

ЕВГЕНИЯ ПОРОШИНА

КАК УСТРОЕНА НАША ПСИХИКА ПО З.ФРЕЙДУ

ИЛИ КАК ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ
СЕБЯ И ДРУГИХ

ЛЕКЦИИ. ИЗ КУРСА: «ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГ, КОУЧ».



ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА КОУЧИНГА

Евгения Порошина
Как устроена наша психика
по З. Фрейду или как лучше
понимать себя и других
Серия «ПРОФЕССИЯ
ПСИХОЛОГ, КОУЧ», книга 5

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68686890

XSP0;

ISBN 9798215841907

Аннотация

В книге представлены лекции из курса: «Профессия Психолог, Коуч» (пятый учебный блок). Эти лекции будут понятны всем, особенно психологам, кто идёт в профессию с «нуля». Также эти лекции подойдут тем, кто желает получить секреты профессиональных психологов для себя и своих близких. Европейская школа коучинга- это частный образовательный проект психолога Евгении Порошиной. Школе уже скоро будет 5 лет. Это не государственное образование, здесь Вы не увидите лишней информации, в лекциях только суть, только «выжимка».

Содержание

Введение	4
Лекция 1. Обзор Психоаналитических Теорий	6
Лекция 2. Защиты	33
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Евгения Порошина

Как устроена наша психика по З. Фрейду или как лучше понимать себя и других

Введение

“Заниматься наукой только для личного блага постыдно... Необходимо вернуть людям, употребить им во благо свои знания, полученные из общечеловеческой сокровищницы”.

В.Вернадский.

В книге представлены лекции из курса: “Профессия Психолог, Коуч” (пятый учебный блок). Можете распечатать эти лекции, подчёркивать фломастерами, изучать. Важен принцип активного обучения! Кто желает пройти полный курс с практикой, рада Вас видеть в школе. Обучение идёт онлайн, курс длится 10 недель. Подробная программа есть на сайте школы. Эти лекции можете изучать 2 месяца или ускоренно, как студенты моей школы- за неделю. Желаю применять полученные знания на практике, в своей жизни. Лично я не видела таких книг, поэтому решила внести тоже свой неболь-

шой вклад в “общечеловеческую сокровищницу”, как говорил Вернадский. Приятного погружения в профессию Психолог, Коуч! И готовьтесь, ваша жизнь будет меняться!

с уважением, психолог Евгения Порошина.

Лекция 1. Обзор Психоаналитических Теорий

Структура психики по Фрейду



Добрый день, в этой лекции мы начинаем пятый модуль, где будем изучать психоаналитический подход к терапии, к психологическому консультированию.

В самом начале, я говорила о том, что есть два основных направления в глубинной психологии:

● это психоанализ, который основан на теориях Зигмунда **Фрейда**;

● и аналитическая психология, которая основана на учениях **Юнга**.

Второй, третий, четвёртый модули мы по большей части изучали, так или иначе, опираясь на юнговские теории.

Второй модуль (введение в аналитическую психологию) у нас был посвящён разбору непосредственно его теорий, его концепции, а третий, четвёртый так или иначе мы изучали большие через позицию юнгианских аналитиков, через юнгианский подход (модуль про травму и образы, мифы). Здесь мы посмотрим на человеческую психику глазами психоаналитиков и моя цель, чтобы эти два взгляда: аналитический (юнгианский) и фрейдовский, чтобы вот эти два взгляда они постепенно внутри вас объединялись и интегрировались в какой-то ваш личный, индивидуальный, авторский взгляд, подход, почерк. И это будет основа, на этой основе вы сможете уже много добирать краткосрочных методов, техник (что-то я буду вам давать, что-то вы дальше будете изучать), но когда у вас будет вот это глубинная основа, ещё наполненная и фрейдовским подходом, вы буде-

те очень эффективны как в работе с клиентами так и в анализе, в работе с собственными переживаниями, с отношениями с вашими близкими и коллегами и т.д. То есть, это, как мне видится, – сильное расширение личности.

Давайте начнём с того, как **Фрейд представлял себе структуру психики**. Фрейд видел психику более простой структурой, чем Юнг и, по-сути, для Фрейда она подразделялась на три уровня (посмотрите выше на картинку).

● Это **ИД** (внизу) или **ОНО**, или Бессознательное или подсознание. То есть, все эти термины обозначают одно и тоже во фрейдовской теории. Это вот этот нижний, бессознательный слой психики- это инстинкты, это принцип удовольствия, там нет контроля, там "*Хочу*" (вот про это).

● Дальше идёт **ЭГО**– это равно **Я**, где-то равно Сознание (во фрейдовской теории ставят знак равенства между этим). То есть, это разум, рассудок, принцип реальности, внешний контроль (вот про это).

● И дальше идёт **Супер-Эго**: эта надстройка- это ценности, это мораль, нравственность, духовность, самоконтроль и т.д. Другими словами, мы можем сказать, что это внутренний родитель.

Давайте посмотрим более детально, как фрейдистские аналитики рассматривают каждый из этих слоёв психики.

ИД содержит примитивные желания, импульсы, иррациональные стремления, комбинации страх-желание, фантазии. *Она ищет только немедленного удовлетворения и абсолют-*

но эгоистично, функционирует в соответствии с принципом удовольствия. В когнитивном плане она довербальна, выражает себя в образах и символах, она дологична, не имеет понятия о времени, морали, ограничениях или о том, что противоположности не могут сосуществовать. То есть, языком Юнга мы бы сказали про то, что там противоположности ещё не разделены, они ещё смешаны. Фрейд назвал этот примитивный уровень познания, продолжающим жить в языке сновидений, шуток и галлюцинациях, первичным процессом мышления. Этот термин запомните, будете его встречать в различных статьях, книгах психоаналитиков (это вот про это). Первичное мышление- это такое вот образное, то, что мы видим в сновидениях и так далее. И здесь очень хорошо заметна разница между подходом Фрейда и Юнга. Для Юнга Бессознательное было источником скорее такой более глубокой мудрости, для Фрейда Бессознательное- это источник такого первичного процесса мышления, более низкого что ли, в этом вот так вот это читается. И повторяюсь, для меня важно, по-крайней мере, мой подход- это про попытку увидеть ценность и той и той теории. Может быть первая такая реакция сказать, что у Юнга так вот это шире, а Фрейд всё так вот как-то сводил к чему-то более низкому (бессознательному). Но и тот и тот подход имеет свои плюсы и свои минусы. Потому что чрезмерное увлечение Бессознательным, такое очарование Бессознательным, оно тоже чревато в некоторых случаях нехорошими процессами. Поэто-

му и юнговский подход и фрейдовский подход имеет место быть в зависимости от ситуации, в зависимости от клиента, в зависимости от точки "А", в которой находится ваш клиент, и когда мы и то и то принимаем и пытаемся максимально подогнать инструменты к конкретному человеку, к конкретному случаю, тогда получается хорошая, эффективная работа.

