# ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЯ НЕСВІДОМОГО

# ПСИХОАНАЛІТИЧНА ТЕОРІЯ З. ФРЕЙДА

## План

* + 1. [Біографічний екскурс.](#_bookmark0)
		2. [Топографічна і структурна моделі.](#_bookmark1)
		3. [Види тривоги. Захисні механізми.](#_bookmark2)
		4. Основні інстинкти. [Психосексуальні стадії розвитку особистості.](#_bookmark3)

*Зигмунд Фрейд за рівнем впливу своїх творів, широті поглядів і сміливості теорій справив корінну*

*ломку мислення, устоїв і уявлень епохи… Важко знайти історію людської думки, навіть у історії релігії, людини, чий вплив було б так безпосередньо, так широко чи так значно.*

*R. Wollheim*

## Біографічний екскурс



Зиґмунд Фрейд народився 6 травня 1856 року у Фрайбергі в Моравії. Батько його народився 18 грудня 1815року в місті Тисмениця (сучасна Івано- Франківська область), в Галичині, і провів там перші 25 років свого життя. У Тисмениці він уперше одружився у віці 19 років, але перша дружина померла передчасно. Потім одружився вдруге, дав життя двом старшим братам Зигмунда – Еммануїлу і Філіпу. Мати, Амалія Натансон, народилася в Україні, в місті Броди на Львівщині, виросла в Одесі. Дід Зигмунда Шломо народився

в місті Бучачі (нині Тернопільська область), замолоду переїхав до Тисмениці. За одними даними, немає достатніх доказів, що батьки Зигмунда мешкали у Бучачі. Але за іншими даними, вони мешкали у цьому місті до переселення в німецьке місто Фрайберґ (нині – місто Пржибор у Чехії) поблизу кордонів Пруссії та Австрії.

У 1860 році родина Якоба Фрейда через фінансові труднощі перебралась до Відня. Фрейд був одним з восьми дітей, і два старших братів від першого браку батька. Зиґмунд був улюбленцем матері.

У 9 років Зигмунд вступив до гімназії Сперл (середня школа), де став одним з найкращих учнів, та закінчив її на відмінно в 17 років. В 1873 році поступив у Віденський університет, вивчав медицину спеціалізуючись в невропатології. Після 7 років навчання став доктором медицини. Працював у фізіологічній лабораторії Е. Брюкке. У 1885 році працював в Парижі під керівництвом відомого невролога Ж. Шарко. Повернувшись, в співпраці з Й. Брейєром, вивчав динаміку істерії. Відкрив приватну практику невропатолога, і незабаром одружився на Марті Бернайс. Цей союз дав три дочки і три сини.

З 1923 року страждав від раку ротової порожнини, переніс 33 операції. У 1933 році нацисти спалювали роботи Фрейда. У 1938 році його дочка була заарештована гестапо, відпустили її можливо після втручання американців. І тільки тоді, З. Фрейд погодився поїхати з Відня в Лондон, де помер через рік.

За час своєї довгої роботи З. Фрейд розробив нові способи лікування психічних розладів, сформулював теорію психоаналізу.

Ідейні попередники: Ф. Ніцше, А. Шопенгауер.

## Топографічна і структурна моделі

3. Фрейд уподібнив психіку айсбергу, в якому лише невеличка частина виступає над поверхнею води і є сферою свідомого, тоді як більша частина айсберга перебуває під водою – це сфера несвідомого, і саме там, у просторі несвідомого, можна знайти прагнення, пристрасті, витіснені думки та почуття, що здійснюють контроль над свідомими думками та вчинками людини. У

психічному житті людини Фрейд виділяє три рівні: свідомість, передсвідоме, несвідоме (***топографічна модель***). Розглядаючи їх в єдності, можна зрозуміти міру усвідомлення наших думок і фантазій.

