

Кыргызско-Российский Славянский Университет
Кафедра медицинской психологии, психиатрии и психотерапии.

Тен В. И.

Введение в персонологию.

Учебное пособие

Бишкек 2008 г.

Тен Владимир Илларионович. Введение в персонологию (учебное пособие). Учебное пособие предназначено для студентов медицинского факультета как основной информационный материал по прохождении курса Медицинской психологии, раздела «Персонологии». Представлены основные направления современной персонологии, обоснование необходимости курса в структуре додипломной подготовки врачей. Бишкек, 2008. – 147 с.

Рецензент: Молчанова Елена Сергеевна, к.м.н., доцент (associated professor) направления «Психология» Американского Университета в Центральной Азии.

Рекомендовано к изданию: Ученый Совет медфакультета и РИСО КРСУ.

Список использованных сокращений.

Б. - бихевиоризм – одно из основных направлений современной персонологии. Основными представителями, упоминаемыми в руководстве, являются Э. Торндайк, Д. Уотсон и Ф. Скиннер.

ГП – гештальт психология – направление в психологии, кардинальным постулатом которого является признание целостности восприятия.

Гп – гуманистическая психология – третье основное направление современной персонологии, делающее акцент на признании уникального характера психики человека и особых закономерностей ее функционирования.

Гт – гештальттерапия – конструкция, предложенная Ф. Перлсом. Представляет собой оригинальный метод анализа и терапии, который имеет признаки психодинамической, феноменологической и поведенческой моделей.

ИПК – интрапсихический конфликт – стержневое понятие в психодинамической психологии. В традиционном варианте означает конфликт осознаваемых и бессознательных мотиваций, эмоций или мыслей.

ЛСВ – личностно-средовое взаимодействие – конструкция В.В. Соложенкина, рассматривающая функционирование человека в единстве личностных особенностей и факторов средового воздействия.

МКБ-10 - Международная классификация болезней десятого пересмотра – распространенная на момент написания пособия под эгидой Всемирной организации здравоохранения по всему миру единая классификационная структура, включающая все известные виды патологии здоровья человека.

МПЗ – механизмы психологической защиты – предложенная З. Фрейдом концепция, обозначающая феномены, возникающие в ситуации тревоги и направленные на ее снижение посредством искажения восприятия реальности.

ООЦ – организмический оценочный центр – термин, предположительно введенный В. Райхом и используемый в конструкциях Ф. Перлса, К. Роджерса. Понятие означает наличие гипотетического интуитивного механизма, оценивающего адаптивность тех или иных изменений внутреннего гомеостаза.

Предполагается, что наличие подобного центра являлось решающим фактором в процессе естественного эволюционного отбора и выживания человека как биологического вида.

ПА – психоанализ – одна из основных персонологии теоретических конструкций личности, сформулированная и разработанная З. Фрейдом.

ТА – транзактный анализ. Конструкция Эрика Берна, рассматривающая формирование невротических расстройств, связанных с особенностями коммуникативных стилей.

Введение.

Nota bene. Среди феноменов восприятия, описанных в гештальтпсихологии, отсутствует один достаточно важный с дидактической точки зрения феномен. Почти безусловным является студенческий стереотип – глава «Введение» любого учебного пособия обычно воспринимается однозначно как «белое пятно», т.е. никак. Тем не менее, возможно необоснованно, хотелось бы отметить для тех, кто все же читает эти строки, в этом учебном пособии «Введение» играет достаточно важную роль, поскольку в нем речь идет о причинах введения курса «Медицинской психологии» в систему додипломной врачебной подготовки. Затрагивается крайне важная теоретическая проблема – единство соматического и психического в организме человека. Что это, еще один анахронизм, т.е. пережиток тех времен, когда вся диагностическая аппаратура сводилась к стетоскопу и пяти органам чувств, а терапевтические возможности исчерпывались травяными сборами и портняжной иглой? Действительно, в то время надо было лечить еще и добрым словом. И если отбросить обывательские первобытные представления о психотерапии, приходится признать, что большинство студентов медиков по извечному студенческому закону максимальной экономии собственной энергии так и считают: «Богу - богово, кесарю – кесарево». Психика и психические расстройства – это нечто особое, нормального врача (если только не угораздит податься в психиатры) никак не касающееся. «Лечить нужно не болезнь, а больного» - не более чем причуда доктора Сергея Петровича Боткина. Время показывает, что такой подход не оправдывает себя в современных условиях, когда выделявшиеся ранее психосоматические расстройства исключены из зарубежных монографий и МКБ-10 по одной простой причине – практически при любом заболевании психологические факторы играют важную, зачастую основную роль. Необходимость выделения особой группы психосоматических расстройств стала неактуальной. Именно поэтому подготовка студентов в области психического здоровья считается за рубежом не менее важным аспектом, чем хирургия или терапия в целом. Возможно поэтому курс

«Медицинской психологии» удобнее преподавать на начальных курсах, когда еще есть возможность закладывать основы врачебной мировоззренческой позиции, когда еще не обрушилась масса специальной информации, формирующей устойчивое впечатление, что человек - это набор органов и систем, локализованный в пределах физического тела. Приоритетность той или иной системы меняется в зависимости от того, на какой кафедре обучается студент в настоящий момент. Быть может и нет необходимости в столь длинной преамбуле, но она важна для тех, кто читает и понимает прочитанное. Итак...

Персонология является частью клинической психологии и ориентирована на изучение ее теоретических основ. Основным содержанием персонологии является рассмотрение основных мировых теорий личности, существующих к настоящему времени. Каждая из них предлагает свое понимание личности и, в соответствии с этим, рассматривает основные параметры личности:

природа, эссенциальная сущность личности;

развитие личности (личностный рост);

движущие силы, мотивационные аспекты, определяющие и организующие поведение человека;

основные конечные цели развития личности индивида.

С момента выделения психологии как науки эти вопросы находятся в фокусе внимания также философии, теологии, астрологии, литературы, антропологии, социологии и др.

Однако можно сказать, что вопрос о природе личности остается весьма далеким от однозначного понимания. Не существует даже исчерпывающего определения личности.

Со времен Рене Декарта, когда впервые появилась тенденция дихотомизации организма человека на психику и сому, понимание сущности психической деятельности остается весьма неопределенным. В настоящее время наука достигла определенных успехов в изучении нейрофизиологических и биохимических аспектов деятельности головного мозга. Однако существует значительный понятийный вакуум между, скажем, нарушением

естественной циркуляции нейротрансмиттеров синаптической щели и формированием клинических признаков депрессии. Не существует однозначно доказуемых нейробиологических или нейрохимических маркеров, связанных с механизмами бредообразования.

Таким образом, следует констатировать, что персонология как наука до настоящего времени носит преимущественно спекулятивный, гипотетический характер. Трудно представить себе, чтобы в отношении механизмов биоэлектрической регуляции сердечной деятельности существовало столько теоретических конструкций, как в отношении психики человека. Тем не менее, существующее положение вещей в персонологии является естественным и объяснимым. Было бы неверным, если бы в отношении такого сложного понятия как личность существовала единственно правильная общепризнанная теоретическая конструкция. Многообразие подходов обеспечивает интенсивность и разноплановость исследовательского поиска в данном направлении.

Главная проблема персонологии – трудность объективизации исследований и верификации получаемых результатов объективными методами. Психика (а зачастую в качестве синонимичного понятия используется термин душа) остается понятием чисто субъективным, хотим мы или нет, с этим соглашаться. Соответственно, сами теоретические направления в персонологии значительно различаются, прежде всего, по параметру степени объективизации. На одном полюсе находится бихевиоризм и нейрофизиологические исследования (с их стремлением к максимальной снижению элемента субъективности в интерпретации результатов наблюдений и экспериментов), с другой – психоанализ (во всей его эмпиричности и умозрительности). Нет смысла определять степень корректности каждого из направлений персонологии, важнее то, что они создают такую совокупность представлений (лучше всего здесь подходит понятие гештальта, как целостной совокупности, приобретающей новые качества), которую не дает каждая отдельно взятая теоретическая конструкция.

Ключевым понятием персонологии является определение личности (персонология как отдельная отрасль психологии означает в дословном переводе – наука о личности). Как отмечалось ранее, каждое из теоретических направлений формулировало свое определение, каждое из которых отражало свое понимание и ответы на основные вопросы персонологии. Ни одно из них нельзя признать некорректным и, в то же время, исчерпывающим. По мнению Карла Роджерса, «личность это организованная, долговременная, субъективно воспринимаемая сущность, составляющая самую сердцевину наших переживаний». В этом определении отражается исследовательское кредо Роджерса – первичность непосредственного субъективного опыта переживаний. Существует еще целый ряд определений: «Личность – это то, что индивид представляет на самом деле – внутреннее «нечто», детерминирующее характер взаимодействия человека с миром» (Гордон Олпорт). «Личность является результатом переживаний ряда психосоциальных кризисов, которые человек испытывает в течение своей жизни» (Эрик Эриксон). «Личность - присущий каждому индивиду уникальный способ осознания жизненного опыта» (Раймонд Келли). Перечисление можно продолжать, но из этой совокупности можно выделить наиболее общие характеристики, параметры личности.

Важнейшей характеристикой личности является понятие индивидуальности. Вероятно личность – это уникальная устойчивая совокупность индивидуальных качеств человека, которая отличает его от других людей на протяжении всей жизни.

Личность является фактором структурной организации жизнедеятельности человека, т.е. она ответственна за целенаправленность и определяет целесообразность поведения человека. Человек теряет индивидуальные качества, его поведение полностью дезорганизуется в случаях распада личности (деменция, личностная деградация вследствие органической дегенерации мозга и др.).

Личность есть динамическая характеристика и до определенного момента она развивается. Как психическая категория она формируется приблизительно параллельно

физическому развитию, подчиняясь своим закономерностям. На процесс формирования личности (личностный рост) оказывает влияние целый ряд внешних (социальных) и внутренних (конституционально-генетических) факторов. Особое значение имеет влияние непосредственного жизненного опыта индивида.

Как структурная организация, личность ответственна за формирование устойчивых стереотипов реагирования на различные раздражители в конкретной ситуации. Т.о. она обеспечивает уникальность способа взаимодействия со средой в каждый отдельный момент времени и, одновременно, она обуславливает временную непрерывность жизненного стиля в целом.

В соответствии с этим, основными разделами персонологии являются:

- представления о природе, структуре личности;
- исходя из личностной структуры, представления относительно мотивационных аспектов поведения индивида;
- представления относительно движущих сил и условий развития личности, конечной модели зрелой личности;
- представления относительно дискриминативных критериев понятий психической нормы и патологии;
- исходя из вышеизложенных параметров, представления о способах психологического воздействия на личность с целью модификации поведения.

Краткий исторический экскурс.

Принято считать, что психология как наука начинает функционировать с середины XIX века, когда Вильгельмом Вундтом была организована первая психологическая лаборатория в Лейпцигском университете. Вундт и его ученики исходили из предпосылки научного, экспериментального изучения психики человека (как это происходило при исследовании анатомио-физиологической конституции человека). Они считали, что психика должна быть разделена на как максимально дискретные, неделимые элементы,

каждый из которых может исследоваться эмпирически. В связи с чем, направление получило название элементаризма. Все составляющие элементы психики объединяются разумом (здравым смыслом, сознанием), наличие которого рассматривается как главная отличительная особенность человека как биологического вида *Homo sapiens sapiens*. Изучение психики человека преследовало одну цель – понимание механизмов организации поведения человека. Подобный подход был ориентирован на научность в психологии. Исследование строилось на экспериментах, наблюдениях, самоотчетах. Однако исключительная приоритетность сознания в психической деятельности не давала адекватного объяснения многих форм поведения. Это можно проиллюстрировать на самом простом примере. Сложно представить себе врача интерниста, который бы не был убежден в однозначном вреде курения. Тем не менее, значительная часть взрослого населения во всем мире страдает этим вариантом химической зависимости, в большинстве своем, будучи прекрасно осведомленной, о пагубности этой привычки. Значение здравого смысла в этой ситуации понять достаточно сложно. В результате данные исследования имеют в настоящее время чисто историческое значение.

Последующее развитие данного направления в психологии приводит к формированию структурализма (основным представителем которого являлся Титчинер, который отмечал тенденцию организации психической деятельности в отдельные сферы или конгломераты) и функционализма (основной представитель Джеймс, который вместе со своими последователями считал, что в основе организации поведения человека лежит принцип функциональности, т.е. внутренней целесообразности).

Приблизительно в конце девятнадцатого века в Германии из недр элементаризма (в качестве его антитезы) формируется т.н. гештальтпсихология (Вертгеймер М., Келлер В., Коффка П., которые считали, что бесконечное расчленение структуры психики человека приводит к утрате важных качеств, присущих личности как единому целому). Это направление возникает в противовес элементаризму.

Одновременно, в противоположном полушарии Земли в рамках функционализма (опять таки, в качестве антитезы) формируются первые представления бихевиоризма (Торндайк, Уотсон, которые сделали основной упор на научной доказательности в исследованиях психической деятельности, в связи с чем, в качестве эталонной модели рассматривались психофизиологические опыты и работы в области зоопсихологии).

В конце того же девятнадцатого века начинает формулировать свои идеи Зигмунд Фрейд. Его взгляды были настолько оригинальны и эмпиричны, что трудно выделить теоретические предшественники его конструкции. Первоначально формировавшаяся как чисто терапевтическая модель, в последующем она была разработана до уровня стройной концептуально обоснованной концепции личности. Несомненно, конструкция личности Фрейда является одним из основных научных достижений всего периода эмпиризма в естественных науках.

В последующем именно эти основные направления персонологии XIX века получили свое дальнейшее развитие и трансформацию.

К середине XX столетия появился целый ряд теоретических конструкций личности, общим для которых являлись новые представления относительно природы человека и структуры личности. В совокупности они получили название гуманистической психологии. Поэтому к настоящему времени можно говорить о трех основных направлениях в персонологии:

психоаналитическое (психодинамическое),

поведенческое (когнитивно-бихевиоральное)

и гуманистическое.

Безусловно, экскурс получается действительно кратким, однако более подробному изучению отмеченных направлений, собственно и посвящен сам предлагаемый курс персонологии.

Персонология в структуре додипломной подготовки врачей.

Клиническая психология играет, прежде всего, интегративную функцию в системе профессиональной подготовки врача. С момента появления Картезианской дихотомической парадигмы в изучении особенностей функционирования человека сохраняется тенденция к изолированному пониманию организма – существует отдельно сома и психика. И если соматическая часть исследована достаточно подробно и можно констатировать определенные, исчерпывающие сведения, касающиеся физиологии и анатомии человека, то представления о психической деятельности до настоящего времени носят предположительный характер. Именно этим объясняется такое многообразие теоретических конструкций личности. Негативным последствием подобной дихотомизации и малой изученности психики человека является формирование у многих поколений врачей искаженных представлений об относительной изолированности и своеобразной автономности функционирования психики и сомы. Отсутствует холистическое (целостное) рассмотрение организма. На современном этапе подобные взгляды не могут быть удовлетворительными, поскольку даже в понимании новых нозологических единиц МКБ-10 (соматоформные, тревожно-фобические, аффективные расстройства, занимающие значительное место в практической деятельности врачей интернистов) обязательным является целостное восприятие функционирования организма и формирования патологии. Конструкция эмоционального стресса Ганса Селье во многом позволяют понять роль психических факторов (через их нейрофизиологический компонент) в возникновении соматических расстройств. В то же время варианты системной реализации стресса в патологию зависят, прежде всего, от особенностей личностно-средового взаимодействия.

Персонология как предмет позволяет получить основные представления об основных конструкциях личности, каждая из которых по-своему объясняется особенностями стрессового реагирования индивида. Предлагаемая в курсе информация носит

ознакомительный общий характер, поскольку принятый у нас формат модели додипломной подготовки врачей не позволяет глубоко рассматривать какую-то определенную конструкцию (как это принято, скажем в американской модели, где на изучение психиатрии, включая поведенческую психологию и терапию, отводится более тысячи учебных часов). Тем не менее, информации достаточно, для того, чтобы получить представления о совокупности теоретических конструкций личности и формировании патологии. При этом рассматриваются три основных направления современной персонологии и творчество главных представителей каждого из них. В соответствии с этим построена структура руководства: вначале идет информация об основных особенностях направления, и далее рассматриваются отдельные конструкции в рамках каждого направления. В каждом отдельном случае информация касается особенностей личностной конструкции, ее месте в персонологии и основных теоретических положений. Много сомнений возникало в отношении необходимости включения кратких биографических очерков. Я исходил из того, что теоретическая конструкция каждого психолога – это не только талант и теоретические взгляды. Вероятно, прежде всего, это личность исследователя с его историей, конкретным жизненным и профессиональным опытом. Насколько мне известно, из опыта личного общения, за рубежом для врача говорить о психоанализе и не знать, кто такой Зигмунд Фрейд – нонсенс, почти такой же, как отделение личности Альберта Эйнштейна от теории относительности или теории условных рефлексов от фигуры Ивана Петровича Павлова. Биографические очерки позволяют более точно понимать условия формирования и структурирования теоретических конструкций каждого их рассматриваемых авторов.

Как правило, те или иные оригинальные теоретические конструкции не возникают на пустом месте. В числе прочего, в формировании научных взглядов нельзя не отметить влияние других авторов или направлений. Поэтому отдельным пунктом рассматриваются интеллектуальные предшественники.

Мировая психология развивалась благодаря творчеству многих великих психологов. Каждый из них вносит свой вклад. Однако, учитывая прикладную клиническую значимость предлагаемого курса, предпочтение в выборе великих имен отдавалось тем направлениям, которые имели практическую психотерапевтическую значимость. Теоретические представления лежали в основе оригинальных терапевтических моделей. Это позволит в дальнейшем предметно и теоретически обоснованно рассматривать их в курсе «Психотерапии», что обеспечивает полноту и последовательность всего комплекса учебных дисциплин, касающихся области психического здоровья.

В итоге, при рассмотрении творчества каждого из авторов, информационный материал отражает следующие элементы дидактической структуры: биографический очерк, интеллектуальные предшественники, основные теоретические положения. Последние, в свою очередь, рассматриваются в соответствии с определенной схемой. Помимо собственно оригинальных теоретических положений, с учетом направленности курса, обязательно учитываются представления автора о природе личности, личностном росте, препятствиях росту, отдельное место занимает рассмотрение схемы терапевтической модели.

Часть 1. Психодинамическое направление в персонологии.

После установления психологии как науки в середине 19 века в качестве основной задачи исследований рассматривалось сознание взрослого человека, как основного фактора, определяющего поведение. Сознание воспринималось как состоящее из структурных элементов, тесно связанных с процессами, происходящими в органах чувств. Например, цветовые ощущения связывались с фотохимическими изменениями в сетчатке глаз,

различение звуков – воспринималось как процессы, происходящие во внутреннем ухе и др. Сложные переживания рассматривались как результат соединения нескольких элементарных ощущений, образов или чувств. В качестве основного объединяющего фактора всей психической деятельности выступало сознание (здравый смысл, рассудительность и др.). Подобная точка зрения имела достаточно много аргументированных возражений – на практике значительное большинство человеческих поступков не имело достаточного объяснения здравым смыслом. Фрейд, как основоположник принципиально нового направления в персонологии впервые стал говорить, что психическая деятельность неоднородна и аналогична айсбергу, только незначительная ее часть является сознательной, большая часть скрыта от сознания и составляет ее бессознательную часть. Содержание бессознательного чаще всего становится причиной возникающих психопатологических феноменов. Следовательно, изучение в психологии должно быть ориентировано, прежде всего, на бессознательные механизмы.

Поскольку основным содержанием бессознательного являются инстинктивные побуждения, может формироваться конфликт между ними и теми ограничениями в их удовлетворении, которые накладывает на нас наше сознательное восприятие принятых норм поведения. Практически, этими интрапсихическими конфликтами объясняются все возникающие невротические симптомы и психосоматические расстройства.

Наиболее подавляемыми формами поведения (исходя из практического опыта) для Фрейда представлялись сексуальные инстинкты, на чем он и строил свою модель психогенеза психопатологических феноменов.

В дальнейшем последователями Фрейда была осуществлена адаптация его первичной модели в соответствие с меняющимися социальными условиями (в эпоху т.н. «сексуальной революции середины 20 века» говорить о социальном подавлении сексуальности стало уже неактуальным). Поэтому эта адаптированная модель получила

название психодинамической. В ней сохранялись все наиболее важные компоненты фрейдовской модели. Возникновение невротических и психосоматических симптомов в данной модели объяснялось следующим образом:

Каждый симптом возникает как следствие функционирования бессознательных конфликтов и фиксаций, которые имеют место в детский период. Наиболее часто интрапсихический конфликт формируется между инстинктивными побуждениями и социальными запретами на их удовлетворение.

Конфликты вытесняются в бессознательное под воздействием социального неодобрения (негативное влияние суперэго), не теряя при этом своей эмоциональной заряженности.

Вытесненный бессознательный материал имеет тенденцию постоянно прорываться в сознание, что приводит к появлению тревоги, как реакции на социальное осуждение.

Для смягчения последствий конфликтов формируются и функционируют механизмы психологической защиты, основным назначением которых является снижение выраженности возникающей в результате интрапсихических конфликтов тревоги.

Выведение неосознаваемых психологических механизмов на уровень сознания играет основную роль в терапевтической модели. Осознание служит основой для формирования новых адаптационных форм реагирования в самостоятельной жизни пациента.

Предположение о важности причинных механизмов, связанных с процессом формирования личности, является осевым в психодинамическом направлении.

Резюмируя, можно сказать, что его основными особенностями является:

- Каузальный подход в рассмотрении механизмов формирования психопатологических феноменов.

- Признание приоритета бессознательных инстинктивных побуждений в формировании поведения (инстинкты являются основной мотивацией поведения).

- Решающее влияние динамики личностного развития на формирование расстройств, в связи с чем, период детства рассматривается как наиболее важный.
- В качестве основного терапевтического элемента рассматривается осознание причинных механизмов.

Глава 1. З.Фрейд и психоаналитическая модель личности.

Фигура Зигмунда Фрейда занимает особое место в мировой психологии. Сложно найти другое имя, которое оказало бы столь значительное влияние на развитие целой научной отрасли.

Важнейшей заслугой Фрейда является формулирование психодинамического взгляда на формирование психопатологии. В его основе лежит базальный каузальный принцип – все симптомы и неадекватные поведенческие стратегии имеют свою историю формирования,

свои конкретные причины. Исходя из принципа развития, причинные факторы следует искать с раннего детского периода. Неразрешенные конфликты детства (фиксации на различных этапах психосексуального развития или ИПК эдипального периода) фиксируются, воспринимаются некритично и вытесняются в бессознательное, сохраняя свою либидонозную заряженность на протяжении всей жизни. Фрейд попытался определить универсальные механизмы формирования интрапсихических конфликтов и пришел к выводу, что важнейшую роль играет подавление основных инстинктивных побуждений под угрозой общественных санкций в период детства. Речь идет, прежде всего, о сексуальных побуждениях. Поэтому выделенные им фазы психосексуального развития играют ключевую роль в конструкции. Любой человек последовательно проходит все эти стадии и на любой из них может происходить фиксация (основные причины – фрустрация и гиперопека). В результате формируются определенные личностные особенности, обуславливающие поведение в конфликтных ситуациях взрослого периода. Иными словами все наши конфликты и симптомы есть повторение неосознаваемых проблем детства.

Биографический очерк.

Зигмунд Фрейд родился 6 мая 1856 г. в г. Фрейбург (Моравия) старшим из 7 детей в семье торговца шерстью. В 1860 году семья переезжает в пригород Вены, где Фрейд прожил практически до 1938 года, когда он за год до смерти был вынужден эмигрировать в Лондон.

Блестящая учеба в гимназии была связана с особыми ожиданиями родителей в отношении своего первенца. Сам он вспоминал, что ему создавались особые условия для обучения: «У меня единственного в семье была собственная керосиновая лампа, для подготовки к занятиям». По тем временам, он получает классическое среднее образование: греческий, латынь, философия (Кант, Гегель, Ницше, Шопенгауэр и др.).

Помимо идиша, он в совершенстве владел немецким, бегло говорил по-французски, на английском, итальянском и испанском языках.

В 1873 году он поступает на медицинский факультет Венского университета. Еще в период обучения он увлекается идеями Эрнста Брюкке о том, что живые организмы являются динамическими энергетическими системами, подчиняющимися законам физической вселенной. Тогда закладываются основы материалистического мировоззрения, которые впоследствии он попытается перенести в область психического функционирования. В 1881 году он получает медицинскую степень и начинает работать в институте анатомии мозга. Первые его исследования могут рассматриваться как нейрофизиологические (сказывалось влияние Брюкке). Далее в силу материальных обстоятельств он был вынужден оставить научную карьеру и заняться невропатологической практикой.

В 1885 году он получает исследовательскую стипендию (грант) и в течение 4 месяцев стажировается на рабочем месте во Франции в госпитале Санпетриель в клинике Жана Шарко, одного из наиболее известных психиатров в мире. Шарко в то время специализировался на лечении истерических расстройств и в качестве основного метода лечения практиковал метод директивной суггестии (классический гипноз). Клинические демонстрации настолько поразили молодого невропатолога, что у Фрейда возникли сомнения относительно выбора профессии. Происходит метаморфоза, вместо, возможно, более чем посредственного невропатолога, рождается в будущем гениальный психиатр.

В 1886 году женитьба на Марте Бернайс, с которой он далее прожил почти полвека. У них было три дочери, три сына из которых одна получила мировую известность в области детской психиатрии и исследований эго-защитных механизмов. В то время он активно сотрудничает с Йозефом Брейером, который в Вене занимался аналогичной с Шарко работой – лечением истерии. При этом использовал при лечении оригинальный метод свободных рассказов пациенток о своих симптомах. В результате совместной

работы была опубликована книга «Исследования истерии», где они приходят к выводу, что основной причиной истерии являются подавленные воспоминания о травматичных жизненных событиях. По не совсем ясным причинам в дальнейшем их научная работа расходится. В частности Брейера не устраивали представления Фрейда о подавленных сексуальных импульсах в качестве основной причины истерии. Конфликт имел серьезные последствия и в 1896 году Фрейда исключают из Венского медицинского общества. В течение 4 лет он находился в ситуации изоляции, которые он использовал для творчества и самоанализа. В это время кристаллизуются основные элементы гипотезы и в итоге он публикует свою первую самостоятельную монографию - «Толкование сновидений» в 1900 г. В результате, как он сам вспоминает: «209 долларов гонорара и отсутствие внимания медицинской общественности». Тем не менее, взгляды Фрейда не могли не привлекать внимание своей свежестью и оригинальностью. В 1902 году из числа лиц, разделявших эти взгляды, формируется общество «Психологические среды», которое к 1908 году разрослось и трансформировалось в Венское психоаналитическое общество. В его составе были практически все впоследствии наиболее видные представители психоаналитического направления: Эрнст Джоунс, Шандор Ференци, Карл Юнг, Альфред Адлер, Ганс Сакс, Отто Ранк. В 1909 году по приглашению Стэнли Холла Фрейд получает приглашение с публичными лекциями в университет Кларка (Массачусетс). Публичный успех его лекций был настолько ошеломляющим, что было принято решение о присвоении ему ученой степени доктора американской психиатрической ассоциации. С этого момента психоанализ получает международное признание. Начинается период плодотворной работы по усовершенствованию и популяризации конструкции психоанализа вплоть до 1933 года. Вследствие нарастающего давления антисемитизма со стороны нацистов и после аншлюса Австрии и Германии, Фрейд с большими трудностями и благодаря дипломатическим усилиям эмигрирует в Англию. Спустя год 23 сентября 1939 года он скончался в возрасте 83 лет в окружении близких и соратников. Последние

годы были трудными, поскольку с 1923 года он страдал о рака глотки и челюсти и в совокупности перенес 33 операции. В это время нацисты подвергли публичному сожжению все его труды.