Следующий слой- это **Эго**. Это имя, которое Фрейд дал набору функций, позволяющих приспосабливаться к требованиям жизни, находя пути, доступные в пределах данной семьи, для управления устремлениями **ИД**. То есть, **ИД** даёт импульсы, устремления, а **Эго** уже как-то приспосабливается, и максимально в тех условиях, в той семье, где ребёнок рождается, чтобы эти устремления могли быть хоть как-то реализованы или наоборот, жёстко подавлены. **Эго** развивается непрерывно в течении всей жизни, но наиболее быстро в детстве, начиная с раннего младенчества. **Эго** функционирует в соответствии с принципом реальности и является колыбелью **вторичного процесса мышления**, последовательного, логического, ориентированного на реальность познания. Тоже термин- "вторичный процесс мышления"- запомните и вы его часто будете встречать, и психоаналитики под этим термином подразумевают последовательное, логическое мышление, ориентированное на реальность, познание. Если мы вспомним Юнга, то он и авторы юнгианцы, они как будто бы немножко по-другому на это смотрят и считают вот этот дологичный, образный способ мышления как буд-

то бы более глубоким, более целостным, более мудрым. Но так или иначе представители и фрейдистов и юнгианцев соглашаются с тем, что когда мы интегрируем и тот и тот способ восприятия, мышления, переработки информации, мы получаем более расширенное Сознание, в любом случае. Таким образом, **Эго** является посредником между требованиями **Ид** и ограничениями реальности и этики, оно имеет как сознательные так и бессознательные аспекты. Это очень важный момент, потому что очень часто ставят знак равенства между **Эго** и Сознанием, но это не так, и в теории Фрейда тоже так (и в теории Юнга и в теории Фрейда **Эго** имеет бессознательный аспект). Сознательное- это то, что большинство людей понимают под термином собственное Я (то есть, Я), в то время как сознательный аспект включает в себя защитные процессы:

- вытеснение,
- замещение,
- рационализацию и
- сублимацию.

Мы об этих процессах будем дальше говорить, в последующих лекциях очень подробно, детально, потому что это важно. Каждый человек развивает защитные реакции **Эго**, которые могли быть адаптивными в детстве, но оказываются неадаптивными в семье. Что ещё здесь хочу сказать, что **Эго**, некоторые психологи фрейдисты, особенно бывает разный перевод, но часто для обозначения **Эго** употребляется тер-

мин **Я** или термин "Сэлф", на английском, что переводится тоже как **Самость**. Так вот, Самость для психоаналитиков равно Я, равно Эго. Самость для аналитических психологов далеко не равно Эго, то есть, вот эту разницу тоже имейте ввиду и иногда слово Самость, если вы читаете психоаналитических авторов,— это равно Эго. Самость, когда вы читаете юнгианских авторов,— это равно совершенно другое. **Эго** имеет широкий диапазон действий, от глубоко бессознательных, например, примитивные чувственные реакции на события, блокируемые такой мощной защитой как отрицание, до полностью осознаваемых. В течении процесса психоаналитического лечения, Наблюдающее Эго, сознательная и рациональная часть психики, способна комментировать эмоциональные состояния, формирует альянс с психоаналитиком в целях понимания вместе с ним всего Эго. В то время, как Переживающее Эго вмещает в себя более внутренний, чувственный смысл того, что происходит в терапевтических взаимоотношениях. В общем-то, ещё один важный концепт, который часто встречается в психоаналитической литературе, это

- наблюдающие Эго и
- чувствующее Эго или переживающее Эго.

И в терапии происходит такое здоровое **РАСЩЕПЛЕНИЕ** (или полезное расщепление) между переживательной частью Эго и наблюдающей. То есть, когда клиент рассказывает о своих переживаниях и мы вместе рассматриваем эти пере-

живания, анализируем, интерпретируем, мы, по-сути, вот это расщепление производим, но оно считается лечебным и хорошим. И в процессе терапии Наблюдающее Эго должно быть более крепким, для того, чтобы переживания пациента, клиента стали Эго-дистонными, то есть, отделёнными от Эго и **он мог бы на них смотреть со стороны**, видеть это не склеенным с Я, и тогда возможен процесс трансформации. Также, достаточно часто психоаналитики говорят о таком понятии как сила Эго- это тоже такой достаточно созвучный момент с аналитической психологией. То есть, **сила Эго**— это (для психоаналитиков) просто способность видеть реальность, не прибегая к сильным искажениям, видеть даже то, что достаточно болезненно в реальности. И это, в свою очередь, в общем, является залогом успешной, счастливой жизни, хоть в каком смысле успешной, каждый свой смысл вкладывает, но тем не менее. *Если я, например, ясно вижу, какой мой партнёр (муж или жена), то я вполне могу выстроить хорошие отношения или принять вовремя вообще решение не строить отношения.* То есть, и тогда получается что-то хорошее, в бизнесе, в работе, в любой деятельности. Если человек максимально ясно видит реальность, то есть, минимальные искажения вносят его психические защиты, то вообще-то, он делает верные выборы, он совершает верные действия и максимально легко и быстро достигает поставленных целей, то, что он хочет создать в своей жизни. Поэтому сильное Эго, по-сути, это то, к чему мы идём в те-

рапии и то, что помогает человеку, повторюсь, максимально легко и быстро создавать те жизненные обстоятельства, к которым он стремится, реализовать себя так, как он это видит. Также сильное Эго- это, если мы говорим про то, **когда работают все новые психотехнологии (визуализации, аффирмации и т д)**. Если у человека сильное Эго, все эти инструменты замечательно работают и это имейте в виду в своей работе с клиентами. Если вы видите, что у вас клиент достаточно крепкий, то вот это всё у него будет хорошо работать. Или в процессе вашей работы вы видите, что он становится более крепким, пожалуйста, ориентируйте его уже больше на вот это, на позитив. Для сильного Эго всё это замечательно работает. **Если Эго слабое, это как зеркало, которое сильно искажает, это как кривое зеркало.** В кривом зеркале (при слабом Эго), если мы будем человеку давать все эти упражнения, то результат может быть очень непредсказуемый: его может не быть, он может быть краткосрочным, и он может быть, наоборот, очень негативным. Поэтому имейте это ввиду и первым этапом мы Эго усиливаем и потом на него уже накладываем всю эту позитивную психологию. То есть, всему есть место, но желательно в своё время.

