

Тема 6. Психоданаліз З. Фрейд та психоданалітичні техніки як способи психодорекції.

План:

1. Психоданаліз: основні ідеї та принципи.
2. Рівні психіки та структура особистості.
3. Розвиток особистості: психосексуальні стадії.
4. Природа тривоги, її виток. Захисні механізми Еґо.
5. Основні психотерапевтичні техніки психоданалізу.

1. Психоданаліз: основні ідеї та принципи.

Свобода – детермінізм. Фрейд був переконаним біологічним детерміністом. Він уважав, що усі прояви людської активності (дії, думки, почуття, прагнення) підпорядковуються певним законам і детерміновані сильними інстинктивними силами, особливо статевим і агресивним інстинктами.

Раціональність – ірраціональність. З погляду Фрейда, люди спонукані ірраціональними, майже неконтрольованими інстинктами, які значною мірою перебувають поза свідомою сферою.

Холізм – елементалізм. Фрейд спирався на холістичне уявлення про людину. Він був переконаний у тому, що розуміння людини можливе на основі вивчення його як єдиного цілого. Центральним у його теорії є опис індивіда крізь призму Воно, Я і Над-Я.

Змінність – незмінність. Можливо, Фрейд більше ніж інші був відданий принципу незмінності. Вся його теорія про розвиток людини ґрунтується на ідеї, що особистість дорослого сформована досвідом раннього дитинства.

Суб'єктивність – об'єктивність. Згідно з Фрейдом, люди живуть у суб'єктивному світі почуттів, емоцій, відчуттів, думок та смислів.

Проактивність – реактивність. Суть проактивної позиції Фрейда чітко відображена у його концепції мотивації: причинність щодо всіх форм поведінки полягає в потоці енергії, що надходить від Воно та його інстинктів. Вони реактивні лише в тій мірі, як їх інстинкти скеровуються на зовнішні об'єкти, – останні діють як стимули навколишнього середовища, що викликають ту чи іншу поведінку. Наприклад, статеві "об'єкти" ініціюють прояв статевого інстинкту, і це наводить на думку про відтінок реактивності. Зваживши всі аргументи, можна сказати, що позиція Фрейда щодо цього вихідного положення може бути найкраще охарактеризована як помірний ухил у бік проактивності.

Гомеостаз – гетеростаз. Інстинкти Воно постійно вимагають зовнішнього вираження, і люди організують свою поведінку таким чином, щоб знизити рівень цієї напруги, сформованої енергією інстинктів. Таким чином, індивідууми, замість того, щоб прагнути до напруги або збудження, відчують бажання знайти стан, вільний від будь-якої напруги. Цей погляд Фрейда на мотивацію виразно висловлює гомеостатичну позицію.

Пізнання – непізнання людини. Фрейд дотримувався переконання про наукову пізнаваність сутності людини. Він наполягав на тому, що люди підкоряються тим самим законам природи, що і будь-який живий організм. Він також розглядав людей як біологічно детерміновані організми, глибинну мотивацію яких можна розкрити за допомогою науково обґрунтованих методів психоаналізу.

2. Рівні психіки та структура особистості.

Рівні психіки.

Найглибша і значуща сфера людського розуму – це несвідоме. Несвідоме є сховище примітивних інстинктивних спонукань плюс емоції та спогади, які настільки загрожують свідомості, що були пригнічені або витіснені в область несвідомого. Прикладами того, що може бути виявлено в несвідомому, є забуті травми дитинства, приховані ворожі почуття до батька

і пригнічені статеві бажання, які ви не усвідомлюєте. Згідно з Фрейдом, такий несвідомий матеріал багато в чому визначає наше повсякденне функціонування.

Область передсвідомого, іноді звана "доступною пам'яттю", включає весь досвід, який не зізнається в даний момент, але може легко повернутися до свідомості або спонтанно, або в результаті мінімального зусилля. Наприклад, ви можете пригадати все, що ви робили минулої суботи ввечері; усі міста, в яких вам довелося жити; свої улюблені книги чи аргумент, який ви висловили учора своєму другові. З погляду Фрейда, передсвідоме наводить мости між усвідомлюваними і несвідомими областями психічного.

Рівень свідомості складається з відчуттів і переживань, які ви усвідомлюєте зараз. Наприклад, зараз ваша свідомість може вмещати в себе думки авторів, які написали цей текст, а також смутне відчуття голоду, що насувається. Фрейд наполягав у тому, що лише незначна частина психічної життя (думки, сприйняття, почуття, пам'ять) входить у сферу свідомості. Щоб на даний момент часу не переживалося у свідомості людини, це слід розглядати як результат процесу вибіркового сортування, що значною мірою регулюється зовнішніми сигналами. Більш того, певний зміст визнається лише протягом короткого періоду часу, а потім швидко занурюється на рівень передсвідомого чи несвідомого у міру того, як увага людини переміщається на інші сигнали. Свідомість охоплює лише малий відсоток всієї інформації, що зберігається у мозку.

