

## Тема 10. Психологія З. Фрейда та індивідуальна психологія А. Адлера

### План

1. Психологія: основні ідеї та принципи.
2. Рівні психіки та структура особистості.
3. Природа тривоги, її витоків. Захисні механізми Еґо.
4. Основні ідеї та принципи індивідуальної психології.
5. Почуття неповноцінності та компенсація. Еґоцентризм та соціальний інтерес. Стил батьківського виховання. Стил життя.

#### 1. Психологія: 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. Природа тривоги, її витоки. 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 розпливчасте 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 зґвалтована та по-звірячому вбита; він поводить ся так, ніби нічого подібного не відбувалося.

#### **4. Основні ідеї та принципи індивідуальної психології.**

**Індивідуум як єдине ціле.** Індивідуум є неподільним цілим як щодо взаємозв'язку між мозком і тілом, так і щодо психічного життя.

**Людське життя як активне прагнення досконалості.** Адлер уважав, що життя неможливо уявити без безперервного руху в напрямку зростання і розвитку. Лише у русі до значущих цілей індивід може бути сприйнятий як єдине ціле.

**Індивід як творча особистість.** Визнаючи значення спадковості і довкілля у формуванні особистості, Адлер наполягав у тому, що індивід – щось більше, ніж продукт цих двох впливів. А саме, він вважав, що люди мають творчу силу, яка забезпечує можливість розпоряджатися своїм життям, – вільна, усвідомлена активність є визначальною рисою людини. Ця творча сила впливає на кожен межу людського досвіду: сприйняття, пам'ять, уяву, фантазію та мрії. Вона робить кожен людину архітектором свого життя.

**Соціальна приналежність індивідуума.** Адлер розумів людину не тільки як цілісну систему взаємозв'язків, взяту окремо, але також як інтегральну складову частину великих систем – сім'ї, спільноти: "Індивідуальна психологія розглядає та досліджує індивідуума включеним у суспільство. Ми відмовляємося розглядати та вивчати людину ізольовано від неї".

**Індивідуальна суб'єктивність.** Твердо дотримуючись феноменологічної традиції, Адлер вважав, що поведінка завжди залежить від думки людей про себе та оточення, в яке вони повинні вписуватися. Люди живуть у ними ж створеному світі, відповідно до їхньої власної "схеми апперцепції". Далі Адлер доводив, що люди мотивовані фіктивними цілями –



особистими думками про справжні та майбутні події, що регулюють їхню поведінку.

## **5. Почуття неповноцінності та компенсація. Егоцентризм та соціальний інтерес.**

Адлер вважав, що почуття неповноцінності бере свій початок у дитинстві. Він пояснював це так: дитина переживає дуже тривалий період залежності, коли вона абсолютно безпорадна і, щоб вижити, повинна спиратися на батьків. Цей досвід викликає у дитини глибокі переживання неповноцінності в порівнянні з іншими людьми в сімейному оточенні, сильнішими та могутнішими. Поява цього раннього відчуття неповноцінності означає початок тривалої боротьби за досягнення переваги над оточенням, і навіть прагнення досконалості і бездоганності. Адлер стверджував, що прагнення переваги є основний мотиваційної силою у житті.

Адлер дійшов висновку, що прагнення переваги є фундаментальним законом людського життя; це "щось, без чого життя людини неможливо уявити". Ця "велика потреба піднятися" від мінуса до плюсу, від недосконалості до досконалості і від нездатності до здатності сміливо зустрічати віч-на-віч життєві проблеми розвинена у всіх людей. Важко переоцінити значення, яке Адлер надавав цій рушійній силі. Він розглядав прагнення до переваг (досягнення найбільшого з можливого), як головний мотив у своїй теорії.

Утім, кожна людина долає свій комплекс неповноцінності та прагне до переваги або **за рахунок егоцентричного стилю життя, або за рахунок соціального інтересу.**

Егоцентричний стиль життя формується за умови гіперопіки, або відчуження.

Соціальний інтерес формується за умови помірної любові.

Соціальний інтерес розвивається у соціальному оточенні. Інші люди – передусім мати, та був інші члени сім'ї – сприяють процесу його розвитку.

Однак саме мати, контакт з якою є першим у житті дитини та надає на нього найбільшого впливу, докладає величезних зусиль до розвитку соціального інтересу. Адлер розглядав батька як друге за важливістю джерело впливу на розвиток у дитини соціального інтересу. По-перше, у батька має бути позитивна установка по відношенню до дружини, роботи та суспільства. На додаток до цього, його сформований соціальний інтерес має виявлятися у відносинах із дітьми. Згідно з Адлером, величезний вплив на розвиток у дитини соціального почуття мають відносини між батьком і матір'ю.

**Адлер виділяє певні соціально-психологічні типи людини на основі ступеня розвитку соціального інтересу та ступеня активності.**

**До першого типу А. Адлер відносить людину „що керує”.** Ці індивіди самовпевнені, наполегливі, з незначним соціальним інтересом або він взагалі відсутній. Вони активні, але їхня поведінка не характеризується турботою про інших, бо вони орієнтовані на досягнення влади.

**До другого типу А. Адлер відносить індивідів „що беруть”,** які ставляться до світу як споживачі. Соціальна активність низька. Вони намагаються задовольняти більшість своїх потреб за рахунок інших. Основна мета в житті – отримати від інших якомога більше матеріальних благ, уваги, задоволення. Соціальний інтерес як спонукання до діяльності теж відсутній.

**До третього типу відносяться люди „що уникають”.** У цього типу людини немає ані соціального інтересу, ані активності, необхідної для вирішення навіть власних проблем життєзабезпечення. Вони більше бояться невдачі, ніж намагаються досягти успіху. Життя характеризується соціально-інертною поведінкою та униканням вирішення життєвих задач.

І нарешті, люди, які відносяться до четвертого – **„соціально-корисного типу”.** Для таких людей характерна висока ступінь соціального інтересу та високий рівень активності. Як соціально-орієнтовані особи, вони здатні проявляти турботу про інших, вирішувати актуальні суспільні проблеми.