

## Пересмотр психодинамического направления

Из числа соратников и учеников Фрейда вышел целый ряд ученых, пытавшихся расширить или пересмотреть психоаналитическую школу. Наиболее яркими и значимыми школами были созданные Альфредом Адлером и Карлом Густавом Юнгом. Основной точкой разногласий с Фрейдом было то, что в психоанализе слишком большое внимание уделялось сексуальности и агрессии.

## Индивидуальная психология Альфреда Адлера

Литература: Адлер Альфред. Наука жить.

Основная мысль: индивидуум не может быть отделен от общества. Адлер верил в способность людей творить свою судьбу, преодолевать примитивные побуждения и неконтролируемую среду в борьбе за более удовлетворительную жизнь и совершенствовать себя и окружающий мир посредством самопознания.

Основные тезисы индивидуальной психологии:

1. Человек (индивидуум) рассматривается как единое, неделимое самосогласующееся целое. Структуру этого целого определяет стиль жизни – «то, куда живет человек».
2. Человеческая жизнь рассматривается как активное движение к совершенству, рост и развитие. Человек может быть целостным только в движении к лично значимым целям. Цели выбираются индивидуально, а значит, человек может планировать свои действия и определять собственную судьбу.
3. Индивидуум как творческое и самоопределяющееся целое. Люди обладают творческой силой, которая обеспечивает возможность распоряжаться своей жизнью.
4. Человек не может рассматриваться отдельно от социума, в котором живет. Любое поведение человека происходит в социальном контексте. У каждого человека есть чувство общности и социальный интерес – врожденное стремление вступать во взаимные социальные отношения сотрудничества.
5. Индивидуальная субъективность. Поведение людей всегда зависит от мнения человека о себе и об окружении. Люди живут в ими же созданном мире, в соответствии со своей «схемой апперцепции». Люди мотивированы фиктивными целями – личными мнениями о настоящих и будущих событиях, регулирующими их поведение. Люди ведут себя в соответствии с этими убеждениями, независимо от того, являются ли они реальными или нет.

Адлер был убежден, что главная цель теории личности – служить экономным и полезным ориентиром для человека на пути изменений в сторону психологически более здорового поведения.

Основные концепции и принципы:

1. Чувство неполноценности и компенсация. Люди с выраженной органической слабостью или дефектом часто стараются компенсировать эти дефекты путем тренировки и упражнений, что нередко приводит к развитию выдающегося мастерства и силы. Оратор Демосфен заикался с детства. Эта же неполноценность может повлечь выраженное чувство собственной неполноценности, если компенсаторные усилия не приводят к желаемому результату. Адлер указал, что процесс компенсации имеет место в психической сфере. Адлер полагал, что чувство неполноценности берет свое начало в детстве. Ребенок переживает период, когда он зависим от родителей. Этот опыт вызывает у ребенка глубокие переживания неполноценности по сравнению с другими людьми в окружении, более сильными и могущественными. Ощущение неполноценности в свою очередь ведет к началу длительной борьбы за превосходство над окружением, к стремлению к совершенству и безупречности.

Адлер считал, что стремление к превосходству является основной мотивационной силой в жизни человека.

Преувеличенное чувство неполноценности вызывает комплекс неполноценности – преувеличенное чувство собственной слабости. Развитию комплекса могут способствовать неполноценность органов, чрезмерная опека и отвержение со стороны родителей.

В ответ на появление комплекса неполноценности может возникнуть гиперкомпенсация, и, следовательно, комплекс превосходства, т.е. тенденция преувеличивать свои физические, интеллектуальные и социальные способности. Люди с комплексом превосходства часто пытаются возвысить себя за счет других.

## 2. Стремление к превосходству.

Это главный мотив в теории Адлера. Человек стремится к совершенству, к недостижимости. Мотив выражается в осознании ребенком того, что он бессилён и малочелен по сравнению с окружающими. Стремление к превосходству является общим для всех: в норме и патологии. Превосходство как цель может принимать как конструктивное, так и деструктивное направление (шкала коммитментов). В результате действия этой силы уровень напряжения скорее растёт, чем снижается (чем больше я знаю, тем больше я не знаю). Стремление к превосходству проявляется как на уровне индивидуума, так и на уровне социума.