Структура особистості.

Фройд ввів в анатомію особистості три основні структури: **Воно, Я і Над-Я** (в англійських перекладах Фрейда та англомовної психоаналітичної літератури використовуються латинські еквіваленти цих термінів – **Ід, Его та Суперего**).

Воно. Воно у Фрейда означає виключно примітивні, інстинктивні та вроджені аспекти особистості. Воно функціонує цілком у несвідомому та тісно пов'язане з інстинктивними біологічними спонуканнями (їжа, сон,

дефекація, копуляція), які наповнюють нашу поведінку енергією. Згідно з Фрейдом, Воно - щось темне, біологічне, хаотичне, не знає законів, що не підкоряється правилам. Воно зберігає своє центральне значення для індивіда протягом усього його життя. Будучи примітивним у своїй основі, воно вільне від будь-яких обмежень. Будучи найстарішою вихідною структурою психіки, Воно висловлює первинний принцип всього життя - негайну розрядку психічної енергії, виробленої біологічно обумовленими спонуканнями (особливо статевими і агресивними).

«Я» – це компонент психічного апарату, відповідальний прийняття рішень. «Я» прагне висловити і задовольнити бажання Воно відповідно до обмежень, що накладаються зовнішнім світом. «Я» отримує свою структуру та функцію від Воно, еволюціонує з нього і запозичує частину енергії Воно для своїх потреб, щоб відповідати вимогам соціальної реальності. Таким чином, «Я» допомагає забезпечувати безпеку та самозбереження організму. У боротьбі за виживання як проти зовнішнього соціального світу, так і інстинктивних потреб Воно, «Я» повинен постійно здійснювати диференціацію між подіями у психічному плані та реальними подіями у зовнішньому світі. Відповідно «Я» використовує когнітивні та перцептивні стратегії у своєму прагненні задовольняти бажання та потреби Воно.

На відміну від Воно, природа якого виражається у пошуку задоволення, Я підпорядковується **принципу реальності**, мета якого – збереження цілісності організму шляхом відстрочення задоволення інстинктів доти, коли буде знайдено можливість досягти розрядки відповідним способом і/або знайдено відповідні умови у зовнішньому середовищі. Принцип реальності дає можливість індивідууму гальмувати, переадресувати чи поступово давати вихід грубої енергії Воно у межах соціальних обмежень та совісті індивідуума.

Над-Я. Для того, щоб людина ефективно функціонувала в суспільстві, вона повинна мати систему цінностей, норм та етики, розумно сумісних із

тими, що прийняті в її оточенні. Усе це набувається у процесі "соціалізації"; мовою структурної моделі психоаналізу – у вигляді формування Над-Я.

Над-Я – останній компонент особистості, що розвивається, що представляє інтерналізовану версію суспільних норм і стандартів поведінки. З погляду Фрейда, організм людини не народжується зі Над-Я. Скоріше, діти повинні знаходити його завдяки взаємодії з батьками, вчителями та іншими "формуючими" фігурами. Будучи морально-етичною силою особистості, Над-Я є наслідком тривалої залежності дитини від батьків. Формально воно з'являється тоді, коли дитина починає розрізняти "правильно" та "неправильно"; дізнається, що добре і що погано, морально чи аморально (приблизно у віці від трьох до п'яти років).

3. Розвиток особистості: психосексуальні стадії.

Стадія, Віковий період, Зона зосередження лібідо, Завдання та досвід, відповідні даному рівню розвитку.

Оральна 0 – 18 місяців. Рот (смоктання, кусання, жування). Відвикання (від грудей чи ріжка). Відокремлення себе від материнського тіла.

Анальна 1,5 – 3 роки. Анус (утримання чи виштовхування фекалій). Привчання до туалету (самоконтроль).

Фалічна 3 – 6 років. Статеві органи (мастурбація). Ототожнення з дорослими тієї ж статі, що виступають у ролі зразка для наслідування.

Латентна 6 – 12 років. Відсутня (статева бездіяльність). Розширення соціальних контактів з однолітками.

Генітальна пубертата (статеве дозрівання). Статеві органи (здатність до гетеросексуальних відносин). Встановлення близьких відносин або закоханість; внесення свого трудового вкладу у суспільство.

4. Природа тривоги, її витoki. Захисні механізми Его.

