

Д.В. Русланов, к.м.н., кафедра фізического виховання Харківської академії дизайну і мистецтв

ПСИХОАНАЛІЗ

Часть 1: подземелья подсознания

Глядя на его беспутную жизнь, поневоле воскликнешь:
«Какие же химеры властвуют в его подсознании!»

Писать о психоанализе одновременно и легко, и сложно. Легко, поскольку литературы по данному предмету более чем достаточно; сложно, поскольку все следует обобщить и подать в сжатом, но понятном виде. Пропустим исторический экскурс и вынесем за рамки то, что со временем утратило былую актуальность. Отметим одно: наиболее значимым результатом исследователей психоаналитического направления является не столько сложная и неоднозначная в плане эффективности практика, сколько солидные теоретические наработки, чрезвычайно ценные для глубинного понимания психологии человека.

Определение

По форме психоанализ представляет собой, с одной стороны, спонтанные рассказы клиента о своей жизни и текущих переживаниях, с другой — трактовку этих рассказов психотерапевтом. По сути, это попытка связать значимые события прошлого (как правило, детства), давно забытые воспоминания с текущими проблемами, осмысление пережитого глазами взрослого человека, осознание подспудной мотивации своего поведения, причины проблем в человеческих взаимоотношениях. Как видим, задача далеко не легкая и, увы, не всегда решаемая априори по многим причинам, в том числе из-за несовершенства наших знаний о психологии.

Базовые положения

Основоположником психоаналитического направления является Зигмунд Фрейд. Его последователи: К. Юнг, А. Адлер и другие отказались от ряда акцентов и преувеличений З. Фрейда, прежде всего связанных с фактором секса, и внесли много нового. Термин «психоанализ» в последние годы все чаще заменяют другим — психодинамическая терапия. Остроумно подмечено: за годы существования первоначальной фрейдовской концепции претерпела такую трансформацию, что ее создатель вряд ли признал бы в современном психоанализе свое детище. В качестве самостоятельного метода психоанализ распространен в основном в англоязычных странах, однако теоретическими наработками психоанализа с успехом пользуются все психологи.

Углубимся в азы теории, немного скучной, но крайне необходимой, если подходить к работе профессионально.

В основе психоанализа лежит понимание законов работы человеческой психики, прежде всего, подсознания. Простейшую модель человеческой психики удобно представить в виде трехступенчатой пирамиды.

Массивное основание пирамиды соответствует так называемому бессознательному, не поддающемуся осознанию. Сюда относят автоматизированные психические процессы, позволяющие человеческому организму передвигаться, чихать, моргать на раздражители и т.п.; это — рефлекс в чистом виде. Бессознательные процессы явно связаны с феноменом геной передачи наследственности.

Маленькая верхушка пирамиды — рациональное сознание индивида: то, как мы понимаем, мыслим и выражаем словами окружающую реальность и свои переживания. Гипотетически, чем личность взрослее и разумней, тем этот слой объемней.

Средней частью пирамиды является так называемое подсознание, иначе — подсознательное. Стоит уточнить, что в оригинале З. Фрейда вместо подсознания фигурировал иной термин — «бессознательное», а у его последователя К. Юнга — «теневоое сознание».

Подсознание уместно назвать опытом человека, отправленным в архив, отчасти — за ненадобностью, отчасти — по принципу: с глаз долой. Часть подсознания ярко ассоциируется с кладбищем переживаний, где среди ухоженных могил можно нередко встретить английские шкафы со скелетами. И подсознание, и бессознательное не изолированы от обычного сознания, какие-то информационные потоки между слоями, конечно же, всегда имеют место, и именно их исследует психоанализ.

Чтобы понять, почему понятие подсознания занимает центральное место в концепции психоанализа, обратимся к рассмотрению универсальных механизмов работы человеческой психики с информацией.