## 3. Стиль жизни.

Это индивидуальный способ адаптации человека к жизни. Стиль жизни включает в себя уникальное соединение черт, способов поведения, привычек, которые вместе определяют картину существования индивидуума. «Человек всю жизнь поёт одну и ту же песню». Адлер весьма неохотно предложил типологию установок, обусловленных стилем жизни (т.к. стиль жизни индивидуален). Он предложил две оси: ось активности и ось социального интереса (эмпатия, сотрудничество с другими людьми). В соответствии с ними были выделены четыре типа установок: управляющий тип, берущий тип, избегающий тип и социально-полезный тип. Отсутствует в системе низкая активность и высокий социальный интерес.

## 4. Социальный интерес.

Для понимания себя человеку необходимо рассматривать социально-культурный контекст. Люди в значительной степени мотивированы социальными побуждениями. Социальный интерес означает нечто вроде социального чувства, чувства общности, солидарности, включая чувство идентификации с человечеством и сходства с каждым представителем человеческой расы. Предпосылки социального интереса являются врожденными. Социальный интерес, также как и другие врожденные склонности, требует развития. Окружающие ребенка люди, и в первую очередь мать способствуют развитию социального интереса. Вторым по значимости в развитии социального интереса идет отец. По Адлеру выраженность социального интереса оказывается удобным критерием оценки психического здоровья человека. Стремление к превосходству здорового человека включает заботу обо всех людях.

## 5. Творческое «Я».

Стиль жизни формируется к пяти годам. В отличие от Фрейда, Адлер понимал, что в поведении взрослого не просто оживают ранние переживания, а скорее имеет место проявление особенностей его личности, которая сформировалась в раннем возрасте.

Адлер утверждал, что стиль жизни формируется под влиянием творческих способностей личности. Каждый человек имеет возможность свободно создавать свой собственный стиль жизни. В конечном счете, сами люди ответственны за то, кем они становятся и как они себя ведут. Люди – это нечто большее, чем продукт наследственности и влияния окружающей среды, они являются созидательными существами, воздействующими на окружение и получающими от него реакции. Люди являются хозяевами собственной судьбы.

## 6. Порядок рождения.

Адлер определял порядок рождения как основную детерминанту установок, сопутствующих стилю жизни. Порядок рождения (позиция) ребенка в семье имеет решающее значение:

- Первенец. Положение завидное, пока он единственный. При появлении следующего ребенка происходит «детронизация» – лишение «трона». Большая часть внимания родителей уделяется малышу, первенца же начинают наказывать за его трудное поведение.

Таким образом, первенец приучает себя к изоляции, осваивает стратегию выживания в одиночку. Обычно старшие консервативны, стремятся к власти, склонны к лидерству, часто становятся хранителями семейных установок и моральных стандартов.

- Единственный ребенок. Конкуренции нет. Особая чувствительность к материнской заботе. Часто приводит к соперничеству с отцом. Слишком много и долго находится под опекой матери и ожидает того же от других. Особенности: зависимость и эгоцентризм. Могут быть трудности во взаимоотношениях со сверстниками.
- Второй (средний) ребенок. Ему задает темп старший брат или сестра: он вынужден соревноваться с ними, стремится к тому, что может старший. Поэтому темп развития может оказаться выше. Развитие этого ребенка – это постоянная гонка. Результатом становится стремление к соперничеству и честолюбие. Он стремится доказать, что он лучше старшего брата или сестры. Характерна ориентация на достижения. Может ставить перед собой непомерно высокие цели, что повышает вероятность неудач.
- Последний (младший) ребенок. Никогда не испытывает детронизацию, обычно окружен вниманием не только родителей, но и старших братьев и сестер. С другой стороны, особенно, если родители ограничены в средствах, у него нет ничего своего, ему приходится пользоваться вещами других членов семьи. У старших больше привилегий, поэтому младший испытывает сильное чувство неполноценности, наряду с отсутствием чувства независимости. С другой стороны у него сильная мотивация обойти старших. Адлер говорил о «борющемся» младшем ребенке, будущем революционере.

