**Основи психологічного консультування**.

Загальновідомо, що успіх консультування значною мірою залежить від того, як психолог-консультант вислуховує клієнта, розширює його уявлення про себе й власну ситуацію, вирішує найважливіші завдання спілкування.

***Комунікативні техніки — своєрідний стабілізатор і швидка допомога, доки ви оцінюєте ситуацію.***

* **Мовчання**. Хоча мовчання клієнта у вигляді більших чи менших пауз здається на початку майже нездоланною перешкодою, насправді воно є однією з найважливіших технік у процесі надання психологічної допомоги, якою треба оволодіти.

***прийоми реагування в ситуації мовчання*** — кивання головою, повторення останніх слів (своїх або клієнта), перефразування останнього висловлювання (свого або клієнта); якщо клієнт продовжує мовчати — допоможіть йому у вираженні свого стану

*«Вам зараз важко говорити», «Можливо, Ви не знаєте, як на це відреагувати» або «Можливо, Вас це засмутило». У крайньому випадку, якщо мовчанка триває, консультант зобов'язаний з повагою поставитися до поведінки клієнта й сприйняти її як належне.*

* **Емпатичне слухання**. Консультант уважно слухає клієнта, виголошуючи невербально й інколи словесно своє слідування за думками та почуттями клієнта, інколи майже непомітно поглядом, словом, вербалізацією, заохочуючи клієнта до більш глибокого вираження та саморозкриття.

***Основне правило емпатичного слухання*** *— показати те, що слухач переживає в даний момент ті ж почуття, що й співрозмовник — не співчувати, а співпереживати, створюючи емоційний контакт з переживанням клієнта.*

**Приклад**

Клієнтка: «Мені погано. Просто погано — і все».

Психолог: «Мабуть, це відчуття найбільше змушує Вас зосередитися саме на цьому формулюванні».

Клієнтка: «Не знаю».

Психолог: «Зараз, коли Ви кажете «Не знаю», Ви справді тільки

«не знаєте», чи присутні й ще якісь відчуття?»

Клієнтка: «Розумієте, так важко про це говорити... Коли болить

душа, коли я розумію, що допомогти мені ніхто не в змозі...»

(плаче).

* **Інтерпретація** — техніка роз'яснення (пояснення) клієнтові прихованого змісту його висловлювань. Інтерпретація може виражатися у стверджувальній, пропозиційній або запитувальній формах.

***Це одна з найскладніших та найбільш неоднозначних технік в оцінюванні****. Проте вона володіє надзвичайно потужним психологічним потенціалом. За правильного використання вона допомагає подолати тривогу, усвідомити або пом'якшити психологічні захисти. Іноді інтерпретація може виглядати як «читання поміж рядків».*

**Наприклад** на запитання про сімейне життя клієнт розповів, яка в нього чудова дружина.

Клієнт: «Вона надзвичайна жінка... Просто надзвичайна...»

Психолог: «У такому разі з нею, мабуть, нелегко жити?» Клієнт:

«Так, чорт, забирай! Не те слово...»

*Інтерпретація сама вимагає особливої техніки подачі. Бажано пом'якшувати інтерпретацію словами «можливо», «мабуть», «складається враження», адже категоричність може перетворити інтерпретацію з психологічної комунікативної техніки на засіб посилення неадекватних засобів захистів та опору.*

* **Саморозкриття.** Функції цієї комунікативної техніки по- різному трактуються й використовуються в різних концепціях консультування та психотерапії.

Саморозкриття психолога трактується як один з основоположних прийомів у встановленні робочих стосунків та полегшенні саморозкриття клієнта

**Важливим моментом у саморозкритті є такий**: техніка повинна застосовуватися не за принципом «А от у мене також, пам'ятаю, було», а в руслі переживань клієнта, відгукуючись на його почуття та підтверджуючи те, що його переживання розуміють та поділяють

**Завдання — лаконічно інтегрувати свій досвід в концепцію розмови.**

**Але не налягайте на цей метод — ви не «подружки»**

* **Конфронтація** — техніка, призначена для виявлення суперечностей, гри, нереалістичних захистів, якіускладнюють саморозуміння клієнта й заводять консультативну бесіду в глухий кут.

Цей метод складний й такий, що вимагає належної майстерності в застосуванні. Ця техніка створює певне напруження, передбачає особливе мистецтво в процесі реалізації. Оскільки вона здатна викликати відчуття тиску, остерігайтеся зайвої категоричності, звинувачувального тону, категоричності суджень. Навпаки, м’якість, нейтральність, навіть деяка емоційна відстороненість роблять вплив цієї техніки більш ефективним.

**Приклад**

Психолог: «Але ж ви самі, своїми руками, викинули м’яч через вікно».

Клієнт: «Так, але на те були причини...»

Психолог: «Цікаво, що має змусити вас на такий вчинок —

викинути щось через вікно...»

Клієнт: починає розкриватися і жалітися, оголюючи істинне

відношення до ситуації.

* **Підведення підсумків**. Ця техніка є однією з найважливіших при завершенні першої бесіди. Специфіка її застосування полягає в тому, що вона може використовуватися як реальне узагальнення й поєднання інколи нечітких, фрагментарних висловлювань клієнта. Поточне підведення підсумків, на відміну від завершального, допомагає структурувати процес консультативної бесіди й розставити деякі смислові акценти.

**Приклад**:

«Отже, сьогодні ми поговорили з вами про те, як важко було пережити переїзд. Дякую, що поділилися й описали відчуття вашого смутку і втрати відчуття дому в нашій з вами зустрічі».

***Етапи консультативної взаємодії психолога з клієнтом.***

**1 етап** — «взаєморозуміння / структурування», а саме початок роботи — зустріч, знайомство, встановлення контакту.

Функцією і метою цього етапу є встановлення міцного контакту з клієнтом і створення для нього умов максимального комфорту. Структурування консультативної взаємодії необхідне для з'ясування мети клієнта, а також пояснення йому можливостей психолога-консультанта.

**2 етап** — «збір інформації», зокрема, з'ясування змісту проблеми, діагностика клієнта (бесіда, спостереження,тестування), визначення ресурсного потенціалу клієнта.

Функція і мета цього етапу полягає у визначенні причини, що привела клієнта до психолога і виявлення його особистого бачення проблеми. Чітке окреслення проблеми дає змогу уникнути беззмістовної розмови та відразу визначити напрямок консультативної бесіди. Також необхідно визначити позитивні можливості клієнта, його особистісні ресурси, індивідуальні особливості.

**3 етап** — «стратегічний» — визначення можливих рішень проблеми, узгодження плану дій, визначення способів контролю за реалізацією наміченого алгоритму та визначення бажаного результату, якого прагне досягти клієнт.

Функція і мета етапу: визначення ідеалу клієнта, а саме яким би він хотів стати і що відбудеться, коли проблема буде вирішена. Це допомагає психологу визначити, чого насправді прагне клієнт, з метою узгодження цілеспрямованих консультативних дій з досягненням бажаного результату для клієнта.

4 етап — «реалізація плану клієнтом та вироблення альтернативних рішень» — самостійне виконання клієнтом завдань, процедур і технік, що сприяють максимальному досягненню успіху в подоланні заявленої проблеми.

Функція і мета етапу: включає тривале дослідження особистісної динаміки (змінюваності, трансформації). Цей етап може бути найдовшим і найбільш творчим. Психолог разом із клієнтом проробляють декілька варіантів розв'язання проблеми, відшукують альтернативні рішення, перевіряючи їх ефективність.

**5 етап —** «узагальнення» — перехід від навчання до дій вреальному житті.

Функції та мета: утвердження змін думок, дій і переживань клієнта у повсякденному житті. На цьому етапі психологу-консультанту не варто відразу після завершення консультативної взаємодії відмежовуватись від клієнта, а слід ще упродовж нетривалого проміжку часу підтримувати з ним контакт, але виключно за ініціативою клієнта.

***Професійна етика.***

**Ведення записів.** Будь-який спосіб фіксування інформації повинен обов'язково обговорюватися.

Краще робити записи у спеціальному блокноті, це необхідно для відслідковування динаміки. Перед початком сесії необхідно попросити дозволу на записи в блокнот. Одного разу достатньо.

**Приклад**: «Як ви дивитеся на те, що я буду робити певні помітки? Це допоможе нам з вами в вирішенні болючих питань і відслідковуванні позитивної динаміки».

**Запізнення**. Якщо клієнт чи психолог запізнюється до заздалегідь обумовленого часу, слід опрацювати можливі причини запізнень: опір, демонстрація, зниження мотивації тощо.

Запізнення психолога на зустріч, якщо це не спричинено фатальним збігом обставин, також вимагає, крім вибачень, окремого самоаналізу.

**Питання оплати**. У тих випадках, коли психолог консультує на умовах приватної практики, слід спеціально й заздалегідь обумовити вартість послуг та порядок оплати (погодинно, за результатом).

У зв'язку із специфікою психологічної допомоги стягнення плати за послуги психолога може не залежати від позитивного чи іншого результату дій психолога.

**Орієнтування клієнта в часі**. Практика засвідчує, що роз'яснення клієнтові часових меж роботи важливо і в процедурному, й у поведінковому відношенні.

Психолог не повинен відчувати ніяких незручностей, коли йдеться про нагадування клієнтові, що час зустрічі вичерпано.

За ставленням клієнта до часу, за його поведінкою можуть приховуватися дуже важливі для психологічного опрацювання факти.