Основные теоретические положения конструкции.

Можно сказать, что в целом это достаточно сложная эмпирическая, во многом противоречивая конструкция, которая носит отчетливый эвристический характер. Под термином психоанализ следует одновременно понимать:

1. Теорию личности и формирования психопатологии.
2. Метод изучения материала бессознательного, т.е. это метод диагностики механизмов формирования невротических симптомов.
3. Это конкретный метод психотерапии определенных личностных и невротических расстройств. Именно подобная комплексность позволила стать данной конструкции основополагающей для целого направления в персонологии.

Основными элементами конструкции являются:

- Представления относительно функционирования психической деятельности (топографическая модель).
- Представления относительно структуры личности (структурная модель).
- Представления относительно мотивационных аспектов поведения человека – «движущая сила поведения».
- Конструкция механизмов и этапов развития личности.
- Факторы, влияющие на психическое функционирование. Речь идет, прежде всего, о тревоге и способах ее компенсации (эго-защитные механизмы).
- Терапевтическая модель, ориентированная на реконструкцию и интеграцию личности.

Топографическая модель личностной организации (материала психической деятельности).

Выделяются три основных элемента: *сознание, предсознание и бессознательное.*

Сознание - это ощущения, переживания, мысли, эмоции, воспоминания и др. входящие в сферу осознания в настоящий момент. Можно сказать, что это избирательная сортировка информации под воздействием внешних стимулов и особенностей ситуации. По мере того, как сознание (внимание) перемещается на следующие раздражители, материал переходит из сознания в предсознание.

Предсознание – иногда обозначается как «доступная память или воспоминания». Это тот материал, который достаточно легко можно вернуть в сферу сознания при необходимости и без особых усилий. Фрейд считает его переходным мостиком между сознанием и бессознательным.

Бессознательное – содержит материал, который в обычных условиях произвольно не может быть вынесен в сферу сознания (примитивные побуждения, инстинктивные мотивации, вытесненные переживания или воспоминания, подавленные мотивации, забытые травмы и конфликты детства и т.д.). Условно говоря, в бессознательном находится тот материал, который по тем или иным причинам субъективно оценивается как травматичный на уровне сознания.

Структурная модель личности.

Основными элементами являются *эго, суперэго и ид.* Если рассматривать соотношение данных элементов с уровнями сознания: ид локализуется полностью в бессознательном, основная часть эго локализуется в сознании и предсознании, суперэго в неравных степенях находится в сознании, предсознании и бессознательном.

Ид своим содержанием связано с основными биологическими инстинктивными побуждениями (еда, сон, дефекация, копуляция), которые являются основными

побуждающими источниками на протяжении всей жизни человека. Содержание ид в бессознательном подчиняется своим особым закономерностям:

- В бессознательном могут индифферентно сосуществовать самые разнообразные порой антагонистические мотивации, практически не взаимодействуя друг с другом.

- Материал бессознательного не теряет своей заряженности по истечении времени, поэтому, наиболее значимыми являются ранние побуждения и конфликты, поскольку они не подвергались критической переработке начиная с периода детства.

- Материал бессознательного имеет тенденцию постоянно прорываться в поведение, если он в достаточной мере не контролируется цензурой.

Основным принципом функционирования бессознательного является принцип удовлетворения. Основными характеристиками бессознательного являются: инстинктивный характер, иррациональность, нелогичность, спонтанность, фантазийность, первичность.

Эго начинает формироваться с момента, когда ребенок начинает дифференцировать свое «Я» от окружающего мира, понимая, что удовлетворение зависит и от внешних факторов.

Основным принципом функционирования *эго* является принцип реальности. Основной функцией *эго* является сохранение психологической целостности на границе взаимодействия грубой иррациональной энергии ид с особенностями внешней ситуации, с ее социальными ограничениями и индивидуальными нормативами поведения.

Суперэго. Совокупность системы ценностей, норм, этики, характерных для конкретного социального окружения. Оно формируется в последнюю очередь и содержит преломленную через личность систему индивидуальных нормативов стандартов поведения. Формально ребенок формирует суперэго с того момента, когда под влиянием родителей начинает дифференцировать понятия «правильно – неправильно», «плохо –

хорошо» первоначально в полном соответствии с представлениями родителей (примерно в 3-5 лет). В дальнейшем оно дополняется влиянием общественных нормативов. Суперэго считается сформированным к тому моменту, когда родительский контроль сменяется самоконтролем.

Движущие силы поведения.

По существовавшим в то время представлениям, основной движущей силой поведения являлся разум, здравый смысл, логическая целесообразность, осознаваемая значимость поступков (школа Вундта, а последующем и функционалистов североамериканского континента – Джеймс, Холл). Выделяя приоритетность бессознательного, Фрейд делает вывод о том, что в основе человеческого поведения лежат инстинкты. Возникающие в процессе жизни конфликты и вытеснение их в бессознательное является следствием нереализованности инстинктивных побуждений. При попытках выделения материальной основы бессознательного он обращается к аналогии с физикой и физиологией. Возникает предположение о наличии жизненной энергии, формируемой телесными потребностями, которая носит дискретный характер и циркулирует по телу в соответствии с законами физиологии. Все психические функции зависят от этой энергии, но, прежде всего, она генерируется инстинктивным напряжением. Рассматривая инстинкты, Фрейд, на основании собственной практики, приходит к выводу о наибольшей важности сексуального инстинкта и его подавлении в формировании невротических симптомов. Другой инстинкт, не меньший по значимости - инстинкт разрушения и агрессии, имеет противоположную направленность. Впоследствии учениками Фрейда он был обозначен как танато-инстинкт. Соответственно, сексуальный инстинкт обозначался как либидо-инстинкт и уже подразумевал более широкое понимание. Т.о. движущей силой поведения становится взаимодействие и динамическое равновесие между этими двумя инстинктами. Однако при этом не следует излишне

упрощать характер взаимоотношений основных инстинктов. Корректнее было бы сказать, что в каждом поведенческом акте можно выделить компонент влияния либидо или танато инстинкта, речь идет о ситуационном преобладании одного из них.

Развитие личности (стадии психосексуального развития).

Основными предпосылками были: 1. Переживания и опыт раннего детства является основным фундаментом для формирования личности. Основные ее параметры складываются приблизительно к 5 годам и в дальнейшем принципиальным изменениям не подвергаются.

2. Человек рождается с определенным количеством либидонозной энергии, которая циркулирует по организму, обуславливая все психические функции.

3. Психосексуальное развитие – это биологически детерминированная последовательность, в основе которой лежит миграция центра сексуального удовлетворения.

Всего Фрейд выделяет: 3 фазы (предгенитальные) в течение первых 5-6 лет жизни, латентный период и гениальную, совпадающую с пубертатом. Основные конфликты и проблемы возникают в первые три фазы. Если они адекватно не перерабатываются, возникают *фиксации*, проявляющиеся во взрослом возрасте. Причинами фиксации являются сверхзаботливость и фрустрация. В первом случае ребенку мало предоставляется возможностей выработки навыков управления своими функциями, что в последующем приводит к зависимости, пассивности, чувству некомпетентности. При фрустрации удовлетворение сексуальных потребностей встречает сопротивление социального окружения и пресекается родителями. Сами стадии следующие:

- *Оральная* (до полутора лет), когда центр сексуального удовлетворения локализуется в ротовой полости. При фрустрации может формироваться либо *орально пассивный тип* (веселый, оптимистичный, постоянно ожидает от окружающих

материнского отношения к себе, ищет одобрения всеми способами, доверчив, инфантилен, пассивен и зависим), либо *орально агрессивный тип* личности (любит спорить, пессимистичен, язвитель, недоверчив, склонен к манипулятивному поведению).

- *Анальная фаза* (полтора-три года). Происходит миграция центра в область прямой кишки. При фрустрации – формирование *анально удерживающего* или *анально выталкивающего типа* личности. Для первого типа характерно: упрямство, скупость, методичность, пунктуальность, непереносимость беспорядка, неразберихи и неопределенности. *Анально выталкивающий тип*: склонность к разрушению, беспокойство, импульсивность, и даже определенная садистическая жестокость.

- *Фаллическая фаза* (3-6 лет). Основным ее содержанием является эдипов комплекс. При фрустрации формирование у мужчин имиджного функционирования («настоящий мачо»), у женщин формирование образа «женщины-вамп». Суть эдипового комплекса – формирование конкурентных отношений с родителем одного пола и формирование эротических фантазий в отношении родителя противоположного пола. Как следствие формируется тревога из-за социального порицания инцеста и страх перед более компетентным соперником.

- *Латентный период* (6-7 лет). В этот период либидо катектируется (*катексис* - направление энергии в определенное русло в психоаналитической терминологии) на иные виды деятельности (прежде всего, социальные – интеллектуальные, занятия, формирование системы отношений со сверстниками, спорт и др.).

- *Генитальная стадия* наступает с половой зрелостью. Теоретически, в большинстве случаев наблюдается формирование генитального характера, но такие личности обычно в поле зрения психоаналитика не попадают. По сути, это идеальный тип зрелой в социальном и сексуальном плане личности в психоанализе. Т.е. это лица, которые в детском возрасте адекватно переработали конфликты эдипального периода, поэтому у них не сформировались фиксации. Это не значит, что у этих людей не будет

возникать проблем или трудностей во взрослой жизни. Просто они будут решать эти проблемы без груза детских фиксаций и персистирующих из детства неразрешенных интрапсихических конфликтов.

Препятствия росту.

Природа тревоги.

В процессе развития и формирования личности выделяются определенные препятствия, важнейшим из которых является *тревога*. Фрейд несколько раз менял свои представления о природе тревоги. Если первоначально он определял тревогу как результат неадекватной разрядки либидо (возбуждение, не разрешившееся разрядкой), то последнее определение тревоги выглядело следующим образом: *это функция эго, предназначенная для предупреждения индивида о возможной угрозе, которую следует встретить либо избежать*. Фрейд выделяет несколько видов тревоги:

Первичная тревога. Она появляется у новорожденного в связи с изменением условий функционирования. По механизмам импринтинга страх фиксируется и становится неспецифической реакцией на все новое и непонятное.

В зависимости от источника угрозы для эго (ид, среда или суперэго) выделяется три основных вида:

Реалистическая тревога – эмоциональный ответ на угрозу и/или непонимание реальных опасностей внешнего мира. Этот вид синонимичен нашему понятию страха, поскольку конкретный источник фактологически существует или воспринимается. Основное предназначение – обеспечение биологического самосохранения.

Невротическая тревога – эмоциональный ответ на то, что неприемлемые импульсы ид могут стать осознанными. Возникает страх, что эго не сможет справиться с инстинктивными побуждениями. Первоначально этот вариант носил реалистический

характер и был связан с родительскими наказаниями, которые можно рассматривать как внешний фактор.

Моральная тревога – возникает всякий раз, когда эго испытывает страх наказания со стороны суперэго. На безнравственные мысли и побуждения Ид суперэго формирует чувство вины, стыда и самообвинения. Первоначально этот вариант также исходит из страха родительских наказаний, трансформируясь в последующем в социальную тревогу. Далее во взрослом периоде она часто трансформируется в страх смерти и наказания за греховность.

Механизмы психологической защиты.

Концепция механизмов психологической защиты (МПЗ), предложенная Фрейдом и в дальнейшем была детально разработана Анной Фрейд. Данная концепция носит фундаментальный характер и представляет собой совершенно новый оригинальный взгляд на функционирование психики человека. По сути, речь идет об основном механизме формирования материала бессознательного. В классическом психоаналитическом понимании МПЗ означают специальные стратегии индивида (*эго*) для защиты от открытого выражения импульсов *Ид* в условиях встречного давления *Суперэго*. Иными словами – это стратегии *эго*, направленные на снижение моральной и невротической тревоги. Они функционируют на бессознательном уровне, хотя проявляются в сознательных поведенческих актах. При защитном функционировании человек вытесняет в бессознательное истинные цели или контекст своих действий или рассуждений. Наиболее часто МПЗ либо вытесняют из сознания субъективно угрожающую действительность, либо искажают реальность в такой степени, что она теряет свою опасность.

Основные МПЗ включают (классические): вытеснение, отрицание, изоляция, регрессия (эта группа МПЗ рассматривается Фрейдом как первичная, примитивная и наиболее часто используемая), проекция, реактивное образование, рационализация

(считается, что эта группа МПЗ используется более зрелой личностью). Отдельное место в классификации МПЗ занимает сублимация, которая рассматривается как единственная здоровая стратегия, позволяющая эго сменить цели и объект импульсов без сдерживания их проявлений. При этом энергия инстинктов реализуется социально приемлемыми способами. Выполнение МПЗ своих функций осуществляется несколькими способами: избегание реальности, исключение реальности, переоценка реальности и придание ей иной интерпретации, разделение и диссоциация реальности или каких-то своих личностных качеств, переоценка реальности, уход от реальности. Во всех случаях реальности перерабатывается таким образом, что теряет или снижает свое угрожающее содержание.

Особенности терапевтической модели.

Значение модели Фрейда еще и в том, что может рассматриваться как первая реальная попытка реализации теоретической конструкции в практическую деятельность. Психоанализ рассматривался самим Фрейдом, прежде всего, как оригинальная модель психотерапевтического вмешательства со всеми ее атрибутами – четкое теоретическое обоснование, мишени вмешательства, оригинальная методика работы с пациентом, конкретные цели.

Сама модель, предложенная Фрейдом до настоящего времени не претерпела принципиальных изменений в классическом психоанализе. В ее структуре соответственно, можно выделить:

- *методы* (свободные ассоциации, анализ сновидений, интерпретации, эмоциональное переучивание),
- *феномены, возникающие в процессе анализа* (сопротивление, трансфер, контртрансфер, инсайт),
- *цели терапевтического вмешательства.*
- *четко обозначена роль аналитика.*

В зависимости от манеры работы с пациентом сейчас различают ортодоксальный, классический и модифицированный психоанализ.

Трудно оценить значение терапевтической модели Фрейда для современной психотерапии. Его понимание структуры личности явилось основой для многих психологических школ. Непосредственно ПА остается одним из ведущих психотерапевтических направлений. На его основе формируется значительное количество других психотерапевтических подходов (гештальттерапия, имаго терапия, психосинтез, транзактный анализ, аналитическая психология и др.).

Глава 2. Карл Густав Юнг и модель аналитической психологии.

Конструкция Фрейда, несмотря на ее гениальность, в оригинале отражала представления исключительно ее автора. Сам Фрейд очень боялся, что его взгляды и, в особенности, терапевтическая модель, могут исказиться последователями и учениками, и очень болезненно относился ко всем новшествам или усовершенствованиям. Поэтому любые отклонения от ортодоксальной модели воспринимались им как «личное оскорбление». Его ученики, поскольку они были сами по себе творческими личностями, не могли функционировать в жестких рамках фрейдовской модели. Их называли «предателями, отщепенцами и т.п.», но в результате появилось то яркое многообразие

направлений, исходящее из корней психоанализа, дающее такую красочную палитру современной персонологии.

Юнг был одним из наиболее талантливых и любимых учеников Фрейда. Предполагалось, что он сменит Фрейда на посту главы международного психоаналитического сообщества. Однако, будучи сам очень креативной личностью, Юнг не мог функционировать в рамках строго ограниченной модели ортодоксального психоанализа. Конфликт стал неизбежен. Основные теоретические разногласия сводились к нескольким моментам:

- Юнг считал, что содержание бессознательного нельзя сводить к подавленным сексуальным или агрессивным инстинктам. В частности, материал бессознательного выходит далеко за пределы индивидуального. Значительное место в бессознательном занимает коллективное бессознательное.

- Юнг выступает против биологизации природы человека, считая, что поведение человека зависит не только от нормальной циркуляции либидонозной энергии, но и от определенных социальных потребностей (религиозные убеждения, стремление к власти, преодоление неполноценности в глазах окружающих и др.). Мозг не является, по его мнению «приложением к половым железам» как однажды саркастично выразился сам Фрейд.

- Конечной целью развития человека является не оптимальное снижение либидонозного напряжения, а обретение человеком самости, максимальной самореализации в процессе индивидуации. Таким образом, во взглядах Юнга прослеживается новое понимание природы человека, предвосхищавшее гуманистические традиции.

- Согласно Юнгу, основными движущими силами развития личности является врожденная тенденция к самореализации, присущая каждому индивиду. Основной целью

самореализации является обретение самости. Сам процесс обретения самости или движения в этом направлении обозначался Юнгом термином «индивидуация».

- В отличие от Фрейда Юнг не считал период детства наиболее важным в развитии личности. Конфликты детства способствуют лишь формированию той или иной степени личностной дезинтеграции. Процесс индивидуации (обретения самости) начинается в зрелом возрасте, когда человек достигает определенного социального статуса и может обратить внимание на свое духовное развитие.

- Юнг не отрицает наличия бессознательной части психики, более того, он считает, что она имеет более сложную структуру. Тем не менее, бессознательное не является антитезой сознанию, они являются частями единого целого.

- Терапия Юнга имеет принципиально иные цели достижения – формирование ответственности за процесс индивидуации. При этом осознание причинных механизмов личностной дезинтеграции менее значимо, нежели понимание и принятие на себя ответственности за свое личностное развитие.

Надо отметить, что основные положения своей конструкции личности Юнг разрабатывал в более поздний период (ближе к середине XX столетия) и его взгляды оказались большей степени конгруэнтными настроениям общественного сознания в преддверии общей гуманизации психологии и человеческого общества. Поэтому конструкция Юнга получила не меньшее распространение (а по некоторым источникам, даже более широкое), чем классический психоанализ.

Биографический очерк.

Карл Густав Юнг родился в 1875 году в Швейцарии в семье пастора реформаторской церкви (очевидно кальвинистского толка). С детства он был интровертированным ребенком (как по механизмам научения, так и по личностным особенностям). Прекрасно учился и постоянно дистанцировался от сверстников (в семье

поощрялись сдержанность, смирение, предпочтение общения с богом, нежели с остальными людьми). Внутренним мир его был полон противоречий, богат фантазиями и сверхъестественными видениями. По окончании школы он учится в Базельском университете, где когда-то преподавал его дед (Карл Густав Юнг). В 1900 году он заканчивает его и получает медицинскую степень по специальности психиатрия. Начинать он работает в Цюрихском госпитале для душевнобольных под руководством Эугена Блейлера, наиболее известного в то время в Европе психиатра. Работы касались мира больных шизофренией и, как оказалось, этот мир был знаком и конгруэнтен внутреннему миру Юнга. Но затем в руки Юнга попала первая монография Фрейда и сразу вызвала чрезвычайный интерес к ее автору. Между ними завязалась оживленная переписка. Первая их очная встреча произошла в 1907 году и тогда начинается период интенсивного творческого сотрудничества. Фрейд постепенно стал считать его своим самым талантливым учеником и наиболее вероятным преемником, достойно представлявшим психоанализ в мировом научном сообществе. В 1910 году он избирается по настоянию Фрейда первым президентом Международной психоаналитической ассоциации. Однако в это время начинают усугубляться теоретические расхождения между ними. Спустя три года они практически разорвали все личные отношения, а через год Юнг публично покидает психоаналитическое общество. С тех пор эти два великих человека лично больше не встречались. Юнг очень тяжело переживал разрыв, полностью интровертировался и даже отказался от лекций в Цюрихском университете. Очень тяжело он переживал обвинения (надо сказать небеспочвенные) в сочувствии нацистским взглядам. В творческом плане это был длительный период застоя. Много времени он посвятил путешествиям по изучению культуральных особенностей мифологии в Америке, Африке, Азии. В 1944 году, вследствие настоящей травли, организованной психологами, он получает ИМ, находился в состоянии клинической смерти. Но именно после этого в возрасте 70 лет он многое переосмысливает и начинается период интенсивной творческой

активности. В этот период ему удалось окончательно сформулировать свою уникальную конструкцию личности, которая получила в дальнейшем распространенность, сравнимую с психоанализом. Сам он много ездил, читал публичные лекции, проводил семинары, и сейчас многие справедливо считают, что аналитическая психология Юнга более популярна, нежели классический психоанализ. Скончался он в 1961 году в возрасте 86 лет в Швейцарии в покое, научном признании и полной реабилитации от обвинений в пронацистских взглядах. До конца жизни он оставался глубоко религиозным человеком. При этом он был удивительно толерантным к взглядам других. В его конструкции можно увидеть элементы йоги, дзен, алхимии, мифологии, нумерологии, и-цзин и даже парапсихологии.

Интеллектуальные предшественники.

Наибольшее влияние на творчество Юнга, безусловно, оказал психоанализ. Даже в самом названии своей конструкции «Аналитическая психология» Юнг как бы подчеркивал, что речь идет не о чем-то принципиально новом, а о модернизации прежней психоаналитической модели. В то же время, нельзя не отметить эрудированность, широту интересов и творческую любознательность автора. Значительное влияние на него оказали традиционная дальневосточная философия (дзен-буддизм), мифология самых различных культур. Именно поэтому творчество Юнга выходит за пределы психодинамического направления и во многом предвосхищает формирование принципов гуманистической психологии.

Основные теоретические положения.

Ориентация личности.

Юнг полагает, что прежде чем говорить о психической деятельности, важно определить ее направленность. Психическая деятельность человека может быть

ориентирована на внешний или внутренний мир. В этих случаях говорят об экстраверсии и интроверсии. Юнг считал, что это не взаимоисключающие понятия, а сбалансированные ситуативные характеристики психической деятельности. В то же время каждый имеет предпочтительный стиль реагирования в широком круге ситуаций. У некоторых людей эта преимущественная модальность принимает особо выраженный характер. Опасность чрезмерной интроверсии – потеря контакта с внешним миром и излишнее погружение во внутренний мир. Формируется шизоидизация (замыкание в себе) с последующим формированием страха перед любыми контактами с внешним миром. Опасность чрезмерной экстраверсии – отчуждение внутренних процессов. Люди при этом постоянно занимаются идеями и мнением других вместо того, чтобы формулировать свои собственные. Человек теряет способность дифференцировать, что принадлежит собственному Я, а что социальному окружению. Вероятность удовлетворения собственных реальных потребностей в этой ситуации становится минимальной.

Основные психические функции.

Важным параметром личности являются ее функции. Всего Юнг выделяет 4 функции: мышление, чувствование, ощущение и интуиция. Первые две функции он рассматривал как рациональные (сознательные) и, в определенной степени, они являлись альтернативными. Их основной задачей является переработка и оценка информации. Различаются лишь критерии оценки информации. Ощущение и интуиция функционируют на неосознаваемом уровне и ответственны за способы получения информации. В какой-то степени они также являются альтернативными. Обычно у человека одна из психических функций наиболее развита. В соответствии с этим, Юнг предлагает оригинальную типологию личности.

Мышление имеет в качестве основной своей функции установление истинности информации. Его суждения основаны на неличностных, логических и объективных

критериях. Приоритетными здесь являются последовательность, принципы формальной логики и абстракции. Лица, у которых данная функция выражена, обозначаются Юнгом как *мыслительные типы*: поклонники планирования, придерживаются своих взглядов, несмотря на противоречащие обстоятельства. Ценность тех или иных объектов определяется на основании логики и аргументации. Основным вопросом, который решает функция мышления – «Правильно или неправильно, т.е. соответствует истине или нет».

Чувствование также формирует суждения о жизненном опыте, однако информирует нас о реальности на языке положительных или отрицательных эмоций (нравится – не нравится, красиво – некрасиво и т.д.). *Чувствующие типы* ориентированы на эмоциональные аспекты опыта, поэтому предпочитают выраженные, пусть даже негативные эмоции, нейтральному опыту. Оценка информации отличается крайней субъективностью. Основным вопросом, который стоит перед данной психической функцией «Нравится – не нравится, т.е. приемлемо это для личности или нет».

Ощущение и интуицию Юнг называл способами получения информации. Они являются иррациональными, пассивно регистрирующими события внешнего (ощущение) или внутреннего (интуиция) мира, не оценивая и не объясняя их.

Ощущение фокусируется на непосредственном опыте, получаемом посредством органов чувств. Это восприятие конкретных фактов и непосредственных деталей. Фактологическая сторона преобладает над анализом. *Ощущающие типы* обычно реагируют на непосредственную ситуацию и эффективно справляются с различного рода кризисами и неожиданностями. Они лучше других обращаются с орудиями и различного рода приспособлениями.

Интуиция – это способ обработки информации с точки зрения прошлого опыта, бессознательных процессов и будущих целей. Для *интуитивного типа* то, что следует из опыта важнее, чем непосредственное переживание. Он полагается на догадки,

предчувствия, бессознательно воспринимая суть жизненных событий, скрытое значение переживаемого.

У каждого человека присутствуют все психические функции. «Чтобы ориентироваться, мы должны обладать функцией, которая подтверждает, что что-то наличествует (ощущение). Вторая функция устанавливает, что именно наличествует (мышление). Третья решает – подходит для нас это или нет, хотим ли мы воспринимать это (чувствование). Наконец последняя функция указывает, откуда это пришло и к чему может привести (интуиция)». Обычно у человека в каждой из пар более развита только одна. Она же может занимать ведущее место (что и обуславливает выделение определенных типов личности). Рецессивные функции могут стать источником дезинтеграции, если непосредственный опыт будет касаться именно ее. К примеру, у человека с мыслительным типом в определенной ситуации происходит осознание достаточно интенсивных эмоциональных переживаний, которые логически он обосновать не может. Поскольку данная функция у него является рецессивной и, соответственно, неразвитой, возникает тревога. В последующем уже тревога может стать причиной различных невротических или психосоматических нарушений. Юнг считает, что в оптимальном варианте человек должен осознавать и развивать все психические функции, однако при этом одна из них все же будет оставаться преимущественной.

Структура психической деятельности.

Душа в понимании Юнга (она являлась синонимом личности) в процессе деятельности состоит из трех взаимосвязанных структур: сознательного, личного бессознательного и коллективного бессознательного.

Сознательное включает все мысли, воспоминания, ощущения и чувства, благодаря которым мы можем воспринимать свою индивидуальность и неповторимость, целостность

и результаты своих действий. Все это составляет содержание, прежде всего, понятия эго – системы субъективных представлений о себе.

Личное бессознательное. Это конфликты и воспоминания, которые когда-то осознавались, но теперь вытеснены и забыты. Содержание личного бессознательного т.о. совпадает с фрейдовским пониманием. Это, прежде всего, непосредственный личный опыт, который является уникальным и доступен для осознания.