***Рівень свідомості*** складається з відчуттів і переживань, які ми усвідомлюємо в даний момент часу. Фрейд наполягав на тому, що тільки незначна частина психічного життя людини входить в сферу свідомості (думки, почуття, сприйняття). У міру того, як увага переміщається на інші об'єкти, зміст свідомості переміщається на рівень передсвідомого або несвідомого. Свідомість охоплює тільки малий відсоток усієї інформації, що зберігається в мозку.

***Область передсвідомого*** («доступна пам'ять») включає увесь досвід, який не усвідомлюється в даний момент, але може легко повернутися у свідомість або спонтанно, або в результаті мінімальних зусиль. Наприклад, легко можна згадати вчорашні події, персонажів улюблених фільмів, обіцянку, дану коханій людині. З точки зору Фрейда, передсвідоме наводить міст між свідомістю і несвідомим. Передсвідоме – це частина несвідомого, яка легко може стати свідомою. Це та інформація, яку у разі потреби легко можна згадати.

***Несвідоме* -** найглибша і значуща область людської психіки. Це сховище примітивних інстинктів, емоцій і спогадів, які настільки погрожують свідомості, що були колись пригнічені або витиснені в область несвідомого. У несвідомому можна виявити забуті травмуючі події дитинства, приховані ворожі почуття до батька, пригнічені сексуальні бажання. Усе це індивід не усвідомлює. Згідно з Фрейдом, такий неусвідомлюваний матеріал багато в чому визначає наші повсякденні дії і поведінку. Фрейд наполягав, що несвідоме – це реальність, яку можна продемонструвати і перевірити.

Отже, свідомість функціонує, відповідаючи реальності у згоді із законами простору і часу. Свідоме включає тільки те, що ми усвідомлюємо в даний момент часу.

Несвідоме – це сховище примітивних інстинктивних спонукань, витиснених емоцій і спогадів, забутих травм дитинства, пригнічені сексуальні бажання.

### Структурна модель:

Ід включає усе успадковане і конституціональне, у тому числі, інстинкти. Ід є «хаос, котел, вируючий пристрастями, який не знає цінностей, добра, зла або моралі» (З. Фрейд).

Зміст Ід майже повністю несвідомо. Воно включає примітивні думки, які ніколи не усвідомлюються, і думки, які свідомість відкидає і обґрунтовує для себе як неприйнятні. Але, переживання, що відкидаються чи придушуються, все ж таки мають здатність впливати на поведінку людини з неослабною інтенсивністю і без участі будь-якого контролю свідомості.

Его – компонент психічного апарату, який забезпечує єдність особи, контактує з реальним світом, відповідальний за ухвалення рішень. Його основні властивості включають контроль над довільними рухами і той бік діяльності, яка спрямована на самозбереження. Его усвідомлює події зовнішнього світу, співвідносячи їх із минулими подіями, і через активність або уникає певних обставин, адаптується до них, або змінює реалії зовнішнього світу, щоб зробити їх безпечнішими або комфортнішими.

Суперего – внутрішнє представлення правил і обмежень, діючих в сім'ї і суспільстві. Викликає відчуття провини, коли ми діємо проти правил.

«Суперего дитини насправді базується не на образах батьків, а на їх Суперего. Зміст його — те саме, воно служить збереженню традицій і сталої системи цінностей, що передаються з покоління до покоління» (З. Фрейд). Дитина тому дізнається не тільки реальні життєві обмежувачі в будь-якій ситуації, але також моральні переконання батьків, перш ніж мати можливість діяти для отримання задоволення або зменшення напруги.

Головне завдання психоаналізу полягає в тому, щоб посилити Его, зробити його незалежним від надмірно суворого відношення з боку Суперего

і підвищити його здатність до розгляду матеріалу, раніше витісненого або прихованого в Ід.

## Види тривоги. Захисні механізми

Головна проблема для психіки полягає в тому, як впоратися зі станом тривоги. Тривога викликається очікуваним чи передбачуваним посиленням стану напруги чи подразнення; вона може розвинутись у будь-якій ситуації (реальної або уявної), коли фізична або. психічна загроза дуже велика, щоб її проігнорувати, впоратися з нею чи уникнути.