**Одяг та імідж консультанта**. Одяг, зовнішній вигляд та манери поведінки психолога (чоловіка чи жінки) повинні відповідати загальноприйнятим у суспільстві стандартам.

Зайвий макіяж, занадто демонстративний, дорогий або, навпаки, дуже демократизований одяг, підкреслено офіційний або навмисне недбалий стиль поведінки — усе це може сигналізувати про явні чи неявні особисті проблеми самого фахівця, підриваючи довіру до нього ще до початку спільної роботи.

*Пам’ятайте про те, що гармонічний зовнішній вигляд — це один з ключів заспокоєння клієнта. Тому червоні губи можна залишити на вечір.*

**ЗАПИТ**

***Вивчення технік формування запиту клієнта, визначення відповідальності психолога та клієнта. Формування адекватних очікувань клієнта.***

***ЗАПИТ — це:***

* Конкретизація форми допомоги, необхідної клієнту.
* Очікування клієнта від процесу терапії.
* Формування завдання адресоване клієнтом для себе та психолога.
* Усвідомлення, де я зараз та куди хочу прийти.

*Запит дозволяє визначити, конкретизувати те, до чого хотів би прийти клієнт у результаті роботи з психологом.*

**Коли відома мета** — зрозуміло, як підбирати методи її досягнення, можна спостерігати динаміку просування до неї, а також коригувати її або додавати супутні цілі.

Ще одним аспектом терапевтичного запиту є його спрямованість на результат. Неможливо нікуди прийти, якщо ви не знаєте, куди ви йдете .

***Тому дуже часто доводиться ставити клієнтам одні і ті жпитання*** :

* А що ви хочете отримати в результаті терапії?
* Як ви хочете себе відчувати і діяти в цій на даний момент складній для вас ситуації?
* Як ви уявляєте собі щастя?

Запити діляться на два види: ***конструктивні та неконструктивні***.

**До конструктивних відносяться**:

* Запит про інформацію.
* Запит про допомогу у самопізнанні.
* Запит про допомогу у саморозвитку.
* Запит про трансформацію.
* Запит про зняття симптомів.

**До неконструктивних відносяться:**

* ***Нереалістичні запити*** — запити з певним узагальненням пов'язані з нереалістичними очікуваннями у можливості відмовитися від зміни та розвитку, установкою не на вирішення проблем, а на їх уникнення.

**ПРИКЛАД:**

«Хочу завжди бути спокійним».

«Хочу більше ніколи не злитися на чоловіка / дружину».

«Як зробити, щоб дитина завжди мене слухалася?»

* ***Невизначені запити*** — клієнт не може конкретно визначити, що ж він хоче і формулює проблему абсолютно абстрактним способом.

**Наприклад**, просто висловлює гнів і обурення щодо інших людей, або розповідає про щось для нього емоційно значуще, але не каже, щоб він хотів отримати в процесі терапії.

* ***Маніпулятивні запити*** — запит містить у собі прохання про зміну, але звертається на третіх осіб. Тобто, на керування іншою людиною без її згоди. Виявляється у бажанні керувати відносинами іншого, його думкою, його бажаннями, поведінкою чи емоціями.

**ПРИКЛАД:**

«Як зробити, щоб він (вона) захотів(-ла) / відчув(-ла) / зробив(- ла)…»

«Змусьте його (її)...»

«Скажіть йому (їй)...»

**Конструктивні запити**

***Розділяються на запити:***

1. Про інформацію.

2. Самопізнання або самопоміч.

3. Про допомогу у саморозвитку.

4. Позбавитись симптомів.

**Запит про інформацію** — це такий вид психотерапії, де йде консультування та інформування про межі норми, роз'яснювальна психотерапія, психодіагностика.

**ПРИКЛАД:**

* «Нормально чи ні?».
* «Чи можна в такому віці почати? Відмовитися?»
* «До чого це може призвести?»

**Запит самопізнання або самопоміч** — психодіагностика, аналіз, запити про визначення здібностей, про структурування Я-концепції, допомоги в самоприйнятті та

саморозуміння та ін. Аналіз психодинаміки когнітивних процесів, що використовуються директивами.

**ПРИКЛАД:**

* «Допоможіть розібратися в собі…»
* «Чому це сталося зі мною?»

**Запит про допомогу у саморозвитку** — це про прагнення навчитися новим навичкам та формам поведінки, а також бажання відмовитися від старих навичок та їх заміни конструктивними.

Аналіз поведінки, вироблення нових навичок та патернів, корекція неконструктивних реакцій, розвиток навичок саморегуляції, розвиток когнітивних здібностей та комунікативних навичок.

**ПРИКЛАД:**

«Навчитися керувати своїми емоціями».

**Запит про позбавитись від симптомів або скарг** — скарги на емоційні порушення (страхи, фобії, тривоги, некеровані емоції, нав'язливі думки та дії)

Психосоматичні порушення та когнітивні порушення. Наприклад, порушення пам'яті, уваги, мислення та сприйняття, розсіяність уваги тощо.

**ПРИКЛАД:**

* «Хочу позбутися страхів (темряви, мишей, висоти, води, публічних виступів), спалахів гніву, агресії, тривожності...»

**Психосоматика:**

«Не можу сконцентруватися, забуваю все, що вивчаю».

«Не можу спілкуватися з начальником (жінками, дітьми, чоловіками)».

**Запитання для аналізу та формування запиту**

1. Що вас турбує?

2. Як давно виникла проблема?

3. Що ви вже зробили для того, щоб вирішити це завдання?

4. На що схожа проблема? (Метафорично).

5. Що вас лякає чи зупиняє у вашому запиті?

6. Якби ви могли зробити маленьку дію, яка ознаменувала б ваш перший крок на шляху до вирішення, то що це могла бути за дія?

7. Про які свої життєві події ви можете згадувати і спиратися на них, щоб вирішити проблему? (Ресурс).

***Техніка формування запиту на терапію***

Я хочу + дієслово + відчуття + 100% моєї відповідальності.

**Запит може трансформуватись та звучати з трьох різних станів:**

Скарга → бажання → запит.

Скарга — це коли відбувається скарга на когось.

Чим я можу бути корисна, щоб бажання було можливим?

**Запитання.**

* Що це для тебе, що він/вона ось так?
* Як це впливає на твоє життя?

**Запитання на етапі бажання.**

* Що саме тебе надихає?
* З чого складається?
* Що при цьому
* клієнт собі говорить?
* Як це виглядає?

**Запитання, які допоможуть трансформувати в запит.**

* Як ти хочеш, щоб було?
* Як ти бачиш, я можу бути корисною для тебе?
* Яка конкретна допомога від мене очікується або потрібна?

**Аналіз запиту та висновок терапевтичного контракту**

***Завдання психолога*** — допомогти сформувати запит у максимально конкретну форму, доступну для вирішення, сформувати з клієнтом реалістичне завдання, вирішення якого могло б сприяти особистісному зростанню клієнта та покращенню його життя.

Аналіз запиту повинен призвести до укладання терапевтичного контракту між клієнтом та консультантом.

Контракт завжди зосереджує зусилля на головному завданні. Без договору процес терапії ризикує постійно відхилятися у невідомому напрямі.

Найважливіший зміст контракту полягає саме в тому, що клієнт зобов'язується працювати над самим собою, адже без його активної та відповідальної участі нічого не вийде.

**Поняття особистості в психології**

**Особистість** — це сукупність психо-біологічних і соціально- психічних особливостей конкретної людини, що живе в певних соціально історичних умовах; це людська індивідуальність, яка виступає суб'єктом пізнання і перетворення світу. Ми стаємо особистістю під впливом життя в суспільстві, виховання, навчання, спілкування, взаємодії.

**Психодинамічний напрямок в теорії особистості: ЗигмундФройд**

*Фройд висунув іншу теорію: люди знаходяться в стані безперервного конфлікту, витоки якого лежать в іншій, більшій сфері психічного життя — в несвідомих сексуальних і агресивних імпульсах. Фройд першим охарактеризував психіку, як поле битви між непримиренними силами інстинкту, розуму і свідомості. Термін «психодинаміка» відноситься саме до цієї постійної боротьби між різними аспектами особистості.*

**Термін «психоаналіз» має три значення**:

1) теорія особистості і психопатологія;

2) метод терапії розладів особистості;

3) метод вивчення несвідомих думок і почуттів індивіда.

**Рівні свідомості: топографічна модель Фройда**

Згідно з цією моделлю в психічному житті можна виділити трирівні:

* свідомість;
* передсвідоме;
* несвідоме.

Розглядаючи їх в єдності, Фройд використовував цю «психічну карту», щоб показати ступінь усвідомлення таких психічних явищ, як думки і фантазії.

Рівень свідомості складається з відчуттів і переживань, про які ви усвідомлюєте в даний момент часу.

**Наприклад**, ваша свідомість може містити в собі розпливчасте відчуття голоду, що

насувається. Фройд наполягав на тому, що в сферу свідомості входить лише невелика частина психічного життя (думки, сприйняття, почуття, пам'ять).

**Свідомість** охоплює лише невеликий відсоток всієї інформації, що зберігається в мозку.

**Царство передсвідомого**, яке іноді називають «доступною пам'яттю», включає в себе всі переживання, які на даний момент не усвідомлені, але можуть легко повернутися до свідомості або спонтанно, або за допомогою мінімальних зусиль. Наприклад, ви можете згадати все, що зробили минулої суботи ввечері; всі міста, в яких вам довелося жити; ваші улюблені книги або аргумент, який ви вчора висунули своєму другові. З точки зору Фройда, передсвідомість будує мости між свідомою і несвідомою областями психічного.