Коллективное бессознательное является более глубоким слоем. Это латентное хранилище следовой памяти всего человечества и даже наших человекообразных предков. В нем отражены чувства и мысли общие для всех людей и включают наше общее эмоциональное прошлое. В коллективном бессознательном находится все духовное наследие человеческой эволюции, представленное в психике каждого конкретного индивида. Материал не связан с личным опытом. Уже психика ребенка обладает определенным коллективным бессознательным материалом, структурой, которая определяет его дальнейшее развитие и систему взаимодействия со средой.

Архетипы. В основе структуры коллективного бессознательного лежат архетипы, которые рассматриваются как его главные элементы. Это первичные образы или структуры, формы, не имеющие собственного содержания, которые организуют бессознательный материал. Содержание же архетипов – это материал индивидуального бессознательного. Примеры архетипов Юнг первоначально выявил в фольклоре разных культур: архетип героя, матери, борьбы добра и зла, большого путешествия, веселый плут и др. Собственно, совпадение сюжетов сказок разных народов и натолкнуло Юнга на идею кросскультурального характера архетипов. Иными словами, наличие в самых разных культурах приблизительно одних основных сюжетов позволило предположить существование каких-то первичных образований, не зависящих от этно-культуральных особенностей.

Структура личности по Юнгу.

Психическая деятельность осуществляется на сознательном и бессознательном уровнях. Но структура личности более сложная по сравнению со структурной моделью Фрейда. На уровне сознания находятся архетипы эго и персоны, каждый из которых имеет конкретное индивидуальное содержание. В бессознательном выделяются архетипы тени, анимуса/анимы, самости, которые в свою очередь заполнены индивидуальным бессознательным материалом. По Юнгу центром всей личности является самость, хотя она лежит наиболее глубоко в бессознательном.

Персона. Это то, как мы предьявляем себя миру на сознательном уровне (социальная роль, манера вести себя и одеваться, строить социальные взаимодействия и т.д.). Она включает множество ролей, которые мы предьявляем в разных ситуациях. Юнг считает, что персона производит впечатление на других, скрывая истинную сущность. Позитивная функция персоны в том, что она полностью соответствует социальным нормативам поведения и регулирует систему социальных отношений. Опасность в том, что если она станет доминировать, она может подавить индивидуальность. Люди, чрезмерно отождествляющие себя с персоной, начинают воспринимать себя только с точки зрения поверхностных социальных ролей или «фасада». Юнг называл персону архетипом конформности. Можно сказать, что персона во многом связана с влиянием социума, который определяет основные параметры персоны. Однако персона обычно не соответствует реальным особенностям личности, поскольку в ином случае она не может рассматриваться как игра, в которую нас заставляет играть общество.

Эго. Это центр сознания, один из основных архетипов личности. Оно определяет направленность и структуру нашей сознательной жизни. Обычно эго претендует на роль центра личности, вытесняя необходимость восприятия бессознательной части личности.

Тень. В противоположность персоне, данный архетип включает все то, что мы не хотим воспринимать в себе. Это социально неодобряемые стороны личности: порицаемые

сексуальные и агрессивные импульсы, аморальные мысли и желания и т.п. Чем больше мы отождествляем себя с персоной, тем больше мы отрицаем тень. Тень – это центр индивидуального бессознательного, поэтому все его содержание непосредственно касается индивидуального опыта, вытесненного в бессознательное. Одновременно это хранилище значительного количества психической энергии. Признание тени (осознавание и принятие материала тени), это не акцент на низменном и негативном в человеке (как обвиняли Юнга некоторые его противники), а обязательное условие для внутренней интеграции личности и обретения самости. Надо не закрывать глаза на свои недостатки или проблемы, надо познавать себя. Признание недостатков дает возможность работы с ними, оно делает человека более свободным и интегрированным.

Анимус и анима. Данные архетипы отражают интерсексуальные аспекты души каждого человека. Поскольку женщина обычно воспринимает себя как женщину, вокруг архетипа анимуса концентрируются все вытесненные представления о мужских стереотипах в ее собственном поведении. Обычно это все негативные представления о мужчине в целом. Однако частью анимуса являются неосознаваемые воспоминания эдипального периода об идеализированном образе отца. Юнг считает, что каждый человек биологически в определенной степени бисексуален. Современная эндокринология подтверждает наличие в организме любого человека, как андрогенов, так и эстрогенов. Вопрос лишь в их пропорции и генетической программе формирования вторичных половых признаков. Поэтому мужчина не должен бояться некоторых проявлений феминности в своем поведении (жалость, нежность, сентиментальность, слезы и т.п.). Важно, что это может проявляться только в ограниченном круге ситуаций. Аналогично, у мужчин архетип анимы имеет приблизительно то же содержание: негативные представления о женских характеристиках и неосознаваемый идеализированный образ матери.

Самость. По Юнгу это наиболее важный архетип, основа личности, объединяющая все элементы. Развитие и интеграция самости в сознание является основной целью человеческой жизни. Самость есть индивидуация, результат взаимного дополнения сознания и бессознательного и в этом случае она становится внутренним руководящим фактором в жизни человека.

Психологический рост.

В каждом человеке от рождения заложена потенция к росту и саморазвитию. Юнг обозначает данный процесс термином «индивидуация». Он означает внутреннюю интеграцию бессознательного и сознательного в каждом и обретение на этой основе собственной неповторимости и индивидуальности. Вектор развития личности идет от эго как центра сознательного к самости, как центру всей личности. В процессе индивидуации происходит уменьшение личного бессознательного. При этом осознается последовательно все архетипы личности, начиная с персоны.

Раскрытие персоны. Персона обычно закрывает все бессознательное и самость. При анализе мы понимаем, что то, что казалось в персоне нашей индивидуальностью, оказывается обусловленным социальным влиянием. Мы играем те роли, которые удобны для общества. Персона занимается в этом направлении конкретными вещами – создает наш образ общественного восприятия. Без осознания фиктивного характера персоны невозможно доступ к бессознательному.

Встреча с тенью. Это попытка осознания вытесненного негативного материала, касающегося собственной личности. Помимо осознания, следующим важным этапом является признание этого материала. Юнг подчеркивает, что важно не закрывать глаза на то, что есть в действительности, а принимать и признавать в себе это. Только в этом случае есть возможность каких-то изменений.

Работа с анимусом и анимой. Основной задачей является осознание наличие противоположного архетипа. Это делает возможным объяснение многих, ранее необъяснимых форм собственного поведения с одной стороны, и построение взаимодействия на основе новой информации – с другой.

Развитие самости. Осознание и принятие всех предыдущих архетипов приводит к тому, что самость становится центром личности. Она интегрирует сознательный и осознанный в процессе индивидуации материал и обуславливает уникальность каждой конкретной личности.

Препятствия росту.

Препятствия личностному росту связаны как с внешними социальными факторами, так и с внутренними личностными проблемами и страхами. С самого начала препятствием становится отношение общества к индивидуации. В лучшем случае он безразлично к процессам внутренних изменений (это частное дело каждого). Работа с персоной трудна, поскольку общество поощряет функционирование в маске персоны, так удобнее, прежде всего, для общества.

Признание материала тени затрудняется функционированием защитных механизмов. Человек испытывает страх перед общественным мнением в случае осознания у себя социально неодобряемых характеристик личности. Аналогично, социальное влияние гомофобии и декларируемых полоролевых стереотипов значительно затрудняет работу с архетипами анимуса и анимы. Наконец, по мнению Юнга, наибольшая опасность встречается в самом конце, когда проработаны все предыдущие архетипы. Это вероятность формирования мана-личности, которая может подменять самость. Манна – это образ мудреца в меланезийской мифологии, знающего об этом мире все и ничему неспособному удивляться. В этом случае утрачивается связь с собственным Я. Эго

гипертрофируется, затрудняя обретение самости. Преодоление мана-личности – сложный и необходимый процесс.

Особенности терапевтической модели.

В процессе терапии происходит анализ содержания основных архетипов. Анализ включает два этапа – признание и толкование (интерпретацию). Осознание содержания индивидуального бессознательного является основной предпосылкой для постижения самости. В процессе анализа последовательно рассматриваются все сознательные и бессознательные архетипы, начиная с «персоны». Посредством метода словесных ассоциаций, анализа сновидений, интерпретаций символики пациент выносит на уровень осознания содержание каждого архетипа. Терапевт в этой ситуации выступает как эксперт, помогающий осознать содержание личного бессознательного. Его цель не отдельные симптомы и нарушения, а формирование условий для личностного роста. Это дает человеку возможность самостоятельно решить свои проблемы в будущем. В этом принципиальное отличие модели Юнга. Внутренняя интеграция, осознание всего бессознательного материала – есть обязательное условие для достижения самости, под которой понималась зрелая личность.

Глава 3. Альфред Адлер и индивидуальная психология.

Альфред Адлер был следующим талантливым учеником Фрейда, который сумел сформулировать свою, достаточно структурированную модель личности и формирования неврозов, которую он обозначил как – *индивидуальная психология*. Особенностью взглядов Адлера был холистический подход, рассмотрение личности в неразрывной связи с социальным окружением. Именно социальное влияние в основном обуславливает

формирование личности и основных его параметров – индивидуального жизненного стиля и жизненного плана. Неадекватность этих параметров определяют формирование невротической симптоматики.

Биографический очерк.

Альфред Адлер родился 07.02.1870 в Вене. Был третьим из 6 детей в семье торговцев среднего достатка. Первые два года жизни он был младшим в семье. С появлением следующего ребенка, он стал испытывать выраженные конкурентные отношения, что далее нашло отражение в его конструкции. Тем не менее, весь период детства он оставался любимцем отца. Рано ему пришлось столкнуться с темой смерти (в три года младший брат умер в одной с ним постели). В 5 лет он переносит тяжелую форму пневмонии, врач даже посчитал этот случай клинически безнадежным. В первые годы учебы в школе он занимался более чем посредственно. Особенно это касалось занятий по математике. Раздраженный учитель посоветовал родителям не мучить ребенка и отдать в ученики к сапожнику, поскольку иная карьера по его интеллектуальным возможностям просто невозможна. Это было воспринято Адлером как вызов и заканчивает школу первым учеником в классе именно по математике. В 1888 году он поступает на медицинский факультет венского университета. В то время увлекался политикой и идеями социализма. Именно на заседаниях политического кружка он встречает свою будущую супругу, Раису Эпштейн, также студентку университета. В 1897 году они поженились. В 1895 году он оканчивает университет и получает медицинскую степень. Первоначально он практиковал как офтальмолог, однако после окончания практики по общей медицине и прохождения специализации становится практикующим психиатром. В период с 1902 по 1911 гг. он активный участник венского психоаналитического общества (внутренний венский кружок). Короткое время он был даже председателем общества, однако, нарастающие расхождения в теоретических взглядах с Фрейдом в итоге приводят к полному разрыву с учителем. При этом 9 из 23 постоянных членов общества ушли вместе

с ним. Через год они организовали сначала общество «свободного психоанализа», а затем общество «индивидуальной психологии». С приходом к власти нацистов в 1935 году, он с семьей эмигрирует в Америку. Устраивается на должность профессора психологии в медицинском колледже в Нью-Йорке и продолжает частную практику. Двое из его 4 детей впоследствии также стали психиатрами. В дальнейшем он активно занимался популяризацией своей конструкции, имел много соратников и последователей. Он был прекрасным оратором, но при этом писал, по свидетельству учеников и современников, достаточно посредственно. Было опубликовано более его 300 статей и книг. Однако писал он о вполне обыденных вещах, лежащих на поверхности. Большинство людей так и не узнали, что впервые об этом заговорил именно Адлер. Ученики его справедливо отмечали: «Трудно найти другого автора, у которого столь многое заимствовалось без ссылок и признательности Альфреду Адлеру. Его учение стало местом, где все и каждый без зазрения совести могли взять что угодно. Иной автор, скрупулезно указывающий источник при цитировании мельчайшей фразы, даже не думает поступать также, заимствуя из индивидуальной психологии – как будто у Адлера не может быть ничего оригинального».

В 1937 году он внезапно скончался во время цикла лекций в Абердине от сердечного приступа. Фрейд по этому поводу сказал: «Для еврейского мальчика из пригородов Вены смерть в Абердине уже сама по себе неслыханная карьера и доказательство того, как он преуспел. На самом деле мир щедро его вознаградил за старания на ниве ниспровержения психоанализа».

Интеллектуальные предшественники.

Эволюционная теория Дарвина. Положение о выживаемости видов он использует применительно к личности, формулируя свое представление относительно неполноценности органов и систем и ее компенсации. В отличие от животных у человека

наличие неполноценности не является столь фатальным, поэтому особое значение приобретает способы компенсации.

Психоанализ. Уже, будучи психоаналитиком, он никогда не принимал концепцию либидо и психосексуального развития. Объяснение поведения человека взаимодействием двух основных инстинктов он считал излишним упрощением. Тем не менее, он заимствует многие кардинальные положения классического психоанализа: каузальный психодинамический подход, значение ранних социальных отношений между матерью и ребенком, формирование основной структуры личности в первые 5-6 лет жизни и др.

Философские взгляды Ницше. Идея Ницше о врожденном стремлении человека к власти Адлер перерабатывает в одно из своих основных положений – стремление к превосходству. Но при этом он придавал более широкое значение – стремление к творческому самосовершенствованию, согласующимся с дарвиновским понятием «приспособляемости». Агрессивность при этом понималась более в контексте активности.

Философия «ничто» («как будто»). Основным представителем этого философского направления был Ганс Вейхингер, который рассматривал поведение человека с точки зрения логических конструкций, которые сам человек формирует. Их он обозначает как «фикции», т.е. представления или конструкции, которые в настоящий момент невозможно подтвердить. Адлер расширяет данное понятие и предполагает, что жизненные планы, которые носят фиктивный характер, определяют поведение человека в течение всего взрослого периода.

Философские взгляды Яана Смаатса. Смаатс, южноафриканский философ и политик, развивал идеи философии целостности или холизма. Целостность восприятия важна, прежде всего, потому, что целостные системы приобретают новые свойства, отсутствующие у отдельных ее элементов. В том числе целостные системы приобретают тенденцию к самоорганизации. Для Адлера это было очень важное положение, поскольку

он считал, что именно социальные взаимодействия являются основным фактором, влияющим на формирование личности.

Основные теоретические положения.

Представления об индивидуе.

Понимание личности Адлером коренным образом отличались от традиционных психоаналитических представлений. Адлер сформулировал несколько основных тезисов:

- *Индивид является единым и самосогласующимся целым.* Поведение человека должно рассматриваться как реакции целостного организма. При этом конфликт между сознательной и бессознательной частями личности, по мнению Адлера, был излишне преувеличен в классическом психоанализе.

- *Жизнь человека – постоянное стремление к совершенству.* Личность как целостное образование движется в направлении повышения адаптационных возможностей. При этом человек определяет для себя жизненную цель, достижение которой составляет содержание всей его жизни. Специфический характер жизненных целей является основным факторов индивидуальности каждого человека. Самосовершенствование происходит в процессе достижения жизненных целей.

- *Индивид является творческим, самоопределяющимся целым.* Адлер считает, что каждый человека от рождения наделен определенными творческими способностями. Они организуют психическую деятельность (мышление, интеллект, воспоминания, воображение, фантазии) и обеспечивают возможность каждого самостоятельно достигать поставленные цели.

- *Социальная природа индивида.* По своей природе человек является социальным существом. В каждом от рождения заложен своеобразный социальный инстинкт, стремление вступать в социальные взаимоотношения сотрудничества. Холизм

Адлера предполагает единство индивида с социальным окружением. Только в социуме человек способен реализовать свои жизненные цели.

- *Индивидуальная субъективность.* Каждый человек по-своему воспринимает окружающий мир и свое место в нем. В зависимости от этих субъективных представлений человек строит свое поведение. Субъективность во многом согласуется с жизненными целями. При этом приоритетное значение в организации поведения приобретают не реальность и истинное значение происходящего, а субъективные представления конкретного индивида, которые организуются в схему апперцепции.

Чувство неполноценности и компенсация.

Опыт практической деятельности приводит Адлера к выводу, что полное физическое здоровье возможно крайне редко. В реальности почти всегда имеет место определенная функциональная недостаточность органов или систем, которые впоследствии при воздействии дополнительных факторов определяют специфичность поражения (н.: у человека, страдающего аллергией, с большей вероятностью возникают проблемы бронхолегочных заболеваний). Одновременно организм как целостное образование стремится компенсировать подобную недостаточность и, порой, более чем успешно (заикающийся в детстве, будущий оратор Демосфен, трехкратная олимпийская чемпионка Вильма Рудольф, с детства страдавшая проблемами физического развития и т.д.).

Функциональная недостаточность имеет место и в сфере психического функционирования. При этом она обуславливается особенностями формирования личности в детский период и носит естественный характер. Пока еще не умея разделять личность и поведение, дети воспринимают свою некомпетентность по сравнению с взрослыми или старшими детьми как недостаток своих личностных качеств. Формируется естественное чувство неполноценности. В определенных ситуациях это чувство может фиксироваться и трансформироваться в *комплекс неполноценности*. Последний уже

рассматривается как психопатологический феномен. Основными условиями патогенизации являются наличие врожденной физической неполноценности, недостаток поддержки и информации со стороны родителей (отверженность), или наоборот чрезмерная опека, которая фиксирует недостаточными навыки ребенка (гиперопека). При этом компенсация неполноценности происходит за счет формирования конкурентных отношений, неизбежно приводящих к проигрышу. Как следствие, возрастает риск формирования невротических расстройств.

Стремление к превосходству, комплекс личного превосходства.

Адлер считает, что стремление к превосходству является естественным для каждого человека и является своеобразной его врожденной характеристикой. Аналогично Ницше, он считал, что в основе всех достижений человека лежит именно эта мотивация. Одновременно, стремление к превосходству выполняет функцию компенсации естественного чувства неполноценности, т.е. оно также носит естественный характер. Со временем более четко стало проявляться различная интерпретация Адлера и Ницше. Если последний считал, что в основе лежит естественное для определенных людей стремление к власти, то Адлер понимал это чувство (стремление к превосходству) как проявление потребности к самосовершенствованию, стремление превосходить себя же, менее компетентного. В определенных условиях стремление к превосходству может трансформироваться в комплекс личного превосходства. По Адлеру это стремление быть лучшим по сравнению со всеми окружающими. Реализация этой потребности происходит посредством конкуренции и соперничества. Это делает этот процесс патологическим, поскольку постоянная борьба за личное превосходство неизбежно приводит к поражению и формированию невротических расстройств. Ведь практически невозможно постоянно быть лучшим, в какой-то момент акцент от стремления к превосходству смещается на непримиримое соперничество.

Стиль жизни.

Это очень важная с точки зрения Адлера личностная характеристика. Стиль жизни формируется в период детства и означает уникальный для каждого индивида способ построения взаимоотношений с окружающим миром. Помимо основной манеры поведения он включает также привычки, предпочтения, способы реагирования и др. Основной функцией стиля жизни является реализация жизненного плана. В зрелом возрасте стиль жизни определяет все поведение человека.

Типы личности.

В понятии стиль жизни Адлер выделяет два основных параметра – уровень социального интереса и активность. В зависимости от различных сочетаний этих характеристик он выделяет собственную типологию личностей.

Управляющий тип. Для таких людей характерна напористость, самоуверенность, стремление агрессивно устанавливать контроль над окружающими. Они достаточно активны, но эта активность направлена на удовлетворение собственных интересов. Соответственно, уровень социального интереса у них слабо развит.

Берущий тип. Основной характеристикой является паразитическое отношение к окружению. Удовлетворение собственных потребностей происходит исключительно за счет других. Социальный интерес практически отсутствует. При этом уровень активности низкий, что обуславливает пассивную приспособляемость.

Избегающий тип. Характерны также низкий уровень социального интереса и активности. Окружение воспринимается негативно и вызывает тревожные реакции. Компенсаторно проявляется стремление отгородиться от мира вследствие страха неудач, собственной некомпетентности. В поведении отчетливое стремление избегать любой фрустрации или осложнений.

Социально-полезный тип. По Адлеру лица подобного типа являются наиболее зрелыми в психологическом отношении. Высокий уровень активности у них сочетается выраженным социальным интересом, стремлением устанавливать сотрудничество, принимать ответственность на себя. В известном смысле подобный тип построения межличностных взаимоотношений может рассматриваться как конечная цель индивидуальной терапии по Адлеру.

Социальный интерес.

Все люди являются социальными существами, что означает, что в своем поведении они руководствуются мотивациями, которые недостаточно осознаются, но оказывают большое влияние. Адлер говорит о своеобразном врожденном социальном инстинкте, который отталкивает его от эгоистических побуждений в пользу целей общества. Важным компонентом социального интереса является чувство единения, солидарности, принадлежности к группе. Социальный интерес развивается в процессе социализации и имеет отчетливый эволюционный контекст. Именно кооперация позволила человеку выжить как биологическому виду в процессе эволюции.

Адлер считает, что социальный интерес может рассматриваться как показатель психического здоровья. Наша ценность во многом зависит от общественной оценки. При недостаточно развитом социальном интересе затрудняется социальная адаптация, поскольку отношения строятся на конкуренции, враждебности и эгоцентризме. В этой ситуации вероятность поражения в социальном взаимодействии высока. Наиболее выражено дефицит социального интереса проявляется при шизофренической аутизации.

Творческое «Я».

Адлер полагает, что к 5 годам складывается структура стиля жизни. Формирование его происходит под влиянием творческих способностей человека, которые присущи от

рождения каждому. Именно творческий потенциал определяет форму реализации стиля жизни и способы достижения жизненных целей. Отсюда делается вывод, что каждый человек может самостоятельно определять характер своей самореализации, что делает его ответственным за свою судьбу. Характер и выраженность творческого потенциала Адлером не рассматриваются, он считает, что каждый наделен им от рождения и это видовая особенность человека.

Порядок рождения.

Период детства имеет значение, прежде всего, потому, что он определяет характер стиля жизни. Большое значение имеет при этом социальная позиция ребенка в родительской семье. Учет порядка рождения может рассматриваться как попытка определения внутренних механизмов формирования детских конфликтов и особенностей стиля жизни с социальной точки зрения. Адлер выделяет несколько ролевых позиций:

- *Первенец.* Изначально он занимает доминирующее положение и получает безграничную заботу и внимание со стороны родителей и близких. С появлением последующего ребенка, его ситуация сравнима с «монархом, лишенным трона». В борьбе за родительское внимание, он неизбежно терпит поражение. В результате ребенок начинает усваивать стратегию самостоятельного выживания в одиночку, без одобрения или поддержки со стороны. Обычно у него выражены лидерские качества и как правило, он становится хранителем семейных установок и моральных стандартов.

- *Единственный ребенок.* Его основной проблемой является отсутствие конкуренции (часто это приводит к соперничеству с отцом). Он долго находится под опекой матери и ожидает подобного отношения от окружающих и в дальнейшем. Отсюда возникают значительные проблемы взаимоотношений со сверстниками. Той или иной степени психологический инфантилизм остается отличительной характеристикой данной позиции.

- *Средний ребенок.* Старшие становятся для него образцами, поэтому темпы психического развития у этих детей более высокие (раньше начинают ходить, говорить и т.д.). Постоянное стремление доказать, что они не хуже старших, приводит к формированию честолюбия и конкурентности, ориентации на достижения любыми способами. Часто поставленные цели имеют малореалистичный характер.

- *Последний ребенок.* Обычно он окружен заботой и вниманием не только родителей, но и всех остальных членов семьи. С другой стороны – он лишен многих привилегий (он постоянно все донашивает). Ему приходится постоянно тянуть за более компетентными старшими и возникает выраженное чувство неполноценности. Основной мотивацией становится стремление превзойти всех, отсюда наиболее выраженное честолюбие, сочетающееся с постоянным ощущением послабления. Часто очень такие люди становятся предметом гордости семьи.

Фикционный финализм и схема апперцепции.

Адлер разделял представления субъективного идеализма. Познание мира носит сугубо индивидуальный характер. Понятие апперцепции означает субъективную интерпретацию всего воспринимаемого. Каждый человек формирует свои субъективные представления о мире и строит соответствующую схему апперцепции (в ней непосредственный опыт менее значим, нежели ожидания или предположения). Обычно схема апперцепции имеет тенденцию к самоподтверждению, благодаря функционированию защитных механизмов. Если мы испытываем тревогу, то вероятнее всего мы найдем во внешнем мире массу объектов угрозы. Отрицание непосредственного опыта является основой для формирования жизненных целей. Мы строим поведение не в зависимости от условий конкретной ситуации, а в контексте будущих целей. При этом цели носят отчетливый фиктивный характер, т.е. они не могут подвергнуться объективной проверке в настоящее время. Поэтому вся конструкция обозначается как фикционный

финализм и означает организацию поведения с точки зрения поставленных жизненных фиктивных целей вне зависимости от реальных переживаний. Прошлый опыт гораздо менее значим, нежели ожидания. При этом влияние стремления к превосходству и чувства неполноценности на формирование фикций Адлер считает важнейшим фактором.

Особенности терапевтической модели.

Терапия строится на основе теоретической конструкции. Адлер считает, что в основе неврозов лежит неправильное понимание своего места в обществе и недостаточность социального интереса. Именно это рассматривается им как основное препятствие для реализации жизненных целей индивида в процессе его взаимодействия с социальным окружением. Соответственно, основные цели терапии следующие: 1. Помощь пациенту в понимании своего жизненного стиля, условий формирования жизненной цели. 2. Самопознание 3. Усиление социального интереса и активности.

Работа носит характер анализа, начиная с периода детства (наличие неполноценности, развития и компенсации чувства неполноценности, порядок рождения, система воспитания и т.д.). При этом используются метод свободных воспоминаний, анализ сновидений, интерпретации для более полного осознания. Это позволяет человеку с помощью терапевта глубже понимать себя, свои цели, стиль жизни. Человек получает возможность осознать свою субъектную позицию в жизни. Наличие творческого потенциала, уникальный способ восприятия мира, наличие индивидуальной жизненной цели. Повышение активности и социального интереса позволяет определить более адекватные пути реализации стиля и жизненных целей на основе сотрудничества и эмпатийности. Пациента подводят к выводу о необходимости собственной активности в построении своей судьбы. Такая работа создает условия для самостоятельного решения жизненных проблем, что приводит к редукции невротической симптоматики, которая

возникает при столкновении препятствия или сопротивления в реализации жизненного плана.

Глава 4. Вильгельм Райх и телесноориентированная терапия.

Вильгельм Райх, ученик Фрейда, был членом внутреннего венского кружка. В течение длительного времени он выполнял важнейшие функции по организации учебного процесса. Это был человек сложной судьбы. Он придерживался коммунистических взглядов относительно политического построения общества, одновременно, оставался преданным идеям психодинамики и психоанализа. Подобное совмещение

профессиональных и политических взглядов не находило понимания ни среди товарищей по партии, ни среди коллег по работе.

Как бы то ни было, он является основоположником целого направления в психотерапии – телесноориентированных моделей.