Дальше, следующий уровень (мы посмотрели Ид, Эго), следующий уровень верхний- это **Супер-Эго**. Фрейд называл Супер-Эго ту часть собственного Я, которое наблюдает за происходящим, в основном с точки зрения морали (мо-

раль, совесть- это про Супер-Эго). *Супер-Эго является той частью Эго, которая одобряет нас, когда мы делаем лучшее на что способны и критикует, когда мы оказываемся ниже своих стандартов. Эта часть Эго, хотя и ощущается нами как нечто отдельное, Фрейд полагал, что Супер-Эго формируется в течении эдипового периода (потом тоже об этом периоде поговорим), через идентификацию с родительскими ценностями.* По-сути, это внутренний родитель, такой аспект родителя как мораль родителей, ценности родителей, понимание *что хорошо, что плохо.* Современные аналитики находят истоки **Супер-Эго** гораздо раньше, в примитивных представлениях младенца о том, что хорошо и что плохо. Здесь можно провести параллель с тем, что юнгианские психологи говорят об архетипическом таком представлении о добре и зле. То есть, примитивные представления младенца о том, что хорошо, а что плохо. Где-то, откуда-то они берутся у младенца, с точки зрения фрейдистов. **Супер-Эго** оно также частично сознательно и частично бессознательно. Часто вы можете слышать термины такие как Карательное и Садистическое Супер-Эго. Таким термином обозначают ту часть психики клиента, которая нападает, унижает, критикует и т д, то есть, такое **садистичное Супер-Эго**. И здесь, в каком то смысле мы можем тоже провести параллели с фигурой Защитника-Преследователя. Во снах, то, что Д.Калшед интерпретирует как фигуру Защитника-Преследователя, фрейдисты сказали бы, что это фигура садистиче-

ского или карающего супер-эго. И от того, насколько человек сливается с этим внутренним карателем, зависит скорость и успех терапии. Если клиент говорит, что *"я ничтожество"*, то это одна глубина проблемы. Но, если клиент говорит про то, что *"иногда я чувствую себя ничтожеством"*, то это совершенно другой уровень (более здоровый уровень). И вы для себя отмечайте, когда клиент описывает себя, свои переживания, события своей жизни, отмечайте, на каком он уровне. То есть, это меняется в зависимости от ситуации, от глубины переживания клиента и т д, но в целом, отмечайте для себя, например, клиент говорит про то, что *"я ничтожество"*, он сливается с этим садистичным супер-эго или всё-таки чаще это звучит следующим образом, что *"иногда я чувствую себя неудачником"* и т д, замечайте, как это меняется, если меняется в процессе вашей работы, это должно меняться. То есть, если вы работаете, работаете, а уровень, глубина вот этой идентификации с Садистичным Супер-Эго не меняется никак, и у человека и дальше идёт, что *"я ничтожество"* или *"я ещё какой-то"*, то нужно пересмотреть вашу работу, возможно, взять супервизию, пересмотреть стратегию работы, где-то что-то не движется, я имею ввиду работу долгосрочную, например, полгода вы работаете и уровень вот этого слияния он не становится другим, он не становится меньше. И, конечно же, когда мы говорим о создании внутри фигуры ДОСТАТОЧНО ХОРОШЕЙ МАМЫ и так далее, если в терминах психоаналитиков, мы можем сказать про то,

что мы говорим **о трансформации Супер-Эго**.

Если говорить о преимуществах модели Фрейда, я бы отметила её структурность, упорядоченность, что бывает тоже очень нужно, очень важно в нашей с вами работе. **Классический психоанализ подходит к изучению личности (психики) двумя путями**, очень разными путями.

1. первый путь основан на фрейдовской теории драйвов. Этот подход определяет личность на основе фиксации, на каком раннем этапе развития человек был психологически травмирован. Это первый подход, он более ранний.

2. второй подход появился с развитием Эго-психологии и характер человека, характер личности был переосмыслен как совокупность определённых механизмов защиты. То есть, какими способами данный человек избегает состояния тревоги.

Вот два основных пути, и они не противоречат друг друга, они могут дополнять друг друга и сейчас об этом поговорим. Итак, первый подход, он основан на классической теории драйва, это очень известная теория, модель, на которой в дальнейшем выстраивался и рос весь психоанализ. *Первоначально фрейдовская теория была биологически основанной теорией и подчеркивала первичность инстинктивных процессов, рассматривая человеческие создания как проходящей через последовательные фазы направленности внимания на различные участки тела, от оральной фазы к анальной и фаллической и затем фазе, направленной на гениталии.* То

есть, получается, когда человек рождается, он первым делом берёт **грудь** или **бутылочку**, он соприкасается с миром, получает какие-то чувственные переживания, опыт через рот, через эту зону. И дальше внимание ребёнка смещается, его приучают **к горшку**, на область анальную. Идея Фрейда была в том, что младенец получает психические переживания из тела, из телесных ощущений. Младенец берёт грудь и через рот он получает какие-то ощущения в теле и дальше они получают такую репрезентацию в психику. Потом точно также он начинает как-то больше внимания направлять на процесс, например, хождения в туалет и точно также вот эти переживания начинают преобразоваться в какие-то психические репрезентации. Потом точно также направленность **на гениталии** и т.д., то есть, что-то происходит в теле и вот эти телесные переживания начинают формировать психические переживания. Вот взгляд Фрейда на это.

Основные стадии, которые выделял Фрейд, это

- **стадия оральная** – полтора года,
- **анальная** – от полутора лет до трёх лет,
- **фаллическая** – от трёх до шести лет.

Разные авторы могут давать немножко разные вот эти сроки, в среднем это так описывается в литературе. **Нэнси Мак-Вильямс** пишет, что *в младенчестве и раннем детстве, детям свойственно уделять внимание вопросам, непосредственно связанным с выживанием. Вначале это чувственный опыт, приобретённый во время пеленания и дру-*

гих перемещений матерью тела младенца, детские фантазии о жизни и смерти, и фантазии о половых отношениях родителей. В психоаналитической теории очень такое большое значение уделяется фантазиям ребёнка (бессознательным) о половых отношениях родителей. То есть, очень многие интерпретация строятся вокруг этого, это некая тайна для ребёнка, далеко не все дети об этом думают сознательно, но по Фрейду предполагается, что все дети об этом фантазируют бессознательно. Это некая такая тайная сфера жизни, куда ребёнку доступа нет, но он понимает, что это есть. Это рождает очень много фантазий, очень сильно, по мнению фрейдистских аналитиков, отображается на дальнейшей жизни людей, на то, как они выстраивать свои уже отношения сексуальные. В общем, такая тоже интересная тема, в какой-то из лекций более подробно её посмотрим. Дети, а также детские аспекты психики взрослого человека рассматривались Фрейдом исключительно как искатели такого инстинктивного удовольствия. Здесь хочу провести ту границу, которую проводят некоторые современные психологи, между удовольствием, то есть, это то, что не требует усилий — *поесть, позаниматься сексом*. И это вот то, что Фрейд относил к детским аспектам психики и радости (или счастью). Разные психологи по разному это обозначают, разные переводы с английского, но это то, что достигается путём усилий и путем сфокусированной концентрации, сфокусированных усилий. И в результате это даёт переживания радости, пото-