**Несвідоме** — це сховище примітивних інстинктивних спонукань плюс емоції і спогади, які настільки загрожують свідомому розуму, що вони були придушені або заштовхані в царство несвідомого.

**Прикладами того**, що можна знайти в несвідомому, є забуті дитячі травми, приховані ворожі почуття по відношенню до батька і пригнічені сексуальні бажання, про які ви не знаєте. На думку Фройда, такий несвідомий матеріал багато в чому визначає наше повсякденне життя.

A map of icebergs in water

Description automatically generated**Слово «Ід**» походить від латинського «воно» і, на думку Фройда, означає виключно примітивні, інстинктивні і вроджені аспекти особистості. Ід функціонує цілком в несвідомому і тісно пов'язаний з інстинктивними біологічними імпульсами (їжа, сон,

дефекація, копуляція), які наповнюють нашу поведінку енергією.

На думку Фройда, Ід — це щось темне, біологічне, хаотичне, незнання законів, що не підкоряються правилам. Ід зберігає своє центральне значення для індивіда протягом усього часу його життя. Будучи примітивним за своєю суттю, він вільний від будь-

яких обмежень. Будучи найдавнішою початковою структурою психіки, Ід виражає первинний принцип всього людського життя — негайне розрядження психічної енергії, виробленої біологічно обумовленими імпульсами (особливо сексуальними і агресивними). Останні імпульси, коли вони стримані і не знаходять розряду, створюють напругу в особистісному функціонуванні. Безпосереднє скидання напруги називається принципом задоволення. Ід підкоряється цьому принципу, виражаючи себе імпульсивно, ірраціонально і самозакохано (в більшості випадків егоїстично), незалежно від наслідків для інших або всупереч самозбереження. Оскільки Ід не знає страху або тривоги, він не вдається до запобіжних заходів у вираженні своєї мети — цей факт може, як вважав Фройд, становити небезпеку для особистості і для суспільства.

**Его** (від латинського **«его» — «Я»)** — компонент психічного апарату, відповідального за прийняття рішень. Его прагне виразити і задовольнити бажання Ід відповідно до обмежень, що накладаються зовнішнім світом. Его отримує свою структуру і функцію від ідентифікатора, еволюціонує з нього і запозичує частину енергії ідентифікатора для своїх потреб, щоб задовольнити вимоги соціальної реальності. Таким чином, Его допомагає забезпечити безпеку і самозбереження організму.

У боротьбі за виживання проти зовнішнього соціального світу, а також інстинктивних потреб Ід, Его повинно постійно диференціювати події в психічному плані і реальні події в зовнішньому світі.

**Наприклад,** голодна людина в пошуках їжі повинна розрізняти образ їжі, що виникає в уявленні, і образ їжі в реальності, якщо вона хоче зняти напругу.

*На відміну від Ід, природа якого виражається в пошукузадоволення, Его підпорядковується принципу реальності, метою якого є збереження цілісності організму шляхом відкладання задоволення інстинктів до того моменту, коли можна домогтися розрядки відповідним чином, і/або будуть знайдені відповідні умови в зовнішньому середовищі.*

**Суперего.** Для того, щоб людина ефективно функціонувала в суспільстві, у неї повинна бути система цінностей, норм і етики, розумно сумісних з прийнятими в її оточенні. Все це набувається в процесі «соціалізації»; мовою структурної моделі психоаналізу, через формування суперего (від латинського «super» — «супер» і «его» — «я»).

***Суперего*** *— це останній компонент розвитку особистості, щопредставляє собою інтеріоризований варіант соціальних норм істандартів поведінки. З точки зору Фройда, людський організмне народжується з Суперего. Швидше, діти повинні набувати його через взаємодію з батьками, вчителями та іншими «значущими» фігурами. Як морально-етична сила особистості, Суперего є наслідком тривалої залежності дитини від батьків. Формально воно з'являється, коли дитина починає розрізняти «правильне» і «неправильне»; дізнається, що добре, а що погано, морально або аморально (приблизно у віці від трьох до п'яти років). Спочатку Суперего відображає тільки батьківські очікування з приводу того, що являє собою хорошу і погану поведінку. Кожною дією дитина вчиться пристосовуватися до цих обмежень, щоб уникнути конфліктів і покарань. Однак, коли соціальний світ дитини починає розширюватися (через школу, релігію та групи однолітків), царина Суперего збільшується до меж поведінки, яку ці нові групи вважають прийнятною.*

*Суперего можна розглядати, як індивідуалізоване відображення «колективної совісті» суспільства, хоча сприйняття дитиною реальних цінностей суспільства може бути спотворено*

**Фройд розділив Суперего на дві підсистеми: совість і его-**

**ідеал.**

**Совість** набувається через батьківське покарання. Вона пов’язана з такими діями, які батьки називають «неслухняною поведінкою», і за які дитині виноситься догана.

Совість включає в себе здатність до критичної самооцінки, наявність моральних гальм, виникнення почуття провини у дитини, коли він не зробив того, що повинен був зробити. Корисним аспектомСуперего є **ідеал Его**. Вона формується з того, що батьки схвалюють або високо цінують; це призводить до того, що індивід встановлює для себе високі стандарти. І, якщо мета досягнута, це викликає почуттявласної гідності і гордості. Наприклад, дитина, яка отримує винагороду за успіхи в школі, завжди буде пишатися своїми навчальними досягненнями

***Суперего вважається повністю сформованим, коли батьківський контроль замінюється самоконтролем.***

**Сутність життя і смерті.**

Фройд визнавав існування двох основних груп: інстинктів життя і смерті.

Перша група (в сукупності називається Ерос) включає в себе всі сили, які служать меті підтримки процесів життєдіяльності і забезпечення розмноження виду. Визнаючи велике значення інстинктів життя у фізичній організації індивідів, Фройд вважав сексуальні інстинкти найбільш істотними для розвитку особистості. Енергія сексуальних інстинктів називається **лібідо** (від латинського «хотіти» або «бажати»), або енергія лібідо — термін, що вживається в сенсі енергії життєвих інстинктів взагалі.

***Лібідо*** — це певна кількість психічної енергії, яка знаходить розряд виключно в сексуальній поведінці.

Фройд вважав, що існує не один сексуальний інстинкт, а кілька. Кожен з них пов'язаний з певною частиною тіла, так званою ерогенною зоною. У певному сенсі все тіло — це одна велика ерогенна зона, але психоаналітична теорія підкреслює рот, анальний отвір і статеві органи. Фройд був переконаний, що ерогенні зони є потенційними джерелами напруги і що маніпуляції в області цих зон призводять до зниження напруги і викликають приємні відчуття.

*Так, кусання або смоктання викликає оральне задоволення, дефекація призводить до задоволення, а мастурбація — задоволення статевих органів.*

**Друга група (інстинкти смерті), названі Танатос**, лежать в основі всіх проявів жорстокості, агресії, самогубства і вбивства. На відміну від енергії лібідо, як енергія інстинктів життя, енергія інстинктів смерті не отримала особливої назви. Однак Фройд вважав їх біологічно обумовленими і такими ж важливими в регуляції людської поведінки, як інстинкти життя. Він вважав, що інстинкти смерті підкоряються принципу ентропії (тобто закону термодинаміки, згідно з яким будь-яка енергетична система прагне підтримувати динамічну рівновагу).

Практично будь-який поведінковий процес в психоаналітичній теорії можна описати термінами:

1. зв'язування, або спрямування енергії на об'єкт (**катексис**);
2. перешкода для задоволення інстинкту (**антикатексис**).

**Прикладом катексису** є емоційна прихильність до інших людей (тобто передача їм енергії), захопленість чиїмись думками або ідеалами.

**Антикатексис проявляється** в зовнішніх або внутрішніх бар'єрах, що перешкоджають негайному ослабленнюінстинктивних потреб.

*Таким чином, взаємодія між вираженням інстинкту і його гальмуванням, між катексисом і антикатексисом є основним бастіоном психоаналітичної побудови системи мотивації.*

**Розвиток особистості: психосексуальні етапи**

**A screenshot of a computer

Description automatically generated**

**Оральна стадія** триває від народження приблизно до 18- місячного віку. Виживання немовляти повністю залежить від тих, хто піклується про нього. Залежність для нього — єдиний спосіб отримати інстинктивне задоволення. У цей період ротова ділянка найбільш тісно пов'язана як із задоволенням біологічних потреб, так і з приємними відчуттями. Малюків годують смоктанням грудьми; в той же час смоктальні рухи приносять задоволення.

**Головне завдання**, що стоїть перед немовлям в цей орально- залежний період, — закласти основні установки (зрозуміло, у вигляді їхніх рудиментарних проявів) залежності, самостійності, довіри і підтримки по відношенню до інших людей. Оскільки немовля спочатку не в змозі відрізнити власне тіло від материнських грудей, в процесі смоктання воно відчуває змішане відчуття ситості і ніжності. Ця плутанина пояснюється егоцентризмом немовляти. Згодом груди матері втратять сенс, як об'єкт любові, і замінюються частиною власного тіла. Воно буде смоктати палець, щоб знизити напругу, що викликана відсутністю постійної материнської турботи.