Биографический очерк. Вильгельм Райх родился в 1897 году в Галиции в семье еврейского фермера среднего достатка. Его отец, достаточно авторитарный, целиком ориентировался на немецкую культуру, поэтому с детства ему и его единственному брату приходилось находиться в изоляции. С украинскими детьми общаться не позволял отец, дети из немецких семей сами игнорировали их. Брат оставался единственным товарищем и соперником (по конструкции Адлера). Мать, которую он боготворил, находилась в полном подчинении и была несчастлива в браке. Случилось так, что он стал причиной бурного семейного конфликта, в результате которого мать покончила с собой. Отец недолго ее пережил и в 16 лет они с братом остались единственными хозяевами фермы. Тема брачных обязательств с тех пор оставалась для Райха болезненной. Война практически уничтожила хозяйство, и он уходит в армию, достиг офицерского звания, воевал в Италии. По окончании войны он поступает на медицинский факультет венского университета, закончив который в 1920 году получает медицинскую степень. В это время он вступает в венское психоаналитическое общество, проходит обучение и начинает практиковать. При его непосредственном участии открывается психоаналитическая клиника и он становится первым клиническим ассистентом Фрейда, вице-президентом (директором) клиники, а с 1924 года директором семинара психоаналитической терапии (первого учебного института психоанализа). Сам он анализировал почти всех впоследствии видных психоаналитиков. В то же время свой собственный анализ он так и не завершил. Несколько раз он просил Фрейда быть аналитиком, но тот каждый раз отказывался по формальным причинам (он принципиально не анализировал учеников).

Кроме того, ему не нравились политические воззрения Райха. Будучи студентом, Райх увлекается идеями марксизма, становится активным членом коммунистической партии и на протяжении всей жизни стремился соединить психоанализ с марксизмом. Еще в университете он знакомится с будущей супругой (Анни Пинк), которая впоследствии стала также психоаналитиком. В работе постепенно появляются разногласия с Фрейдом, который был недоволен попытками своего ученика внести социальный контекст в концепцию подавления сексуальности. В 1929 году он участвует в создании первых клиник сексуальной гигиены для рабочих, которые представляли свободную информацию о контроле рождаемости, воспитании детей, сексуальном образовании и т.п. Из-за разногласий с учителем в 1930 году он переезжает в Берлин, где больше занимается социальной деятельностью, ездит с семинарами, организывает гигиенические центры. Однако его деятельность вызывало критику, как со стороны коллег психоаналитиков, так и товарищей по партии. В 1933 году он был исключен из ГКП, а через год из рядов международной психоаналитической ассоциации. Из-за нацизма он был вынужден эмигрировать из Германии, но жена оставила его. К тому времени он был знаком членом своей партийной ячейки Эльзой Линденберг, поэтому эмигрировал сначала в Швецию, а затем в Норвегию. В обоих случаях он был вынужден менять место жительства из-за травли, организованной в СМИ. В 1939 году ему предложили место адъюнкт-профессора по медпсихологии Новой школы социальных исследований в Нью-Йорке и он переезжает со своей лабораторией минус жена. В Америке он встречается с Ильзе Оллендорф, которая стала вскоре его супругой. Первоначально он был преисполнен оптимизма в отношении научно-практических перспектив, организует Институт Оргона, как основное предприятие для реализации своих творческих планов. Наибольшей проблемой стал выпуск и рекламирование аккумуляторов энергии, которые он рекламировал как панацею от всех заболеваний, учитывая холистичность его взглядов (включая рак, ИБС, астму, эпилепсию и др.). Естественно, появились многочисленные рекламации и в 1954

году Федеральное управление по лекарственным средствам и пищевым продуктам добилось официального запрещения распространения этих аккумуляторов, а заодно и всех его книг и журналов. Райх игнорировал все эти запреты, считая, что чиновники не способны оценить научную ценность его работ. В результате его обвинили в неуважении суду и приговорили к 2 годам тюремного заключения. Управление было последовательным и добилось публичного сожжения всех его книг и публикаций (вероятно, это был последний акт варварского средневековья в 20 веке в самой демократической стране). В 1957 году он скончался в федеральной тюрьме от сердечного приступа и до последнего дня оставался верным своему политическому кредо и научной позиции. Впоследствии научная общественность полностью реабилитировала все его научные предположения, а работы в области терапии положили начало целому направлению в современной психотерапии – телесно ориентированной модели.

Интеллектуальные предшественники.

Психоанализ. Психоанализ оставался до конца его основной теоретической базой. Представления Фрейда относительно либидонозной энергии конкретизировались Райхом в форме оргонной энергии. Подобный взгляд позволял более полно представить природу психосоматических расстройств. Можно даже сказать, что модель Райха – прикладной психоанализ, больше ориентированный на изучение взаимосвязи психического и телесного. В то же время, на основании идеи нарушения циркуляции оргонной энергии, Райхом была сформулирована оригинальная модель формирования неврозов

Марксизм. Это второе alter ego Райха. Он считал, что марксизм и психоанализ являются двумя наиболее революционными, взаимодополняющими теориями новейшей истории человечества. Каждая из них обуславливает необходимость изменений в обществе. Марксизм акцентировался на экономических и политических аспектах, в то время как психоанализ – на морально-этических.

Холизм Райха проявлялся в том, что он настаивал на одновременном экономическом и психологическом переустройстве общества. Преодоление подавления сексуальности он строил на социальной работе, слепые запреты должны изживаться на основании информированности. В действительности его советы остаются актуальными до настоящего времени:

- Свободное предоставление контрацептивов и интенсивные исследования в области контроля рождаемости
- Полный отказ от запретов на аборты
- Отказ от идеи незыблемости брака и свободу разводов.
- Борьба с венерическими заболеваниями и сексуальными проблемами через просветительскую деятельность. Приоритетность лечения, а не наказания.
- Обучение врачей и учителей основным правилам сексуальной психогигиены

Все это сейчас воспринимается как норма, но в свое время Райх был исключен из психоаналитического сообщества.

Основные теоретические положения.

Понятие характера.

Под понятием характер Райх имел в виду совокупность устойчивых индивидуальных поведенческих и личностных особенностей. Безусловно, важной частью характера являются особенности эмоционального реагирования, а также те нормативы и понятия, усвоенные в период социализации (ценности, привычки, предрассудки и др.). Однако основными определяющими особенностями характера Райх считал способы эмоционального реагирования.

Характерный панцирь.

Формирование характера может рассматриваться как адаптационный процесс, основной целью которого является защита от тревоги, возникающей у ребенка под воздействием интенсивных сексуальных переживаний и желаний в сочетании со страхом наказания. Возникает универсальный механизм подавления, позволяющий временно контролировать сексуальные чувства. По мере того как подавление становится стереотипным, формируется определенный стереотип эмоционального реагирования, который носит социально разрешенный характер. Райх обозначает его как *характерный панцирь*. Его составляющие обозначаются как характерные черты, которые сами по себе не являются невротическими (иррациональные страхи, фобии, преувеличенное стремление к порядку, стеснительность, тревожность и др.), поскольку самим индивидом они воспринимаются как собственные, габитуальные составные части личности. В этом заключается трудность работы с характерными чертами – прежде всего, необходимо их осознание различными методами. Только после этого человек перестает воспринимать их как само собой разумеющиеся и появляется мотивация на их изменение.

Мышечный панцирь.

Райх настаивал на холистическом понимании организма человека, считая, что телесное и психическое тесно взаимосвязаны. Поэтому любые проявления психической деятельности сопровождаются соматическими сдвигами. Исходя из своих эмпирических наблюдений, наиболее вероятной соматической реакцией он считал мышечное реагирование. Любое защитное психическое функционирование сопровождается формированием мышечной ригидности в определенных участках тела. Поэтому формированию характерного панциря соответствует столь же специфичный мышечный панцирь. Отсюда Райх делает вывод о том, что при психологической коррекции характерного панциря необходимо воздействие на соответствующий мышечный панцирь посредством механического воздействия на мышечные зажимы. Влияние мышечного

панциря на фиксацию и хронизацию невротических симптомов легче всего объяснить посредством понятия оргонической энергии.

Биоэнергетика. Оргоническая энергия.

Наряду с Юнгом, Райх вероятно был одним из первых психологов, проводивших исследования в области биоэнергетики (хотя т.н. современные биорадиаторы вероятно и понятия не имеют об этих именах). При практической работе с мускульным панцирем он отмечает, что пациенты испытывали приблизительно одинаковые ощущения (покалывание, изменение термовосприятия, парестезии и одновременно эмоционального подъема). Он объяснял это высвобождением циркуляции энергии. Наиболее явно этот процесс наблюдается при сексуальном напряжении и разрядке в виде оргазма. При направленном изучении в этом направлении Райх делает вывод о том, что биоэнергия отдельных индивидов является лишь одним из аспектов универсальной энергии, присущей всем веществам. У человека она принимает специфический биологический характер. Райх использует термин оргоническая энергия (сочетание частей терминов «организм» и «оргазм»). Эта энергия управляет всеми функциями организма как психическими, так и соматическими. Эта часть конструкции Райха в последующем подвергалась наибольшей критике, но следует отметить, что до настоящего времени его исследования не подвергались тщательной научной верификации, во всяком случае, не было ни одной работы с обоснованным опровержением результатов работ Райха.

Оргоническая энергия циркулирует по всему телу сверху вниз (в отличие от йоги, где движение идет наоборот). Протекая по определенным частям тела, она обуславливает все естественные функции организма. При формировании мускульного панциря на различных уровнях возникает чисто механическое препятствие нормальному току оргонической энергии. Происходит фиксация психосоматических симптомов. Райх пытался описать характеристики оргонной энергии:

- Она не имеет массы и, следовательно, не обладает весом или инерцией
- В различной концентрации она присутствует везде, даже в вакууме.
- Она является средой взаимодействия гравитационных и электромагнитных излучений и является субстратом большинства фундаментальных природных феноменов.
- Она находится в постоянном движении. Это обязательная форма ее существования и в определенных условиях она может наблюдаться.
- Высокая концентрация энергии способствует привлечению энергии из менее концентрированных участков, что противоречило закону энтропии.
- Оргонная энергия имеет тенденцию к структурированию в более организованные единицы – молекулы, клетки, ткани, растения, животные организмы.

Не будучи специалистом в данной области, сложно судить, насколько обоснованными и совместимыми с точки зрения термодинамики являются эти положения. Но надо отдать должное, Райх пытался теоретически обосновать свои представления.

Психологический рост.

Конечной целью личностного роста Райх считал формирование генитального характера. Это понятие, предложенное Фрейдом, означало конечную стадию психосексуального развития. По Райху, человек с генитальным характером способен в полной мере удовлетворять свои потребности, не испытывая при этом ограничения или подавлений мускульного и характерного панциря.

Можно сказать, что генитальный характер по Райху означает идеализированную модель психической нормы. Одновременно, это развитые способности индивида к саморегуляции.

Суть развития личности заключалась по Райху в освобождении потенции за счет рассасывания мышечного и характерного панциря и восстановления свободной

циркуляции оргонной энергии. Только в этом случае человек способен полноценно функционировать без ограничений.

Мышечный панцирь образует 7 основных защитных сегментов, состоящих из мышц и соответствующих органов. Они расположены перпендикулярной оси тела и образуют семь параллельных колец: глаза, рот, шея, грудь, диафрагма, живот, таз. Приблизительно это соответствует понятию чакр в йоге, однако движение энергии по Райху идет сверху вниз и заканчивается наиболее важным сегментом – тазом. По ходу течения мышечные зажимы могут формировать препятствия. В результате становится невозможным проявление некоторых эмоций или переживаний. Работы должна проводиться последовательно сверху вниз по каждому из сегментов, которые обладают определенной автономностью, что делает возможной изолированную работу с каждым из них. При распускании панциря используются три основные методики: накопление энергии в теле посредством глубокого дыхания; прямое механическое воздействие на мышечные зажимы; аналитическая работа с пациентом в открытом рассмотрении сопротивлений и эмоциональных ограничений.

- *Глаза.* Панцирь проявляется в неподвижности лба, «пустых» глазах. Распускание посредством напряжения орбикулярных мышц, принудительного моргания, во вращении глаз по горизонтали или вертикали, напряжении мышц скальпового апоневроза.

- *Рот.* Сегмент включает мышцы шеи, подбородка и затылка. Челюсть при этом либо слишком сжата, либо наоборот постоянно расслаблена. Зажим препятствует выражению гнева, горя в виде плача, гримасничанья, кусания и т.п. Работы включает имитацию плача, крика, кусания, механического распускания зажимов.

- *Шея.* Включает глубокие мышцы шеи и язык. Затрудняются проявления гнева, крика, плача. Поскольку механическое воздействие затруднено, работа в основном включает имитацию крика, плача, рвоты.

- *Грудь.* Включаются все мышцы грудной клетки и верхнего плечевого пояса. Зажим сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Задержка дыхания является важным компонентом сдерживания любых эмоций. Работа посредством дыхательных упражнений и двигательных упражнений для рук, имитирующих проявления эмоций – хватать, душить, бить, обнимать и т.д.

- *Диафрагма.* Сегмент включает диафрагму, область солнечного сплетения, соответствующие внутренние органы и нижние грудные позвонки. Панцирь проявляется в прогибании вперед соответствующего участка тела, в этом случае выдох значительно труднее вдоха. Выраженный зажим делает практически невозможной рвоту. Панцирь блокирует проявления выраженного гнева. Работа посредством дыхания и провокации рвоты.

- *Живот.* Включаются широкие мышцы спины и живота. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Подавляются злость и неприязнь. Распускание панциря простое, если предварительно нет препятствия на предыдущих уровнях, посредством прямого воздействия.

- *Таз.* Включаются все мышцы таза и нижних конечностей. Напряжение отводит таз назад. Панцирь служит подавлению возбуждения, гнева и удовольствия и непосредственно связан с подавлением сексуальности.

Райх отмечает, что последовательная работа с мышечным панцирем делает человека способным на более полное выражение эмоций и дает ощущение полноты жизни.

Препятствия росту.

Основными препятствиями личностному росту Райх считает:

- Подавление определенных желаний и форм эмоционального реагирования, возникающее в процессе социализации. Если первоначально подавление выполняет свою адаптационную функцию снижения уровня страха и тревоги перед социальными

санкциями, то в дальнейшем оно приобретает стереотипный характер и становится универсальным механизмом реагирования на различные жизненные проблемы. При этом некоторые реакции и эмоции становятся для человека практически невозможными. В ответ формируются такие характерологические особенности как стеснительность, тревожность, неуверенность и т.п.

- Формирование защитного панциря (характерного и мускульного), который фиксирует стереотип подавления.

- Возникновение двух ложных интеллектуальных традиций: мистическая религиозность и механистическая научность (Райх обозначает их как мистиков и механицистов). У первых чрезмерная мистификация окружающего мира приводит к отрыву от собственных телесных переживаний (поскольку они рассматривают тела как объект действия мистических сил, возникает отчуждение и неконтролируемость тела). Механицисты, напротив, во всем происходящем (в том числе и внутри собственного тела) стремятся найти жесткие причинно-следственные объяснения. Здесь нет места неуверенности и неопределенности. Но попытки найти четкое объяснение психической деятельности до настоящего времени невыполнимы. Обе стратегии становятся препятствием росту, одна за счет элиминации живого из жизни человека и сведения ее к механистическому функционированию, вторая – за счет отнятия естественности и сведения всей жизни к мистическому функционированию, в котором нет места телесным ощущениям.

Как следствие, человек теряет способность быть открытым и свободным во всех своих проявлениях. Подобный «зажатый» стереотип функционирования становится причиной появления невротических симптомов (в том числе и психосоматических – кардиалгии, globules neuroticus, астения, краниалгии, диссомнии и др.).

Особенности терапевтической модели.

В основе терапевтической модели лежит постепенное распускание последовательно сверху вниз по каждому сегменту мышечного панциря. При этом каждый сегмент обладает определенной автономностью и можно изолированно работать с ним. Используются три основные методики: накопление энергии в теле посредством глубокого дыхания; прямое механическое воздействие на мышечные зажимы (давление, растирание массажные методы и др.) для их расслабления; аналитическая работа с выявляемыми при этом проявлениями сопротивления и эмоциональных ограничений.

В то же время следует отметить и некоторые сложности и перегибы. Холистичность Райха приводит его к выводу, что работа с психическими симптомами должна приводить к изменениям и в соматическом функционировании. Восстановления циркуляции оргонной энергии за счет распускания мышечного и характерного панциря является достаточным для восстановления и нарушенных соматических функций. Поэтому сконструированные им аккумуляторы оргонной энергии носят универсальный панацейный характер и могут быть рекомендованы при широком круге психосоматических расстройств (в том числе и онкологических). Собственно, это и послужило основанием для юридического преследования его в Америке.

Глава 5. Карен Хорни и социокультуральная конструкция личности.

Карен Хорни – другая талантливая ученица Фрейда, в свое время подавала большие надежды. Однако в определенный момент достаточно серьезно разошлась во мнениях, поскольку имела свое представление относительно личностной динамики и механизмов формирования неврозов. Ее представления не претендуют на статус личностной теории. Тем не менее, они могут рассматриваться как оригинальная конструкция,

ориентированная на те аспекты, которые недостаточно рассматривались в классическом психоанализе. Речь идет о влиянии социо-культуральных факторов. А ее взгляды относительно формирования психологии женщин коренным образом противоречили сложившимся представлениям. Ориентированная, прежде всего, на практическое применение аналитической модели, она сумела создать свою терапевтическую модель, которую успешно использовала в практике. Она отличалась стройностью, последовательностью и логичностью. Исследования в области формирования психики женщины, прежде всего, в социальном контексте, по праву позволяли считать ее теоретиком современного феминистического движения.

Биографический очерк.

Карен Хорни (урожденная Даниэльсен) родилась в Германии в 1885 году. Ее отец был морским капитаном, человеком глубоко верующим, воспитанным в традициях безоговорочного мужского превосходства. Мать, по национальности датчанка, была на 18 лет младше мужа и придерживалась достаточно свободлюбивых взглядов, что и служило причиной постоянных конфликтов. Основными проблемами периода детства сама Хорни считала постоянные сомнения в собственной самооценке, поскольку с самого начала она видела дифференцированное отношение обоих родителей к себе и своему младшему брату. Будучи грубым по натуре, отец часто позволял себе нетактично высказываться по поводу ее внешности, что несомненно, усиливало ее собственные переживания. Сама она сформулировала решение своих проблем следующим образом: «Поскольку я не могла стать красавицей, я решила стать умной». В 1906 году она поступает во Фрайбургский университет и становится первой женщиной в Германии, которая получила возможность изучать медицину. В период обучения она выходит замуж за студента того же университета и берет фамилию мужа – Хорни. По окончании университета в 1915 году, она получает медицинскую степень и посвящает себя изучению психоанализа в

Берлинском университете психоанализа. До 1932 года она работает в рамках классического психоанализа. В это время ей довелось пережить различные стрессовые события (смерть брата, развод и смерть практически в один год родителей, наконец – развод с мужем). Нарастают сомнения относительно модели классического психоанализа.

Однако после развода с мужем с ней происходят позитивные перемены и она сумела построить свою успешную дальнейшую карьеру. В 1932 году по приглашению Франца Александера в разгар великой депрессии она эмигрирует в США и устраивается на работу помощником директора чикагского психоаналитического института. Через два года она переезжает в Нью-Йорк и читает курс лекций в нью-йоркском психоаналитическом институте. Нарастающие противоречия с конструкцией Фрейда приводят к тому, что в 1941 году она и еще целый ряд психоаналитиков была дисквалифицирована специальной комиссией из Европы как инструктор по психоанализу. В ответ, совместно с другими коллегами, она создает «Ассоциацию за прогресс в психоанализе», который в дальнейшем трансформировался в Американский институт психоанализа. Здесь она проработала на должности декана до самой смерти от рака в 1952 году. Если убрать контекст феминизма, следует отметить стройность и последовательность ее конструкции, которая получила признание многих видных психологов всего мира. Ее взгляды остаются современными до сих пор, а сама конструкция составляет важный элемент т.н. неофрейдизма. У нее остаются многие последователи, успешно использующие ее терапевтическую модель.

Интеллектуальные предшественники.

Психоанализ.

Основные принципы психоанализа и психодинамики оставались базовыми во всем ее творчестве. Различия касались иного понимания содержания личностного роста и влияния социо-культуральных факторов. Некоторые положения классического психоанализа

(стадии психосексуального развития, приоритетность инстинктивной детерминации поведения и др.) она не принимала по теоретическим соображениям. Однако главный принцип психодинамики (последовательного развития психики и психопатологии) оставался базовым в конструкции Хорни.

Социокультуральные исследования Эриха Фромма и Гарри Салливана, которые выявляли закономерности и особенности функционирования индивида в социуме, анализировали влияние социума на личностный рост.

Личный практический опыт работы в Европе и Америке подтверждал ее предположения о решающей роли социо-культуральных факторов в формировании личности.

Основные теоретические положения.

Развитие личности.

Хорни считает период детства важнейшим в процессе формирования личности, однако основной акцент делается на характере взаимоотношений ребенка со своим социальным окружением, в частности с родителями.

Она считает, что у ребенка есть две основные потребности: *потребность в удовлетворении* (это касается основных биологических нужд – сон, пища, комфорт и т.д.) и *потребность в безопасности*. Последняя играет более важную роль, поскольку чаще подвергается в детстве фрустрации. Ребенок испытывает безопасность, если он окружен вниманием и лаской. Поэтому он всеми силами стремится завоевать любовь родителей и близких. Если этого нет, то ребенка формируется базальная тревога, которую Хорни понимает несколько иначе, чем Фрейд.

Базальная (базисная) тревога - это интенсивное генерализованное ощущение угрозы и незащитности у ребенка, возникающее в ситуации изоляции, отсутствия любви и поддержки в субъективно враждебном мире. Она не является конституционально или генетически обусловленной, а есть продукт

культуры, воспитания и условий социализации. В дальнейшем она становится основой для формирования личностных нарушений взрослого периода.

В случае формирования базальной тревоги у ребенка возникает двойственное отношение к родителям. С одной стороны они остаются самыми значимыми фигурами в его жизни, с другой – он испытывает в отношении них негативные чувства. Формируется интрапсихический конфликт, с противоречивыми эмоциональными реакциями – любовь, обида, вина, привязанность, зависимость и т.д.

Невротические потребности.

В качестве компенсации базальной тревоги возникают невротические потребности. Их содержание является естественным, но когда они становятся основной целью жизни, невозможность их полного удовлетворения может быть источником стресса.

- *Потребность в любви и одобрении.* Сама по себе эта потребность носит естественный характер, никто не желает, чтобы его ненавидели и ругали. Если эта потребность выступает как компенсаторный механизм, она проявляется в ненасытном стремлении быть любимым и объектом восхищения со стороны всех, с кем вступает в коммуникацию человек с базальной тревогой (это друзья, близкие, враги, незнакомые и т.д.). Отмечается убежденность, что любовь может решить все проблемы. Вероятность удовлетворения этой расширенной невротической потребности резко снижается. Отсюда чрезмерная чувствительность к критике, отвержению или проявлениям недружелюбия.

- *Потребность в руководящей персоне.* В поведении проявляется чрезмерная зависимость от других, боязнь получить отказ или остаться в одиночестве. Соответственно, наблюдается пассивная позиция, подчинение своих интересов интересам других, страх утраты референтного лица.

- *Потребность в четких ограничениях.* Проявляется в предпочтении такого жизненного стиля, при котором главным является установление четкого, ограниченного

порядка. В поведении проявляется неприязнительность, способность довольствоваться малым, четкое соблюдение социальной иерархии.

- *Потребность во власти.* Снижение базальной тревоги происходит в этом случае за счет доминантности и контроля над окружением. Власть становится самоцелью, формируется презрительное отношение к любым проявлениям слабости.

- *Потребность в эксплуатации других.* Стремление к манипулятивному поведению. Одновременно отмечается страх быть использованным другими, т.е. в свою очередь стать объектом манипулирования, боязнь выглядеть «лохом» в глазах окружающих. Однако при этом сам человек не предпринимает никакого активного противодействия в отношении этих лиц.

- *Потребность в общественном признании.* Это неудовлетворимое желание быть объектом восхищения со стороны других. Представления о себе строятся исключительно по признакам общественного признания и достигнутого общественного статуса.

- *Потребность в восхищении собой.* Проявляется в стремлении представить приукрашенный образ себя, лишенный каких-либо недостатков или ограничений, постоянное ожидание комплиментов и лести со стороны окружающих, как основных маркеров успешности. И если потребность в признании основной целью имеет произвести впечатление на окружающих, то данная потребность в основном направлена на убеждение себя.

- *Потребность в честолюбии.* Проявляется в выраженном стремлении быть лучшим, невзирая на противодействие, последствия или страх неудач. Социальный рост становится главной целью.

- *Потребность в самодостаточности и независимости.* Невротический характер этой потребности обуславливается в страхе и нежелании брать на себя

ответственность или какие-то обязательства. В поведении стремление дистанцироваться от любых проблем или обстоятельств.

- *Потребность в безупречности и неопровержимости.* Попытки воспринимать себя морально непогрешимым и безупречным во всех отношениях. Формируется и поддерживается в самосознании образ совершенства и добродетели.

Основные поведенческие стратегии.

Для удовлетворения этих потребностей некротическая личность выбирает определенные жизненные поведенческие стратегии. Они носят ригидный характер и используются человеком в большинстве жизненных ситуаций. Хорни обозначает их следующим образом:

- *Ориентация на людей.* Хорни обозначает таких лиц как «уступчивый тип». Ими используется механизм демонстрируемой беспомощности. Характерными являются зависимость, нерешительность, уступчивость, беспомощность. Иррациональный основной мотив такого поведения – «Если я уступлю, меня не тронут». Уступчивому типу необходимо, чтобы в нем нуждались, любили, защищали и руководили им. Взаимоотношения направлены на избегание одиночества, беспомощности и ненужности. При этом постоянно подавляются агрессивность, враждебность, злость и ярость.

- *Ориентация от людей.* «Обособленный тип». Используется механизм изоляции или отстраненности. Основной установкой поведения этих лиц является стремление избегать любой ответственности, обязательств или увлеченности. Иррациональный основной мотив – «Если я отстранюсь, со мной будет все в порядке». Отмечается утрата истинной заинтересованности в людях, бесстрастность, стремление к уединению, незаинтересованность и самодостаточность.

- *Ориентация против людей.* «Враждебный тип». Используется механизм агрессии. Характерными являются стремление к доминированию, враждебность,

стремление к манипулированию и эксплуатации других. Враждебный тип постоянно занимается проецированием – все люди агрессивны и жизнь – это борьба против всех. Во всех взаимоотношениях преобладает прагматический мотив «А что я буду с этого иметь». Враждебный тип может действовать осторожно и тактично, но за этим всегда лежит стремление к достижению контроля и власти над другими. Поведение направлено на достижение высокого статуса, повышение собственного престижа, удовлетворение собственных амбиций, реализации потребности в эксплуатации, получение общего признания и восхищения. Основной иррациональный мотив: «Если у меня будет власть, меня никто не тронет».