ка и т. д. Это более сложная деятельность, другой тип удовольствия. Вот такое **первичное** и **вторичное**, можно так это назвать. Первичное удовольствие Фрейд относил к аспектам детским психики. По Фрейду, реальный или Внутренний Ребёнок - это искатель удовольствия. Есть когнитивно-поведенческая терапия (психология), она как раз берёт за основу утверждение, что человек всегда стремится получить удовольствие и избежать боли, что это два основных мотивов, которые вообщем-то, руководят человеком. И здесь, если мы попробуем всё это соединить, то это скорее будет о той части человека, которую Фрейд относит к Ребёнку. Она действительно всегда ищет удовольствие, удовольствия такого первичного, которое не требует усилий и избегает боли. Правильное воспитание рассматривалась Фрейдом как *воспитание гибко изменяющееся в пределах, с одной стороны удовлетворения достаточного для того, чтобы создать атмосферу безопасности и удовольствия, и с другой в пределах приемлемых по уровню развития фрустрации, чтобы ребёнок постепенно, дозированно учился заменять **принцип удовольствия** (я хочу удовлетворить все мои желания, в том числе и противоречивые прямо сейчас, вот ребёнок это чувствует). И этот принцип должен заместиться **принципом реальности**. Удовлетворение некоторых желаний проблематично, исполнение же наилучшего стоит того, чтобы подождать.* Здесь тоже часто встречающиеся теоретические конструкты - это принцип удовольствия и принцип реально-

сти, это тоже фрейдистские термины, которые вы можете часто встречать в литературе. И постепенно принцип удовольствия должен замениться принципом реальности, для того, чтобы человек мог успешно реализовать себя в жизни, какие-то важные для себя цели. Один из примеров- это конечно же, **институт брака**, когда принцип удовольствия (что я занимаюсь сексом с кем хочу) заменяется принципом реальности (что я жертвую другими потенциальными партнёрами и удовольствиями, которые я могла бы там получить или мог бы получить, я этим жертвую для того чтобы построить максимально близкие и глубокие отношения с одним партнёром). То есть, принцип реальности, если проводить аналогию с юнговской теорией, можно сказать, что **принцип реальности- это выход из архетипического мира, где нет ограничений**, где мир чудесный или ужасный, какой-то безграничный, там нет ограничений. И принцип реальности- это как будто бы выход из этого мира в реальную реальность. Теория драйвов Фрейда утверждает, что если ребёнок чрезмерно фрустрирован или получает чрезмерное удовлетворения на какой-либо стадии своего психосексуального развития, он будет фиксирован на проблемах данной фазы. То есть, либо чрезмерно фрустрирован, либо получает чрезмерное удовлетворение, и то и другое травмирует. Здесь мы можем вспомнить Д.Винникотта с его концептом **достаточно хорошей мамы** и **достаточного уровня фрустрации** и т д. Здесь это переключается, Д.Винникотт работал также

психоаналитиком, его база- это фрейдистский психоанализ. **В теории Фрейда, характер личности понимался как выражение растянутых во времени влияний подобной фиксации.**

● И если взрослый человек обладает депрессивной личностью, то как утверждалось, *им либо пренебрегали, либо ему чрезмерно потворствовали в возрасте примерно полутора лет* (оральная фаза).

● В случае проявления обсессивных симптомов считалось, что *проблемы возникли в промежутке между полутора и тремя годами* (анальная фаза). Что такое обсессивные, депрессивные симптомы, дальше будем это подробно рассматривать.

● В случае истерии ребёнок был *отвергнут или соблазнен, либо и то и другое в возрасте от 3 до 6 лет*, когда интересы ребёнка направлены на гениталии и сексуальность, то есть, фаллическая фаза или эдипов комплекс, комплекс электро (и так и так это называют).

На раннем этапе развития психоанализа зачастую можно было услышать, что некто имеет оральный, анальный, фаллический характер в зависимости от того, что кажется центральным в человеке. Позднее, когда теория стала более широкой, стали выделять орально-зависимых, орально-агрессивных и т д, то есть, появилось больше таких подгрупп. Я как и многие современные психологи, не использую вот эти диагнозы в своей работе, то есть, их важно знать, это некая

такая ещё одна структура, на которую вы можете опираться, которую вы будете встречать в книгах психоаналитиков, на каких-то профессиональных тусовках, чтобы вы понимали о чём идёт речь. Но чётко диагностировать, например, вот "*она орально фиксирована*", когда вы слышите от кого-то психолога так, то скорее всего перед вами начинающий психолог, который где-то это услышал и применил. Мы все проходим все стадии, и оральную, анальную, фаллическую и т д, и вот точно также, когда мы говорили про уровни организации личности, что **в стрессовой ситуации мы можем регрессировать** и даже невротик может регрессировать до уровня психотика, на психотический уровень функционирования, и здесь то же самое. В какой-то ситуации мы можем спускаться на разные стадии, например, на оральную, анальную, фаллическую и т д, и более профессиональное будет говорить про то, что в этой проблематике, например, переедание, мы можем увидеть фиксацию на оральной стадии, вот у этой клиентки в этой ситуации, в этой проблематике, что она переедает, здесь мы можем увидеть фиксацию на оральной стадии, вот так будет более профессионально и более правильно.

Дальше, как развивалась теория. В середине 20 столетия, **Эрик Эриксон** (это тоже такая значимая фигура в мире психоанализа) сделал попытку переосмыслить и расширить фрейдовские стадии психосексуального развития и он постарался уйти от биологии, он немножко символизировал это.

И его теория выглядела так, он выделил:

1. стадию первую- это где формируется или не формируется базовое доверие (то есть, это оральная стадия по Фрейду),

2. дальше, 2 стадия- это достижение автономии, вопрос автономии (это, по-сути, анальная фаза по Фрейду). Когда ребёнок начинает ходить в туалет, он начинает обращать внимание на этот процесс, он начинает фиксироваться на этом процессе, это, по-сути, тоже процесс сепарации, потому что *что-то вышло из моего тела и оно осталось отдельно*. И в случае неправильного воспитания на этой стадии ребёнок становится таким стыдливым, нерешительным. То есть, эта проблематика сюда.

3. Эдипова фаза рассматривалась Эриксоном как стадия идентификации с объектами любви, то есть, это про то, кто Я, идентификация. Здесь про инициативность или виновность, здесь вот этот конфликт был. Тоже такая интересная типология, она чуть более шире, символичнее чем теория Фрейда, но вообще-то, тоже с ней хорошо перекликается. И вы можете использовать эту типологию, как мне кажется, больше для написания статей, для описание каких-то проблем для вашего контента, все эти типологии для этого подходят. Потому что они создают некий порядок (спокойствие) в голове ваших читателей, ваших слушателей и тогда человек может к вам обратиться дальше.