Людина з **орально-пасивним** типом особистості життєрадісна і оптимістична, чекає від зовнішнього світу «материнського» ставлення до себе і постійно шукає схвалення за всяку ціну. Її психологічна адаптація полягає в довірливості, пасивності, незрілості і надмірній залежності.

Друга фаза оральної стадії — **орально-агресивна**, або **орально- садистська** фаза. Тепер у малюка з'явилися зуби, так що кусання і жування стають важливим засобом вираження стану фрустрації, викликаного відсутністю матері або відкладанням задоволення.

Фіксація на усно-садистській стадії виражається у дорослих в таких рисах особистості, як любов до аргументів, песимізм, саркастичне «кусання», а також часто в цинічному ставленні до всього навколишнього. Люди з таким типом характеру також схильні експлуатувати і домінувати над іншими людьми, щоб задовольнити власні потреби.

**Анальна стадія** починається приблизно в 18-місячному віці ітриває до третього року життя

У цей період маленькі діти отримують значне задоволення відутримання та викиду калу. Вони поступово вчаться посилювати задоволення, затримуючи дефекацію (тобто дозволяючи невеликий тиск, що викликає напругу в прямій кишці та сфінктері).

Хоча контроль над кишечником та сечовим міхуром є головним чином наслідком нервово-м'язової зрілості, Фройд був переконаний, що спосіб, в який батьки або підмінні фігури привчають дитину до туалету, впливає на її подальший особистісний розвиток. З самого початку навчання туалету дитина повинна навчитися розрізняти вимоги Ід (задоволення від негайної дефекації) і соціальні обмеження, що надходять від батьків (самостійний контроль за видільними потребами). Фройд стверджував, що всі майбутні форми самоконтролю і саморегуляції зароджуються в цій стадії.

Фройд виділив дві основні батьківські тактики, що спостерігаються в процесі подолання неминучої фрустрації, пов'язаної з привчанням дитини до туалету.

Деякі батьки поводяться в цих ситуаціях негнучко і вимогливо, наполягаючи на тому, щоб їхня дитина «негайно пішла на горщик». У відповідь на це дитина може відмовитися виконувати накази «матусі» і «тата» і у неї почнуться запори. Якщо ця тенденція ***«утримання***» стає надмірною і поширюється на інші види поведінки, у дитини може розвинутися підтримуючий тип особистості. Стримуючий дорослий

надзвичайно впертий, скупий, методичний і пунктуальний. Ця людина також має недостатню здатність переносити розлад, розгубленість і невпевненість.

Другим тривалим результатом фіксації через батьківську строгість по відношенню до унітазу є **штовхаючий тип**. До рис цього типу особистості можна віднести схильність до руйнування, тривожність, імпульсивність і навіть садистську жорстокість. У любовних відносинах в дорослому віці такі особистості найчастіше сприймають партнерів в першу чергу, як об'єкти власного володіння. Деякі батьки, навпаки, заохочують своїх дітей до регулярної дефекації і щедро хвалять їх за це. З точки зору Фройда, такий підхід, який підтримує зусилля дитини контролювати себе, виховує позитивну самооцінку і навіть може сприяти розвитку творчих здібностей.

**Фалічна стадія**

У віці від трьох до шести років інтереси дитини через лібідо зміщуються в нову ерогенну зону, область статевих органів.

Протягом всієї фалічної стадії психосексуального розвитку діти можуть розглядати і оглядати свої статеві органи, мастурбувати і проявляти інтерес до питань, пов'язаних з народженням і сексуальними відносинами. Хоча їхні уявлення про дорослу сексуальність зазвичай розпливчасті, помилкові і дуже неточно сформульовані. Фройд вважав, що більшість дітей розуміють суть сексуальних відносин чіткіше, ніж припускають їхні батьки.

Домінуючим конфліктом на фалічній стадії є те, що Фройд назвавЕдіпальним комплексом (подібний конфлікт у дівчат називається комплексом Електри). Опис цього комплексу Фройд запозичив з трагедії Софокла про Едіпа Рекса, в якій Едіп — цар Фів,

ненароком вбив батька і вступив в кровозмісні відносини з матір'ю. Коли Едіп усвідомив, який жахливий гріх він вчинив, він засліпив себе. Хоча Фройд знав, що історія Едіпа бере свій початок з грецької міфології, він одночасно розглядав трагедію, як символічний опис одного з найбільших людських психологічних конфліктів. По суті, цей міф символізує неусвідомлене прагнення кожної дитини володіти одним з батьків протилежної статі і при цьому усувати одного з батьків однієї з нею статі

У нормі Едіпів комплекс дещо по-різному розвивається у хлопчиків і дівчаток. Розглянемо спочатку, як він проявляється у хлопчиків. Спочатку об'єктом любові у хлопчика є мати або фігура, яка її замінює. З моменту народження вона є для нього

основним джерелом задоволення. Він хоче володіти матір'ю, він хоче висловити свої еротично забарвлені почуття до неї так само, як це роблять люди похилого віку, за його

спостереженнями. Так, він може спробувати спокусити матір, з гордістю показавши їй свій пеніс. Цей факт говорить про те, що хлопчик прагне зіграти роль батька. При цьому він сприймає батька як конкурента, перешкоджаючи його прагненню до генітального задоволення. Звідси випливає, що його головним суперником або ворогом стає батько. При цьому хлопчик здогадується про своє положення в порівнянні з батьком (пеніс якого більше); він розуміє, що батько не має наміру терпіти його романтичні почуття до матері. Суперництво тягне за собою страх хлопчика, що батько позбавить його пеніса.

Страх уявної відплати з боку батька, який Фройд назвав страхом кастрації, змушує хлопчика відмовитися від свого прагнення до інцесту разом з матір'ю. У віці близько п'яти і семи років комплекс Едіпа вирішується: хлопчик пригнічує (витісняє зі свідомості) свої сексуальні бажання до матері і починає ототожнювати себе з батьком

(переймає його риси). Процес ідентифікації з батьком, який називають ідентифікацією з агресором, виконує кілька функцій.

**Спочатку** хлопчик набуває конгломерат цінностей, моральних норм, установок, моделей гендерно-рольової поведінки, окреслюючи для нього, що значить бути чоловіком.

**По-друге**, ототожнюючи себе з батьком, хлопчик може тримати матір як об'єкт любові сурогатним способом, оскільки тепер він володіє тими ж атрибутами, які цінує мати в батькові. Ще більш важливим аспектом дозволу Едіпового комплексу є те, що хлопчик усвідомлює батьківські заборони і основні моральні норми. Це специфічна властивість ототожнення, яке, як вважав Фройд, готує ґрунт для розвитку Суперего або совісті дитини. Тобто Суперего є наслідком дозволу Едіпового комплексу.

Дівочий варіантЕдіпового комплексу називався комплексом Електри. Прототипом в даному випадку є персонаж грецької міфології Електра, яка вмовляє свого брата Ореста вбити їхню матір і її коханого, таким чином помститися за смерть батька.

Як і хлопчики, першим об'єктом любові у дівчаток є мати. Однак, коли дівчинка вступає в фалічну стадію, вона розуміє, що у неї немає такого пеніса, як у батька або брата (що може символізувати брак сил). Як тільки дівчина робить це аналітичне відкриття, вона починає хотіти мати пеніс. На думку Фройда, у дівчинки розвивається заздрість до пеніса, яка в певному сенсі є психологічним аналогом страху хлопчика перед кастраціями. (Не дивно, що Фройд є анафемою для прихильників феміністок!)В результаті дівчинка починає проявляти відкриту неприязнь по відношенню до матері, дорікаючи їй в тому, що вона народила її без статевого члена, або тримаючи матір на

відповідальності за те, що у неї забрали пеніс в якості покарання за якийсь проступок.

Фройд вважав, що в деяких випадках дівчина може низько оцінити власну жіночність, вважаючи свою зовнішність «бракованою». При цьому дівчинка прагне володіти батьком, тому що у нього такий завидний орган. Знаючи, що вона не в змозі отримати пеніс, дівчина шукає інші джерела сексуального задоволення в якості замінників статевого члена. Сексуальне задоволення фокусується на кліторі, а у дівчаток у віці від п'яти до семи років мастурбація клітора іноді супроводжується чоловічими фантазіями, в яких клітор стає пенісом.

Фройд висунув тезу про те,що у дівчаток розвивається менш компульсивне, жорстке почуття моралі в дорослому житті. Незалежно від тлумачення, Фройд стверджував, що дівчина в кінцевому підсумку позбавляється від комплексу Електри, придушуючи свій потяг до батька і ототожнюючи себе з матір'ю.Іншими словами, дівчина, яка стає більше схожою на матір, отримує символічний доступ до батька, тим самим збільшуючи шанси коли-небудь вийти заміж за чоловіка, схожого на її батька. Пізніше деякі жінки мріють про те, щоб їхній первісток був хлопчиком, явище, яке ортодоксальні фройдисти трактують, як вираз заміни пеніса. Чи варто говорити, що прихильники феміністичного руху вважають погляд Фройда на жінок не тільки принизливим, але і абсурдним.

**Прихований період**

У віці від шести до семи років до підліткового віку існує фаза сексуального затишшя, яка називається латентним періодом. Лібідо дитини тепер спрямовується через сублімацію в діяльність, не пов'язану з сексуальністю, такі як інтелектуальні заняття, спорт і відносини однолітків.