Первинне джерело тривоги, що відчувається людиною, корениться в нездатності новонародженого справлятися з внутрішнім і зовнішнім збудженням. Так як немовлята не здатні контролювати свій новий світ, їх переповнює розпливчате почуття небезпеки, що насувається. Ця ситуація викликає травмуючий стан, відомий як первинна тривога, прикладом якої може бути сам процес народження. З точки зору Фрейда, переживання біологічного від'єднання від матері є травмуючим, і тому наступні ситуації роз'єднання (наприклад, дитина залишається одна; вона покине в темряві або знайшла незнайому людину там, де очікувала знайти матір) викликають реакцію сильної тривоги. Подібне відчуття сильного стресу та безпорадності переживається при народженні, відлученні від грудей, а пізніше проявляється у страху кастрації. Все такого роду переживання призводять до зростання напруги та похмурих передчуттів.

Типи тривоги: як люди відчують тривогу?

Реалістична тривога. Емоційна відповідь на загрозу та/або розуміння реальних небезпек зовнішнього світу (наприклад, небезпечні тварини або випускний іспит) називається реалістичною тривоگوю. Вона переважно є синонімом страху і може послаблювати здатність людини ефективно справлятися з джерелом небезпеки. Реалістична тривога стихає, як тільки зникає загроза. Загалом реалістична тривога допомагає забезпечити самозбереження.

Невротична тривога. Емоційна відповідь на небезпеку того, що неприйнятні імпульси з боку Воно стануть усвідомленими, називається невротичною тривоگوю. Вона обумовлена страхом, що Я виявиться нездатним контролювати інстинктивні спонукання, особливо статеві чи агресивні. Тривога в даному випадку виникає зі страху, що коли ти зробиш щось жахливе, це спричинить важкі негативні наслідки.

Моральна тривога. Коли «Я» відчуває загрозу покарання з боку Над-Я, це називається моральною тривоگوю. Моральна тривога виникає завжди, коли Воно прагне активного вираження аморальних думок чи дій, і Над-Я

відповідає цього почуттям провини, сорому чи самообвинувачення. Моральна тривога походить від об'єктивного страху батьківського покарання за якісь вчинки чи дії які порушують вимоги Над-Я.

Захисні механізми Его.

Витіснення. Фрейд розглядав витіснення як первинний захист Я не тільки з тієї причини, що воно є основою для формування більш складних захисних механізмів, але також тому, що воно забезпечує найбільш прямий шлях уникнення тривоги.

Проекція. Як захисний механізм за своєю теоретичною значущістю проекція слідує за витісненням. Вона є процес, з якого індивідуум приписує власні неприйнятні думки, почуття і поведінка іншим людям чи оточенню. Таким чином, проекція дозволяє людині покладати вину на когось чи щось за свої недоліки чи промахи.

Заміщення. У захисному механізмі, що отримав назву заміщення, прояв інстинктивного імпульсу переадресовується від загрозовішого об'єкта або особи до менш загрозовішого. Поширений приклад – дитина, яка після того, як її покарали батьки, штовхає свою молодшу сестру, штовхає її собачку або ламає її іграшки.

Раціоналізація. Інший спосіб для Я впоратися з фрустрацією та тривогою – це спотворити реальність і, таким чином, захистити самооцінку. Раціоналізація має відношення до помилкової аргументації, завдяки якій ірраціональна поведінка представляється таким чином, що виглядає цілком розумною і тому виправданою в очах оточуючих. Дурні помилки, невдалі міркування та промахи можуть знайти виправдання за допомогою магії раціоналізації.

Реактивне утворення. Іноді «Я» може захищатися від заборонених імпульсів, виражаючи у поведінці та думках протилежні судження. Наприклад, жінка, яка відчуває тривогу у зв'язку з власним вираженим статевим потягом, може стати у своєму колі непохитним борцем із порнографічними фільмами. Вона може навіть активно пікетувати кіностудії

або писати листи протесту в кінокомпанії, висловлюючи сильну стурбованість деградацією сучасного кіномистецтва. Фрейд писав, що багато чоловіків, які висміюють гомосексуалістів, насправді захищаються від власних гомосексуальних спонукань.

Регресія. Ще один відомий захисний механізм, який використовується для захисту від тривоги – це регресія. Для регресії характерне повернення до дитячих моделей поведінки. Це спосіб пом'якшення тривоги шляхом повернення до раннього періоду життя, більш безпечного та приємного.

Сублімація. Згідно з Фрейдом, сублімація є захисним механізмом, що дає можливість людині з метою адаптації змінити свої імпульси таким чином, щоб їх можна було виражати за допомогою соціально прийнятних думок чи дій. Сублімація сприймається як єдино здорова, конструктивна стратегія приборкання небажаних імпульсів, оскільки вона дозволяє Я змінити ціль чи/і об'єкт імпульсів без стримування їх прояви.