С момента рождения наше понимание себя и окружающего мира формируется с участием единого универсального механизма — интроекции. Интроекция подразумевает прямое, без осознания и контроля разума, включение в структуру «я» элементов информации внешнего мира. Иными словами, речь идет о безоговорочном полном слиянии с чужими

взглядами, установками, моделями поведения, и слепок этого опыта намертво откладывается в подсознании. Поясним это проще. Рождаясь, ребенок не имеет в своем активе ничего, кроме бессознательных процессов. Руководствуясь ими, маленькое существо каким-то образом выделяет из окружающей среды лидеров (с каждой новой ситуацией эти лидеры могут меняться) и воспринимает их поведение за образец, которому нужно неукоснительно следовать, дабы выжить. Таким образом, большая часть информации, полученной индивидом в детстве (в семье), воспринимается им слепо, автоматически, в качестве объективной реальности, хотя, естественно, таковой не является. Критический анализ и синтез отсутствуют. Происходит «встраивание» чужеродной информации в структуру собственного мировоззрения и мировосприятия. Мозг впитывает в себя, как губка, чужие знания, априори полностью доверяя им. Человек автоматически принимает в качестве своих личных норм ценности и нормы других.

Феномен интроекции сцеплен с памятью, своего рода архиватором опыта. Для личности опыт — это установление и закрепление в сознании разнородных связей между ощущениями (тактильными, зрительными, вкусовыми, обонятельными, звуковыми, интуитивными) и ситуациями. Передача опыта в склад памяти сопровождается одновременным удалением такового с «рабочего стола» нашего сознания, очищением, освобождением оперативной памяти; согласитесь, это весьма рационально. Именно поэтому архив, в котором складированы картинки-образы пережитого, довольно точно называют подсознанием. Приведем пример. В детстве субъекта повторялись ситуации, когда горячо любимая мама надевала яркое желтое платье и душилась пряными духами. Именно тогда к ним в дом заходили незнакомые мужчины и уводили маму с собой, оставляя ребенка одного, наедине со своими страхами. Став взрослым, субъект органически не переносит желтые цвета и пряные женские парфюмы и не знает почему.

С каждым новым опытом личность формирует либо совершенствует модели поведения, выражаясь компьютерными терминами — мини-программы, утилиты, драйверы. Осознание любого опыта означает отнесение его или к готовой (интроективно усвоенной) схеме, или к новой (придуманной самой личностью) категории. Каждый образ опыта уникален по-своему; в числе других он встраивается и бетонирует практически непреступную стену обороны Эго-сознания личности.

Поскольку получение опыта всегда сопровождается эмоциями — либо позитивными, либо негативными, то и результат опыта осознается личностью, соответственно, либо как позитивный (правильный), либо как болезненный (негативный). Освоенный и уже потерявший актуальность опыт психика отправляет в подвалы памяти, в архив, в наше подсознание. При необходимости сознание вновь обращается к памяти, извлекая оттуда записанные ранее утилиты, драйвера, образцы нашего поведения. Подчеркнем, это возможно при условии, что память восстановит образ опыта. Увы, это случается не всегда, ведь неотъемлемое свойство памяти — умение забывать!

Известно, что со временем все модели миропонимания и поведения устаревают и требуют обновления. Каждый опыт нуждается в переосмыслении. Однако как отказаться от тех имеющихся образов мира и программ поведения, которые изначально интроективно признаны правильными, иными словами, если на обновление наложен внутренний запрет, табу? Или как обновить то, о чем личность забыла?

Налицо противоречие; отсюда, как результат — возникновение некоего внутреннего (психологического) конфликта. В большинстве случаев конфликт решается позитивно, индивид признает: «Да, я был неправ и, клянусь богами, так больше не буду поступать». Если же конфликт не решается, то в жизни индивида возникают проблемы, заставляющие субъекта увлекаться алкоголем, глотать антидепрессанты, пускаться в загул либо отправляться на поиски психотерапевта.