**Генітальна стадія**

З настанням статевої зрілості відновлюються статеві та агресивні імпульси, а разом з ними і інтерес до протилежної статі і все більше усвідомлення цього інтересу. Початкова фаза статевої стадії (період, що триває від зрілості до смерті) характеризується біохімічними і фізіологічними змінами в організмі.

Репродуктивні органи досягають зрілості, виділення гормонів ендокринною системою призводить до появи вторинних статевих ознак (наприклад, ріст волосся на обличчі у чоловіків, формування молочних залоз у жінок). Результатом цих змін є характерне для підлітків підвищення збудливості і статевої активності. Вступ в статеву стадію відзначається найбільш повним задоволенням статевого інстинкту.Згідно з теорією Фройда, всі люди проходять «гомосексуальний» період в ранньому підлітковому віці. Новий вибух підліткової сексуальної енергії спрямований на людину однієї статі (наприклад, вчителя, сусіда, однолітка) — в основному так само, як це відбувається з дозволом Едіпового kомплексу.

Хоча явна гомосексуальна поведінка не є універсальним досвідом цього періоду, на думку Фройда, підлітки віддають перевагу компанії однолітків тієї ж статі, що і вони. Однак поступово партнер протилежної статі стає об'єктом енергії лібідо і при цьому починаються залицяння. Захоплення молоді в нормі призводять до вибору шлюбного партнера і створення родини.

**Генітальний характер** — ідеальний тип особистості в психоаналітичній теорії. Він зрілий і відповідальний чоловік в соціально-сексуальних відносинах. Він відчуває задоволення в гетеросексуальній любові.

**Механізми захисту Его.**

Основна психодинамічнафункція тривоги полягає в тому, щоб допомогти людині уникнути свідомого виявлення неприйнятних інстинктивних імпульсів і заохочувати задоволення цих імпульсів відповідними способами у відповідний час. Захисні механізми Его допомагають здійснювати ці функції, а також захищають людину від тривоги, яка її переповнює. Фройд визначав захисні механізми Его як свідому стратегію, яку індивід використовує для захисту від відкритого вираження Ід- імпульсів і контртиску з боку Суперего.

Фройд вважав, що Его реагує на загрозу прориву імпульсів двома засобами:

1) блокуючи вираження імпульсів в свідомій поведінці;

2) спотворюючи їх до такої міри, що їхня первісна інтенсивність помітно знижується або відхиляється в сторону.

**Витиснення.**

В результаті витиснення люди не усвідомлюють своїх конфліктів, що викликають тривогу, і не пам'ятають травматичних минулих подій.Наприклад, людина, що страждає від жахливих особистих невдач, може стати нездатною розповісти про свої важкі переживання через витиснення. Наполегливе прагнення витисненого матеріалу до відкритого самовираження може отримати короткочасне задоволення в сновидіннях, жартах, застереженнях та інших проявах того, що Фройд назвав «психопатологією повсякденного життя». Більш того, згідно з його теорією, витиснення відіграють роль у всіх формах невротичної поведінки, при психосоматичних захворюваннях (таких, як, наприклад, виразкова хвороба), психосексуальних розладах (таких, як імпотенція і фригідність).

**Проєкції**

Як захисний механізм за своїм теоретичним значенням проєкція слідує за заміщенням. Це процес, за допомогою якого людина приписує свої власні неприйнятні думки, почуття та поведінку іншим людям чи навколишньому середовищу. Таким чином, проєкція дозволяє людині покласти провину на когось або щось за свої недоліки або помилки.Гольфіст, який критикує свою палицю після невдалого пострілу,

показує примітивну проєкцію. На іншому рівні ми можемо спостерігати проєкцію на молоду жінку, яка не усвідомлює, що бореться зі своїм сильним сексуальним потягом, але підозрює всіх, хто зустрічається з нею, в намірі спокусити її.

Проєкція також пояснює соціальні упередження та феномен цапа-відбувайла, оскільки етнічні та расові стереотипи є зручною мішенню для приписування негативних характеристик особистості комусь іншому.

**Заміщення**

У захисному механізмі, який називається заміщенням, прояв інстинктивного імпульсу перенаправляється з більш загрозливого об'єкта або людини на менш загрозливий. Поширеним прикладом є дитина, яка після покарання батьками штовхає молодшу сестру, штовхає її собаку або ламає їй іграшки. Підміна проявляється і в підвищеній чутливості дорослих до найменших дратівливих моментів.

**Раціоналізація**

Інший спосіб для Его впоратися з розчаруванням і тривогою — спотворити реальність і таким чином захистити самооцінку. Раціоналізація відноситься до помилкових міркувань, згідно з якими ірраціональна поведінка представлена таким чином, що

виглядає цілком розумною і тому виправданою в очах інших. Дурні помилки, невдалі судження і промахи можуть бути виправдані магією раціоналізації. Одним з найбільш часто використовуваних видів такого захисту є раціоналізація за типом «зеленого винограду». Ця назва походить від байки Езопа про лисицю, яка не змогла дотягнутися до виноградної кисті і тому вирішила, що ягоди ще не дозріли. Люди раціоналізуються

таким же чином. Наприклад, чоловік, якому жінка відповіла принизливою відмовою, коли він попросив її вийти на побачення, втішає себе, що вона абсолютно неприваблива.

**Реактивне утворення**

Іноді Его може захищатися від заборонених імпульсів, висловлюючи протилежні імпульси в поведінці і думках. Тут ми маємо справу з реактивним формуванням або зворотною дією. Цей захисний процес реалізується в два етапи: по-перше, пригнічується неприпустимий імпульс; потім на рівні свідомості проявляється прямо протилежне.Опозиція особливо помітна в соціально схвалюваній поведінці, яка при цьому виглядає перебільшеною і негнучкою. Наприклад, жінка, яка стурбована власним вираженим сексуальним бажанням, може стати непохитним борцем з порнографічними фільмами в своєму колі. Вона навіть може активно пікетувати кіностудії або писати листи протесту в кінокомпанії, висловлюючи в них сильну стурбованість деградацією сучасного кінематографа. Фройд писав, що багато чоловіків, які висміюють гомосексуалістів, насправді захищаються від власних гомосексуальних поривів.

**Регресія**

Ще одним відомим захисним механізмом, який використовується для захисту від тривоги, є регрес. Регрес характеризується поверненням до дитячих зразків поведінки. Це спосіб полегшити тривогу, повернувшись до раннього періоду життя, який є безпечнішим і приємнішим. Легко впізнавані прояви регресу у дорослих включають нетримання сечі, невдоволення, а також такі риси, як пиячити і не розмовляти з оточуючими, дитяче лепетання, протидія авторитету або водіння в машині на необачно високій швидкості.

**Сублімації**

Згідно з Фройдом, сублімація — це захисний механізм, який дозволяє людині змінити свої імпульси, щоб адаптуватися так, щоб вони могли бути виражені через соціально прийнятні думки або дії. Сублімація розглядається як єдина здорова, конструктивна стратегія стримування небажаних імпульсів, оскільки вона дозволяє Его змінювати мету та/або об'єкт імпульсів, не стримуючи їхнього прояву. Енергія інстинктів відволікається через інші канали вираження — ті, які суспільство вважає прийнятними. Наприклад, якщо мастурбація викликає у молодої людини все більше занепокоєння, з часом вона може сублімувати свої імпульси в соціально схвалені види діяльності, такі як футбол, хокей або інші види спорту.

**Заперечення**

Коли людина відмовляється визнавати, що сталася неприємна подія, значить, вона включає такий захисний механізм, як заперечення. Уявіть собі батька, який відмовляється вірити, що його дочка була зґвалтована і жорстоко вбита; він діє так, ніби

нічого подібного не сталося. Або уявіть собі дитину, що заперечує смерть улюбленої кішки і вперто продовжує вірити в те, що вона ще жива. Заперечення реальності відбувається і тоді, коли люди говорять або наполягають: «Зі мною цього просто не може статися», незважаючи на очевидні докази протилежного (таке трапляється, коли лікар говорить пацієнтові, що у нього смертельне захворювання). На думку Фройда, заперечення найбільш характерне для маленьких дітей і людей похилого віку зі зниженим інтелектом (хоча зрілі і нормально розвинені люди також можуть іноді використовувати заперечення в сильно травматичних ситуаціях)

***Індивідуальна психологія: основні поняття та принципи Альфреда Адлера.***

**Комплекс неповноцінності і його витоки**

Адлер вважав, що почуття неповноцінності зароджується ще в дитинстві. Він пояснив це так: дитина проходить дуже тривалий період залежності, коли вона абсолютно безпорадна і, щоб вижити, вона повинна покладатися на батьків. Цей досвід викликає у дитини глибоке почуття неповноцінності в порівнянні з іншими людьми в сімейному оточенні, які сильніші і могутніші.

Поява цього раннього почуття неповноцінності знаменує собою початок тривалої боротьби за досягнення переваги над навколишнім середовищем.А також прагнення до досконалості і вдосконалювання.

Адлер стверджував, що прагнення до переваги є головною мотиваційною силою в житті людини.

На думку Адлера, практично все, що роблять люди, направлено на подолання почуття неповноцінності і зміцнення почуття переваги. Однак почуття неповноцінності з різних причин може стати надмірним у деяких людей. В результаті з'являється комплекс неповноцінності — перебільшене відчуття власної слабкості і неспроможності. Адлер виділяв три види пережитих в дитинстві страждань, які сприяють розвитку комплексу неповноцінності: неповноцінність органів, надмірна опіка і неприйняття з боку батьків.