Основная проблема рассматриваемых невротических стратегий – отсутствие ситуативности. Зрелая личность способна в зависимости от особенностей ситуации менять свое поведение. Тревога заставляет невротическую личность использовать одни и те же поведенческие шаблоны.

Отсюда Хорни делает вывод, что суть неврозов – это нарушение системы межличностных отношений вследствие проблем детского периода (неадекватной компенсации базальной тревоги).

Конструкция неврозов.

Хорни, как и Юнг, полагает, что в человеке заложен изначально свой потенциал развития. Если условия социализации в период детства блокируют этот потенциал – возникают неврозы. Во взрослой жизни неосознанно человек продолжает использовать ригидные детские стратегии. Хорни выделяет следующие основные механизмы неврозов:

- *Направление самоактуализации не на развитие, а на достижение необходимого уровня безопасности.* Дефицит безопасности в детстве формирует базальную тревогу, подсознательная компенсация которой продолжается весь взрослый период.

- *Формирование идеализированного образа «Я».* Базальная тревога приводит к снижению самооценки, поэтому представления о своих реальных возможностях крайне искажены. Напротив, представления об идеальном Я необоснованно становятся завышенными и возникает значительный разрыв между Я реальным и Я идеальным. Сам по себе этот разрыв уже является источником постоянного напряжения.

- *Вынесение вовне внутренних конфликтов по механизмам проекции.* Проецирование приводит к неэффективности в системе межличностной коммуникации за счет формирования конфронтации и неприятия. Тем не менее, в отличие от Фрейда и Юнга, она считала что конфликты не являются неизбежными и неразрешимыми, если в родительской семье ребенок получает достаточно доверия, уважения, ласки, тепла, чтобы удовлетворить потребность в безопасности. Конфликты не заложены в природе человека, они являются следствием особых социальных отношений. Поэтому формирование эдипального комплекса связано не с сексуально-агрессивным конфликтом между родителем и ребенком. Он возникает в результате неудовлетворения основных потребностей ребенка при взаимодействии с родителями. Агрессия в этом случае не врожденная биологическая характеристика человека, она есть средство защиты собственной безопасности.

Психология женщины.

Традиционное понимание психологии женщины в психоанализе.

Специальных исследований в этой области до Карен Хорни не проводилось (во всяком случае, в доступных источниках не встречалось). Различия в развитии личности начинаются с момента осознания вторичных половых признаков. Отсутствие пениса, по мнению классических психоаналитиков, коренным образом меняет течение эдипального комплекса.

- Отсутствие пениса приводит к редукции страха кастрации (нечего терять, следовательно, нечего бояться).

- Течение комплекса Электры приобретает свои особенности – нет страха перед фигурой матери, нет страха наказания. Напротив – формируется обвинительная

позиция в отношении матери (именно она виновата в том, что девочка от рождения лишена пениса). Как следствие отсутствует стадия идентификации с образом матери, в отличие от мальчиков, у которых на втором этапе эдипального периода есть идентификация с образом отца.

- Формирует ощущение собственной неполноценности и, как следствие, фаллическая зависть. Основным способом компенсации зависти психоаналитики считают: подсознательное стремление женщины к флирту как реализации подсознательного желания в момент полового акта овладеть пенисом партнера, стремление рожать только мальчиков (символическое, опосредованное через сына получение фаллоса), предпочтение сыновей дочерям в семейных отношениях.

- Чувство неполноценности в последующем приводит к формированию определенных поведенческих стереотипов: пассивность, зависимость, стремление к манипулятивному поведению за счет использования отношений, чувств и своего несколько привилегированного положения (с убогого и спрос невелик).

- Отсутствие фаллоса приводит у девочек к редукции чувства вины и одновременно требовательности от окружающих в системе межличностной коммуникации.

Основная функция генитального характера у женщины заключается в четком исполнении своих полоролевых функций (киндер, кюхе, кирха). Но допускаются отдельные варианты сублимации (к примеру, А Фрейд, которая сумела самореализоваться не, сколько как дочь великого Фрейда, а как детский психоаналитик с самостоятельными, вполне оформившимися научными взглядами).

Особенности психологии женщины отражаются в специфике психоаналитической работы. Женская эмоциональность, внушаемость, и потребительское отношение является основной причиной их преобладания в качестве пациенток. Непоследовательность и иррациональность являются основными причинами того, что они не могут самостоятельно устанавливать причинно-следственные взаимосвязи бессознательных конфликтов и последующих психосоматических симптомов.

Представления Хорни о женской психологии.

По мнению Хорни, говорить о каких-то особых психологических механизмах формирования личности женщины было бы некорректным. Умозрительные представления о фаллической зависти – не более чем объяснительные фикции (конструкции, создающие иллюзию достаточности, но не соответствующие

действительности). Она считала, что существовавшие в то время представления о развитии психологии женщины – это взгляды, прежде всего мужчин, их интерпретации того, что сами они никогда почувствовать не могут. «Фаллическая зависть» не более чем миф, придуманный «злым мужским гением» для того, чтобы оправдать сложившиеся представления о женской неполноценности. Искать корни гендерных различий в особенностях течения эдипального периода является слишком умозрительным и эвристичным (понимать надуманным). Все связано с дифференцированным отношением родителей к детям разного пола, начиная с раннего детства. Даже, несмотря на трансфер, отец относится к дочери как не вполне полноценному существу. Основную роль играют сложившиеся веками традиции социальной дискриминации женщин. По словам Хорни, современный мир построен, прежде всего, для мужчин и женщины играют в нем лишь вспомогательную роль. Т.о. главную роль играют не биологические различия (вторичные половые признаки), а социо-культуральные факторы. Поэтому стремление женщин к эмансипации – это не проявление фаллической зависти, а стремление обладать властью и привилегиями мужчин в мужском обществе. Взгляды Хорни в данной области сохраняют актуальность до настоящего времени, прежде всего, в силу их социального контекста и отказа от умозрительных биологических объяснений. Она по праву остается ведущим теоретиком мирового феминистического движения.

Особенности терапевтической модели.

Модель логически вытекает из конструкции неврозов. Прежде всего, больному необходимо осознать идеализированный, нереалистичный характер сложившегося образа «Я». Разрыв между идеальным «Я» и реальностью осознается как механизм ИПК. Анализируются причины формирования такого образа «Я» в контексте компенсации базальной тревоги. Выявляется неадекватность ригидного использования прежних поведенческих стратегий в процессе межличностной коммуникации. В последующем

аналитическая работа дополняется психосинтетической – пробуждение у пациента конструктивного начала, стремления к саморазвитию, установлению гармоничных взаимоотношений. Перефразируя Фрейда основную цель терапии Хорни можно обозначить: «Там, где было идеализированное «Я», должно стать реальное «Я», реальные отношения и желания».

Представления Хорни можно обозначить скорее как прикладную конструкцию формирования и терапии неврозов, психогенеза и основных поведенческих проявлений. Наиболее важным было переориентация биологической детерминации формирования личности и неврозов на социо-культуральные. В то же время основные принципы классического психоанализа остаются неизменными, поэтому творчество Хорни рассматриваются в рамках психодинамического, а не гуманистического направления.

Часть 2. Поведенческое направление в персонологии.

Бихевиоризм (Б) является одним из трех основных направлений в современной персонологии. В классической психологии до настоящего времени официально признанными считаются только два направления Б. и психодинамическая психология. В отличие от психоанализа Б. развивался естественным образом из недр существовавших тогда психологических школ (элементаризма Вундта, структурализма Титчинера,

функционализма Джеймса). В его возникновении и формировании играли роль несколько факторов:

- Господствовавшее с середины 19 века объективистское направление в сфере естественных наук.

- Успехи биологии (в первую очередь работы Павлова в области условных рефлексов), физиологии, влияние эволюционной теории Дарвина и зоопсихологии.

- Влияние американского менталитета, ориентированного на практицизм, доказательность и объективность. В эпоху формирования молодого американского этноса общественное мнение больше воспринимало конкретные результаты, нежели абстрактные рассуждения о природе личности и само актуализации.

- Философия позитивизма Огюста Конта (объективистская конструкция, которая ставила во главу угла в науке только позитивные знания, доказуемые факты, истинность которых не вызывает сомнений).

Основными принципами Б. являлись:

- При изучении психики основной акцент делается на фактологической стороне наблюдаемых явлений.

- Интеллектуализации не имеют решающего значения, если они не могут подвергаться эмпирической верификации.

- Поведение является единственным объективным предметом эмпирического наблюдения при изучении психической деятельности. Оно наблюдаемо, может описываться и регистрироваться различными методами.

Наиболее важными отличиями поведенческой конструкции по сравнению с психодинамической моделью являются:

- Роль инстинктов сводится до минимума. Считается, что они имеют значимость только при реактивном (классическом) кондиционировании и формировании условно-рефлекторных связей, т.е. занимают незначительное место в формировании поведения.

- Психические расстройства сводятся к нарушениям поведения вследствие средового воздействия. В подобной ситуации роль ИПК и бессознательного попросту игнорируется как неактуальная.
- Период детства не играет определяющей роли в формировании расстройств. Наиболее важны условия кондиционирования в этом возрасте.
- Предположительность сводится до минимума и затрагивает только возможных условий кондиционирования в прошлом индивида. При этом предположения строятся на опыте практических наблюдений и наиболее вероятных причинно-следственных взаимосвязях.
- Эмоции рассматриваются как следствие определенных поведенческих реакций (периферическая теория эмоций Джеймса – Ланге). Они участвуют в формировании субъективной оценки последствий того или иного поведения индивида. Специфика эмоций зависит от характера раздражителя и условий подкрепления. Они не являются причинами расстройств, хотя и участвуют в отборе утилизируемых поведенческих стереотипов.
- Осознание не играет решающей роли в результатах вмешательства. Считается, что изменения более стабильны, если индивид сознательно участвует и заинтересован в них.

Глава 6. Ранний бихевиоризм.

Эдвард Торндайк.

Ученик Джеймса, он начинал как функционалист. Работал в области зоопсихологии, поскольку опыт работы с детьми для него был неудачным. Основными побуждающими мотивами поведения он считал особенности ситуации (проблемная ситуация, на которую у человека нет готовых форм реагирования). Основной задачей исследователя является установление связи между особенностями средового раздражителя и последующей

поведенческой реакцией. Поэтому свое направление он так и обозначал – «коннекционализм» (connection. *англ.* – связь). Отсюда схема: проблемная ситуация – реакция организма как единого целого – активный поиск оптимального выбора поведения – закрепление реакции посредством повторений. В этом главное отличие от функционалистов, которые основным стимулом считали сознательно поставленную цель. Им был сформулирован целый ряд закономерностей, ставших классическими в Б.:

- *Закон упражнения.* Реакция связывается с определенной ситуацией пропорционально количеству повторений этой реакции.
- *Закон готовности.* Упражнения меняют готовность организма к проведению импульсов (то, что впоследствии было обозначено как формирование условных рефлексов).
- *Закон ассоциативности.* Если в период одновременного действия различных раздражителей один из них вызывает определенную реакцию, то остальные впоследствии с большей вероятностью будут вызывать подобную реакцию.
- *Закон эффекта.* Любая реакция, вызвавшая положительный эффект, впоследствии будет иметь большую вероятность повторения.

Основной заслугой Торндайка было то, что он раздвинул сферу психологии за пределы сознания, а в физиологические эксперименты вводит мотивационные факторы.

Джон Уотсон.

Также получил психологическое образование в рамках функционализма. Многочисленные вопросы, на которые функционализм не мог дать ответов, приводит его к формулированию нового психологического направления, названного им бихевиоризмом. Базальные положения своей конструкции он обозначил следующим образом:

1. Предметом психологии является поведение.

2. Поведение заключается в секреторных и мышечных реакциях, детерминированных внешними стимулами.

3. Анализ поведения должен носить строго объективный характер и ограничиваться только внешними наблюдаемыми феноменами.

Именно Уотсон вводит в психологический словарь понятие «бихевиоризм». Он полагает, что психология, для того чтобы стать наукой, должна отвечать определенным критериям: быть доказательной, конкретной, экспериментальной и мало зависящей от субъективных интерпретаций.

Огромное значение работ Уотсона в том, что он сформулировал все основные положения бихевиоризма (предмет, методы, терапевтическую модель), популяризировал новое направление, придал ему четкую практическую ориентацию. В связи со сложившимися обстоятельствами, он был вынужден оставить академическую карьеру. Однако, он сумел убедительно показать эффективность научного подхода в чисто практической области – рекламном деле. За короткое время он делает карьеру от простого клерка до вице-президента крупной рекламной компании. Его карьера стала самым убедительным доказательством эффективности бихевиоризма в глазах простых американцев.

Основные позитивные моменты раннего бихевиоризма.

1. Психология начала ориентироваться на чисто прикладные аспекты. Вместо академических рассуждений – что есть психика и неработающих конструкций о влиянии здравого смысла на поведение – приходит конкретная модель модификации поведения, основанная на жестких принципах кондиционирования.

2. Основные постулаты Б. логически безупречны и научно объективизированы. Это позволяло говорить о воспроизводимости и сравнимости экспериментов.

3. Простота и доступность теоретического обоснования обеспечили заинтересованность населения в конкретных результатах психологического вмешательства.

4. Тесная связь со смежными естественными дисциплинами (физиология, биология, интернальная медицина, социология) сформировала предпосылки для возникновения новых направлений: психосоматической (психофизиологической) медицины, когнитивной психологии и др.

5. Б. в значительной степени сумел преодолеть проблемы и ограничения элементаризма и функционализма и придает научное содержание психологии, прежде всего, как экспериментальной науке. Из описательно-предположительной, она становится методом активного научного познания. Прикладной характер Б. заключался и в том, что психология как наука стала не только распознавать и объяснять, но и менять поведение человека в соответствии с его пожеланиями. Идея модификации поведения стала главным фактором популяризации психологии.

Критика раннего бихевиоризма.

1. Необходимость следовать принципам строгого научного эксперимента предполагает, прежде всего, исключение *субъективизма и эмоциональности в восприятии*. Это стремление к безоценочности суждений, констатация только наблюдаемых изменений или явлений. Если вспомнить, что *эмоции есть свойство психики устанавливать субъективное отношение к предметам и явлениям внутреннего и внешнего мира*, эксперимент требует максимально элиминировать эмоциональность из поведения. Это неизбежно приводит к формализации, прежде всего, в сфере межличностной коммуникации. Ярким примером тому личная жизнь самого Уотсона.

2. Невозможность подвергнуть объективному обследованию многие внутренние психические процессы приводит к их игнорированию как ненаучных категорий. Если при

рассмотрении личности элиминировать такие понятия как эмоции, мотивации, интеллект, воля, память, мышление, то все, что остается есть некий гибрид между компьютером и лабораторной крысой.

3. Неизбежная биологизация природы человека, выраженная даже в большей степени, чем в психоанализе, полностью снимает проблему понятия личности, не оставляя места таким проблемам как самоактуализация, интрапсихические конфликты, бессознательное, эмоциональность и иррациональность.

Глава 7. Поведенческая конструкция личности Скиннера.

Наиболее широкого распространения поведенческое направление получило в середине прошлого столетия и связано это с именем Burrhus Frederic Skinner. Ему удалось четко структурировать и творчески развить все фундаментальные положения раннего Б.:

- Наука есть нечто большее, нежели простое описание того, что происходит. Это попытка обнаружить порядок (структуру), показать, что определенные события состоят в закономерных соотношениях с другими. Поэтому наука не только описывает и наблюдает,

но и предсказывает. Предсказательные закономерности носят в науке доказательный характер, т.е. могут подвергаться объективной верификации.

- Из всех проявлений психической деятельности человека только поведение может отвечать требованиям научного познания: оно наблюдаемо, фиксируемо, детерминировано, прогнозируемо и может подвергаться направленному моделированию.

- Поведение подчиняется определенным закономерностям. При использовании функционального анализа поведения (т.е. анализ с точки зрения причинно-следственных взаимосвязей, направленный на минимизацию субъективных интерпретаций), нет необходимости говорить о внутренних психологических механизмах. Поведение может объясняться и контролироваться исключительно посредством манипулирования средой, в которую включен организм.

- Человека нельзя рассматривать вне зависимости от среды, в которой он находится. В отличие от внутренних психических процессов, окружающая среда принципиально поддается изучению и, в определенной мере, моделироваться. Отсюда конечный принцип – при формировании определенных условий среды мы можем получить прогнозируемые поведенческие реакции. При этом формирование определенных условий, делающих определенные формы поведения более вероятными, обозначается термином *кондиционирование*.

Биографический очерк.

Баррес Фредерик Скиннер родился в 1904 году в Саскуэханне, Пенсильвания, в семье юриста. В своих воспоминаниях о детстве он говорил, что семья была дружной, однако поощрения или наказания давались только обоснованные. Родители старались поддерживать строгую дисциплину. С детства он увлекается механическими изделиями, формируется четкая механистическая картина мира. В последующем идея моделирования поведения полностью соответствовала этой картине мировосприятия.

Тем не менее, после окончания школы он пытался получить гуманитарное образование, получает в 1926 году степень бакалавра со специализацией по английской литературе. Достаточно быстро он убеждается в неправильности своего выбора и поступает в Гарвардскую высшую школу на факультет психологии. К тому времени психологическое образование в США в основном ориентировалось на поведенческую модель, либо на традиционный психоанализ (впрочем, это положение не изменилось до настоящего времени). Как обычно на гуманитарном факультете в свое время ему приходилось заниматься психологией, однако, по его собственному признанию, он не уделял должного внимания этому предмету как несущественному для будущего «великого литератора». Теперь ему пришлось напряженно компенсировать недостающие знания, причем, достаточно успешно. Результаты оказались впечатляющими – спустя короткое время после окончания университета в 1931 году он был удостоен ученой степени доктора наук. Некоторое время он занимался научной работой, но спустя 5 лет переходит на академическую работу и читает курс «Введение в психологию и экспериментальную психологию». Многие его студенты впоследствии стали известными бихевиристами.

В 1945 году он получает приглашение заведовать кафедрой психологии в университете Индианы, где он работал до 1947 года, после чего возвращается в Гарвард и читает там лекции до самой пенсии в 1974 году. Он получил широкое научное признание как психолог экспериментатор, был награжден президентской медалью за науку, а в 1971 году он получил золотую медаль американской психологической ассоциации с именной надписью: «Скиннеру – пионеру психологических исследований, лидеру теории, мастеру технологии, который произвел революцию в изучении поведения в наши дни». Он автор многих монографий и публикаций. В том числе он написал утопический роман «Уолден 2». Скончался он в 1990 году от лейкемии в окружении последователей и учеников.

Интеллектуальные предшественники.

Дарвинизм. Главной идеей использования дарвинизма в поведенческой психологии было положение: «Изучение поведения животных может быть полезным для понимания поведения человека». Именно исследования в области этологии становятся главным инструментом изучения человека, учитывая отмеченную общность происхождения и универсальность эволюционных закономерностей

Конструкция Уотсона. Скиннер творчески развивает все основные положения Уотсона. Принципиальное отличие касалось только роли конституционально-генетических факторов, которые Скиннер признавал и даже критиковал Уотсона по данному вопросу.

Исследования Павлова. Скиннер считал Павлова первым серьезным экспериментатором, который благодаря своим работам в области формирования условных рефлексов, продемонстрировавшим возможности моделирования поведения.

Философия науки. Имеется в виду философское течение, особое внимание уделявшее принципам «научности» в сфере познания. Основными представителями были Перси Бриджмен, Эрнст Мах, Жюль Пуанкаре, которые при рассмотрении человеческого мышления предлагали избавляться от метафизических структур (понимать не имеющих научного обоснования, базирующихся на сложившемся общественном мнении).

Скиннер рассматривал Б. не как науку о поведении, а как частный случай философии науки. Он считал, что Б. как наука способна ставить конкретные вопросы и экспериментальным путем получать на них не менее конкретные доказательные ответы.

Как ученый и философ, он настаивает на том, что научные споры следует разрешать на основании актуальных данных, а не абстрактных рассуждений.

Основные теоретические положения.

Научный анализ поведения.

Скиннер считает, что наука должна стремиться иметь дело только с фактами – это поиск единообразия, закономерных причинно-следственных взаимосвязей между природными событиями. При этом прошлые события позволяют предсказывать события будущего. Поведение, каким бы сложным оно не казалось, наблюдаемо, определенным образом фиксируемо и может быть обследовано. Основная сложность в том, что поведение не явление, а процесс («Поведение мимолетно, быстротечно, динамично, но это проблема не из разряда неразрешимых»). Поведение является функцией организма, ответственной за взаимодействие индивида со средой. Поэтому поведение является основным предметом научного исследования психической деятельности человека. Научный анализ поведения подразумевает чисто объективное его описание и наблюдение с минимальными субъективными интерпретациями. Он считал, что чем более точно фактологически мы описываем поведение, тем легче обнаружить систему внешних раздражителей его объясняющих. Скиннер не отрицает полностью наличие таких факторов как воля, разумность или воображение. Он говорит лишь о том, что эти проявления психической деятельности трудно поддаются объективному наблюдению, чтобы серьезно рассматривать их в качестве факторов, организующих поведение и учитывать в научном анализе.

Понятие личности в бихевиоризме.

Скиннер не считал личность каким-то фактором, определяющим и детерминирующим поведение. Подобный подход не более чем анахронизм, пережиток первобытного анимализма. *Личность* есть устойчивая совокупность поведенческих паттернов, адаптируемых индивидом в течение всей жизни. Каждая поведенческая реакция в действительности зависит от индивидуального опыта и конституционально-генетических факторов. Поэтому основное качество понятия личности, индивидуализация, обеспечивается уникальностью сочетания личного опыта и

своеобразия генетического набора. Поэтому люди не могут вести себя абсолютно одинаково в сходной ситуации. Отсюда вывод – изучение личности может сводиться к исследованию индивидуальных особенностей поведения. Попытки же выделения психологических структур внутри личности – бесполезная трата времени. При этом роль генетических факторов Скиннером не отрицается, но он указывает на несовершенство и незавершенность генетики как науки. В связи с чем, роль наследственных факторов пока нельзя преувеличивать.

Реактивное (классическое) кондиционирование. Респондентное поведение.

Респондентное поведение включает совокупность рефлекторных реакций, когда организм автоматически реагирует на раздражитель. Эта реакция *спонтанна, произвольна и постоянна*. Она не зависит от предварительного опыта или научения. Первые работы в этом направлении, призванные классическими, были проведены Павловым. Они показали, что поведение может кондиционироваться, а сами реакции были обозначены как условные. Процесс выработки условных рефлексов получил название *реактивного* (классического) кондиционирования, а соответствующее поведение обозначено как *респондентное*. Основную роль играет описанный Торндайком эффект генерализации. При отсутствии подкрепления рефлексы постепенно угасают. Стимул всегда предшествует реакции S – R. Следует отметить, что условные рефлексы занимают незначительное место в жизни человека и в основном связаны с низшими (биологическими) мотивациями.

Оперантное кондиционирование. Оперантное поведение.

Обычное поведение не только человека, но и животных невозможно объяснить действием только известных стимулов (генерализованных, условных и безусловных). Как и животные, человек способен накапливать и анализировать предыдущий опыт. Поэтому в

своём поведении он чаще ориентируется не на непосредственные раздражители, а последствия тех или иных форм поведенческих реакций. Человек способен более активно воздействовать на окружение для получения желательных результатов, как это следует из его опыта. Такое поведение обозначено как *оперантное*. Соответственно, процесс формирования его обозначен как *оперантное кондиционирование*. Обычно первоначальный стимул, запустивший реакцию определить трудно, важно, что она приводила к определенным результатам, которые фиксировались человеком посредством повторений и подкреплений в соответствии с закономерностями Торндайка. Т.о. основными механизмами оперантного поведения является индивидуальный эмоциональный опыт (позитивный результат повышает вероятность повторения реакции в будущем, негативный – соответственно – наоборот). Полученный опыт взаимосвязи определенного поведения с последствиями фиксируется позитивными или негативными подкреплениями. Оперантное поведение по Скиннеру занимает гораздо большее место в повседневной деятельности человека.

Подкрепления.

Подкреплениями считаются любые стимулы, увеличивающие вероятность определенной реакции. Они могут быть позитивными и негативными и обычно регулируют поведение человека. Б. выделяет первичные и вторичные подкрепления. Первичные подкрепления сами по себе обладают свойством удовлетворять основные биологические потребности (пища, питье, секс, физический комфорт). Их значимость не связана с индивидуальным опытом. К качеству вторичных – выступают стимулы нейтральные по своей природе, однако они ассоциируют с первичными так, что сами могут выступать для индивида в качестве первичных. Это непосредственно связано с прошлым индивидуальным опытом. Наиболее яркими примерами вторичных подкреплений выступают деньги. Особую роль в жизни человека играют вторичные

социальные подкрепления – поощрение, лесть, престиж, власть и т.п. Считается, что они играют доминирующую роль в социальном взаимодействии человека, хотя для каждого существует своя иерархия социальных подкреплений.

Подкрепления по своей направленности могут подразделяться на негативные и позитивные. Негативные в свою очередь подразделяются на наказания и собственно негативные подкрепления. Наказания могут быть непосредственными или опосредованными через лишение позитива. Собственно негативное подкрепление означает усвоение определенных поведенческих реакций, которые позволяют избегать адверсивных последствий.

В процессе развития человек постоянно подвергается воздействию разнонаправленных подкреплений, что позволяет ему вырабатывать оптимальные формы поведенческого рисунка. При этом лично Скиннер считает, что негативные подкрепления менее значимы по целому ряду мотивов: угроза наказания лишь стимулирует творческую активность с целью его избегания; они не дают информации об оптимальном поведении; они связаны с негативными побочными эффектами – страх, тревога, агрессия, утрата самоуважения и т.п. Подкрепления означают приблизительно то же, что в раннем Б. обозначалось как внешний раздражитель. В восприятии раздражителей важную роль играют два феномена: генерализация и дифференциация раздражителей, которые формируются в процессе научения.

Объяснительные фикции.

В ходе теоретических дискуссий с теологами, психодинамически ориентированными психологами, философами Скиннеру пришлось достаточно много внимания уделять тем объяснениям поведения, которые выдвигали оппоненты. Сложность заключалась в том, что все эти объяснения имели достаточно распространенный кросс-культуральный характер. По мнению Скиннера, все они носят *фиктивный* характер, т.е. не могут

подвергаться научной верификации, их истинность недоказуема. Обычно люди используют их, когда не понимают своего поведения. Негативный момент этих объяснительных фикций в том, что они создают иллюзию достаточности и препятствуют поиску реального режима подкреплений. Психология как наука не должна удовлетворяться подобными аргументами как здравый смысл, «достойное поведение» или творческий порыв. В быту использование этих понятий вполне объяснимо. Однако, если речь идет о научном контексте психологии, все становится не столь невинным. Легко себе, представить ситуацию, когда в ходе научной полемики одна из сторон выдвигает в качестве главного аргумента *«Так полагается вести себя приличному человеку!»*.