Ещё один важный этап развития психоаналитической тео-

рии- это работы **Маргарет Малер**, её работа о фазах и подфазах процесса сепарации и индивидуации. Малер разделила две первые фазы Фрейда, оральную и анальную, и рассматривала развитие ребёнка как движение от относительного неосознания других (то есть, такая фаза первичного аутизма) к симбиотической связанности, которая длится примерно два года. Эту стадию она разделила на: вылупление, практики, воссоединение и т.д. И третья стадия- это относительная отделённость, сепарация и индивидуация. Под словом "индивидуация" юнгианцы подразумевают своё, психоаналитики рассматривают под "индивидуацией" своё (вот человек прошёл первичный процесс сепарации в 3 годика-это называется индивидуацией). И тоже имейте ввиду это различие. Здесь хочу привести цитату Нэнси Мак-Вильямс, которая мне кажется, важная. *Для терапевтов, подобные альтернативные модели, были не только интеллектуально интересны, они давали людям возможность понять себя и найти сострадание к себе, в противоположность тем объяснениям, которые люди создают себе сами для собственных непонятных качеств, а именно, например, "я плохой", "я гадкий", "я ленивый и не дисциплинированный", "я изначально травмированный", "я опасный" и т.д.* Это то, о чём я чуть выше сказала, просто другими словами, что может быть самая большая польза различных психологических теорий, она состоит как раз в этом, что когда люди об этом узнают, когда вы рассказываете это своим клиентам, через свои статьи, че-

рез свои видео, то это даёт людям возможность, другое объяснение, другую интерпретацию о себе. Потому что помните, в модуле про травму, мы говорили, что травмирует не столько само событие, сколько интерпретация. И травмирующее событие осталось далеко где-то там, а интерпретация, что "я гадкая" или "я отвратительная", она живёт Здесь и Сейчас и портит жизнь человеку. И **когда мы объясняем своим клиентам, слушателям, читателям все эти теории, мы успокаиваем их**, у них какая-то структура внутри появляется и появляется возможность по-другому объяснить свои вот эти непонятные качества, то есть, словами более современной позитивной психологии, мы меняем ОБРАЗ себя, а **меняем образ себя, меняется внешняя реальность**. Мы поговорили о теории драйвов Фрейда и о том, как она развивалась и модифицировалась другими авторами, последователями.

Второй подход- это **Эго-психология**. В начале 20-30 годов 20 века исследователи аналитики переместили свой интерес с содержания Бессознательного на процесс, посредством которого Эго-содержания удерживаются вне Сознания. То есть, другими словами, на защитные механизмы. То есть, если вначале фокус был направлен на содержание Бессознательного, что там "плавает", то постепенно он сместился на процесс, посредством которого некие содержания так и остаются бессознательными, а некоторые опускаются в Сознание. Другими словами, ещё это можно сказать так что,

мы пропускаем в каждый момент времени через себя огромный поток информации, и к осознанию мы допускаем, по разным оценкам 4 или 9-10 %, всего лишь, из общего потока информации и каким образом выбирается вот эти 3,9-10 % и как остальные, по каким критериям происходит эта выборка того, что должно быть не допущено в Сознание. И это вопрос работы психических защит. Достижения Эго-психологии в описании процессов, которые объединяются общим понятием **ЗАЩИТА**. Защита является центральным в диагностике характера, подобно тому, как мы пытаемся понять человека, исходя из фазы развития, олицетворяющей текущую борьбу, мы также можем классифицировать людей, в соответствии с характерными для них способами справляться с тревогой. **Защитные механизмы существуют для того, чтобы справляться с тревогой.** Представления о том, что основной функцией Эго является защита собственного Я от тревоги, возникающей в результате мощных, инстинктивных желаний, исходящих из ИД, вызывающих беспокойство. Проявление принципа реальности, Эго, а также чувства вины и связанных с этим фантазий Супер-Эго было наиболее релевантно развито Анной Фрейд в её книге "**Эго и механизмы защиты**". Если вам будет интересно, можете почитать Анну Фрейд ("**Эго и механизмы защиты**"). И мы в последующих лекциях все эти механизмы будем разбирать. Фрейд начал рассматривать психопатологию: *как состояние, в какой-то момент, в котором защитные механизмы не ра-*

ботают, тревога ощущается несмотря на привычные средства борьбы с ней. Когда поведение, маскирующее тревогу, становится саморазрушительным. То есть, по-сути, невротик, вспоминайте, у него защиты очень плотные от тревоги, это то, что мешает ему двигаться дальше в жизни и мы в терапии эти защиты расшатываем. То есть, мы эту "крышечку" приоткрываем. Помните метафору Нэнси Мак-Вильямс, что вот этот кипящий котёл и мы "крышку" приоткрываем, даём, чтобы пар вышел. Это здоровые люди, а условно не здоровые люди-психотики,— это те, у которых защит не хватает, они как будто бы без одежды, без кожи, хоть какую метафору можно здесь представить. И у них не получается защититься от своей тревоги, эта тревога из Бессознательного, мощными такими потоками, она проникает. Мы говорили про то, что состояние психотика- это состояние слишком сильной тревоги, ужаса. Кто сталкивался с паническими атаками, вы можете себе представить, такое примерно состояние, в котором психотик. Это зашкаливающий уровень тревоги. И здесь уже не до целей, желаний, какой-то реализации и т д. Просто про это даже нет идеи. Это как будто когда человеку нечего по-есть, его детям, он никак не может думать про бриллианты. То же самое у психотиков.

Следующее важное направление фрейдистов- это **теория объектных отношений**. Мы тоже в последующих лекциях более подробно разберём, здесь обзорно. Основатель направления **Мелани Кляйн**, это терапевт, которая много ра-

ботала с детками (младенцами) и с пациентами, которые были психотического или пограничного уровня, такими, с которыми Фрейд не работал, Фрейд работал с невротиками, в основном. Теория объектных отношений, она в некоторых моментах, расходилась с теории Фрейда. То есть, если теория Фрейда была построена на том, что люди ищут удовлетворения желаний, из ИД идёт вот этот мощный импульс, требующий удовлетворения и дальше вся структура Эго, защита, они дальше вокруг этого строятся, либо, чтобы защитить себя от этого импульса, либо чтобы найти какие-то каналы реализации. Вообще, что-то такое начинает из-за этого выстраиваться. А аналитики, которые поддерживали теорию объектных отношений, они говорили про то, что **самым важным является установление взаимоотношений**. Не так важно, какое желание не получило должного обращения в детстве или какая фаза была плохо пройдена, или какие защитные реакции Эго доминируют, сколько важно, каковы были главные **ОБЪЕКТЫ** в мире ребёнка, как он их переживал, как они, и их чувственные аспекты были интернализованы и как их внутренние образы и репрезентации, то есть, представление о них, продолжали существовать в Бессознательном взрослого. В традициях объектных отношений тема эдипового комплекса вырисовывалась не так отчётливо, как **тема сепарации и индивидуации**. Различия между фрейдистами и теорией объектных отношений есть, хотя это считается как одна школа, и в самой первой лекции,

если вы помните, мы говорили про то, что ребёнок как будто бы помещают внутрь себя маму, папу, бабушку, братика, сестру, то есть, всех людей, которые его окружают, как будто "проглатывает" и они начинают жить внутри и он "проглатывает" их вместе со связями, то есть, *как они друг к другу относились, как они ко мне относились*. То есть, это **система объектов и связей между ними**. В принципе, вот это и есть, если коротко, теория объектных отношений, она про это. И дальше вообще-то, это разворачивается и проигрывается уже в отношениях с другими людьми.