**По-перше,** у дітей з якоюсь вродженою фізичною вадою може розвинутися почуття психологічної неповноцінності. З іншого боку, діти, батьки яких надмірно балують їх, у всьому балують, виростають недостатньо впевненими у своїх силах, адже інші завжди все робили за них. Їх турбує глибоко вкорінене почуття неповноцінності, так як вони переконані, що самі не здатні подолати життєві перешкоди. Нарешті, батьківська бездоглядність дітей, неприйняття можуть викликати у них комплекс неповноцінності з тієї причини, що відкинуті діти в основному відчувають себе небажаними. Вони йдуть по життю без достатньої впевненості в своїй здатності бути корисними, улюбленими і оціненими оточуючими. Як ми побачимо пізніше, кожен з цих трьох типів страждань у дитинстві може зіграти вирішальну роль у виникненні неврозів у дорослому віці.

Однак незалежно від обставин, які відіграють роль основи виникнення почуття неповноцінності, індивід може у відповідь на них розвинути гіперкомпенсацію і, таким чином, розвинути те, що Адлер назвав комплексом переваги. Цей комплекс виражається в тенденції до перебільшення своїх фізичних, інтелектуальних або соціальних здібностей.

Людина з комплексом переваги зазвичай виглядає хвалькуватою, зарозумілою, егоцентричною і саркастичною. Створюється враження, що ця людина не здатна прийняти себе (тобто у неї низька думка про себе); що вона може відчути свою важливість тільки тоді, коли «вкладе інших в калошу».

**Прагнення до досконалості.** Як уже зазначалося, Адлер вважав, що почуття неповноцінності є джерелом всіх прагнень людини до саморозвитку, зростання і компетентності.

Він висунув більш широку пропозицію про те, що люди прагнуть до переваги, і цей стан абсолютно відрізняється від комплексу переваги.

**В останні роки життя Адлер прийшов до висновку, що прагнення до переваги є основним законом людського життя; це «те, без чого не можна уявити людське життя».** Це «велика потреба піднятися» від мінуса до плюса, від недосконалості до досконалості і від нездатності до здатності сміливо стикатися з життєвими проблемами розвитку всіх людей. Важко переоцінити ту важливість, яку Адлер надавав цій рушійній силі.

Адлер був переконаний, що прагнення до переваги вроджене і що ми ніколи від нього не позбудемося, адже це бажання — саме життя. Проте це почуття необхідно виховувати і розвивати, якщо ми хочемо реалізувати свій людський потенціал. Від народження воно притаманне нам, як теоретична можливість, а не реальна даність. Все, що нам потрібно зробити, це реалізувати цю можливість по-своєму. Адлер вважав, що цей процес починається на п'ятому році життя, коли формується життєва мета, як осередок нашого прагнення до переваги. Будучи неясним і здебільшого несвідомим на початку її формування в дитинстві, ця життєва мета з часом стає джерелом мотивації, силою, яка організовує наше життя і надає йому сенс.

**Адлер** пропонував різні додаткові уявлення про характер і операції прагнення до переваги .

**По-перше**, він розглядав її як єдиний фундаментальний мотив, а не як сукупність окремих спонукань. Цей мотив виражається в усвідомленні дитиною того, що вона безсила і малоцінна в порівнянні з оточуючими.

**По-друге**, він встановив, що цей великий рух вперед і вгору за своєю суттю є універсальним: він загальний для всіх, в нормі і патології.

**По-третє**, перевага як мета може приймати як негативний (деструктивний), так і позитивний (конструктивний) напрямок. Негативний напрямок виявляється у людей зі слабкою здатністю до адаптації, таких як ті, хто бореться за верховенство через егоїстичну поведінку та зайнятість досягненням особистої слави за рахунок інших. Добре налаштовані люди, навпаки, показують своє прагнення до переваги в позитивну сторону, щоб воно співвідносилося з благополуччям інших людей.

**По-четверте**, стверджував Адлер про те, що прагнення до верховенства приходить з великою енергією і зусиллями. В результаті впливу цієї сили, яка передає енергію життю, рівень напруги в особистості швидше зростає, ніж знижується.

**І по-п'яте**, прагнення до переваги проявляється як на рівні особистості, так і на рівні суспільства. Ми прагнемо стати досконалими не тільки як особистості або члени суспільства — ми прагнемо підвищити саму культуру нашого суспільства. На відміну від Фройда, Адлер розглядав індивіда і суспільство обов'язково в гармонії один з одним.

**Спосіб життя**

Спосіб життя, в оригінальному варіанті «життєвий план» або «керівний образ», є найхарактернішою рисою динамічної теорії особистості Адлера. Ця концепція, по суті ідеографічна, представляє унікальний спосіб адаптації індивіда до життя, особливо з точки зору цілей, поставлених самим індивідом і способів їхнього досягнення. На думку Адлера, спосіб життя передбачає унікальне поєднання рис, поведінки і звичок, які, разом узяті, визначають унікальну картину існування індивіда

Як проявляється спосіб життя індивіда в дії? Щоб відповісти на це питання, ми повинні коротко повернутися до понять неповноцінності і компенсації, оскільки вони є основою нашого способу життя. Адлер дійшов висновку, що в дитинстві ми всі відчуваємо себе неповноцінними або в уяві, або в реальності, і це спонукає нас якимось чином компенсувати. Наприклад, дитина з поганою координацією може зосередити свої компенсаторні зусилля на розвитку видатних спортивних якостей.

Її поведінка, керуючись усвідомленням своїх фізичних обмежень, стає, в свою чергу, її способом життя — комплексом поведінкової діяльності, спрямованої на подолання неповноцінності. Отже, спосіб життя заснований на наших зусиллях подолати почуття неповноцінності і завдяки цьому зміцнити почуття переваги. З точки зору Адлера, спосіб життя настільки міцно закріпився в віці 4–5 років, що згодом майже не піддається тотальним змінам. Звичайно, люди продовжують знаходити нові способи вираження свого індивідуального способу життя, але це, по суті, лише вдосконалення і розвиток базової структури, закладеної в ранньому дитинстві. Сформований таким чином спосіб життя зберігається і стає основним стрижнем поведінки в майбутньому.

Іншими словами, все, що ми робимо, формується і керується нашим єдиним у своєму роді способом життя. Саме від нього залежить, на які аспекти нашого життя і оточення ми будемо звертати увагу, а які будемо ігнорувати. Усі наші психічні процеси (наприклад, сприйняття, мислення та почуття) організовані в єдине ціле і набувають сенсу в контексті нашого способу життя.

Уявімо, як приклад, жінку, яка прагне до досконалості, розширюючи свої інтелектуальні можливості. З точки зору теорії Адлера, її спосіб життя передбачає малорухливий спосіб життя. Вона зосередиться на інтенсивному читанні, навчанні, мисленні — тобто на всьому, що може послужити меті підвищення її інтелектуальної компетентності. Вона може планувати свій розпорядок дня з точністю до хвилин — відпочинок і хобі, спілкування з родиною, друзями і знайомими, громадська активність — знову ж таки, відповідно до своєї основної мети.

Інша людина, з іншого боку, працює над своїм фізичним вдосконаленням і структурує життя таким чином, що мета стає досяжною. Все, що вона робить, направлено на досягнення фізичної переваги. Очевидно, що в теорії Адлера всі аспекти поведінки людини випливають з їхнього способу життя.

**Типи особистості:** ставлення, пов'язане зі способом життя. Адлер нагадує нам, що сталість нашої особистості протягом усього життя пояснюється способом життя. Наша основна орієнтація на зовнішній світ також визначається способом життя. Він зазначав, що справжню форму нашого способу життя можна розпізнати, тільки знаючи, які способи і засоби ми використовуємо для вирішення життєвих проблем.

Кожна людина неминуче стикається з трьома глобальними проблемами: **роботою, дружбою і любов'ю**. З точки зору Адлера, жодне з цих завдань не стоїть окремо — вони завжди взаємопов'язані і їхнє вирішення залежить від нашого способу життя: «Рішення одних допомагає наблизитися до вирішення інших; і справді, ми можемо сказати, що вони представляють різні аспекти однієї і тієї ж ситуації і одну і ту ж проблему — необхідність розумних істот зберігати життя і продовжувати жити в навколишньому середовищі, яке вони мають».

Оскільки спосіб життя кожної людини унікальний, виділення типів особистості за цим критерієм можливо тільки в результаті грубого узагальнення. Адлер неохоче пропонував типологію поглядів на спосіб життя. У даній класифікації розрізняють види, виходячи з того, як вирішуються три основні життєві завдання.

Сама класифікація побудована за принципом двовимірної схеми, де один вимір представлений «соціальним інтересом», а інший — «ступенем активності». Соціальний інтерес — це почуття співпереживання всім людям; він проявляється у співпраці з іншими заради спільного успіху, а не заради особистої вигоди.

У теорії Адлера соціальний інтерес є основним критерієм психологічної зрілості; її протилежністю є егоїстичний інтерес.

Ступінь активності пов'язана з тим, як людина підходить до вирішення життєвих проблем. Поняття «ступінь активності» збігається за змістом з сучасними поняттями «збудження» або «енергетичний рівень». Як вважав Адлер, кожна людина має певний енергетичний рівень, в межах якого вона веде атаку на свої життєві проблеми. Цей рівень енергії або активності зазвичай встановлюється в дитинстві; вона може відрізнятися у різних людей від млявості, апатії до постійної шаленої активності.