Д.В. Русланов

Подведем краткий итог. Фундаментальным механизмом всей системы формирования личности и ее «эго» является первичная интроекция настойчиво предлагаемой информации с последующей вторичной коррекцией усвоенного, соотносясь с собственным итоговим опытом. Опыт личности представляет собой интегральную сумму, сжатый и достаточно устойчивый комплекс впечатлений, включающий в себя связку: ситуацию вызова — конкретную модель демонстрируемого поведения — полученный результат, ментальный анализ и синтез ситуации, наконец, коррекцию стратегии поведения при возникновении аналогичных жизненных коллизий. Юное мировоззрение индивида, его представления о жизни, его взгляды на окружающую действительность представляют, по сути, сплошную интроекцию (чужое мнение!), не более. Вначале ребенок слепо следует усвоенным интроективным установкам; со временем глубинная программа развития личности и суровая действительность жизни общества требуют пересмотра старых взглядов.

На ранних этапах развития личности феномен интроекции, безусловно, способствует интеграции индивида в социальную среду и повышает выживаемость человеческого рода в целом. Именно так формируется ядро личности, или «эго». Однако в дальнейшем интроективная информация нередко становится тормозом на пути развития личности. Последняя может подсознательно ощущать это в виде дискомфорта, смутения, потребности что-то делать, наконец, интуитивного понимания необходимости внутренней трансформации. Пусковым элементом самокоррекции выступает осознание необходимости внутренних изменений; именно в этот момент зачастую возникает настоящий конфликт между сознанием и теми интроективными установками, которые хранятся в подсознании! Проблема ясна, однако как ее все-таки решить? Казалось бы, путь очевиден: нарушить табу на пересмотр интроекции и не спеша, вдумчиво еще раз осмыслить адекватность интроективных установок в условиях новых реалий современной жизни. Увы, не все так просто, ведь большую часть интроективных, а также особо неприятных впечатлений личность в свое время надежно упрятала в подвалы подсознания, о чем впоследствии благополучно забыла. Забыть — забыла, но не избавилась от их влияния на свое поведение. Что есть широко известный комплекс неполноценности? Ни что иное, как «похороненный» опыт, сцепленный всегда с неприятными, болезненными для личности впечатлениями.

Игры мышления и подсознания

В какие логические игры-головоломки играет наше мышление, дабы обеспечить комфортную жизнь личности с ее чувствительным Эго?

Условно есть два пути архивирования опыта в подсознании. Опыт, усвоенный правильно, приемлемый для личности и адекватный применительно к социуму, безболезненно отправляется в архив, в секцию правильных программ подсознания; оттуда он извлекается обратно в сознание легко. А вот от опыта, связанного с неверным поведением, болезненным, того, что сопровождается снижением самооценки, личность старается избавиться всеми правдами и неправдами, желательно навсегда. Для этого в психике заложен ряд механизмов так называемой Эго-защиты. Такая защита направлена на сохранение неизменной структуры ядра личности — показателя и залога достигнутого успеха в развитии. Общий прием — смягчение воздействия травмирующих психику факторов, в идеале — их полное устранение. Существование Эго-защиты эволюционно оправдано; вместе с тем Эго-защита нередко служит оправданием неверной линии поведения конкретного индивида. Лишь осознание абсолютной необходимости внутренних изменений приводит в конце концов к адекватной трансформации «эго».

Механізми Еґо-захисти. Из числа известных психологических механизмов Еґо-захисти наибольшее значение имеют, пожалуй, следующие: рационализация, вытеснение, реактивное образование, регрессия, проекция, идентификация, замещение, фрустрация, избегание (рис.). Рассмотрим подробнее каждый из них.