7. Фикционный финализм. Поведение индивидуума подчинено им самим намеченным целям в отношении будущего. Существуют убеждения людей, соответствующие их стилю жизни, которые являются фиктивными (их нельзя подтвердить или опровергнуть), например «Все равны», «Мужчины стоят выше женщин» и т.п. Фиктивная цель сформирована собственной творческой силой индивидуума. Она может быть конструктивной (стремление к профессиональным достижениям, росту) и деструктивной (расовое превосходство).

## Аналитическая психология К.Г. Юнга

Юнг утверждал, что душа состоит из трех отдельных, но взаимодействующих структур: эго, личного бессознательного и коллективного бессознательного. Эго является центром сферы сознания. Включает в себя мысли, чувства, воспоминания, ощущения. Служит основой самосознания.

Личное бессознательное вмещает в себя конфликты и воспоминания, которые когда-то осознавались, но теперь подавлены и забыты. В него входит чувственный опыт, который недостаточно ярок для осознания. Юнг идет дальше Фрейда, он говорит, что личное бессознательное содержит комплексы, или скопления эмоционально заряженных мыслей, чувств, воспоминаний, вынесенных индивидуумом из его личного или родового наследственного опыта. Комплексы могут оказывать влияние на поведение человека (комплекс власти, денег и т.д.). Материал личного бессознательного уникален и доступен для осознания. Т.о. комплекс может осознаваться.

Коллективное бессознательное – хранилище латентных, скрытых следов памяти человечества и даже человекообразных предков. Отражает мысли и чувства, общие для человеческих существ, являющихся результатом общего эмоционального опыта.

### Архетипы

Коллективное бессознательное состоит из архетипов – мощных психических образов. Архетипы – это врожденные идеи или воспоминания, которые предрасполагают людей воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом. Это не реальные воспоминания, а предрасполагающие факторы, под влиянием которых формируется поведение человека.

### Эго-направленность

Наиболее известный вклад Юнга в психологию: описанные им направленности или жизненные установки – экстраверсия и интроверсия. Обе ориентации существуют в человеке, но одна из них становится доминантной.

Экстраверт: интерес к внешнему миру, подвижен, разговорчив, быстро устанавливает отношения и привязанности, внешние факторы являются для него движущей силой.

Интроверт: погруженность во внутренний мир, созерцателен, сдержан, стремится к уединению, склонен удаляться от объектов, его интерес сосредоточен на себе самом.

В изолированном виде экстравертной или интровертной установки не существует. Присутствуют обе и находятся в оппозиции друг к другу: одна ведущая и рациональная, другая вспомогательная и иррациональная. Результатом комбинации ведущей и вспомогательной эго-ориентаций являются личности, чьи модели поведения определены и предсказуемы.

### Психологические функции

Юнг выделял четыре психологические функции: мышление, ощущение, чувство и интуиция. Мышление и чувство Юнг отнес к рациональным функциям, т.к. они позволяют образовывать суждения о жизненном опыте, а ощущения и интуицию к иррациональным.

Мыслящий тип – судит о ценности тех или иных вещей, используя логику и аргументы. Определяет истинность-ложность опыта.

Чувствующий тип – судит о ценности вещей в категориях «плохой-хороший», «приятный-неприятный». Сконцентрирован на эмоциональной стороне опыта.

Ощущающий тип – проницателен в отношении вкуса, запаха и т.д.

Интуитивный тип – полагается на предчувствия и догадки, схватывая суть жизненных событий.

Каждый человек наделен четырьмя психологическими функциями. Одна функций является доминирующей. Следовательно могут быть мыслящий, чувствующий, ощущающий и интуитивный типы индивидуумов. Две эго-ориентации и четыре психологических функций образуют восемь психологических типов.