И ещё одна такая школа, которая вообще-то родилась из учения Фрейда- это **ШКОЛА селф-психологии**. Она появилась к началу 60 годов, когда многие психоаналитики, которые практиковали, стали сообщать о том, что проблемы их пациентов не всегда могли быть описаны языком вот этих теорий (*драйва, эго, защит или теории объектных отношений*). Суть жалоб людей, которые приходили к ним, не всегда сводилась к проблемам, связанным с инстинктивными желаниями и препятствиями на их пути, к не гибкому функционированию некоторых защит против тревоги или к активизации внутренних объектов, от которых пациент неадекватно сепарировался (то, что предлагает теория объектных отношений). *Вместо переполненности бушующими, примитивными интроектами (пишет Нэнси Мак-Вильямс), что было столь хорошо описано теорией объектных отношений, эти люди жаловались на пустоту, скорее на отсутствие*

внутренних объектов, чем на охваченность ими. Они были лишены чувства внутреннего направления и надёжных, ориентирующих ценностей. **Они обращались к терапии, чтобы обрести СМЫСЛ жизни.** Внешне они могли казаться очень самоуверенными, но внутренне находились в постоянном поиске подтверждения того факта, что их принимают, любят или ценят. Даже в тех случаях, когда проблема, о которой говорили клиенты, имела другой локус, можно было обнаружить внутренние сомнения в собственной ценности и неустойчивость самоуважения. Эти пациенты часто вовсе не казались больными, с традиционной точки зрения, они контролировали свои импульсы, они обладали достаточной силой Эго, стабильностью межличностных отношений и т.д. Но они не ощущали радость от жизни и от того, кем являются. То есть, получается, что эта группа клиентов, пациентов, которые в общем-то были здоровы, с точки зрения всех предыдущих теорий, но они ощущали **ПУСТОТУ**. Вот это главное их переживание, и у них не хватало самооценности, самоуважения, как будто постоянно извне нужна была поддержка и отзеркаливание этого. И один из терапевтов, **Карл Роджерс**, он вышел за пределы традиций психоанализа и развил теорию, терапию, которая утверждала понятие **Развивающегося Собственного Я и самоуважения**, в качестве основных постулатов этой теории. И в принципе, можно сказать, что многие модные сейчас подходы, в том числе и коучинговые, они где-то вырос-

ли из подхода К.Роджерса. Они из многих подходов выросли, но вот эта эволюция, которую я вам показала в лекции, от чисто такого биологического подхода Фрейда, до вот этой селф-психологии, ориентированной на Я, на развитие Я, на усиление самоуважения и т.д., следующим таким вот шагом в этой линейке уже станут более современные такие **коучинговые позитивные подходы**. Они все про то, чтобы максимально усиливать Я, создавать условия для реализации Я, для понимания ценности своего Я и т.д. (это западные, европейские, американские подходы; а восточные- они про коллективные ценности, а вот западные- про индивидуальность, про ценность Я, про ценность индивидуума). И это мы можем посмотреть как продолжение следующей ступени эволюции фрейдовской идеи.

На этом всё, и в следующих лекциях мы будем постепенно изучать, рассматривать защитные механизмы психики и типы личности, типы характера, который формируется вследствие выбора тех или иных защитных механизмов.

На этом всё. До встречи в следующей лекции!

Лекция 2. Защиты

Добрый день, в этой лекции мы поговорим о **защитах**. И защита- это, в принципе, одно из ключевых понятий в психоанализе, в предыдущей лекции я об этом упоминала. Считается, что личность организуется согласно выбранным защитам. То есть, защита- это важная такая категория, которой уделяется много времени и теоретиками и практиками психоанализа. От чего защищают защиты? **Защиты помогают**, считается в психоанализе,-

1. **избежать** или **овладеть** неким мощным угрожающим чувством: **тревогой**, иногда сильнейшим горем или другими очень сильными эмоциональными переживаниями, которые ставит под риск целостность личности. То есть, есть угроза распада личности, настолько сильны эти переживания, потенциально.

2. второй пункт- это **сохранение самоуважения**. Для меня это, вообще-то, об одном и том же.

Смотря из каких теоретических позиций мы на это посмотрим. Если мы смотрим из позиции Селф-психологии, в предыдущей лекции я об этом говорила, у них во главе угла- самоуважение. То есть, это такой вот какой-то базовый концепт. И если это так, то, конечно же, сохранение самоуважения- это важнейшая внутренняя задача должна быть. И всё что где-то ставит под риск вот это самоуважение- счи-

тается тем, что вызывает сильную тревогу и от этого надо защищаться. **Защиты- это всегда защита от тревоги**, а вот чем эта тревога вызвана- это уже вопрос личной истории, родовой истории, опять же, теоретического подхода, из которого мы наблюдаем эту историю. Наблюдатель влияет на наблюдаемое. И если мы наблюдаем, например, с позиции объектных отношений, то мы можем говорить, что тревога вызвана сепарационными процессами, тревогой быть брошенным, оставленным объектом и так далее. Но это всё-равно тревога, например, вот эта возможная брошенность вызывает тревогу и от тревоги включается защита. Если мы смотрим ещё из каких-то позиций, ещё по-другому это может быть, но есть что-то, что вызывает тревогу или скажем, возможность что это произойдёт внутри человека, например, человек оценивает, что *возможно я буду брошенным* и вот эта возможность вызывать сильную тревогу, которая активирует защиты. Я это вижу так, что защиты всегда защищают от тревоги, а вот что провоцирует вот эту тревогу- это уже вопрос, повторяю, личной истории, родовой истории и тех теоретических концептов, из которых мы наблюдаем человека, какие у нас фильтры в голове как у психолога.

Часто тревога связана с чем-то хорошим, например, тот же **страх успеха**, сколько о нём говорят, но он есть и тогда что-то хорошее, например, успех в чём-то он внутри связан с тревогой. Например, **про зависть** то же самое, что *вот если что-то у меня будет, это будет вызывать зависть* и это

настолько тревожно, что включается защита.

Первым кто заметил, стал наблюдать эти процессы, стал **Фрейд**. Нэнси Мак-Вильямс пишет, что *выбор им термина "защита" отражает два аспекта его мышления (мышление Фрейда)*.

1. Во-первых, Фрейд восхищался военными метафорами. Стремясь сделать психоанализ приемлемым для скептически настроенной публики, он часто в педагогических целях использовал аналогии, сравнивая психологические действия с армейскими, тактическими манёврами, с компромиссами при разрешении различных военных задач, со сражениями, имеющими неоднозначные последствия. Вот здесь даже выбор метафоры, для Фрейда- это были военные метафоры, для Юнга- это были мифы, он оттуда брал метафоры. И это так по-другому, не хуже, не лучше, но это очень по-другому.