Рис. Механізми Еґо-захисти

Рационализация. Под рационализацией понимают логическое объяснение, точнее – оправдание своего поведения и его мотивов. Индивид делает это с полной внутренней убежденностью в своей правоте, основанной на кондовых интроективных установках. В рационализации нет места иррациональной Истине, на понимание которой толкает интуиция. В случае рационализации любое оправдание на самом деле противоречит действительности. Логически выстроенная версия является профанацией, поверхностным видением, искажением и извращением сути Истины. Истинные мотивы не осознаются, поскольку неосознанной целью рационализации является снятие ответственности с себя и перенесение ее на обстоятельства и других людей. Все объяснения можно свести к простой формуле «потому что, потому...». Для тех, кто помнит математику или разбирается в программировании, такая формула сродни циклической ссылке – возвращает вновь и вновь к началу посылу. Рационализация призвана примирить несоответствие внутреннего мировосприятия (прежде всего, самого себя) со складывающимися проблемными обстоятельствами. Выдающийся исследователь психологии К. Кастанеда использовал для рационализации термин «индульгирование», не только подчеркивая в контексте оправдание своих действий и своего нынешнего поведения, но и ставя акцент на подсознательном оправдании повторения таких поступков в будущем.

Таким образом, при рационализации речь не идет о сколько-нибудь осознанном обмане со стороны индивида. Неверное видение индивидом ситуации поддерживается или изначально (интроективно) неверными посылками, или их неправильной трактовкой. Классическая иллюстрация рационализации – басня о зеленом винограде. Напомним, в ней рассказывается о лисе, которая, пытаясь добраться до винограда, пострадала, но так и не сумела его достать. Щадя свое самолюбие, лиса оправдала неудачу ничемностью цели, мол, «виноград зелен».

В принципе, рационализация представляет отработанные и устаревшие (регрессивные) программы развития. С этим приемом «игры» сознания, примирения сознания с подсознанием сталкивается каждый индивид на своем жизненном пути. Да, на каком-то определенном этапе полученный опыт был своевременен и полезен. Но жизнь не стоит на месте. Ситуации каждый раз меняются, настоятельно требуя новых, более совершенных моделей поведения. Цепляние разума за консервативные устои и догмы, безусловно, мешает личностному росту.

В случаях рационализации изменить мировоззрение и линию поведения можно тремя способами. Первый – апелляция к новому авторитету. По сути, это вариант слепой веры, которая означает новую интроекцию. Второй – опираться на факты; по сути, вариант новой рационализации. Третий, наилучший вариант, встречается редко. Он предполагает неординарное изменение сознания – через достижение инсайта (что предполагает отдельное пояснение).

И последнее. Феномен рационализации универсален и всегда в той или иной мере имеет место при любой иной форме Еґо-захисти.

Вытеснение. Вытеснение, или подавление, заключается в изгнании травмирующих моментов из сознания в область подсознания. Речь идет о поэтапном механизме отрицания сознанием очевидных, но травмирующих сознание вещей. Механизм прост: вначале закрываешь глаза и стараешься не вспоминать, потом перестаешь вспоминать и, наконец, начисто отрицаешь имевший место неприятный для «эго» факт. Для такого отрицания типична формула «нет, потому что... нет!».

В практической работе подозрение на существование вытесненного, ранее пережитого негативного опыта должно вызывать слишком быстрое отрицание любого утверждения о возможной психотравме. Индивид делает это поспешно, без раздумий, как бы автоматически. Стандартный ответ в таких случаях: «Нет, этого не может быть».

Такие слова заставляют предполагать глубокое залегание проблемы. Если же негативный опыт находится на поверхности подсознания и неявно бередит душу хозяина, в поведении индивида четко просматриваются попытки банального ухода от больной темы.

Вытесненный в подсознание негативный опыт, иначе называемый комплексом неполноценности, содержит травмирующие психику факторы. В этой ситуации чрезвычайно важно то, что, несмотря на неосознанность, негатив по-прежнему продолжает пагубно влиять на комфортность мироощущения и поведение личности. Вытесненные переживания проявляются в сновидениях, оговорках, забывчивости, непровольных «нечаянных» действиях. На присутствие комплекса неполноценности намекает ситуация, отражаемая известной поговоркой: «Правда глаза колет».

Напомним, обмен информацией между сознанием и подсознанием носит двусторонний характер. Процесс, обратный вытеснению, иными словами, осознание травмирующего опыта, носит название «извлечение».

Механизм вытеснения обычно присутствует в качестве первичного составляющего компонента в других защитных механизмах, например, реактивного образования.