### Развитие личности

Юнг рассматривал формирование личности как динамический процесс, эволюцию на протяжении всей жизни. Он придавал большое значение такой жизненной цели индивида, как обретение самости, являющейся результатом стремления различных компонентов личности к единству. Согласно Юнгу, конечная жизненная цель – это полная реализация «Я», становление единого, неповторимого и целостного индивида. Развитие каждого человека индивидуально, оно продолжается на протяжении всей жизни и включает процесс индивидуации – процесс интеграции многих противодействующих внутриличностных сил и тенденций. Итог осуществления индивидуации Юнг назвал самореализацией.

### Эрик Эриксон. Эго-психология.

- 1) Понимание любого психологического феномена в контексте согласованного взаимодействия биологических, поведенческих, эмпирических и социальных факторов.
- 2) Акцент на изменениях, происходящих в процессе развития на протяжении всей жизни человека.
- 3) Упор на «нормальном», или «здоровом», а не на патологическом.
- 4) Особое значение придавалось чувству идентичности.
- 5) Попытки сочетать клинические наблюдения с изучением культурных и исторических факторов в объяснении структуры личности.

Эриксон выделял следующие стадии психосоциального развития, считая, что существует всего 8 кризисов в жизни человека, определяющих личностные черты:

1. 0-2 года – Доверчивость – подозрительность. (Определяется вниманием со стороны взрослых). Надежда.
  2. 2-4 года – Автономия – стыд и сомнения. (Первый опыт обучения. Период освоения горшка. Большое значение имеет корректность взрослого. Важны тактильные ощущения. Необходимо научить ребенка, а не наказывать). Сила воли.
  3. 4-6 лет – Инициативность – чувство вины. (Первый возраст самоутверждения, первая конструктивная деятельность, способствующая инициативе. Неудачи могут формировать чувство вины, ощущение неудачи. Необходимо показывать, что ребенок может). Целеполагание.
  4. у девочек 6-9 лет, у мальчиков 6-12 лет – Работа – чувство неполноценности. (Окружение ребенка должно стимулировать деятельность и результаты должны положительно подкрепляться). Компетентность.
  5. у девочек 9-15 лет, у мальчиков 12-17 лет – Идентификация – спутанность ролей. (Половая идентификация. Важны образцы поведения значимых взрослых). Верность.
  6. у девушек 15-21 год, у юношей 17-23 года – Близкие отношения – изоляция. (Переживание близких отношений с человеком противоположного пола. Отрицательный опыт лучше, чем никакого. Если опыта нет, появляется изолированность). Любовь.
  7. до 40 лет – Продуктивность, генеративность – застой. (Генеративность в первую очередь связана с продолжением рода). Забота.
  8. к 60 годам – Целостность личности – отчаяние. (Самореализация в профессиональной сфере, в семье, в социальной среде). Мудрость.
- На каждом этапе можно скорректировать недостатки предыдущих этапов. Обычно спохватываются поздно.

### Эрих Фромм. Гуманистическая теория личности.

Фромм утверждал, что поведение человека может быть понято только в свете влияния культуры, существующего в данный конкретный момент истории. Он был убежден, что потребности, свойственные только человеку, эволюционировали в ходе истории человечества, а различные социальные системы, в свою очередь, оказывали влияние на выражение этих потребностей. Личность является продуктом динамического взаимодействия между врожденными потребностями и давлением социальных норм и предписаний. Фромм первым сформулировал теорию типов характера, основанную на социологическом анализе того, как люди в обществе активно формируют социальный процесс и саму культуру.

Неотъемлемой чертой человеческого существования в наше время являются: одиночество, изоляция и отчужденность.

Основное противоречие: свобода и безопасность – свобода за счет безопасности в современном обществе. Люди борются за свободу и автономию, но сама эта борьба вызывает чувство отчуждения от природы и общества. Люди нуждаются в том, чтобы обладать властью над своей жизнью и иметь право выбора, но им также необходимо чувствовать себя объединенными и связанными с другими людьми. Интенсивность этого конфликта и способы разрешения зависят от экономических и политических систем общества.

Как можно преодолеть чувство одиночества: убежать от свободы, отказаться от нее следующими способами:

- 1) авторитаризм – тенденция соединить себя с кем-то или чем-то внешним, чтобы обрести силу, утраченную индивидуальным «Я».
- 2) деструктивность – преодоление чувства неполноценности за счет покорения и уничтожения других.
- 3) абсолютное подчинение социальным нормам (конформность автомата).