Наиболее распространенными фикциями являлись: понятие автономности внутренней природы человека (наличие внутренней, присущей только людям внутренней целесообразности); понятие свободы (использование свободы воли для объяснения выбора форм поведения); понятий приличного поведения (объяснение поведения исключительно принятыми социальными нормативами); творческий потенциал, детерминирующий новые необычные формы поведения. При этом Скиннер не отрицает роли творческих задатков у некоторых индивидов, но считает, что преувеличение роли творчества, в особенности у тех, у кого с этим «проблемы», обычно уводит от поиска реальных причин поведения.

Психологический рост.

В соответствии со своим пониманием природы личности, Скиннер считает, что личностный рост индивида заключается в постоянном повышении контроля над окружающей средой посредством приобретения все большей совокупности эффективных поведенческих стратегий. Это обеспечивает оптимальное функционирование и достигается через минимизацию негативных подкреплений и более успешной адаптации в различных ситуациях. Основными факторами при этом играют такие личностные качества

как способность приобретать и фиксировать адаптивные навыки, критично оценивать личный опыт переживаний, активность, генетические предпосылки и особенности внешних подкреплений.

Препятствия росту.

Наказания. Препятствуют росту, поскольку не способствуют обучению адаптивным формам поведения. Страх наказания не гарантирует отказ от нежелательных или не одобряемых форм поведения, поскольку как только угроза наказания минует, прежние реакции возникают вновь. Примером тому – печальный опыт пенитенциарных заведений, борьба с пьянством в любом географическом регионе. Скиннер также считает негативом наказаний то, что они автоматически укрепляют в своих убеждениях наказывающего, ограничивая его в поиске более эффективных методов кондиционирования.

Неведение. По Скиннеру данный фактор означает неспособность устанавливать логические связи между стимулом и реакцией и наоборот. Необоснованные предубеждения или ложные предпосылки в большинстве случаев блокируют вероятность адаптации эффективного поведения.

Особенности модели поведенческой терапии.

Основной ее задачей является повышение эффективности поведения в условиях разнообразной средовой стимуляции. Она может изменять условия стимуляции, социальных стимулов и, в меньшей степени, модифицировать психосоматические процессы посредством использования биологического вмешательства. Основная цель – формирование и фиксация способностей индивида к эффективным действиям, приобретению полезных навыков, повышение самоконтроля. Абстрагируясь, можно сказать, что поведенческая модель строится на нескольких базальных предпосылках:

- Поведение должно описываться с минимальной интеллектуализацией. Вероятность более точной интерпретации возрастает при максимально точном и нейтральном описании всех поведенческих актов.

- Поведение животных принципиально не отличается от поведения человека, поэтому результаты экспериментов зоопсихологии могут быть экстраполированы на поведение человека для его более полного понимания.

- Если мы сумеем выяснить основные варианты причинно-следственных взаимосвязей *стимул – реакция* или *условие – реакция*, то мы получаем возможность моделирования поведения в нужном для пациента направлении. Главная проблема при этом моделирование условий, в которых желательная реакция станет более вероятной и далее она закрепляется повторениями и подкреплениями.

Особенностью терапевтической модели является:

- Смещение акцента работы с вопроса «Почему человек поступает определенным образом» на проблему «Как сформировать условия, чтобы человек вел себя определенным образом».

- Сама терапия не ставит целью изменение эмоциональной основы отношений или чувств во внутреннем мире человека. Позитивное отношение к терапевту является необходимым, но недостаточным условием эффективного взаимодействия.

- Осознание не выполняет функции основного терапевтического фактора, но влияет на эффект. Результаты обычно более стабильны, если индивид сознательно участвует в модификации поведения.

- Понятие болезни включает совокупность неадаптивных поведенческих стереотипов, сформировавшихся у человека в процесс научения, что обуславливает невозможность его взаимодействия с окружением в соответствии с его желаниями.

Глава 8. Гештальт направление в персонологии.

Гештальтпсихология.

На рубеже 19 и 20 веков существовали два основных направления в персонологии: экспериментальное, в основе которого лежал принцип научного исследования личности (элементаризм, Б., функционализм, структурализм), и психодинамическое, основанное на рассмотрении личности с точки зрения умозрительной теоретической конструкции. Гештальт направление формируется в рамках элементаризма школы Вундта. Его основные представители Макс Вертгеймер, Курт Коффка и Вольфганг Келлер были учениками Вундта, получали базовое образование в Лейпцигском университете (в то время он рассматривался как центр развития психологии). Необходимость формирования нового направления обуславливалась их несогласием с основным принципом

элементаризма - атомистическим подходом (стремление в процессе анализа психической деятельности к выделению максимально простейших ее элементов – «атомов сознания», и дальнейшее изучение их как независимых переменных). В своей критике они обозначали экспериментальный аналитический подход Вундта «психологией кирпичей и раствора», в которой элементы сознания («первокирпичики») скрепляются между собой посредством ассоциаций или разума (раствора). Подобное положение они достаточно аргументировано считали некорректным и неестественным. «Когда мы смотрим в окно, то видим панораму, а не набор сенсорных элементов яркости и цветности, мелодия не есть простой набор нот». При этом гештальтпсихологи не отрицали роли сознания, напротив, они считали, что сознание играет решающую роль в организации целостности восприятия (в то время восприятие считалось основной сферой для понимания сознания, хотя считать, что гештальтпсихология (ГП) ориентируется только на перцепции, было бы ошибочным). Был выделен целый ряд феноменов восприятия (принципы организации восприятия нашим сознанием), которые носили универсальный характер, не зависели от индивидуального опыта, генетических предпосылок или научения.

1. *Близости.* Элементы близкие друг другу в пространстве или во времени воспринимаются нами совместно.

2. *Непрерывности.* Наше восприятие имеет тенденцию продолжать последовательность и связывать элементы в непрерывность.

3. *Сходства.* Элементы сходные друг с другом по определенным внешним параметрам воспринимаются нами как совокупность.

4. *Замыкания.* Восприятие обычно заполняет пробелы между отдельными элементами и стремится к целостности.

5. *Простоты (упрощения).* Тенденция воспринимать предметы как завершенные, упрощенные, симметричные и упорядоченные.

6. *Дифференциации фигуры и фона.* Восприятие имеет тенденцию к выделению фона и фигуры (более приоритетного объекта).

Выделенные феномены отражают общую тенденцию сознания к целостности восприятия, носят универсальный характер и поэтому они обозначались как вспомогательные. Кроме того, на восприятие влияют и индивидуальные факторы – высшие когнитивные функции, установка, индивидуальный опыт восприятия, функциональное состояние, особенности ситуации, социо-культуральные стереотипы и др. Гештальт (gestalt) в переводе с немецкого приблизительно означает целостность или устойчивую совокупность. Вертгеймером были сформулированы два кардинальных принципа гештальтпсихологии:

- *Целое не равно сумме отдельных составляющих его элементов, целое приобретает новые качества.*
- *Формирование целостного восприятия происходит посредством инсайта, когда отдельные элементы структурируются в качественно новое восприятие. Происходит это скачкообразно, как и всякое качественное изменение.*

Исследования в области восприятия позволили сделать экстраполяции на всю психику человека в целом – она также функционирует как единое целое, а отдельные проявления психической деятельности (воспоминания, мысли, желания) выступают как частные проявления целого. Подобный взгляд вступал в противоречие как с элементаризмом Вундта, так и классическим бихевиоризмом (прежде всего, в связи с непризнанием решающей роли сознания в организации психической деятельности бихевиористами).

Глава 9. Гештальттерапия Фрица Перлса.

Основоположником Гештальттерапии (Гт) является Фредерик Перлс. Будучи в эмиграции в США с 1946 года он начинает активно разрабатывать свою модель личности и терапии. Наибольшее распространение конструкция Перлса получила в США к середине 60-х годов. В то время бурно развивалось гуманистическое направление в психологии. В Европе Гт получила распространение несколько позже – к началу 80-х годов в несколько модифицированном варианте. К настоящему времени можно сказать, что модель Гт является одной из наиболее распространенных во всем мире, существует Международная ассоциация Гт, имеются свои международные издательства, международные школы тренинги и др.

Биографический очерк.

Фредерик Перлс родился в Берлине в 1883 году в мелкобуржуазной еврейской семье. С детства отличался нонконформизмом и достаточно критично характеризовал себя следующим образом - «Я был паршивой овцой в семье». Он постоянно конфликтовал с родителями и был не в ладах с любыми авторитетами. Отсутствие достаточной самодисциплины создавали конфликты в школе. Но, будучи от природы талантливым и креативным, он оканчивает школу и поступает на медицинский факультет Берлинского университета. Ко времени окончания университета начинается Первая мировая война и поступает на службу в армию и участвует в непосредственных боевых действиях в течении периода до 1916 года. Всю войну он проводит непосредственно в действующей армии, где демонстрирует образцы смелости и отваги. Далее он обучается психоанализу одновременно в Венском и Берлинском институтах психоанализа. В этот период формируется его окончательное решение относительно профессиональной ориентации и в 1927 году он переезжает в Вену, чтобы всерьез изучать психоанализ. Как большинство специалистов, он обучался у Райха. В 1927 году он женится на Лоре Познер (к тому времени она уже имела степень доктора в области гештальтпсихологии). В начале профессиональной карьеры он практикует как классический психоаналитик, однако с приходом к власти нацистов, он эмигрирует в ЮАР. Там он создает институт психоанализа, но начинает все больше ощущать ограничения классической психоаналитической модели. В 1936 году на Международном психоаналитическом конгрессе, где он должен был выступать с докладом, происходит первая и единственная встреча с Фрейдом. Она оказало решающее негативное впечатление на Перлса, после чего происходит окончательный разрыв с психоанализом. С этого момента и весь американский период жизни Перлс посвящает разработке собственной терапевтической модели, которая, несмотря на отдельные совпадения, принципиально отличалась от психоанализа. За 6 лет с 1946 по 1952 год основная структура Гт была сформирована и в

1952 году в Нью-Йорке появляется первый институт гештальттерапии. Популярность и эффективность его практической деятельности постоянно росла и в 1962 году он получает приглашение в качестве член-корреспондента в Эсаленский институт. В то время это было самое известное учреждение, разрабатывавшее гуманистическое направление в персонологии. Особенностью политики института была крайняя толерантность к самым различным направлениям в психологии и психотерапии. За короткое время фигура Перлса стала самой популярной в институте. Он много занимается практикой, ведет семинары, выступает с лекциями, т.е. получает возможность реализовать полностью свой творческий потенциал. У него появляется масса последователей, учеников и соратников. Именно в здесь он реализует свою давнюю мечту о формировании своеобразной психотерапевтического кибуца (коммуны). Однако в какой-то момент он ощущает, что его авторитет стал настолько высоким, что вольно или невольно, он начал подавлять своих учеников и последователей. И тогда они принимают приглашение академической общности Ванкувера и переезжает в Канаду для организации института Гт. Спустя короткое время в 1970 году его не стало.

Интеллектуальные предшественники.

Психоанализ.

Несмотря на то, что взгляды Перлса практически полностью предвосхищали основные принципы гуманистической психологии, теоретически Гт происходит скорее из рамок психодинамического направления и даже классического психоанализа. Перлс начинал и достаточно долго работал в рамках психоанализа, однако, несогласие с его основными постулатами в конечном итоге приводят к полному разрыву. Многие авторы указывают, что модель личности Перлса может рассматриваться как антитеза взглядам Фрейда. Как бы то ни было, в результате получилась достаточно стройная личностная конструкция, которая к настоящему времени имеет, вероятно, даже более широкое распространение во всем мире, нежели классический психоанализ.

Гештальтпсихология.

Вторым теоретическим источником является классическая немецкая гештальтпсихология, что отразилось в названии модели. Перлс заимствовал из ГП кардинальный принцип целостности восприятия и переносит его в сферу мотиваций.

Конструкция Райха.

У своего учителя Перлс заимствует представления о целостности, холистичности функционирования человека. Идея внутренней целесообразности, как основного регулятора организации поведения полностью соответствовала его представлениям о внутренней позитивной природе сущности человеческой личности.

Экзистенциализм.

Принципиальное несогласие с каузальным психодинамическим подходом заставляет Перлса обратиться к философии популярного в то время экзистенциализма. Ориентированность на текущий момент, актуальные переживания стали главными особенностями его терапевтической модели.

Можно сказать, что модель Перлса носила эклектический характер, однако, эклектика сочеталась с глубоким анализом и все элементы органически структурировались в целостную конструкцию. Перлс признавал композиционный характер своей личностной конструкции, но постоянно отмечал, что она носит чисто прикладную направленность и вовсе не претендует за статус стройной личностной теории. Чрезмерное теоретизирование он считал отрицательным качеством в практической деятельности. Его кредо можно было обозначить как *максимально понятное и эффективное для пациента взаимодействие*. Он пишет: «Чем более непонятна для пациента проводимая с ним работа, тем больше это напоминает непроходимые психоаналитические дебри. Терапия с одинаковым успехом должна проводиться и среди интеллектуалов и среди кухарок». Тем не менее, впоследствии ученики Перлса сделали то, против чего он активно выступал – сформулировали основные принципы и

теоретические положения конструкции и получилось нечто среднее между «жутко непонятным и ужасно умным». Перлс всегда считал, что авторитет учителя не должен ограничивать творческую фантазию последователей. Его терапевтическая манера невоспроизводима, но в этом нет ничего плохого, поскольку каждый терапевт уникален. Невозможно достигнуть тех же результатов, но в этом и нет необходимости. В отличие от Фрейда, он очень терпимо относился к попыткам модификации своей терапевтической модели. В этом дух Гт – максимальные возможности самораскрытия каждого терапевта при минимальном теоретизировании, то, что привлекало и продолжает привлекать многих: «Я – это Я, а Ты – это Ты, я в этом мире – не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты – моим». Это дух свободы и уважительного отношения к свободе каждого, безоценочность восприятия любого таким, какой он есть.

Основные отличия модели Перлса от модели классического ПА слишком многочисленны, поэтому уместнее выделить ее теоретические особенности:

- Отказ от принципа каузальности в пользу феноменологического подхода. Это означает, что причинные факторы не имеют такого значения, как реальный актуальный опыт переживания.
- Гуманистическое восприятие личности, признание ее человеческой уникальности.
- Холистическое восприятие человека, его места в жизни и социальном окружении. Признание единства телесного и психического в человеке.
- Приоритетность осознания в каждый отдельный момент бытия, экзистенциальный характер функционирования человека.

Основные теоретические положения.

Понятие фигуры и фона.

Феномен фигуры и фона рассматривался гештальтпсихологами как один из важнейших *вспомогательных* феноменов. Фигура и фон являются обязательными элементами любого гештальта. Если рассматривать данный феномен применительно к сфере мотиваций, то в качестве фигуры будет выступать основная потребность, в то время как функцию фона будет выполнять вся совокупность желаний в данный момент. Перлс считал, что зрелая личность может полноценно функционировать только при условии регулярного и полного удовлетворения истинных потребностей. Проблема заключается в том, что социальное влияние, индивидуальные нормативы, интеллектуальные ложные предпосылки и др. затрудняют осознание истинного желания. В соответствии с представлениями Райха, который в свое время анализировал Перлса, в организме существует некая врожденная внутренняя целесообразность. Она может носить иррациональный, интуитивный характер, однако именно она в наибольшей степени соприкасается с истинными желаниями индивида. В процессе социализации сознание все больше теряет способность фиксировать импульсы, исходящие из этого своеобразного «организмического оценочного центра» (ООЦ - формулировка использовалась Райхом). Неудовлетворенное желание обладает энергетической заряженностью и является фрустрирующим фактором. После удовлетворения потребности фигура дезактуализируется и уходит в фон. В этот момент гештальт закрывается, восстанавливается психологическое равновесие. Затем возникает новая потребность, которая, выделяясь из фона, обретает свойства новой фигуры. Непрерывный процесс смены гештальтов, по сути, и составляет процесс жизнедеятельности. Считается, что состояние отсутствия желаний (не формируется фигура) носит либо кратковременный характер, либо свидетельствует о патологии (апатико-абулический синдром при шизофрении). Исходя из этой конструкции, Перлс предлагает оригинальную модель формирования невротических симптомов. *Невроз возникает всякий раз в ситуации*

регулярного неудовлетворения потребностей, а невротические симптомы выполняют заместительную функцию. Возможны три основных ситуативных варианта:

- *Недостаточные способности дифференцировать фигуру и фон.* Фон в этой ситуации становится хаотизированным, невротик не может определить, чего он хочет в действительности, а что требуют от него окружающие. Неудовлетворенность истинной потребности приводит к постоянной фрустрации, гештальт остается незавершенным. Постепенно накапливается целое «кладбище» незавершенных гештальтов, каждый из которых является источником напряжения.

- *Формирование ложной фигуры.* Неспособность выделять истинную фигуру приводит к тому, что в качестве фигуры выделяется только социально одобряемые или морально безупречные желания. Их удовлетворение не приносит удовлетворения, поскольку они обычно не соответствуют истинным желаниям индивида. Гештальты остаются незавершенными. Истинная потребность вытесняется в подсознание, не теряя своей фрустрационной заряженности. Функционирование цензуры препятствует осознанию истинных желаний, что снижает вероятность его удовлетворения.

- *Формирование нескольких фигур.* В том случае, когда истинное желание трудно выделяется, компенсаторно формируется сразу несколько фигур. Человек не способен выделить из них основную и в этом случае возникает интрапсихический конфликт между ними. Это еще более усугубляет фрустрацию и снижает вероятность завершения гештальта.

Все описанные варианты могут объяснять дезорганизацию поведения при неврозе, возникновение невротических симптомов (навязчивостей, ригидной фиксации неадаптивных поведенческих стереотипов, психосоматических расстройств, тревоги и напряженности с одновременной неясностью их источников). Одновременно эти механизмы могут рассматриваться в качестве терапевтических мишеней (в этом

особенность конструкции Перлса – любое теоретическое положение является основой практического вмешательства).

Осознание и сосредоточенность на настоящем.

Одной из особенностей гештальтов является их актуальность только в определенной ситуации, в каждый отдельный момент времени. Для того чтобы удовлетворять возникающие потребности, необходимо осознавать их в каждой конкретной ситуации (то, что ты испытывал голод вчера неактуально для тебя сегодня). Соприкосновение с реальностью обозначается ключевым понятием *контакта*. Гештальт теория оперирует понятиями зон контакта (или зон осознания), существующих в каждый отдельный момент времени. *Внутренняя зона* включает все процессы, происходящие в нашем теле. Во многом она имеет инстинктивную природу (хотя Перлс подчеркивал, что сведение поведения к двум основным инстинктам является недопустимым упрощением). Мы отвечаем на внутренние потребности автоматически (кушаем, испытывая голод, одеваемся, почувствовав холод и т.п.). *Внешняя зона* представляет совокупность внешних событий, которые мы осознаем и воспринимаем через систему сенсорных сигналов. Иными словами – это осознание того, что в данный момент происходит вокруг. *Средняя зона* или зона фантазий включает наши представления, интеллектуализации, предположения, фантазии, ожидания и т.п. Каждая из зон выполняет свою функцию вне зависимости от наших желаний. Контакт с *внутренней зоной* позволяет выделить истинное желание, с *внешней* – корректно оценить возможность его удовлетворения, *средней* – осмыслить информацию из внешней и внутренней зон.

При неврозах отмечается излишняя сосредоточенность на средней зоне за счет исключения из сферы осознания событий или явлений внешней и внутренней зон. Это приводит к формированию конфликта между внутренними потребностями и внешними

ограничениями. Чрезмерная интеллектуализация приводит к потере контакта с конкретной ситуацией. Мы строим планы или вспоминаем и в этот момент уходим от реальности. Классический пример: человек испытывает потребность, вспоминает прошлый опыт, предполагает возможные осложнения или трудности и ничего не делает. Гештальт останется незавершенным. Формируется напряжение со всеми вытекающими невротическими последствиями. Сосредоточенность на настоящем предполагает постоянный контакт со всеми тремя зонами в каждой конкретной ситуации. Только при этом условии возможно реальное удовлетворение возникающих потребностей.

Противоположности.

В Гт считается, что наше восприятие формируется через противоположности. Одним из принципов восприятия гештальтпсихологии является симметричность. Наше восприятие не вызывает фрустрации в случае, если представляется сбалансированным и, следовательно, устойчивым. Принцип симметрии противоположностей существует и в сфере мотиваций. Совокупность потребностей обязательно включает противоположные мотивации. Они не являются непримиримыми противоречиями (в соответствии с закономерностями функционирования бессознательного в нем могут одновременно сосуществовать подобные противоположности). Важно то, что потребности могут иметь различную степень социального одобрения. Наше воспитание, социальные или культуральные стереотипы и пр. дифференцируют наши потребности. Метафорически Перлс обозначает это терминами «собака сверху и собака снизу (upper and inner dog)». Первая означает доминирующую субличность, ее желания неоспоримы, социально регламентированы и признаются всеми. Вторая – рецессивная субличность. Она обычно занимает пассивно-оборонительную позицию. Ее желания обычно вытесняются в бессознательное, при этом они в большей степени связаны с истинными потребностями индивида. Вероятно, здесь легко можно увидеть аналогию с фрейдовскими подавляемыми

желаниями. Необходимость осознания противоположных желаний является обязательным условием четкого выделения фигуры из фона. Для этого фон должен быть полным, т.е. включать *всю* совокупность потребностей, включая и вытесненные или скрытые. В противном случае набор альтернатив для выбора будет неполным.

Особое место в гештальттерапии занимает проблема идентификации противоположностей. Наиболее верным маркером является *сопротивление*. Оно возникает всякий раз, когда имеет место столкновение противоположностей и является проявлением бессознательного функционирования ООЦ. Мы испытываем иррациональный дискомфорт, когда заставляем себя поверить, что нуждаемся в удовлетворении социально одобряемых потребностей. Напряжение в этом случае не снимается, гештальт остается незавершенным.

В качестве следующего маркера выступает *гротескное поведение*. Оно свидетельствует о реверсии первоначальной потребности под влиянием социальных или моральных факторов. За подчеркнутой скромностью часто скрывается жадность, за развязностью - смущение. Невротик часто утверждает, что полон любви и доброты, но выясняется, что все, что он делает для любимого человека, истекает из страха быть отвергнутым. Подобные гротескные формы поведения могут рассматриваться также как свидетельство гиперкомпенсации внутреннего сопротивления. Т.о. сопротивление и гротескность являются взаимосвязанными конструкциями.

Функционирование защиты.

Основной функцией механизмов психологической защиты Перлс считает прерывание контакта с угрожающей действительностью. Человек инстинктивно снижает уровень осознания до тех пор, пока субъективная опасность не минует. В определенных ситуациях подобное поведение вполне адаптивно. Патология начинается, когда защитное функционирование приобретает стереотипный характер и любой контакт с реальностью

воспринимается как потенциальная угроза, и тогда защита приобретает характер невротических механизмов. Перлс выделял следующие основные защитные механизмы, препятствующих осознанию реальности: слияние (конфлюэнция), ретрофлексия, интроекция, проекция.

Конфлюэнция позволяет избегать контакта за счет стирания границы между «Я» и средой. Происходит своеобразное растворение я в среде, таким образом, снижается угроза со стороны окружения.

Ретрофлексия наиболее сложный для осознания механизм. Граница контакта сдвигается внутрь «Я». Человек начинает искать источники напряжения внутри себя, пытается менять что-то внутри личности, хотя далеко не всегда это является эффективной стратегией. Невыраженные вовне эмоции направляются вовнутрь и часто проявляются в различных вариантах аутоагрессии, поскольку обычно подавлению подвергаются такие эмоции как гнев, агрессия или антипатия. Человек реверсирует контакт со средой в контакт со своими внутренними качествами или событиями.

Интроекция. Посредством данного защитного механизма человек присваивает внешние стандарты, нормативы, стереотипы мышления, отношения, которые в конечном итоге не ассимилируются, поскольку не соответствуют внутренней природе человека. Тем не менее, на сознательном уровне они воспринимаются им как свои собственные. Вытесняется их привнесенный инородный характер. Интроекты усваиваются нами естественным образом в процессе социализации в виде родительских поучений, норм поведения. Особенностью интроектов является недостаточное критическое отношение к ним и несоответствие их внутренним потребностям организма. Т.о. происходит прерывание контакта, прежде всего с внутренней зоной за счет некритичного усвоения всего, что предписывает нам общество.

Проекция. Механизм прямо противоположен интроекции. Проявляется в тенденции наделять среду всеми качествами и событиями, происходящими во внутреннем мире

человека. В среду проецируются интрапсихические конфликты, обычно она наделяется качествами, которые воспринимаются как угрожающие или социально неодобряемые. Классическим примером является восприятие окружающего мира как холодного и угрожающего, как следствие недоверия к самому себе. Граница контакта четко выделяется, но сдвинута в сторону среды таким образом, что последняя наделяется нежелательными качествами, выносимыми из внутреннего мира. Человек обычно отчуждает от себя то, что не хочет видеть или признавать в себе. В результате отторжения возникает вакуум. Который заполняется интроектов.

Зрелость и ответственность.

Оптимальное психическое здоровье в Гт понимается как зрелость. Перлс в качестве основных параметров зрелости выделяет:

- *Способность преодолеть естественное стремление поиска источников помощи и опоры во внешней среде.* Основные ресурсы для удовлетворения истинных потребностей находятся внутри личности. В этом проявляется важный гуманистический принцип – вера в свои потенциальные возможности.

- *Личная активность и ответственность.* Зрелая личность понимает, что удовлетворение своих потребностей должно происходить за счет личной активности. Удовлетворение потребностей за счет других обозначается как паразитизм. При этом принимается на себя ответственность за результаты самостоятельного удовлетворения потребностей. Ответственность позволяет избегать использования манипулятивного поведения в процессе межличностной коммуникации. При этом среда остается полем для удовлетворения потребностей.

- *Интегрированность личности.* Перлс полагал, что личность состоит из совокупности субличностей, которые осознаются человеком в различной степени. Зрелая личность способна принять в себе любую субличность. В Даосизме это обозначается, как

способность принимать себя «таким, какой есть» без приукрашений или преувеличений, со всеми недостатками и достоинствами.

- *Холистичность.* Способность доверять внутренним импульсам ООЦ, постоянный контакт с внешней и внутренней зонами, восприятие себя как части общего поля «организм-среда». Постоянная гармония не только внутри себя, но и со своим окружением.

Особенности терапевтической модели.

Основные положения гештальт теории являются непосредственными этапами терапевтической работы. Основными терапевтическими факторами являются: принятие, осознание и поощрение личной активности. Основной целью является формирование аутентичной (зрелой) личности. В качестве терапевтических мишеней не рассматриваются отдельные симптомы и расстройства. Считается, что формирование позиции зрелости позволит человеку самостоятельно решать свои проблемы. Определенной терапевтической схемы нет, а основными методами является соблюдение специальных принципов и использование техник гештальттерапии. При этом принципы остаются неизменными, а техники носят только рекомендательный характер. Поощряется импровизация и самостоятельность в создании новых техник или модификации имеющихся.

Признание свободы каждого из участников терапевтического взаимодействия приводит к четкому разделению ответственности за результаты. «Если нам доведется встретиться – это прекрасно, если нет – ничего с этим не поделать. Я – это Я, Ты – это Ты».