Реактивное образование. Это достаточно распространенный механизм нейтрализации негативного опыта. Вместо ушедших в подсознание травматичных воспоминаний формируется зеркальная антипрограмма в виде противоположно направленных мыслей и/или поступков. Человек совершает действие, являющееся полной противоположностью тех импульсов, существование которых он панически боится признать. К примеру: испытав в детстве страх к огню, человек обожает петарды или выбирает профессию пожарника; получив первый сексуальный опыт с насилием, женщина в последующем стремится повторить его вновь и вновь, получая удовольствие только с элементами болевых форм.

Регрессия. Регрессия, или инфантилизация, подразумевает возврат на более ранние уровни развития. Индивид начинает вести себя немного по-детски. Подсознательно он повторяет запомнившуюся примитивную модель поведения, которая когда-то, давным-давно, уже оправдала себя, поскольку в той ситуации индивид почувствовал себя вполне защищенным и спокойным. В последующем, прибегая к регрессии, он неосознанно стремится добиться того же ощущения безопасности. Классический пример: в стрессовой ситуации люди неосознанно принимают так называемую утробную позу зародыша. Человек подтягивает колени к подбородку и обнимает их руками, сворачиваясь в клубок. Повторение позы зародыша само по себе приносит успокоение. Регрессия создает иллюзию снятия с себя ответственности за решение своих проблем благодаря привычной позиции «маленького малыша». К сожалению, саму проблему это никак не решает.

Регрессивное поведение часто используют осознанно, в групповых формах тренинга. Такой прием возвращает утраченную детскую непосредственность; при этом снимаются психологические барьеры межличностного общения, а в памяти воскрешаются ключевые ситуации.

Проекция. Проекция (англ. projection – перенос, трансфер) заключается в переносе на других лиц собственных переживаний (состояний, черт характера). Окружающим приписывают характеристики, которые на самом деле отражают личные проблемы. В основе феномена лежит вынужденно оправданный механизм защиты. Поскольку комплексы неполноценности носят травмирующий характер, личность, с одной стороны, «стирает» из своего сознания травматичные переживания, а с другой – проявляет повышенную, вплоть до патологической, восприимчивость к таким проявлениям у других. Раны внутри себя легче обнаружить на лицах других. Именно поэтому человек склонен обвинять других в том, в чем имеет проблемы сам. Можно сказать, суть проекции проявляется в тенденции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри «я», на окружающий мир. К примеру, конфликтный человек подозревает всех во враждебном к нему отношении, лживый – видит во всем лживость других и т.п. Естественно, что такая позиция мешает увидеть реальную проблему в себе и в других и, соответственно, вместо ее решения приводит к обратному – усугублению кризиса.

Проекция, как и иные механизмы, с одной стороны, избавляет индивида от осознания, принятия и изживания (так называемой проработки) болезненных факторов, с другой – внутренне оправдывает его неверную линию поведения. Можно сказать, тактическая победа ведет к стратегической ошибке.

Элемент проекции, равно как и элемент рационализации, присутствует в жизни любого человека, в том числе в работе психоаналитика. Такое явление получило название феномена контрпереноса (частного случая проекции). Под контрпереносом понимают ответ психики самого психолога на обнаруженные проективные проявления пациента. Суть контрпереноса – в личных переживаниях психолога в связи с выявленной проекцией. Формируется цепочка: перенос – контрперенос. Отслеживание собственных переживаний позволяет психологу лучше разобраться в чужих проблемах. Так он уменьшает степень своего субъективизма

в видении проблемы пациента и приобретает неоценимый опыт. Немного перефразируя тонкое замечание по этому поводу Авессалома Подводного: общение с первым клиентом сталкивает психолога в первую очередь со своими собственными проблемами.