2. Во-вторых, когда Фрейд впервые столкнулся с наиболее драматическими и запоминающимися примерами того, что мы теперь называем защитами, прежде всего с **вытеснением** и **конверсией**, он увидел эти процессы действующими в их защитной функции. Дальше мы будем все защиты разбирать, поэтому будет понятно, что такое вытеснение, что такое конверсия. Но именно Фрейд был тем наблюдателем, который наблюдал защитные функции, то есть, есть некие процессы, например, вытеснение и конверсия и Фрейд, повторюсь, был наблюдателем, который придал им

такой СМЫСЛ, что это защита. Вот это его наблюдение, его смысл, он сейчас практически всеми психологами разных направлений, но так или иначе в любых направлениях есть вот этот концепт защит. По-разному на них смотрят, по-разному с ними работают, но у всех примерно это есть.

Изначально, Фрейда привлекали люди с эмоциональными нарушениями, с преобладанием истерических черт, люди, которые пытаются таким образом избежать повторения предыдущего опыта, которое, как они опасались, могло принести им невыносимую боль. Здесь тоже сделаю отступление, скажу, что **Фрейд работал больше всего с истерически организованными людьми**. Дальше об этом будем говорить, что такое истерическая организация личности, но так коротко можно сказать, что время, в котором жил Фрейд- это было время подавления сексуальности. И соответственно, истерия была распространена, потому что это в том числе, такая вещь, связанная с сексуальностью. И он работал преимущественно, его пациенты были преимущественно такими, может его была какая-то проблема, поэтому такие у него были пациенты. И его наблюдение, его концепции, его видение тоже надо рассматривать с точки зрения того, что прежде всего это касается вот этих людей, вот такого типа людей.

По наблюдению Фрейда, эти люди этого достигают за счёт большего ущерба общего функционирования, в конечном счёте для них было бы лучше **полностью пережить пере-**

полняющие их эмоции, которых они так опасаются, и тем самым высвободить свою энергию, согласно теории драйвов, для развития собственной жизни. Таким образом, наиболее ранний контекст, в котором говорилось о защитах, был тот, где задачей терапевта служило уменьшение их интенсивности. Вот это очень важный момент. До сих пор, многие психологи, глубинные психологи, воспринимают, говорят о защитах в негативном ключе, как будто бы это что-то, что надо демонтировать, надо разрушить, надо как-то убрать это. Это может быть выражено в более негативном контексте или таком еле заметным, но тем не менее, это очень часто прослеживается в обсуждениях наших коллег, когда дело касается защит. Но это очень однобокая точка зрения. Большинство защит имеют как здоровые, хорошие выражения, то есть, это как нормальная, адекватная стратегия адаптации человека в этой жизни, и они вполне могут быть рабочими, хорошими и нужными человеку. И та же защита может иметь такое нездоровое выражение. Но в целом, **важно понимать, что защита- это не плохо, их не всегда надо рушить, это как несущие стены в здании личности**. Можно здесь рассмотреть сон клиентки, про то, когда в терапии ей приснился сон, что *она в квартире, где она выросла, и она смотрит, что там убрано очень много стен, и такое получилось открытое пространство, и у неё тревога, как же оно всё держится, и какой-то голос внутри говорит, что ты не переживай, мы несущие стены не трогали*. И это очень классный

ОБРАЗ, который показывает вот эту тревогу, которая поднимается внутри, когда защиты убираются и очень важно, чтобы, да какие-то защиты убираются, но что вот эти "несущие стены", они оставались. Иначе личность просто "рухнет". И вообще-то, психотики, о чём мы говорили в первом модуле и в этом модуле будем говорить, что **психотики**— это люди, у которых недостаёт защит, у которых "несущие стены" разрушены или они даже не были созданы, чаще всего. **Травма-это**, с одной стороны такие очень ригидные защиты, сверхзащиты, с другой стороны- это полное отсутствие защит, это отсутствие "кожи". Вспомните образ из фильма "Звёздные войны", где был эпизод, где Дарт Вейдер, сцена где он обжигается полностью и его в эти железные доспехи помещают. И вот это очень хороший ОБРАЗ ТРАВМЫ, когда, с одной стороны нет своей "кожи", нет нормальных защит, а сверху вот этот железобетонный панцирь надевается. Как образ- это очень хорошо передаёт. То есть, с одной стороны, и **нет защит и они сверхсильные одновременно**. То есть, и то и то есть одновременно. Это про травму.

Ещё очень сильно влияет, как в любом деле, наблюдатель влияет на наблюдаемое. И на наших клиентов и на наших близких людей и на нас самих очень сильно влияет то, как мы на это смотрим. В кругу психологов, психоаналитиков бывает такой перекосяк в сторону негативной интерпретации многих вещей, например, альпинисты- это люди, которые, вообще-то, рискуют жизнью как бы не за что ни про что и пси-

хоаналитики могли бы сказать, что это защита от тревоги. И это правда, но с другой стороны, мы можем сказать, что это воля человека к победе, к покорению новых вершин, к преодолению себя и т.д. И это тоже правда. Поэтому важно, повторюсь, как мы с вами как психологи смотрим на клиента и на его способы справляться со своей жизнью и справляться с тревогой. **Здесь важен, как везде, баланс**, важно не надевать "розовые очки" и в такое отрицание уходить, но с другой стороны важно не делать патологию из, вообщем-то, нормальных, защитных механизмов клиента. Да, альпинисты так справляются с тревогой, но это же им помогает и в общем-то, на это можно смотреть как на конструктивный способ справиться с тревогой, и как на способ преодолевать свои страхи, себя, подниматься выше, выше и т.д. И такая точка зрения тоже влияет на наших клиентов.

Как человек выбирает защиты? Выделяют такие четыре фактора:

1. первый, – это врождённый темперамент. То есть, психоаналитики, как и Юнг, в общем-то, поддерживают точку зрения, что человек приходит в этот мир не пустым белым листом, а с чем-то уже приходит. То есть, с каким-то темпераментом человек пришёл и это влияет на то, какие защиты он будет выбирать. Это первый фактор.

2. второй фактор – это природа стрессов, пережитых в раннем детстве (природа травм). Термин "травма" и "стресс" у некоторых авторов он может быть взаимозаменяемым. По-

этому Нэнси Мак-Вильямс пишет про природу стресса, пережитого в раннем детстве, но вообще-то, мы можем сказать про природу травм, пережитых в детстве. Здесь можно ставить как знак равенства.

3. третий фактор. Защиты- образцами для которых, а иногда и сознательными учителями были родители или другие значимые фигуры. То есть, какие защиты использовали родители, то копирует малыш "обезьянка". Я имею в виду, что малыши они как "обезьянки" всё копируют.

4. четвёртый фактор- это защиты, которые усвоены опытным путём, впоследствии использования тех или иных стратегий. То есть, эффект подкрепления. Например, я что-то просила, мне не дали, я устроила истерику и мне дали. В следующий раз я воспользовалась тем же приёмом и мне опять дали. То есть, когда я тихо просила, мне говорили *нет*, а потом всё, я начала истерить и родители мне опять это дают. И таким образом я получаю позитивное подкрепление, что вот это работает и это становится моей защитой. И уже в отношениях взрослых, например, я даже тихо и не прошу, сразу истерию, к примеру. Про позитивное подкрепление ещё раз рекомендую, есть очень хорошая книга, называется "**Не рычите на собаку**". Вообще-то, вся такая когнитивно-поведенческая психология там изложена очень простым, понятным языком. И это тоже очень рабочие модели. Да, они не работают с какими-то глубинными "вещами", но они очень хорошо подходят для того, когда мы гово-

рим, что через внешнее мы меняем и внутреннее. То есть, они для этого очень хорошо работают.