Фромм считал, что люди могут быть автономными и уникальными, не теряя при этом ощущение единения с другими людьми и обществом. Такой вид свободы он называл позитивной свободой. Она требует спонтанной активности в жизни (детской активности). Любовь и труд – основные компоненты, с помощью которых осуществляется развитие позитивной свободы.

Фромм Э. Искусство любви.

Экзистенциальные потребности человека:

1. Потребность в установлении связей.
2. Потребность в преодолении (своей пассивной животной природы в стремлении к активной творческой жизни).
3. Потребность в корнях.
4. Потребность в идентичности.
5. Потребность в системе взглядов и преданности.

Социальные типы характера:

1. Рецептивные типы – убеждены, что источник всего хорошего в жизни вне их самих, зависимы и пассивны, доверчивы, сентиментальны. Могут быть оптимистичными и идеалистичными.
2. Эксплуатирующие типы – берут все, что нужно силой и изобретательностью, не способны к творчеству, добиваются любви, обладания, идей, эмоций заимствуя все это у других, агрессивны, надменны и самонадеянны, эгоцентричны, склонны к соблазнению. Уверены в себе, имеют чувство собственного достоинства, импульсивны.
3. Накапливающие типы – пытаются обладать как можно большим количеством материальных благ, власти, любви, стремятся избегать любых поползновений на свои накопления. Их отпугивает все новое, тяготеют к прошлому. Ригидны, подозрительны, упрямы. Предусмотрительны, лояльны и сдержаны.
4. Рыночный тип – исходит из убеждения, что личность оценивается как товар, который можно продать и выгодно обменять. Заинтересованы в сохранении приятной внешности, знакомствах с нужными людьми и готовы продемонстрировать любую личностную черту, которая повысила бы их шансы на успех в деле продажи себя потенциальным заказчикам. «Я такой, каким вы хотите меня видеть». Оппортунистический, бесцельный, бестактный, неразборчивый в средствах и опустошенный. Открыты, любознательны, щедры.
5. Продуктивный характер – конечная цель в развитии человека – независимый, честный, спокойный, любящий, творческий и совершающий социально-полезные поступки.

Карен Хорни. Социокультурная теория личности

Хорни считала, что для детства характерны две потребности: потребность в удовлетворении и потребность в безопасности. Удовлетворение охватывает все биологические нужды. Главной в развитии ребенка она считала потребность в безопасности – быть любимым, желанным и защищенным от опасности или враждебного мира.

Если родители любят ребенка и удовлетворяют его потребность в безопасности – это способствует формированию здоровой личности. Если поведение родителей препятствует удовлетворению потребности в безопасности, вероятно патологическое развитие личности. К такому поведению можно отнести: неустойчивое, сумасбродное поведение, насмешки, невыполнение обещаний, чрезмерная опека, оказание явного предпочтения его братьям и сестрам.

Основным результатом дурного обращения со стороны родителей является базальная враждебность. Зависимость и обида на родителей вступают в противоречие, которое

подавляется (вытесняется), это приводит к формированию базальной тревоги – ощущению одиночества и беспомощности перед лицом потенциально опасного мира.

Для того чтобы справиться с базальной тревогой, ребенок вынужден прибегать к одной из защитных стратегий, выражающихся в избыточной потребности:

1. в любви и одобрении – ненасытное желание быть любимым и объектом восхищения со стороны других; повышенная чувствительность и восприимчивость к критике, отверганию и недружелюбию;
2. в руководящем партнере – чрезмерная зависимость от других и боязнь получить отказ или остаться в одиночестве; переоценка любви – убеждение, что любовь может решить все;
3. в четких ограничениях – предпочтение такого жизненного стиля, при котором первостепенное значение имеют ограничения и установленный порядок; нетребовательность, довольствование малым, подчинение другим;
4. во власти;
5. в эксплуатировании других;
6. в общественном признании;
7. в восхищении собой;
8. в честолюбии;
9. в самодостаточности и независимости;
10. в безупречности и неопровержимости.