Заперечення. Коли людина відмовляється визнавати, що сталася неприємна подія, це означає, що вона включає такий захисний механізм, як заперечення. Уявімо батька, який відмовляється повірити в те, що його дочка згвалтована та по-звірячому вбита; він поводить себе так, ніби нічого подібного не відбувалося.

5. Основні психотерапевтичні техніки психоаналізу.

Вільні асоціації. Терапевтична ситуація підготовлена таким чином, щоб забезпечити найсприятливіші умови для вільних асоціацій. При цій процедурі людину можуть попросити розслабитися, влаштуватися в кріслі або на класичній кушетці і промовляти вголос усі думки та спогади, які приходять їй в голову, безвідносно до того, наскільки тривіальними, абсурдними чи нелогічними вони можуть здатися. В основі вільних асоціацій лежить передумова у тому, що одна асоціація тягне у себе іншу, розташовану глибше у несвідомому. Асоціації, що продукуються пацієнтом, інтерпретуються як символічний вираз пригнічених думок та почуттів. Згідно

з фрейдівською позицією детермінізму, "вільні асоціації" пацієнта насправді зовсім не є вільними. Як і інші форми поведінки, когнітивні та афективні асоціації спрямовуються неусвідомленим процесом.

Інтерпретація опору. На початку своєї психоаналітичної практики Фрейд виявив, що пацієнт зазвичай нездатний згадати чи явно чинить опір спогаду витіснених конфліктів чи імпульсів. Пацієнт пручається. Таким чином, незважаючи на той факт, що пацієнт усвідомлено хоче, щоб його почуття змінилися, щоб припинилися його страждання, несвідомо він цьому чинить опір. Зусилля психоаналітика спрямовані на те, щоб допомогти йому позбавитися моделей старої, незадовільної поведінки. Допомогти пацієнту усвідомити хитрощі свого опору, щоб досягти позитивного результату в терапії.

Аналіз сновидінь. Інший важливий спосіб розкриття таємниць несвідомого – це аналіз сновидінь пацієнта. Фрейд розглядав сни як прямий шлях до несвідомого, оскільки вважав, що їхній зміст розкриває витіснені бажання. Він характеризував сон як " королівську дорогу " до несвідомого. Результатом його численних клінічних спостережень стала переконаність у тому, що сни можна розуміти і тлумачити як символічне задоволення бажань і що у їхньому змісті частково відбиваються ранні дитячі переживання. Психоаналітики вважають, що завдяки ретельно розробленим процедурам інтерпретації сновидінь, включаючи аналіз прихованої символіки, вони можуть сприяти глибшому розумінню пацієнтом природи його симптомів та мотиваційних конфліктів.

Аналіз перенесення. Неусвідомлений імпульс іноді розряджається на якійсь людині або об'єкті (заміщення). Коли це явище має місце у процесі терапії, воно називається перенесенням. Точніше, перенесення з'являється тоді, коли пацієнти переносять на аналітика почуття любові чи ненависті, які вони раніше відчували до іншого значущого обличчя (часто до батька). Перенесення можна знайти у прямій вербальній комунікації, у вільних асоціаціях чи змісті сновидінь.

Емоційне перенавчання. Заохочення пацієнтів до використання нових їм інтелектуальних інсайтів у повсякденні – називається емоційним переучуванням. Кожен терапевтичний метод по-своєму дозволяє допомогти пацієнтам досягти глибшого усвідомлення причин своєї поведінки. Однак лише одного інсайту, такого необхідного в психоаналітичній терапії, явно замало зміни поведінки. На думку аналітиків, пацієнти повинні згодом застосувати нове розуміння себе в повсякденному житті; вони повинні навчитися думати, сприймати, відчувати і поводитися по-іншому. Інакше психоаналіз буде нічим іншим, як просто вправою, що емоційно виснажує, дуже тривалим і дорогим.

Досягнення психоаналізу: чітке відновлення хронології минулого обумовлює більш чітке прогнозування та бачення свого майбутнього (А. Беловешкін).

Основна література

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.

Допоміжна література

1. Камінська О.В. Психокорекція розладів сну при неврозах / Модернізація та наукові дослідження: парадигма інноваційного розвитку суспільства і технологій : Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 25–26 січня 2019 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. – Київ: ГО «Інститут інноваційної освіти», 2019. – С. 100-102
2. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Навч. Посібн. Модульнорейтинговий курс. 3-тє вид. – К.: Видавничий дім „Персонал”, 2019. – 544 с.