Все защиты разделяются на два типа:

- это защиты высшего порядка и
- защиты низшего порядка.

Вот это очень важная классификация, практически применима, то есть, её можно применять в практической работе и для себя в голове делить, во-первых, замечать какие защиты используют ваши клиенты и их разделять: где это примитивные защиты (защита низшего порядка), а где это защита высшего порядка. То есть, повторюсь, для меня это та классификация, которая как раз важна, она одна из немногих, которая важна в практической работе.

Защиты низшего порядка, их называют ещё примитивные защиты, первичные, незрелые, то есть, всё это об одном и том же. Примитивные защиты или защиты низшего порядка, к ним относятся те защиты, которые имеют дело с границей между **Я** и внешним миром. То есть, **Я и внешний мир**. Вот в этих отношениях, на границе вот этих двух объектов, если так можно сказать, работают примитивные защиты.

Второй тип защит- это защиты высшего порядка. Эти защиты работают с внутренними границами, между Эго и Супер-Эго и между ИД. То есть, между Наблюдающей и Переживающей частями, это если по Фрейдю взять структуру психики. Если по Юнгу, то же самое, принцип тот же, они работают **между внутренними объектами психики**. То

есть, ещё раз, незрелая защита- между Я и внешним миром, а зрелые- внутри психики работают.

Нэнси Мак-Вильямс пишет, что *примитивные защиты действуют общим, недифференцированным образом, во всём сенсорном пространстве индивида, сплавляя между собой когнитивные, аффективные и поведенческие параметры. И в то время, как более развитые защиты осуществляют определённые трансформации чего-то одного: мысли, чувства, ощущения, поведения или некоторой их комбинации.* То есть, другими словами, примитивные защиты действуют на всё, на когнитивные, то есть, на мыслительные процессы, на аффективные (на чувства, эмоции), поведенческую сферу, то есть, на всё. В то время, как зрелые защиты касаются чего-то одного. Может быть какая-то искажённая **мысль, чувства, ощущения** и т. д. И это уже не тотально и тогда **Наблюдающие Эго** может уловить, что это что-то не то. Например, *я чувствую какую-то бурю эмоций внутри, а ведь ничего не произошло, во вне всё нормально.* И вот эти искажения, которые можно пронаблюдать, а значит можно себя оттуда "вытащить". Помните фильм "Игры разума", когда главный герой в очередной раз, эти ФИГУРЫ внутренние на него нападают, и потом он говорит, что *эта девочка не вырастет.* И вот в этот момент уже **можно провести границу между реальностью и галлюцинациями.** В этот момент у него включились зрелые защиты. Вот этот момент, когда это не захватывает полностью, а

остаётся какой-то кусочек. Например, вот что в этом случае, мы можем сказать, что когнитивные его процессы не были в это включены, он мог подумать про то, что *эта девочка не вырастет* и тем самым себя "вытащить" оттуда.

Примитивные защиты действуют тотально и человек, когда он в этом процессе примитивной защиты, то он считает, что с ним всё "Ок", а с миром не-"Ок". Это как все, например, психически больные люди считают, что болен мир вокруг, а они здоровы. И вот это тоже свойство примитивной защиты, они не содержат критики. *Вот это так и никак по-другому.* К примитивным защитами или защитами низшего порядка относят:

- примитивную изоляцию,
- примитивное отрицание,
- всемогущий контроль,
- примитивная идеализация и обесценивание,
- проективная и интроективная идентификация,
- расщепления и
- диссоциации.

Мы по всем этим защитами дальше пройдемся. Примитивные защиты довербальны и они формируются до того, как младенец начинает говорить и структурировать свой психический материал посредством символов, слов. **Они всегда искажают реальность.** Отличительная особенность примитивных защит- они искажают реальность или они недостаточно связаны с реальностью. Как например, изоляция.

Дальше будем говорить про это. В большинстве своём они сильно искажают реальность или они разрывают связь с реальностью. Это первый момент.

Второй момент, они недостаточно учитывают отдельность и константность объектов, находящихся вне собственного Я. То есть, как будто бы психика недостаточно учитывает отдельность других объектов (это про границу) и константность, то есть, постоянство других объектов вне собственного Я, **другие не видятся отдельными и константными, постоянными**. Например, вот есть отрицание (более примитивный процесс) и есть вытеснение. Они, по-сути, похожи, но чтобы что-то вытеснилось, оно сначала должно быть каким-то путём узнано. То есть, человек каким-то путём должен об этом узнать и потом вытеснить, перевести в Бессознательное. Это вытеснение. Отрицание- это другой процесс, когда это даже не узнаётся, то есть, это сразу отсекается, этот кусок информации, то есть, этого как будто не было, этого не случилось. И вот эти процессы хорошо показывают, вот в первом случае, вытеснение- это защита высшего порядка, при которой реальность не искажается том смысле, что принята вся информация, но потом я себе сказала, что этот кусочек *не хочу* и вытеснила, но он есть, я этот кусочек не "убила", он есть, просто не хочу его в Сознание допускать. Поэтому целостность реальности здесь не нарушена. А отрицание- это когда кусочек информации полностью отвергается, как будто бы "убивается", *нет этого, нет, нет, нет*.

И тогда получается реальность не целостная, кусочек оттуда выброшен. И повторяю, мы дальше будем идти ещё в каждую защиту, рассматривать отдельно и если сейчас немножко размыто это кажется, то потом всё у вас внутри собирётся.

Также, например, расщепление- это примитивная защита и человек расщепляет весь свой опыт, то есть, всю информацию, которую он получил на: *всё хорошо, всё плохо*. И там нет места какой-то неопределённости, амбивалентности и так далее. О чём это? Это об искажении реальности, то есть, в реальности оно одно, а психика всё вот так вот разделила: *всё хорошо, всё плохо*. Как, например, в любовной зависимости, мы говорим, что *то он хороший, то ужасный*. По поводу расщепления Нэнси Мак-Вильямс пишет, что *предполагается, что эта защита проистекает из времени, предшествующего периоду, когда ребёнок открывает для себя константность объектов*. То есть, **константность- это постоянство объектов**. *Когда ребёнок удовлетворён, присутствие матери связано для него с глобальным ощущением хорошей матери, а когда он фрустрирован, та же мать ощущается им как абсолютно плохая мать. Мы полагаем, что пока младенец не достиг этапа развития, когда он будет в состоянии признать, что перед ним в обеих ситуациях один и тот же человек, в присутствии которого ему иногда хорошо, а иногда плохо, пока он не достиг этого этапа, каждое его переживание тотально, дискретно, определено.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.