«Якщо Его змушують визнавати свою слабкість, воно тікає в тривогу – реалістичну тривогу перед зовнішнім світом, моральну тривогу, що відноситься до суперего, і невротичну тривогу, що відноситься до сильних душевних хвилювань, що походять від Ід», – за словами З. Фрейда.

Реалістична тривога вказує, що зовнішній світ представляє об'єктивну небезпеку. Моральна тривога вказує на страх як наслідок реакції Суперего на відчуття провини. Невротична тривога сигналізує, що у свідомість можуть прорватися імпульси Ід.

Его використовує різноманітні стратегії вирішення внутрішньопсихічного конфлікту. Захисні механізми – це прийоми, за допомогою яких психіка оберігає себе від внутрішньої і зовнішньої напруги. Захисні механізми діють на неусвідомленому рівні, спотворюють сприйняття реальності.

Стислі визначення основних захисних механізмів: заперечення – людина відмовляється визнати щось;

проекція – процес, за допомогою якого індивід приписує власні неприйнятні думки, почуття іншим людям;

регресія – повернення до дитячих моделей поведінки;

заміщення – імпульс переадресовується від загрозливішого об'єкту до менш;

витіснення – процес видалення зі свідомості думок, почуттів, що заподіюють страждання;

раціоналізація – процес пошуку допустимих причин для неприпустимих думок;

реактивне перетворення – зворотна дія, неприйнятний імпульс пригнічується, потім на рівні свідомості з'являється протилежний;

сублімація – дозволяє людині змінити свої імпульси так, щоб їх можна було виражати за допомогою соціально прийнятних думок або дій.

Захисні механізми дозволяють уникнути або опанувати тривогу, зберегти самоповагу.

## Основні інстинкти. Психосексуальні стадії розвитку

Інстинкти є «основним мотивом усієї діяльності» (З. Фрейд).

Вчений виділив дві основні групи людських інстинктів: еротичні (інстинкти життя) і руйнівні (інстинкти смерті). Енергія інстинктів життя називається «лібідо». Інстинкти життя включають голод, спрагу, інстинкт самозбереження, сексуальний потяг. Інстинкти смерті – деструктивні сили, що можуть бути спрямовані як всередину індивіда (мазохізм або самогубство), так і зовні (ненависть та агресія).

З. Фрейд стверджував, що поведінка людини повністю детермінована її сексуальними і агресивними потребами. Задоволення цих потреб стикається з перешкодами з боку навколишнього світу, суспільства, тому вони пригнічуються і створюють сферу «несвідомого».

З. Фрейд представив психічне життя особистості як постійну арену боротьби між непримиренними силами свідомого і несвідомого, розуму та інстинктів, які змагаються за контроль над поведінкою. Така концепція психічного життя має назву психодинамічної.

Будь-який інстинкт має 4 характеристики:

джерело – місце, де відбувається виникнення потреби, це може бути якась частина або тіло в цілому;

мету – усунення або редукція збудження, викликаного потребою; стимул – кількість енергії, сили або тиску, який вимагається для

задоволення інстинкту;

об’єкт – будь-яка людина, предмет, що забезпечує задоволення інстинкту.

Енергія сексуального інстинкту – лібідо, енергія агресивного інстинкту

– мортідо.

### Психосексуальні стадії розвитку

З. Фрейд вважав, що основний фундамент особистості закладається в ранньому дитинстві до 5 років. Людина народжується з певною кількістю сексуальної енергії (лібідо), яка потім проходить у своєму розвитку декілька психосексуальних стадій, що кореняться в інстинктивних процесах організму. На кожній стадії розвитку певна ділянка тіла прагне до певного об’єкту або дій, щоб викликати приємну напругу. По мірі того як дитина стає дитиною, дитина – підлітком, а підліток – дорослою людиною, відбуваються характерні зміни в тому, що є предметом бажання і як ці бажання задовольняються.