Идентификация. Феномен идентификации, а лучше сказать – причастности, тесно переплетен с феноменом интроекции. Происходит отождествление своей маски с некой более могущественной социальной и личностно-значимой инстанцией, чем собственная личность. В роли инстанции могут выступать: вначале – родитель или бабушка, затем – вождь, видный деятель, музыкант, даже некое сообщество лиц, объединенных общей идеей (например, «рокеры»), одним словом – Идеальный Лидер, Бог. При этом понимание Авторитета, его важности и значительности во многом интроективно! Причастность к Авторитету формирует в личности маску-ощущение своей сверхзначимости. Чувство собственной неполноценности замещается образом причастности к значимой социальной роли, раздуванием капюшона кобры Еґо; таким способом формируется извращенное самоутверждение личности. С формальной стороны идентификация представляет собой обратно направленную проекцию (от другого объекта на себя). В экзотерической трактовке при идентификации происходит подключение индивида к более мощному архетипу, который и обеспечивает его защиту.

Замещение. Замещение подразумевает неосознанную замену проблемного объекта на иной, подвластный, доступный и управляемый, на котором можно разрядиться, выместить накопившуюся эмоциональную энергию. Механизм замещения выражен расхожей фразой: «перевод стрелок». В принципе, замещение представляет собой частный вариант феномена проекции. Нередко в схеме замещения задействован принцип «виноват кто-то другой, но не я». Например, не смея выразить свои отрицательные чувства по отношению к начальнику (боязнь санкций, последствий), человек приходит домой и вымещает досаду и раздражение на супруге. Или: не имея семьи, одинокие лица часто делают объектом своей любви домашних животных. Вариантом замещения является **сублимация**, при которой негативная для психики агрессивная энергия направляется в русло социально приемлемой деятельности, например, в творчество, искусство, спорт и т.д. По сути, сублимация представляет полезную форму замещения, особенно с точки зрения общества. Еще одним вариантом замещения считается **компенсация**. Компенсация подразумевает усиленную целенаправленную работу, неординарное развитие неких личностных качеств и навыков как способ забыть о своих внутренних проблемах, своей внутренней неполноценности. Социальные достижения ведут к социальному признанию и повышению самооценки. Например, физически слабый подросток начинает усиленно заниматься спортом и достигает заметных успехов; окружающие единодушно отмечают его высокую уверенность и появление фактора самодостаточности.

Фрустрация. Фрустрация (англ. frustration – расстройство планов, крушение надежд) подразумевает состояние сильной неудовлетворенности, которое возникает в ситуациях срыва ожиданий и крушения надежд. Ситуации фрустрации всегда являются для организма стрессом. Они сопровождаются психической и психофизической напряженностью, нередко приводя к депрессивным состояниям. Фрустрация – это всегда страдание. Степень переживаний зависит в первую очередь от личностных качеств. Когда внутренняя буря эмоций становится практически непереносимой, происходит разряд яркого неуправляемого аффекта (взрыва эмоций). Феномен фрустрации по сравнению с иными механизмами Еґо-захисти сопровождается наибольшей степенью разрушения психики и физического тела индивида. Строго говоря, фрустрацию правильнее рассматривать как стандартную модель ущербного поведения, явно указывающую на ошибку осознания опыта.

Избегание. Избегание (изоляция), или уход «в себя». В психоаналитическом направлении вместо избегания используют термин «эскапизм». Это не только практика игнорирования адекватно-необходимого действия, но и уход от проблемной ситуации вообще. Такие действия внешне очень заметны. Избегание может сопровождаться рационализацией. Например, индивид, будучи неспособным эмоционально оторваться от проблемы, уходит от нее в другую ситуацию. Оправдание явно надумано: мол, другая проблема является более важной и требует первоочередного внимания. Уход «в себя» способствует отмежеванию от внешних агрессивных факторов. В замкнутой сфере маленького мира «я» путем исключения «пятна реальности» создается псевдоподобие истинного комфорта.

В качестве заключения отметим: в повторяющихся проблемных ситуациях всегда происходит глубинный конфликт между регрессивной (устаревшей) моделью поведения и правильным выбором. Решение конфликта для самого субъекта непредсказуемо. Иногда побеждает старая модель, иногда происходит выбор нового, адекватного решения. Это – весы, чашу которых может перевесить порой всего одно точное слово психоаналитика.