Часть 3. Гуманистическое направление в персонологии.

Данное направление появляется в хронологическом порядке позднее всего. До настоящего времени оно является наименее структурированным и одновременно, наиболее интенсивно разрабатываемым. Предлагаемые конструкции чрезвычайно разнообразны (клиентцентрированная модель Роджерса, биоэнергетический анализ Лоуэна, эриксоновский гипноз, нейролингвистическое программирование, позитивная терапия Пезешкиана и т.д.). Некоторые методы настолько различаются (скажем, гештальттерапия и структурная интеграция Иды Рольф), что трудно говорить о гуманистической терапии как о чем-то конкретном. Многие авторитетные психологи

аргументировано считают, что гуманистическое направление нельзя сравнивать Б. или ПА. Речь, вероятно, идет о совокупности теоретических конструкций, имеющих определенные общие признаки. Тем не менее, предлагаемые терапевтические модели имеют сравнимую эффективность и вполне могут использоваться в качестве альтернативы традиционным моделям поведенческой и психодинамической терапии.

Возникновение направления связано с попытками преодоления недостатков ПА и Б (излишне мистифицированное, предопределенное рассмотрение личности, преимущественная ориентация на восстановление нарушенных психических функций, игнорирование некоторых уникальных для человека качеств и др.). Гуманистические традиции берут свое начало с эпохи античных философов, более подробно предпосылки гуманизма можно найти в работах Юнга, Адлера и, в особенности, Перлса. В значительной мере возникновение гуманистического направления детерминировалось социальными событиями первой половины 20-го столетия. Мировые экономические кризисы, две мировые войны приводят к кризису смысла жизни. В результате поисков решений проблемы смысла жизни, возникает новое философское и психологическое направление – экзистенциализм, лежащий в основе гуманистического направления.

Базовым понятием гуманистического направления (Гп) является принципиально новое понимание природы человеческой личности, выделяющее его из животного мира, прежде всего, за счет существования уникальных человеческих потребностей – в самосовершенствовании, самопознании и самоактуализации («Три кита гуманизма»). Гуманистическое направление – это особая модель или конкретная личностная конструкция. Скорее это совокупность моделей, различных по содержанию и форме, но имеющих единую идеологическую основу. Можно выделить несколько основных общих принципов Гп, позволяющих объединять крайне разнородные теоретические конструкции:

- *Понятие личности является уникальным для человека*, прежде всего, благодаря наличию у него уникальных человеческих потребностей. Именно личность выделяет человека из всего мира живой природы.
- *Экзистенциальное представление о человеческом существовании*. В отличие от Б. и ПА основной акцент делается не на причинных факторах тех или иных расстройств, на актуальных переживаниях того, что происходит здесь и сейчас, что составляет суть феноменологического подхода. Смысл бытия даже не адаптация, а само содержание бытия.
- *Признание постоянного развития и самосовершенствования личности*, приоритет самоактуализации над биологическими потребностями.
- *Холистическое представление о сущности человека*. Организм функционирует в мире как единое целое телесного и психического и, одновременно, в неразрывном единстве со своим окружением (физическим и социальным). Внутренняя интеграция личности снимает необходимость противопоставления сознательного и бессознательного и позволяет воспринимать себя таким, «какой ты есть».
- *Признание наличия уникальных для человека закономерностей психического функционирования*. Прежде всего, это касается творческих способностей и потенции к самосовершенствованию, отличное от пассивной приспособляемости животных.
- *Принципиально новое понимание внутренней природы человека* в отличие от прежних психологических конструкций и теологических позиций. Предполагается, что сущность человека изначально позитивна, ориентирована на добро вне зависимости оттого, что с человеком делает последующая социализация и адаптация.
- *Ориентация на психическое здоровье*. Основным предметом в гуманистической терапии является изучение здорового развития психики. При этом непосредственные расстройства имеют вторичную значимость. Если человек способен активизировать свой

внутренний потенциал, он может самостоятельно справляться с симптомами. Болезнь рассматривается как временное состояние, затрудняющее естественное развитие.

В системе подготовки врачей наиболее важным представляется усвоение навыков гуманистического понимания личности. Именно холистический подход дает понятие содержания психосоматических взаимосвязей и формирования психофизиологических расстройств. Отсутствие методической базы и технических возможностей более глубокого изучения основных положений психодинамической и поведенческой психологии обуславливает необходимость ориентации на современные конструкции гуманистического направления.

Наиболее яркими представителями гуманистической психологии справедливо считаются Абрахам Маслоу и Карл Роджерс.

Глава 10. Абрахам Маслоу и гуманистическая модель личности.

А. Маслоу начинал изучение психологии в Корнуэльском университете под руководством Титчинера в рамках классического структурализма, однако неудовлетворенность теоретической основой приводит его к бихевиоризму. И в начале научной карьеры он был убежденным бихевиористом, считавшим, что посредством строго научно-экспериментального подхода можно решить многие проблемы психологии. Однако знакомство с творчеством эмигрировавших к тому времени из Европы выдающимися психологами (Эрих Фромм, Карен Хорни, Макс Вертгеймер, Рут Бенедикт, Альфред Адлер) в значительной степени изменили степень его убежденности. Он пытался заниматься психоанализом и нашел его достаточно ограниченным. Формирование своей

гуманистической конструкции личности он начинает, будучи непосредственно знакомым со всеми основными направлениями персонологии. Основные отличия взглядов Маслоу представлены ранее в виде отличительных особенностей гуманистической психологии.

Биографический очерк.

Абрахам Маслоу родился в 1908 году в Бруклине. Его родители эмигрировали в Америку из западной Украины, не имели никакого образования. Поэтому период детства был сложным, как и у всех эмигрантов. Семья была многодетной отсюда многочисленные сложности межличностных отношений, прежде всего, между самими родителями. Проблемы внутри семьи оставались актуальными для Маслоу весь взрослый период. Но если с отцом со временем отношения после полного разрыва после окончания школы как-то восстановились, то матерью конфликт сохранялся вплоть до ее смерти. Личностными проблемами для Маслоу были комплексы относительно своей внешности и происхождения. Тем не менее, ему удается поступить и закончить в 1930 году Висконсинский университет со специализацией поведенческая психология. Однако постепенно, он все в большей степени осознает ограниченность поведенческой модели. В свое время его интересует гештальтпсихология, социальная антропология, психоанализ. Но все больше и больше он ощущает сформулировать свои собственные представления по, прежде всего, теоретическим основам психологии. Ни бихевиоризм, ни психоанализ не давали удовлетворяющих ответов на основные интересующие его вопросы: в чем суть природы человека, его предназначение и отличительные особенности, выделяющие его из живого мира. Не встречает он понимания среди психоаналитиков и бихевиористов. Это собственно заставило его перевестись в 1951 году из Бруклинского колледжа в университет Брендис, штата Массачусетс. Его собственные ответы, по сути, стали теоретической основой гуманистического направления. У него появляется много соратников. Пик популярности идей Маслоу приходится на 60-е годы прошлого века. В

1967 году он был избран президентом Американской психологической ассоциации. В 1969 году он добровольно оставляет академическую карьеру, поскольку получает приглашение Лафлинского боготворительного фонда, Калифорния, где ему давалась широкие возможности практического применения психологии в области этики, экономики и политики. Однако, в 1970 году он скончался от сердечного приступа.

Интеллектуальные предшественники.

Психоанализ. Маслоу в свое время обучался психоанализу, непосредственно сам проходил анализ. Он приходит к выводу, что как диагностический метод ПА обладает рядом несомненных достоинств. В то же время как терапевтическая модель, он имеет целый ряд принципиальных недостатков. Маслоу считал, что объяснение причин невротических расстройств ограничениями и недостатками, присущими человеческой личности, исключает из поля зрения иные позитивные качества, отличающие человека от животного мира.

Социальная антропология. В свое время Маслоу получил образование и специализировался на поведенческой психологии. Излишняя биологизация поведения человека, характерная для данного направления вызывала внутреннее сопротивление. Объяснение многих форм поведения влиянием социокультуральных факторов было гораздо более понятным и приемлемым. Большое впечатление на Маслоу оказало общение с Рут Бенедикт, которая работала в данном направлении. Влияние было настолько отчетливым, что в свое время он даже хотел посвятить себя именно этой области.

Гештальтпсихология. Другим референтным лицом, оказавшим большое влияние на Маслоу, был Макс Вертгеймер. Маслоу полностью поддерживал основные принципы гештальтпсихологии. Он считал, что изучать поведение человека можно только в

контексте его социального окружения. Человек строит свое поведение как целостное образование.

Основные теоретические положения.

Сам Маслоу подчеркивал, что не претендует на создание оригинальной стройной личностной теории гуманистического понимания личности. Он описал совокупность субъективных представлений о целостной самоактуализирующейся личности, но эти представления настолько были конгруэнтными не до конца оформившимся к тому времени общественным представлениям, что его по праву относят к ведущим психологам мира.

Самоактуализация.

Маслоу считал, что это стержневое понятие человеческой сущности. Термин в его понимании означает наиболее полную реализацию своих потенциальных возможностей. Исходной предпосылкой для Маслоу является признание наличие в каждом человеке от рождения стремления к развитию и реализации. Этому могут препятствовать различные социальные или личностные факторы. Необходимо изучение условий, которые препятствуют или способствуют самоактуализации, чтобы человек мог жить полной жизнью и полностью реализовать заложенный потенциал.

Изучение феномена самоактуализации он использует метод сравнительного анализа. В качестве объекта он рассматривает ряд конкретных персон (исторических и реальных современников), которые, по его мнению, сумели полностью реализовать свои возможности. Маслоу полагал, что в изучении границ человеческого потенциала следует ориентироваться только на здоровых личностях, выдающихся представителях современности. Подобный подход позволил выделить целый ряд характеристик самоактуализирующихся личностей:

- Более реалистичное восприятие реальности, более комфортабельное отношение к ней.
- Принятие себя, других, окружающей физической среды такими, какие они есть, без приукрашений или вытеснений.
- Спонтанность, простота и естественность, отсутствие желание произвести эффект, не нарушая при этом традиции (т.е. критичное зрелое отношение к нормативам, ситуативность).
- Способность концентрироваться на проблеме, решение проблем более приоритетно, чем поиск виновных в их возникновении.
- Относительная независимость, самостоятельность, способность находить ресурсы для разрешения возникающих проблем внутри себя.
- Автономность, способность противостоять влиянию общественного мнения.
- Отсутствие тенденции к формированию ригидных стереотипов, способность сохранять свежесть восприятия без «наклеивания ярлыков».
- Способность на нетривиальное мышление и восприятия, высокие способности к абстрагированию.
- Способность к эмпатии, альтруизм.
- Способность строить глубокие межличностные отношения, основанные на умении доверять.
- Демократичный характер – отсутствие предубеждений по расовым, религиозным, профессиональным и т.п. признакам.
- Способность разграничивать цели и средства, т.е. способность разграничивать значение целей и нормативность средств для их достижения, отсутствие благоговения перед целью.
- Философское, неагрессивное чувство юмора.

- Самоактуализирующееся творчество, признание в человеке врожденного творческого потенциала.

- Способность к сопротивлению к аккультурации, означающая принятие любой культуры с одной стороны и отсутствие космополитизма – с другой.

Перечень характеристик достаточно обширен и носит описательный характер. Самоактуализирующаяся личность не должна обладать полным набором приведенных характеристик, важно, что она к этому стремится, активно решает свои личностные проблемы, берет на себя ответственность за результаты.

В процессе самоактуализации человек может использовать оптимальные поведенческие стратегии. К ним Маслоу относит: объективное восприятие реальности, способность делать выбор какого-то одного направления и брать на себя ответственность за свой выбор, осознание и критический анализ возможного защитного функционирования, внутренняя интеграция.

Иерархия потребностей и психологический рост.

Поскольку человек обладает уникальными потребностями, их удовлетворение рассматривается как важнейший элемент самореализации. Несмотря на внешнее многообразие человеческих потребностей, Маслоу структурирует их в определенную иерархию, универсальную для всех людей. Именно она обуславливает и организует поведение человека:

- физиологические потребности (пища, вода, сон и т.п.);
- потребность в безопасности (стабильность и упорядоченность);
- потребность в принадлежности к группе (позитивном отношении, любви и принятии);
- потребность в уважении (самоуважение и признание);

- потребность в самоактуализации (в развитии своего потенциала, самосовершенствовании и реализации).

Считается, что удовлетворение нижележащих потребностей является необходимым условием для перехода к следующим уровням потребностей. Чем выше поднимается человек в этой иерархии, тем большую индивидуальность и человеческие качества он демонстрирует. Далеко не во всех случаях человек способен удовлетворять все уровни иерархии, важен вектор постоянного движения вверх по этой пирамиде. В случае блокирования удовлетворения определенного уровня иерархии возможен регресс на предыдущие уровни. Однако в каждом человеке изначально заложен потенциал личностного роста в данной иерархии. Именно продвижение вверх в иерархии потребностей заключается личностный рост в направлении к самоактуализации.

Препятствия росту.

Маслоу выделяет следующие факторы, препятствующие самоактуализации: трудность определения своего предназначения, поскольку на наш выбор оказывают влияние целая группа факторов (влияние родителей, система семейного воспитания, воздействие социальных стереотипов восприятия и др.); некоторые личностные особенности (нерешительность, неверие в свои возможности, тревожность); гипертрофированная потребность в безопасности.

Конструкция Маслоу в значительной степени носила теоретический характер и в этом ее основное значение для мировой психологии. Поэтому говорить об особенностях конкретной терапевтической модели достаточно сложно, несмотря на то, что достаточно активно занимался психологическим консультированием.

Глава 11. Феноменологическая теория личности Карла Роджерса.

Карл Роджерс считается следующей наиболее значимой фигурой в гуманистическом направлении. Основной особенностью его подхода была ориентация на феноменологический принцип. В психологии это понятие означает признание приоритетности актуальной реальности («Важно то, что происходит сейчас, вопрос «почему» становится в этой ситуации вторичным»). При этом главную роль играют субъективные переживания и ощущения человека. В формировании представлений о

происходящем в настоящее время человек ориентируется на свои внутренние представления, которые могут совпадать, а порой достаточно серьезно отличаться от реальной действительности. В свое время Роджерс получил специализацию по поведенческой психологии, непосредственно занимался ПА. Однако официальные в то время основные психологические конструкции не удовлетворяли его. Несмотря на внешний антагонизм, можно отметить ряд общих принципиальных характеристик ПА и Б. Оба направления в качестве основы использовали принцип каузальности, т.е. выявление причинных механизмов играло главную роль в терапии имеющихся расстройств. В конечном итоге, именно каузальность приводит к одному и тому же выводу – в организации поведения ведущую роль играет инстинктивное поведение. Сознание при этом занимает незначительное место. Как и Маслоу, Роджерса не удовлетворяла подобная биологизация сущности человека. В то же время можно отметить и ряд отличий в подходах этих двух великий психологов.

- Развитие личности и организация поведения человека является следствие уникальности его субъективного восприятия (Маслоу полагал, что поведение организуется иерархией потребностей).
- Основные выводы Роджерс строил на основании своей практической работы с людьми, имевшими какие-то проблемы (Маслоу предпочитал вообще не работать с расстройствами, а ориентировался на модель здоровой личности).
- Роджерс придерживался более психодинамической позиции, большое внимание уделяя процессам реализации врожденной способности человека к самосовершенствованию, обретению самости (Маслоу считал, что актуализация начинается в зрелом возрасте, сами процесса развития его особо не интересовали).

Биографический очерк.

Карл Ренсом Роджер родился в 1902 году в Чикаго. Его родители по социальному статусу могли относиться к типичному среднему классу. Основной особенностью семейной атмосферы была религиозность, стремление неукоснительно следовать определенным морально-этическим принципам. Поэтому в 1917 году семья переезжает в сельскую местность, чтобы заниматься фермерством. Этот шаг родители предприняли сознательно, поскольку в условиях сельской изоляции было легче придерживаться своих религиозных принципов. Соответственно, в семье всегда поддерживалась дружная, но достаточно жесткая в отношении дисциплинированности и нравственности атмосфера. После окончания школы Роджерс первоначально решает посвятить себя изучению научного земледелия. Однако, вскоре после начала учебы понимает неудовлетворительность своего выбора и переводится на факультет теологии. С учетом особенностей воспитания, подобное решение вполне объяснимо. Но оно впоследствии оказалось не окончательным. В последний год обучения он переводится на филологический факультет Колумбийского колледжа, а затем следуют 4 года обучения в Колумбийском университете. В 1928 году он заканчивает его со степенью магистра клинической и педагогической психологии. Уже через три года он защищает докторскую степень по клинической психологии и работает в этой области в течение последующих 10 лет. С 1941 года он занимается академической деятельностью в университете Огайо. По мере накопления практического опыта, формируется его научное кредо, основанное на гуманистических принципах. Его взгляды не всегда встречали отклик среди коллег, в связи с чем, ему приходится оставить университет Висконсина и перейти во вновь организованный Западный университет бихевиоральных наук в Ла-Джолле, Калифорния. Здесь он работает практически до самой кончины в 1987 году и это был период самой активной творческой работы. Его труды получили самый широкий отклик и он по праву считается одним из основателей гуманистического направления в психологии.

Интеллектуальные предшественники.

Как и у Маслоу выделить каких-либо четких теоретических предшественников сложно, поскольку Роджерс создавал совершенно новую идеологическую конструкцию. Он непосредственно получил образование в области поведенческой психологии, занимался психоанализом непосредственно у одного из учеников Фрейда Отто Ранка. Однако наибольшее влияние на него оказали работы философов экзистенциального направления (Мартин Бубер, Серен Кьеркегор) и труды восточных философов даосистского направления (Лао-Цзы).

Основные теоретические положения.

Представления относительно природы человека.

Взгляды Роджерса в этом важном в персонологии вопросе принципиально отличались от существовавших в то время представлений, в частности наиболее распространенных психодинамическом и поведенческом направлений. Роджерс формировал их, исходя из опыта своей непосредственной практической деятельности. Он делает вывод, что сущность человеческой природы заключается в постоянном движении вперед к определенным целям. Изначально она конструктивна, реалистична и заслуживает доверия. Такая позиция резко отличалась от теологической конструкции (с ее идеей первородной греховности), так и от психоаналитических взглядов (согласно Фрейду, суть человека, раздираемая противоречивыми низменными инстинктами, стремлением к инцесту, насилию и разрушению, также рассматривается в негативном аспекте). Роджерс полагал, что в некоторых ситуациях люди действительно могут вести себя иррационально, эгоистично или асоциально. Но это происходит вопреки их внутренне позитивной природе. Сущность личности в рамках бихевиоризма страдает, по мнению Роджерса, ограниченностью и упрощением. Если объяснять поведение исключительно рефлексам и подкреплениями, невольно это сводит на нет все особенности, качественно отличающие

человека от животных. При рассмотрении природы человека самым важным является признание ее изначальной позитивной сущности, ориентации на саморазвитие и самореализацию в гармонии с самим собой и со своим окружением.

Тенденция к актуализации.

Она заложена в каждом человеке изначально и рассматривается как основной движущий мотив поведения человека. Стремление к актуализации означает потребность человека сохранять свою целостность и уникальность, максимально развивая при этом лучшие качества своей личности, т.е. актуализировать весь свой личностный потенциал. Конечной целью является повышение автономности и самостоятельной адаптации. Она носит врожденный характер, присуща всем людям и является постоянным побудительным мотивом, источником напряжения, которое снижается при достижении определенных этапов, иными словами это постоянная потребность в саморазвитии и самосовершенствовании. При этом данная тенденция носит холистический генерализованный характер, т.е. развитие касается как психического, так и физического компонентов организма. Проявлением общей тенденции является наличие в организме внутренней целесообразности (то, что у Райха и Перлса приблизительно обозначалось как организмический оценочный центр - ООЦ). Наличие ее является важнейшим фактором изменчивости, адаптации и выживания человека как биологического вида.

Феноменологическая позиция Роджерса.

Она означает, что единственной реальностью для человека является все то, что входит в его «внутреннюю систему координат» или индивидуальную картину мира, включая все, что осознается в данный момент. Поэтому человек строит свое поведение, руководствуясь внутренней субъективной реальностью. Внутренний мир человека формируется исходя из субъективности восприятия (которое в свою очередь зависит от

целого ряда факторов - индивидуальный опыт, механизмы психологической защиты, культуральные стереотипы, особенности социализации и др.). Роджерс признает и существование объективной реальности, но считает, что она может влиять на поведение, преломляясь через призму субъективного восприятия. Для обозначения субъективной реальности Роджерс использует термин «феноменологическое поле» (поле субъективного опыта), которое включает все, что происходит внутри оболочки организма и доступно осознанию. Оно может в различной степени соответствовать или не соответствовать объективной реальности, важно то, что человек строит поведение исходя именно из своего феноменологического поля, а не событий внешнего мира. Оно включает все события, ощущения, восприятия, которые человек не осознает, но может осознать, если сфокусируется на них. Познание внешнего мира происходит посредством субъективных интерпретаций, важно не то, что происходит в реальности, а то, как человек это воспринимает и интерпретирует.

Ориентация на субъективный опыт неизбежно приводит к акценту на актуальных переживаниях, на ситуации «здесь и теперь». Предыдущий опыт может играть роль только в преломлении актуальных переживаний. «Не столь важно найти причины, почему человеку плохо, важно, что ему плохо именно сейчас». Будущее играет роль в том плане, что человек может представить себе трудности в будущем и от этого, ему станет плохо сейчас. Поэтому Роджерс предлагает изучать личность в контексте «настоящее – будущее».

Формирование «Я» - концепции.

Нельзя приписывать введение понятия Я - концепция (self-conception) Роджерсу. Об этом говорили многие, в частности, Карен Хорни. Но именно Роджерс наиболее четко и полно сформулировал механизмы ее формирования. Я – концепция включает совокупность субъективных представлений о себе в целом и отдельных своих качествах. Я – концепция может проявляться в целой системе ролевых образов (друг, родитель,

студент, супермен и др.) в процессе межличностной коммуникации. Она включает субъективных представлений не только о реальных качествах, но и тех, которые человеку хотелось бы иметь – Я-идеальное. Я-концепция обычно осознается и является динамической конструкцией (может меняться в связи с непосредственным опытом).

В формировании Я-концепции основное значение имеет *оценка индивида другими*, начиная с периода детства. В начале организм ребенка строит поведение исключительно в соответствии с импульсами ООЦ и все события воспринимаются сквозь призму собственного опыта. В дальнейшем оценочный процесс все больше становится зависимым от мнения референтных лиц, поэтому формирование Я-концепции во многом зависит от условий социализации. Ведущую роль приобретает *потребность в позитивном отношении* (она доминирует в детском возрасте, тогда как в зрелый период преобладает *потребность в актуализации*). Данная потребность носит врожденный характер и ориентирована на биологическое выживание ребенка. Для удовлетворения этой потребности ребенок способен игнорировать спонтанные импульсы, идущие из его внутренней сути. Одновременно накапливается опыт подавления импульсивных желаний в угоду социальному одобрению. Ребенок готов вести себя «как надо, если мама будет за это его любить». Постепенно человек теряет способность осознавать свои реальные ценности и потребности (согласно терминологии Перлса, человек теряет способность контактировать с внутренней зоной).

Роль Я-концепции в организации поведения.

Согласно Роджерсу, поведение человека согласуется с его Я концепцией. Это значит, что его восприятие, мышление, осознание актуального переживаемого опыта должно соответствовать индивидуальному феноменологическому полю (индивидуальной картине мира). В тех случаях, когда Я-концепция по различным причинам не соответствует личности, переживания, не соответствующие ей искажаются или вытесняются. Обычно

такие переживания становятся источником иррациональных чувств – тревоги, напряжения, замешательства, вины. При этом несоответствие реальных переживаний и Я-концепции находится вне поля осознания человека. К примеру, наиболее часто несоответствующими оказываются такие эмоции как гнев, зависть, страх. В результате их искажения формируются компенсаторные эмоции – стыд, вина, страх. Это свидетельствует об актуализации защитных механизмов, основной функцией которых является *сохранение Я-концепции*. Наиболее часто люди используют механизмы *искажения восприятия и отрицание*. Они способствуют снижению несоответствия (инконгруэнтности) внутри «Я» и между «Я» и непосредственными переживаниями. В конечном итоге сохранение «Я» способствует сохранению самоуважения.

При *искажении восприятия* переживания допускаются в область сознания, но в такой форме, чтобы они соответствовали Я-концепции. В современной психологии наиболее близко к пониманию данного феномена подходит исследования в области перцептивной защиты.

Отрицание встречается не столь часто и сохранение целостности Я-концепции происходит здесь за счет вытеснения из сознания угрожающих ему событий или переживаний. Суть отрицания в понимании Роджерса мало отличается от классического защитного механизма Анны Фрейд, но Роджерс считал, что уход от угрожающих событий должен рассматриваться как признак психопатологического расстройства, в частности галлюцинаторно-бредовой симптоматики.

В случаях недостаточности защитных механизмов возможно разрушение Я-концепции, что на клиническом уровне проявляется психотической симптоматикой и в этом случае поведение человека организуется не Я-концепцией, а исключительно болезненными переживаниями. Такое поведение обозначается как дезинтегрированное, психотическое.

Полноценно функционирующий человек.

Как и другие персонологии гуманистического направления Роджерс сформулировал собственные представления о здоровой личности и обозначил ее термином полноценно функционирующий человек. Представления эти, возможно, несколько идеализированы и выделяется несколько основных характеристик:

- Основным признаком является *открытость к переживанию*. Она означает способность выносить в область осознания все свои чувства и ощущения (включая соматические и сенсорные), мысли, представления, ожидания без искажения защитными механизмами. Это умение прислушаться к своим переживаниям, способность воспринимать себя таким, какой ты есть. Умение услышать свои истинные потребности или чувства не означает, что человек руководствуется в своем поведении исключительно ими. Открытость ко всем своим переживаниям означает более полный набор альтернатив для построения поведения.

- *Экзистенциальный образ жизни*. Способность концентрироваться на актуальных непосредственных переживаниях. При этом Я-концепция опирается на данные непосредственного опыта, а не переживания трансформируются в соответствии с Я-концепцией. Экзистенциальность предполагает наличие в человеке гибкости, «незашоренности», ситуативности. Обычно переживания осознаются по мере их наступления, что позволяет человеку реагировать на непосредственную ситуацию.

- *Наличие организмического доверия*. Эта характеристика означает умение доверять своим внутренним критериям при оценке своего поведения. В процессе социализации люди все больше отдаляются от контакта с организмическим оценочным центром. Оценка поведения все больше зависит от внешней оценки, критерии вносятся группой, референтными лицами, моральными правилами и т.д. В результате решения принимаются человеком по внешним, привнесённым критериям. В психологии близкими понятиями этому качеству являются «*нонконформизм*» и «*интернальность*».

- *Эмпирическая свобода.* Роджерс понимает в данном качестве способность человека быть субъектом своей жизни, строить ее в соответствии с собственными критериями. При этом ответственность за последствия решений принимается на себя. Осевым понятием здесь является выбор. Даже если решение не соответствует истинным желаниям человека, он вправе принять выбор отсрочить удовлетворение потребности в соответствии с ситуацией. Но выбор он делает самостоятельно с учетом всей совокупности обстоятельств.