Ступінь активності грає конструктивну або деструктивну роль тільки в поєднанні з соціальним інтересом.

**Перші три адлерівські типи установок,** які супроводжують спосіб життя, — це управління, отримання та уникнення. Кожен з них характеризується недостатнім вираженням соціального інтересу, але вони відрізняються ступенем активності.

**Четвертий тип,** суспільно корисний, має як високий соціальний інтерес, так і високий ступінь активності. Адлер нагадує нам, що ніяка типологія, якою б хитрою вона не здавалася, не може точно описати прагнення індивіда до переваги, досконалості, цілісності. Проте опис цих установок, які супроводжують спосіб життя, в деякій мірі полегшить розуміння поведінки людини з позиції теорії Адлера.

**Тип управління**

Люди переконані та нТип управління. Люди переконані та напористі, з невеликим соціальним інтересом, якщо такий є. Вони активні, але не соціально. Отже, їхня поведінка не передбачає турботи про благополуччя оточуючих. Для них характерне встановлення переваги над навколишнім світом. Зіткнувшись з основними завданнями життя, вони вирішують їх ворожим, антигромадським способом. Молоді правопорушники і наркомани — це два приклади людей, які відносяться до адлерівського управлінського типу.

**Тип — той, що бере**

Як випливає з назви, люди з подібним ставленням ставляться до зовнішнього світу паразитично і задовольняють більшість своїх потреб за рахунок інших. У них немає соціального інтересу. Їхня головна турбота в житті — отримати якомога більше від інших. Однак, оскільки вони мають низький ступінь активності, навряд чи вони будуть завдавати страждань оточуючим.

**Уникаючий тип**

Люди цього типу не мають ні достатнього соціального інтересу, ні діяльності, необхідної для вирішення власних проблем. Вони бояться невдачі більше, ніж прагнуть до успіху, їх життя характеризується соціальною поведінкою і втечею від вирішення життєвих проблем. Іншими словами, їхня мета — уникнути всіх проблем в житті, і тому вони відходять від усього, що говорить про можливість невдачі.

**Суспільно-корисний тип**

Цей тип людини є втіленням зрілості в системі переконань Адлера. У ньому поєднується високий ступінь соціального інтересу і високий рівень активності. Будучи соціально орієнтованою, така людина проявляє справжню турботу про оточуючих і зацікавлена в спілкуванні з ними. Три основні завдання життя — роботу, дружбу і любов — вона сприймає як соціальні проблеми. Людина, що відноситься до цього типу, усвідомлює, що рішення цих життєвих завдань вимагає співпраці, особистої мужності і готовності сприяти благополуччю інших людей. У двовимірній теорії установок, які супроводжують спосіб життя, відсутня одна можлива комбінація: високий соціальний інтерес і низька активність. Однак неможливо мати високий соціальний інтерес і не мати високої активності. Іншими словами, особи, які мають високий соціальний інтерес, повинні робити щось, що принесе користь іншим людям.

**Соціальний інтерес**

Ще одним поняттям, що має вирішальне значення в індивідуальній психології Адлера, є соціальний інтерес. Концепція соціального інтересу відображає стійку віру Адлера в те, що ми, люди, є соціальними істотами, і якщо ми хочемо глибше зрозуміти себе, ми повинні розглянути наші відносини з іншими людьми і, ще ширше, соціально-культурний контекст, в якому ми живемо. Але ще більшою мірою це поняття відображає фундаментальну, хоча і поступову, зміну поглядів Адлера на те, що являє собою величезну керівну силу, що лежить в основі всіх людських прагнень.

На самому початку своєї наукової кар'єри Адлер вважав, що людей мотивує ненаситна жага особистої влади і необхідність домінувати над іншими. Зокрема, він вважав, що людей штовхає вперед необхідність подолання глибинних почуттів неповноцінності і прагнення до переваги. Ці погляди зустріли широкий протест. Дійсно, Адлера широко критикували за те, що він підкреслював егоїстичні мотиви, ігноруючи соціальні. Багато критиків вважали, що позиція Адлера щодо мотивації — це не що інше, як замаскована версія вчення Дарвіна про те, що виживання сильне. Пізніше, коли теоретична система Адлера отримала подальший розвиток, вона враховувала, що люди багато в чому мотивувалися соціальними мотивами. А саме людей мотивує до дій вроджений соціальний інстинкт, який змушує їх відмовлятися від егоїстичних цілей заради цілей спільноти. Суть цього погляду, який виражається в понятті соціального інтересу, полягає в тому, що люди підпорядковують свої особисті потреби справі соціальної вигоди. Вираз «соціальний інтерес» походить від німецького неологізму Gemeinschaftsgefühl, значення якого не може бути повністю передано в іншій мові одним словом або фразою. Це означає щось на зразок «соціального почуття», «почуття спільності» або «почуття солідарності». У нього також входить значення приналежності до людської спільноти, тобто почуття ототожнення з людством і схожості з кожним членом людського роду.

Адлер вважав, що передумови соціального інтересу є вродженими. Оскільки кожна людина володіє ним в тій чи іншій мірі, вона є соціальною істотою за своєю природою, а не в результаті формування звички. Однак, як і інші вроджені схильності, соціальний інтерес не виникає автоматично, а вимагає, щоб він був свідомо розвинений. Вона виховується і дає результати завдяки відповідному керівництву і навчанню.

Соціальний інтерес розвивається в соціальному середовищі. Інші люди — в першу чергу мати, а потім і решта родини — сприяють процесу її розвитку. Однак саме мати, контакт якої є першим в житті дитини і має на неї найбільший вплив, докладає великих зусиль для розвитку соціального інтересу. По суті, Адлер розглядає материнський внесок у виховання дітей, як подвійне зусилля: заохочення формування зрілого соціального інтересу і допомогу в його виведенні за межі материнської сфери впливу. Обидві функції нелегко виконувати і на них завжди в якійсь мірі впливає те, як дитина пояснює поведінку матері. Радикальна допомога в забезпеченні продуктами харчування нужденних є одним з реальних проявів соціального інтересу.

Оскільки у відносинах дитини з матір'ю виникає соціальний інтерес, її завдання — виховати в дитині почуття співпраці, бажання налагодити відносини і товариські відносини — якості, які Адлер вважав тісно переплетеними. В ідеалі мати виявляє справжню любов до своєї дитини — любов, орієнтовану на її благополуччя, а не на власне материнське марнославство.

Ця здорова любов випливає з непідробної турботи про людей і дозволяє матері виховувати соціальний інтерес до своєї дитини. Її ніжність до чоловіка, до інших дітей і до людей взагалі служить прикладом наслідування для дитини, яка з цієї моделі широкого соціального інтересу дізнається, що в світі є й інші значущі люди, а не тільки члени родини. Багато установок, що формуються в процесі материнського виховання, також можуть пригнічувати у дитини почуття соціальної зацікавленості. Якщо, наприклад, мати буде орієнтуватися виключно на своїх дітей, вона не зможе навчити їх передавати соціальний інтерес іншим людям. Якщо вона вважає за краще виключно свого чоловіка, уникає дітей і суспільство, її діти будуть відчувати себе небажаними і обдуреними, а потенціал їхнього соціального інтересу залишиться нереалізованим. Будь-яка поведінка, що закріплює у дітей почуття, що ними нехтують і не люблять, призводить їх до втрати самостійності і нездатності до співпраці.

Адлер розглядав батька, як друге за значимістю джерело впливу на розвиток соціального інтересу у дитини. По-перше, батько повинен позитивно ставитися до дружини, роботи і суспільства. Крім цього, його сформований соціальний інтерес повинен проявлятися у відносинах з дітьми.

На думку Адлера, ідеальний батько — це той, хто ставиться до своїх дітей, як до рівних і бере активну участь разом з дружиною в їхньому вихованні. Батько повинен уникати двох помилок: емоційної ізоляції і батьківського авторитаризму, які, як не дивно, мають однакові наслідки.

Діти, які відчувають себе відчуженими батьками, зазвичай переслідують мету досягнення особистої переваги, а не переваги на основі соціальних інтересів.

Батьківський авторитаризм також призводить до неповноцінного способу життя. Діти деспотичних батьків також вчаться боротися за владу і особисту, а не соціальну перевагу.

Нарешті, на думку Адлера, відносини між батьком і матір'ю мають величезний вплив на розвиток соціального почуття дитини.

Так, в разі нещасливого шлюбу у дітей мало шансів на розвиток соціального інтересу.

Якщо дружина не надає емоційної підтримки чоловікові і віддає свої почуття виключно дітям, вони страждають, так як надмірна опіка гасить соціальний інтерес.

Якщо чоловік відкрито критикує дружину, діти втрачають повагу до обох батьків.

Якщо між чоловіком і дружиною виникає розбрат, діти починають грати з одним з батьків проти іншого.

У цій грі діти з часом програють: вони неминуче багато втрачають, коли батьки демонструють відсутність взаємної любові.