Оральна стадія (0-18 міс.) характеризується тим, що першим джерелом задоволення для немовляти є ротова порожнина, поглинання їжі за допомогою смоктання. Рот – це перша зона тіла, яку дитина може контролювати, велика частина енергії лібідо сфокусована на цій зоні. Фіксація (зупинка в розвитку) на смоктанні виражається в таких рисах, як пасивність, залежність, довірливість. Потім настає період кусання і жування. Фіксація на цій підстадії призводить до схильності до спору і сарказму.

Оральне задоволення може розглядатися як патологічне в тому випадку, якщо це домінуючий спосіб задоволення, тобто, якщо людина залежить від оральних навичок для ослаблення стану занепокоєння або напруження.

У анальній стадії (18 мес.-3 р.) дитина вчиться управляти сечовим міхуром і анальним сфінктером. Діти отримують задоволення від затримання і виштовхування фекалій. Фрейд вважав, що спосіб, яким батьки привчають дитину до туалету, чинить вплив на його пізніший особистісний розвиток. У

дитини може сформуватися анально-утримуючий тип особистості: акуратний, бережливий, наполегливий. Інший результат анальної фіксації (анальний, що виштовхує): схильний до руйнування, імпульсивний, жорстокий.

Починаючи з трьох років, дитина переходить у фалічну стадію розвитку. У цей період діти усвідомлюють статеву відмінність. Хлопчик хоче бути ближче до мати, батько стає суперником. В той же час хлопчик хоче любові і прихильності від батька і тоді мама виглядає як суперниця. Цей конфлікт для хлопчиків Фрейд назвав Едиповим комплексом. При здоровому проходженні Едипового комплексу у хлопчика, завдяки ідентифікації з батьком, формуються важливі аспекти розвитку: інтерналізація суперего та відповідний чоловічий тип поведінки. Фіксація на цій стадії призводить до того, що чоловіки поводяться хвастовито, зухвало.

На латентній стадії (5-12 років) лібідо дитини прямує за допомогою сублімації в навчання, спорт, стосунки з однолітками.

За словами З. Фрейда, з цього моменту і до статевої зрілості сексуальність не розвивається; навпаки, сексуальні устремління послаблюються і з того, що діти знали чи практикували раніше, закидається і забувається. У цей період закладаються такі основи в структурі Его, як сором, огида і моральна поведінка, призначені для протистояння бурям періоду статевої зрілості і управління сексуальними бажанням.

Генітальна стадія починається у пубертатний період.

Дорослий на генітальній стадії розвиває здатність до переживання сексуального задоволення з об’єктом протилежної статі.

***Щодо сновидінь.*** Майже кожне сновидіння можна зрозуміти як здійснене бажання.

З. Фрейд називав сновидіння «королівською дорогою до несвідомого». Характеристики снотворчості (стислість, усунення, символізм та інше), шо описав З. Фрейд, представляють функціонування несвідомого.

Сновидіння – це альтернативний шлях задоволення вимогам несвідомого. Під час сну нездійснені бажання відбираються, комбінуються і

вибудовуються таким чином, що послідовність подій або образів сновидіння дозволяє досягти почуття додаткового задоволення або зменшити напругу. Для несвідомого немає значення, досягається задоволення у фізичної, відчутної реальності чи у внутрішній, уявній реальності сновидіння. В обох випадках відбувається вивільнення енергій, що накопичилися.

У сновидінні беруть участь принаймні два рівні: це поточні проблеми, які не вирішені на даний момент, і деяка частина важливіших давніх проблем, які ніколи не були вирішені раніше.

## Питання до самостійного опрацювання:

1. Порівняйте топографічну і структурну моделі особистості.
2. Охарактеризуйте функції свідомості, передсвідомості і несвідомості.
3. Опишіть завдання Ід, Его, Суперего.
4. Який вид тривоги представляв інтерес для психоаналітиків?
5. Поясните мотивацію людини, виходячи з теорії інстинктів?
6. В чому полягають функції захисних механізмів?
7. Як фіксація на психосексуальній стадії проявляє себе в поведінці дорослої людини?