек осознает их разрушение.

Признавая в течение жизни человека неразрывную связь Души и Тела, мы наблюдаем, что зачастую Душа оказывает влияние на функции Тела. В этом случае психоанализ (и другие психотерапии) мы можем считать полноправным союзником медицины в исцелении болезней Тела, и мы вполне можем считать психоанализ не только культурным, но и медицинским феноменом.



это описание составлено в терминах книги, предлагающей новый язык для психотерапии:

Александр СОСЛАНД alsosland@mtu-net.ru

«Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или как создать свою школу в психотерапии»

М.: Логос, 1999