- *Креативность.* К психологии данное понятие означает способность находить решения во фрустрирующей ситуации. Креативность, как специфичная для человека способность, позволяет ему в более широком диапазоне удовлетворять свои потребности. Креативность тесно связана с понятием творчество. Способность находить решения нетривиальным образом, увидеть проблему с нового ракурса делает человека более гибким и пластичным. Возникает более широкий ассортимент решений для выбора. Креативность также означает критичное отношение к шаблонам, стереотипам, нормативам или предписаниями. Умение видеть здравый смысл за нормативами является признаком зрелости личности.

Следует отметить, что перечисленные качества являются теми целями, к которым человек движется в процессе самосовершенствования и актуализации. Акцент при этом делается не на дефектах или проблемах, а на активизации внутреннего потенциала, что характерно для всего гуманистического направления в целом.

Психологический рост.

Стремление к росту заложено в каждом человеке от рождения. Роджерсу принадлежит метафора о «хлебном зернышке», аналогично в каждом заложена потенция к актуализации. Рост происходит также за счет преодоления инконгруэнтности непосредственного переживания и Я-концепции. Наконец, понятие роста включает

восстановление связи с внутренним оценочным центром, что позволяет человеку быть ситуативным, воспринимать непосредственные переживания. В конечном итоге человек приобретает способность жить наиболее полноценным образом, максимально реализуя заложенные в нем потенциальные ресурсы, максимально актуализироваться.

Препятствия росту.

Препятствия росту возникают в период детства и это отражает естественные этапы развития личности.

- *Потребность в признании заслуг.* Она возникает на основе неудовлетворенной потребности в позитивном отношении со стороны значимых для ребенка окружающих лиц. Чрезмерно выраженная или фрустрированная потребность меняет представления ребенка о собственной ценности представления других. Важную роль при этом играет *условие ценности*. Ребенок еще не способен отделять личность и поведение, поэтому оценка поведения автоматически означают оценку личности. Следует отметить, что родители зачастую не понимают этого факта. Поэтому ребенок в своем поведении ориентируется не на свои желания, а поведение, поощряемое родителями, т.е. поведение, *предназначенное для удовлетворения других*. Подобный стиль взаимодействия с ребенком обозначается как *условно-позитивный стиль воспитания* – позитивное отношение зависит от выполнения ряда условий в поведении ребенка. В качестве альтернативы Роджерс рассматривает т.н. *безусловно-позитивное воспитание*, когда ценность ребенка воспринимается вне связи с его непосредственным поведением. Позитивное отношение связано с сущностью ребенка, а не с формами его поведения. Здесь должен четко соблюдаться принцип разделения поведения и личности. Некоторые формы поведения должны наказываться, но это не влияет на позитивную оценку всей личности в целом.

- *Искажение Я-концепции.* Предыдущий фактор приводит к формированию искаженной Я-концепции, *не соответствующей внутренним параметрам личности*.

Самость при этом подменяется *представлениями других о моей самости*. В этом случае Я-концепция становится основным препятствием росту. Усилия тратятся на преодоление инконгруэнтности Я-концепции и непосредственного опыта. Человек тратит массу усилий на сохранение Я-концепции, но от этого инконгруэнтность не уменьшается, поскольку функционирование приносит все новый и новый опыт инконгруэнтности. Такая инконгруэнтность становится источником негативных эмоций (страх, вина, тревога), которые уменьшают вероятность ее осознания.

Особенности терапевтической модели.

Роджерс был, прежде всего, практикующим терапевтом, поэтому его терапевтическая модель основана на его большом клиническом опыте. Основные особенности можно сформулировать в нескольких положениях, хотя ими отличия не исчерпываются:

- Основным терапевтическим фактором является активизация естественного стремления индивида к росту, здоровью и адаптации. При этом она становится *недирективной*.
- В наибольшей степени модель делает акцент на эмоциональных аспектах, а не интеллектуальных. Следует отметить, что ориентация на эмоциональные аспекты стала универсальной для большинства терапевтических моделей гуманистического направления.
- В процессе терапии основное значение имеют непосредственные переживания клиента (термин «клиент» вместо «пациент» для того, чтобы подчеркнуть характер терапевтических взаимоотношений, также впервые использовал Роджерс для того, чтобы подчеркнуть роль терапевта). Происходит подчеркнутый отказ от каузального подхода.
- Основную роль играет сам процесс взаимодействия терапевта и клиента. Именно он рассматривается как катализатор и фасилитатор (способствующий фактор)

личностного роста и источник непосредственных переживаний клиента. При этом терапевт следует трем основным условиям во взаимодействии: принятие, доброжелательность и вера в собственный потенциал клиента.

Принципы клиент-центрированной модели Роджерса использовались в большинстве гуманистически ориентированных терапевтических моделей. Прежде всего, это касается т.н. триады Роджерса (условия, которые необходимо соблюдать в момент терапевтического взаимодействия): безусловно-позитивное принятие, эмпатия и вера в собственный потенциал клиента.

Глава 12. Эрик Берн и транзактный анализ.

Конструкция Эрика Берна (Эрик Бернстайн 1910-1970) занимает несколько особое место в персонологии. Возможно, не все авторы считают корректным рассмотрение его творчества наряду с признанными авторитетами мировой психологии. Однако следует учитывать несколько моментов:

- Также как творчество Юнга, Адлера, Хорни и Перлса, конструкция Берна занимает промежуточное положение между психодинамической и гуманистической

моделями в персонологии. При этом она в наибольшей степени приближена к модели классического психоанализа.

- Конструкция отличается чрезвычайной оригинальностью подхода, жестко структурирована и имеет отчетливую практическую ориентацию. На сегодняшний день терапевты, работающие в рамках транзактного анализа (ТА), не менее популярны, чем адлеровские или гештальттерапевты.

- В конце 70-х годов прошлого столетия конструкция Берна, наряду с гештальттерапией, была, вероятно, одной из наиболее популярных в мировой психотерапии, поскольку касалась непосредственно важной и понятной темы – межличностной коммуникации.

Возникновению конструкции Берна предшествовало его желание популяризировать практический психоанализ за счет упрощения его языка, сокращения времени терапии и повышения эффективности. Своей заслугой он считает то, что перевел изощренную психоаналитическую терминологию и символику на доступный бытовой язык. Возможно, это была американизация европейской модели психоанализа. В то же время, это была творческая переработка, поскольку менялась вся направленность терапевтического процесса.

- Причинные факторы невротической симптоматики выносились из интрапсихической сферы в область межличностного взаимодействия. Именно проблемы коммуникации рассматривались как основной источник патологии.

- Инстинктивные побуждения детского периода, стадии психосексуального развития игнорировались как менее существенные. Основную роль играли формирующиеся стереотипы взаимодействия и жизненные сценарии.

- Инсайт был ориентирован на осознание инконгруэнтности неадаптивного жизненного сценария и реальных переживаний человека в процессе его коммуникации с социальным окружением.

- Поведение человека предопределено реализацией жизненного сценария, однако он может занимать активную позицию в изменении своего ранее неадаптивного сценария.
- Основной целью терапии является эффективная адаптация в процессе межличностной коммуникации, а не отдельные симптомы или конкретные клинические расстройства. Адаптация становится возможной на основании реконструкции личности за счет пересмотра своей жизненной позиции и формирования новой системы ценностей, ориентированной на истинные потребности и возможности.

Конструкция оказалась жизнеспособной, логически аргументированной и структурированной. Не случайно многие авторы видят в ней много признаков когнитивной терапевтической модели. В ее формировании основную роль играл клинический опыт ее создателя. В ней выделяется несколько аспектов: во-первых – теория личности и ее развития; во-вторых – это концепция коммуникации и, наконец, это конкретная психотерапевтическая модель преимущественно психодинамической ориентации, но имеющая признаки когнитивной, поведенческой и гуманистической моделей. Сегодня существует Международная ассоциация ТА со своими печатными изданиями и возможностями.

Биографический очерк.

Эрик Леннард Бернстайн родился в 1910 году в Монреале, Канада. Отец его был врачом, однако когда ребенку было 9 лет, он скоропостижно скончался. До конца жизни фигура отца оставалась образом достижений. Все заботы за воспитание Эрика и его сестры легли на плечи матери, к которой также остается самая искренняя привязанность и благодарность. По окончании школы, как и отец, он поступает на медицинский факультет университета Макгилла. С окончанием университета в 1935 году и получением медицинской степени, он эмигрирует в США и начинает практиковать в рамках классического психоанализа. Весь период второй мировой войны он проводит в

действующей армии в качестве врача-психиатра и демобилизуется в чине майора медицинской службы. Он возвращается к практике, но еще с 40-х годов начинает формировать свои собственные представления об усовершенствовании психоаналитической модели. В 1961 году выходит его первая книга «Транзактный анализ в психотерапии», где сформулирована структура его конструкции. Следующая его книга «Игры, в которые играют люди» вызвала гораздо более серьезный общественный резонанс. За короткое время она стала самой продаваемой и читаемой. Интерес к ней остается до настоящего времени. Это сыграло, вероятно, решающую роль в популяризации метода ТА. Его стали активно изучать и практиковать многие психотерапевты. Берн продолжал практическую и образовательную деятельность вплоть до самой кончины в 1969 году. Скончался он от сердечного приступа, не дожив полгода до своего шестидесятилетия.

Интеллектуальные предшественники.

Самой главной теоретической основой являлась модель классического психоанализа. Конструкция Берна по своей сути является лишь модернизированным вариантом, который отличается методом получения информации для анализа – анализируется характер межличностной коммуникации.

Основные теоретические положения.

Вероятно, конструкция Берна выгодно отличается от многих своей четкой структурированностью, последовательностью и теоретической обоснованностью каждого из терапевтических этапов.

Структурный анализ личности.

На этом этапе анализа Берн рассматривает личность исходя из структурной модели Фрейда (ид, эго, суперэго). Выделяется три основные субличности (родитель, ребенок,

взрослый), которые обозначаются как эго-состояния. Они являются не ролевыми играми, а, скорее, архетипальными образованиями, субличностями, активизирующимися в процессе коммуникации. В каждой конкретной ситуации обычно доминирует одно эго-состояние. Для их диагностики важную роль играют и вербальные, и паравербальные маркеры поведения.

- Ребенок – это, прежде всего, эмоциональное начало в каждом человеке (условно сравнимое с Ид). Включает иррационально возникающие мотивации, исходящие из внутренней зоны (по Перлсу). Это эго-состояние может проявляться в двух основных вариантах. *Естественный ребенок* в его непосредственности и спонтанности. Для него характерны доверчивость, нежность, любопытство, увлеченность, творческая изобретательность, т.е. все те качества, которые придают человеку особый шарм вне зависимости от возраста. Но одновременно это и капризность, обидчивость, легкомыслие, снисходительность к себе, эгоцентричность, упрямство и агрессивность. *Адаптированный ребенок* – это та субличность, которая в стремлении получить позитивное отношение, усваивает регламентированные формы поведения. Ему присущи: конформность, неуверенность в общении со старшими, робость, послушание, стыдливость. Поэтому здесь возможен подвариант *бунтующего ребенка*, иррационально отрицающего все авторитеты, нормативы и социальные ограничения.

Поведенческими маркерами ребенка являются все формы детского поведения в коммуникации (дрожащие губы, слезы, хныкающий голос, пожимание плечами, бурное выражение эмоций, наивность и т.п.).

Вербальные маркеры – «Я хочу или не хочу, я боюсь, вам виднее, мне все равно, меня злит, бесит, я ненавижу и т.п.

- Родитель. Это информация, полученная в детстве, в отношении регламентированных форм поведения (наставления, поучения, предписания, запреты, социальные или культуральные нормативы, поведенческие стереотипы и др.). Во многом

она воспринималась некритично и находится вне сферы осознания в процессе коммуникации. Есть свои негативные и позитивные моменты подобных интроектов, но их ригидное использование в межличностной коммуникации может приводить к утрате ситуативности. Эго состояние родителя может выполнять две основные функции. *Контролирующий родитель* следит за исполнением регламентированных форм поведения, осуществляет запреты, определяет наказания. С ним связано формирование таких эмоций как чувство вины, страха или стыда. *Заботливый родитель* осуществляет опеку с позиции более опытного и компетентного персонажа. Его основными функциями является оказание поддержки, внимания, поощрения, оценка поведения и т.п.

Поведенческие маркеры включают нахмуренный лоб, грозный или покровительственный вид, уверенный тон, скрещенные руки, указующий перст, укоризна, советы, поощрение и т.д.

Вербальные признаки – «всегда, никогда, так, прекратить, должен, нельзя, запрещаю, запомни, сколько раз тебе говорить и т.п.».

- *Взрослый.* В определенной степени данное эго-состояние можно сравнить с позицией зрелости – способность трезво критически оценивать информацию ранее и поступающую в данный момент, занятие позиции ответственности за происходящее.

Соотношение между тремя эго-состояниями приблизительно соответствует взаимоотношениям частей психики по Фрейдю. Позиция взрослого приблизительно занимает промежуточное положение между социальным началом в позиции родителя и иррациональным поведением ребенка. Она в наибольшей степени находится в сфере осознания и наиболее интеллектуализирована. Тем не менее, нельзя считать ее единственно правильной и адекватной при любом типе коммуникации. При общении с маленьким ребенком такая манера не совсем адекватна, также как и то, что детское поведение вполне адекватно на дружеской вечеринке.

Анализ транзакций (функциональный анализ).

Помимо того, с какой эго-позиции осуществляется коммуникация, большое значение имеет характер транзакций (согласно Берну *транзакция* условная единица общения). Выделяются следующие формы транзакций: дополняющие, прямые, перекрестные и скрытые.

Прямые транзакции – осуществляются между одинаковыми эго-состояниями собеседников. Иногда их обозначают как *горизонтальные*.

Дополняющие транзакции – несколько условное сборное понятие для обозначения любых параллельных транзакции (включая и прямые), Основным их свойством является соответствие ожиданиям коммуникантов. Они как бы дополняют, подтверждают общность позиции и не приводят к напряжению (неконфликтосгенны) и могут продолжаться неограниченное время.

Перекрестные транзакции – бывают в тех случаях, когда коммуникация осуществляется в различных эго-состояниях и реакция на обращение не соответствует ожиданиям, что в свою очередь может активировать неожиданные эго-состояния в ответ. В этом случае возможно формирование конфликта.

Скрытые транзакции – отличаются тем, что в процессе общения активируются несколько эго-состояний собеседника. Внешнему, обычно социально регламентированному обращению, сопутствует также и скрытое менее осознаваемое обращение. Обычно они составляют основу психологических игр.

В процессе анализа транзакций определяется их характер, оцениваются результаты путем обсуждения в группе.

Анализ психологических игр.

Берн определяет психологическую игру как ряд последовательных скрытых транзакций, направленных на получение определенного исхода. Выигрыш может включать определенное эмоциональное состояние, отношение, прямые материальные вознаграждения и т.д. В своем бестселлере «Игры, в которые играют люди» Берн рассматривает множество самых разнообразных игр. Результат игр не обязательно включает позитивное эмоциональное реагирование, важно, что он подтверждает ожидания. Поэтому психологическая игра может обозначаться как сознательное (хотя в ряде случаев малоосознаваемое) поведение в процессе межличностного общения, направленное на достижение определенных целей. Игра может быть односторонней и в этом случае она очень близко приближается к понятию манипулирования. Возможен и двухсторонний вариант, когда оба собеседника принимают контекст и соответственно строят общение. Кроме того, игры могут быть направлены на обозначение того или иного эго-состояния, а также *психологической позиции* в зависимости от ситуации и поставленных целей.

Психологические позиции.

Психологические позиции являются более стабильными личностными образованиями психодинамической природы, определяющими установку на общение. Всего Берн выделяет 4 позиции (позднее учениками была добавлена еще одна). Они обозначались достаточно просто:

- «Я окэй – ты окэй». Инфантильная позиция полной удовлетворенности и принятия. Она свидетельствует о неспособности человека дифференцировать свое отношение в процессе общения и похожа на доверчивую позицию ребенка, который окружен заботой и не сталкивался с фрустрирующими ситуациями. Несмотря на то, что подобная позиция достаточно широко пропагандируется в западной культуре («Keer smile» согласно Карнеги), она достаточно уязвима, поскольку в процессе общения

взрослому человеку приходится сталкиваться со значительным количеством разочарований. Это становится источником негативных эмоций.

- *«Я не окэй – ты не окэй»*. Такая позиция возникает в случаях, когда изначально ребенок был окружен вниманием и заботой, затем в силу обстоятельств отношение к нему диаметрально меняется (развод родителей, сиротство и т.п.). Подобные перемены ребенок воспринимает на свой счет («Я сделал что-то не так, я виноват, я плохой»). Попытки самостоятельно изменить отношение к себе заканчиваются неудачей и постепенно формируется восприятие враждебности мира.

- *«Я не окэй – ты окэй»*. Ситуация, когда ребенок ощущает себя значительно менее ценным по сравнению с остальными (особенности ситуации в семье, гендерные различия). Формируется сниженная самооценка, комплекс неполноценности, если ребенок не получит достаточной эмпатийной поддержки.

- *«Я окей – ты не окей»*. Возникает в случаях, когда ребенок изначально лишен эмпатийной поддержки. В ответ формируется сопротивление, опора только на свои силы и способности. Окружение в этом случае воспринимается как источник постоянной угрозы. Здесь возможна криминальная трансформация – «Если вы все не окэй, то ваша жизнь и интересы немногого стоят».

- Последняя позиция вновь обозначается *«Я окэй – ты окэй»*. По сравнению с первой позицией она имеет качественные отличия, поскольку основана не на инфантильной позиции полного притяния окружения, а на осознанной позитивном восприятии окружающих. Подобное восприятие наиболее близко приближается к позиции психологов гуманистической ориентации.

Психологические позиции формируются в период детства и сохраняются в поведенческих стереотипах взрослого периода. В зависимости от них строится система взаимодействия с окружением, поведение при этом подсознательно направлено на подтверждение и закрепление правильности позиции.

Анализ жизненного сценария.

Жизненный сценарий рассматривается Берном как стабильное универсальное личностное образование. Сценарий это план жизни, который человек проигрывает в течение всей жизни. В его формировании играют роль: детские психологические позиции, воздействие родителей и референтных лиц, личный опыт, индивидуальные особенности личности врожденного характера. Большую роль играют родительские стереотипы, которые могут быть конструктивными и деструктивными (вплоть до самоубийства). Сценарий может включать будущую профессиональную ориентацию, стереотипы полоролевого поведения, жизненные ориентиры или индивидуальную систему ценностей. Предполагается, что к семилетнему возрасту жизненный сценарий в основном завершен, в дальнейшем он может подвергаться лишь незначительным, непринципиальным изменениям.

Особенность сценариев в том, что они формируются в детстве преимущественно под влиянием внешнего воздействия. В этом возрасте они воспринимаются недостаточно критично (ребенок иначе не может) и в дальнейшем функционируют на малоосознаваемом уровне. В большинстве случаев человек особо не задумывается, почему он строит свое взаимодействие тем или иным образом. Начинают функционировать защитные образования, искажающие восприятие реальных переживаний таким образом, чтобы неизменных сохранялся жизненный сценарий.

С психологической точки зрения можно сказать, что *сценарий – это упрощение восприятия мира в детском возрасте посредством адаптации уже проверенных стереотипов родителей и окружающих. Это попытка ребенка подготовиться своими силами к будущей непонятной, а потому пугающей, взрослой жизни.* Родители обычно всемерно поощряют копирование их стереотипов, поскольку они в свою очередь, когда сами были детьми, подвергались такому же воздействию своих родителей окружающих.

Обычно неадаптивность сценария большей частью связана с его инконгруэнтностью реальным личностным особенностям.

Следует отметить, что жизненные сценарии не обязательно должны носить деструктивный характер и приводить к неадаптивной коммуникации. Априорно можно предполагать, что в значительно большем числе случаев сценарий вполне конгруэнтен личностным особенностям человека, в этом случае ему просто нет необходимости обращаться за психотерапевтической помощью.

Особенности терапевтической модели.

Транзактный анализ является интеракционной моделью и проводится в групповом формате. Анализ составляет основное содержание работы. Основным терапевтическим фактором является *осознание неадекватности жизненного сценария в процессе коммуникации*. Процедура имеет ряд последовательных этапов (описанных в разделе «Основные теоретические положения»). Работа опирается на два предварительных предположения:

- *«Все люди – окэй».* Любой человек имеет ценность и значимость уже потому, что он человек. «Я принимаю себя и тебя такими, какие мы есть. Это касается сути, а не поведения – иногда я не могу принимать то, что делаешь ты, но я всегда принимаю тебя как личность. Сам ты окэй, хотя некоторые формы твоего поведения могут это не подтверждать. Нет необходимости подстраиваться друг под друга, все мы обладаем своими достоинствами, т.е. по сути, мы все равны, мы все окэй». Данная позиция полностью соответствует базовому принципу гуманистической психологии, что еще раз подчеркивает интегративный характер конструкции Берна.

- *Каждый человек способен думать и принимать решения.* Внешние факторы оказывают на нас влияние, но решение и ответственность за них мы принимаем самостоятельно (это второй базовый принцип гуманистического направления). Отсюда

важное следствие – *наши решения вправе менять только мы сами*. Изменения оказываются устойчивыми, если человек осознает неадаптивность прежних стереотипов.

Исходя из этого, важнейшей терапевтической задачей является осознание деструктивного характера жизненного сценария. Весь предыдущий анализ (эго-состояний, характера транзакций, игр, психологических позиций) подводит пациента к этому осознанию. Заключительными этапами работы является модификация старого сценария и попытка функционирования исходя из новой когнитивной конструкции (в этом конструкция Берна очень близка моделям когнитивно-бихевиоральной ориентации).

Заключение.

Были представлены основные модели современной персонологии. Творчество ряда авторов не было отмечено (Альберт Бандура, Гарри Салливан, Раймонд Кеттелл и др.) в связи с тем, что разрабатываемые ими конструкции имели больше теоретическую направленность и поэтому обычно не рассматриваются в клинической психологии. Тем не менее, полученной информации достаточно, чтобы сделать какие-то обобщения.

Принципиальные различия психоанализа и поведенческой модели заключаются в понимании природы причинных механизмов: в психоаналитической модели имеют место побудительные мотивы внутреннего характера (нереализованные конфликты эдипального периода, фрустрация и фиксация на определенных стадиях психосексуального развития и т.д.). Именно детские конфликты и стереотипы неосознанно определяют стереотипы взрослого поведения. С точки зрения поведенческой психологии поведение в основном

детерминировано внешними факторами (стимульными раздражителями среды, которые приводят к формированию совокупности поведенческих стереотипов).

Бихевиоризм ориентируется на жесткие критерии научного эксперимента, доказательность результатов, в то время как психоанализ основывается на умозрительных конструкциях внутренних психологических механизмов, функционировании механизмов психологической защиты и циркуляции гипотетической либидонозной энергии.

В то же время есть несколько сходных моментов в понимании природы личности: предопределенность поведения (выработанные поведенческие стереотипы или неразрешенные детские конфликты); биологизация природы человека (инстинкты играют определяющую роль в организации поведения, будь то либидо или танато инстинкт, либо формирование условных рефлексов в процессе оперантного кондиционирования). Значение инстинктивного поведения в процессе жизнедеятельности человека позволяет проводить прямую аналогию с поведением животных.

Человек, раздираемый противоположными желаниями, вынужден противостоять социальным ограничениям. В обоих случаях негативное воздействие социальной среды (давление суперэго или негативные социальные подкрепления) становится источником формирования болезненных симптомов. Такое негативное рассмотрение природы человека приблизительно соответствует теологической парадигме личности с ее концепцией «первородного греха» и изначальной порочности и слабости людей.

Отличие гуманистического направления в его разнообразии. Это не целостная конструкция подобная психоанализу или бихевиоризму. Для него характерно принципиальное новое позитивное восприятие сущности человека, признание в нем присущих только человеку потребностей, уверенность в потенциальных возможностях человека самостоятельно решать проблемы. Вмешательство приобретает не директивный, а партнерский характер в диаде врач-пациент.

Несмотря на принципиальные различия основных направлений персонологии, существует много пересекающихся концепций. Представления К. Юнга относительно *обретения самости* как конечной цели вмешательства во многом предопределяли исходы гуманистической терапии. Концепция *внутренней целесообразности* В. Райха находит подтверждение в конструкциях клиент-центрированной терапии К. Роджерса и гештальт модели Ф. Перлса. Понятие *жизненного сценария* Э. Берна очень созвучно с положениями А. Адлера о *жизненном стиле и жизненных планах*. Перечень подобных аналогий можно продолжать. Но все они свидетельствуют о том, что исследования в персонологии носят разноплановый характер, в то время как предмет изучения один – личность. Подобные аналогии в рамках разных направлений косвенно свидетельствуют о наличии каких-то общих, архетипальных характеристик личности. Их выявление – дело будущих исследований.

Литература.

Основная

1. Фрейдгер Р., Фейдиман Д. *Личность*. – М.: Олма-Пресс, 2001. – 864с.
2. Хьелл Л., Зиглер Д. *Теории личности*. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608с.
3. Холл К., Линдсей Г. *Теория личности*. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 592с.

Дополнительная

1. Бек А., Фримен А. *Когнитивная психотерапия расстройств личности*. – СПб.: Питер, 2002. – 544с.
2. Гринсон Р. *Техника и практика психоанализа*. – Воронеж, 1994. – 431с.
3. Гуггенбуль-Крейг А. *Власть архетипа в психотерапии и медицине*. – СПб.: Б.К.С., 1997. – 117с.
4. Перлс Ф. *Внутри и вне помойного ведра*. – СПб.: Петербург-21 век, 1995. – 448с.

5. *Психотерапевтическая энциклопедия (Ред. Карвасарский Б.Д.). – СПб.: Питер, 2006.*
6. *Стыцарт И., Джинс В. Современный транзактный анализ. – Life Space Publishing, 1987. – 330с.*

Оглавление

Список использованных сокращений	3
Введение	5
Часть 1. Психодинамическое направление в персонологии	15
Глава 1. Зигмунд Фрейд и психоаналитическая модель личности	18
Глава 2. Карл Густав Юнг и модель аналитической психологии	31
Глава 3. Альфред Адлер и индивидуальная психология	44
Глава 4. Вильгельм Райх и телесноориентированная терапия	56
Глава 5. Карен Хорни и социокультуральная конструкция личности	67
Часть 2. Поведенческое направление в персонологии.	78
Глава 6. Ранний бихевиоризм	80
Глава 7. Поведенческая конструкция личности Фредерика Скиннера	84
Глава 8. Гештальт направление в психологии	95
Глава 9. Гештальттерапия Фрица Перлса	98

Часть 3. Гуманистическое направление в психологии	111
Глава 10. Абрахам Маслоу и гуманистическая модель личности	114
Глава 11. Феноменологическая теория личности Карла Роджерса	121
Глава 12. Эрик Берн и транзактный анализ	133
Заключение	144
Литература	147