**Соціальний інтерес, як показник психічного здоров'я**

На думку Адлера, вираженість соціального інтересу виявляється зручним критерієм оцінки психічного здоров'я індивіда. Він назвав його «барометром нормальності» — показником, який можна використовувати при оцінці якості життя людини. Тобто, з точки зору Адлера, наше життя цінне лише в тій мірі, в якій ми сприймаємо цінності життя інших людей. Нормальні, здорові люди дійсно турбуються про інших; їхні прагнення до досконалості є соціально позитивними і включають в себе прагнення до благополуччя всіх людей. Хоча вони розуміють, що не все в цьому світі правильно, вони беруть на себе завдання поліпшити тяжке становище людства. Коротше кажучи, вони знають, що їхнє власне життя не має абсолютної цінності, поки не присвятять його своїм сучасникам і навіть тим, хто ще не народився.

У погано пристосованих людей, навпаки, соціальний інтерес виражений недостатньо. Як ми побачимо пізніше, вони егоцентричні, борються за особисту перевагу і верховенство над іншими, у них немає соціальних цілей. Кожен з них живе життям, яке має лише особисту значимість — вони поглинені власними інтересами та самозахистом.

**Творче Я**

Раніше ми відзначали, що фундамент способу життя закладається ще в дитинстві. За словами Адлера, спосіб життя настільки міцно кристалізується до п'яти років.

Що потім він все життя рухається в одному і тому ж напрямку. При односторонньому тлумаченні може здатися, що таке розуміння формування способу життя вказує на такий же сильний детермінізм в міркуваннях Адлера, як і у Фройда.

Насправді обидва підкреслювали важливість раннього досвіду у формуванні особистості дорослої людини. Але, на відміну від Фройда, Адлер розумів, що в поведінці дорослої людини не тільки ранні переживання оживають, а скоріше відбувається прояв особливостей її особистості, яка сформувалася в перші роки життя. Більш того, концепція способу життя не така механістична, як може здатися, особливо коли ми звертаємося до концепції творчого Я, що є частиною системи переконань Адлера.

**Концепція творчого «Я» — найважливіша конструкція теорії Адлера, її найвище досягнення як персонолога.**

Коли він відкрив і ввів цю конструкцію в свою систему, всі інші поняття зайняли їй підлеглу позицію. Вона втілила в собі активний принцип людського життя, що надає йому значення. Це те, що шукав Адлер. Він стверджував, що на спосіб життя впливають творчі здібності особистості. Іншими словами, кожна людина має свободу створювати свій власний спосіб життя. В кінцевому рахунку, люди самі відповідають за те, ким вони стають і як себе ведуть.

Ця творча сила відповідає за мету життя людини, визначає спосіб досягнення цієї мети і сприяє розвитку суспільного інтересу. Та ж творча сила впливає на сприйняття, пам'ять, фантазію, мрії. Вона робить кожну людину вільним (самовизначаючим) індивідом.

Припускаючи існування творчої сили, Адлер не заперечував впливу спадковості і середовища на формування особистості. Кожна дитина народжується з унікальними генетичними здібностями і вона дуже скоро набуває власний унікальний соціальний досвід.

Однак люди — це більше, ніж просто результати спадковості та навколишнього середовища. Люди — істоти творчі, які не тільки реагують на своє оточення, але і впливають на нього, а також отримують від нього відгуки. Людина використовує спадковість і навколишнє середовище, як будівельний матеріал для формування особистості будівлі, але архітектурне рішення відображає її власний стиль.

Тому, врешті-решт, тільки сама людина несе відповідальність за свій спосіб життя і ставлення до навколишнього світу. Де витоки людської творчості? Що мотивує її до розвитку? Адлер не до кінця відповів на ці питання. Найкращою відповіддю на перше питання, швидше за все, буде наступне: творча сила людини — результат довгої історії еволюції. Люди мають творчу силу, тому що вони люди.

Ми знаємо, що творчість розквітає ще в ранньому дитинстві, і це супроводжує розвиток соціального інтересу, але чому саме і як вона розвивається, залишається нез'ясованим.

Однак їх наявність дає нам можливість створити свій унікальний спосіб життя, заснований на здібностях і можливостях, які дає спадковість і навколишнє середовище. У концепції Адлера про творче «Я» чітко чується його переконання в тому, що люди — господарі власної долі.

**Порядок народження**

Виходячи з важливої ролі соціального контексту в розвитку особистості, Адлер звернув увагу на порядок народження, як на головну детермінанту установок, що супроводжують спосіб життя.

А саме, якщо діти мають одних і тих же батьків і ростуть приблизно в одних і тих же сімейних умовах, у них все одно немає ідентичного соціального середовища. Досвід старшої або молодшої дитини в родині по відношенню до інших дітей, особливості впливу батьківських установок і цінностей — все це змінюється в результаті появи наступних дітей в родині і сильно впливає на формування способу життя.

На думку Адлера, порядок народження (положення) дитини в родині має вирішальне значення. Особливо важливим є сприйняття ситуації, яке, швидше за все, супроводжує певну посаду. Тобто те значення, яке дитина надає ситуації, що склалася, залежить від того, як порядок її народження вплине на її спосіб життя.

*Первісток (старша дитина*). На думку Адлера, положення первістка можна вважати завидним до тих пір, поки він є єдиною дитиною в родині. Батьки зазвичай дуже переживають за появу первістка і тому повністю віддаються йому, прагнучи зробити все, як годиться.

Первісток отримує безмежну любов і турботу від батьків. Він зазвичай насолоджується своїм безпечним і безтурботним існуванням. Але так триває до тих пір, поки наступна дитина не позбавить його привілейованого становища. Ця подія кардинально змінює положення дитини і її погляд на світ.

Однак ця битва за повернення колишнього центрального становища в сімейній системі з самого початку приречена на провал — колишнє не повернути, як би не старався первісток. Згодом дитина розуміє, що батьки занадто зайняті, занадто сіпаються або занадто байдужі, щоб терпіти її інфантильні вимоги.

Крім того, батьки мають набагато більше влади, ніж дитина, і на її важку поведінку, що вимагає уваги, вони відповідають покаранням. В результаті такої сімейної боротьби первісток «привчає себе до ізоляції» і освоює стратегію виживання поодинці, не потребуючи нічиєї прихильності або схвалення.

Адлер також вважав, що найстарша дитина в родині, швидше за все, консервативна, спрагла до влади і схильна до лідерства. Тому вона часто стає хранителем сімейних установок і моральних норм.

*Єдина дитина*. Адлер вважав, що положення єдиної дитини унікально тим, що у неї немає інших братів і сестер, з якими їй довелося б змагатися. Ця обставина, поряд з особливою чутливістю до материнської турботи, часто призводить єдину дитину до сильного суперництва з батьком. Вона занадто довго і сильно знаходиться під контролем матері і чекає такого ж захисту і турботи від оточуючих. Головною рисою цього способу життя є залежність і егоцентризм. Така дитина протягом усього дитинства продовжує залишатися осередком сімейного життя. Пізніше вона раптово прокидається і виявляє, що більше не є центром уваги.

Єдина дитина ніколи ні з ким не ділилася своєю центральною позицією, ніколи не боролася за цю посаду зі своїми братами або сестрами. В результаті у неї часто виникають труднощі у відносинах з однолітками.

*Друга (середня) дитина*. Другій дитині з самого початку задає темп старший брат або старша сестра: ситуація спонукає її бити рекорди старшого брата і сестри. Завдяки цьому темп її розвитку часто вище, ніж у старшої дитини.

Наприклад, друга дитина може почати говорити або ходити раніше першої. «Вона весь час мчить на всіх циліндрах» (Адлер, 1931, с. 148). В результаті друга дитина виростає суперником і честолюбним. Її спосіб життя визначається постійним бажанням довести, що вона краще старшого брата або сестри. Так, середньостатистична дитина характеризується орієнтацією на досягнення. Для досягнення переваги вона використовує як прямі, так і кільцеві методи. Адлер також вважав, що середньостатистична дитина може ставити перед собою непомірно високі цілі, що насправді підвищує ймовірність можливих невдач. Цікаво відзначити, що Адлер сам був середньою дитиною в родині.

*Остання дитина (наймолодша).* Ситуація останньої дитини багато в чому унікальна. По-перше, вона ніколи не відчуває шоку від «позбавлення престолу» іншим братом і сестрою і, будучи «малюком» або «розбещеним» родиною.

Може бути оточена турботою і увагою не тільки батьків, але, як це відбувається в багатодітних родинах, старших братів і сестер.

По-друге, якщо батьки обмежені в засобах, у неї практично нічого власного немає, і вона повинна користуватися речами інших членів родини.

По-третє, положення дітей старшого віку дозволяє їм задавати тон; вони мають більше привілеїв, ніж вона, і тому вона відчуває сильне почуття неповноцінності разом з відсутністю почуття незалежності. Незважаючи на це, у молодшої дитини є одна перевага: у неї висока мотивація перевершувати старших братів і сестер.

В результаті вона часто стає найшвидшим плавцем, кращим музикантом, найамбітнішим учнем. Адлер іноді говорив про «борця молодшої дитини», як про можливого майбутнього революціонера.

Положення кожної дитини в родині передбачає наявність певних проблем (наприклад, необхідність поступитися центральним становищем в родині після того, як бути об'єктом загальної уваги, конкурувати з тими, хто має більше досвіду і знань тощо).

Таким чином, інтерес Адлера до відносин у контексті порядку народження був не що інше, як спроба дослідити типи проблем, з якими стикаються діти, а також рішення, які вони можуть прийняти, щоб впоратися з цими проблемами.

**Вигаданий фіналізм**

Hа думку Адлера, все, що ми робимо в житті, відзначається нашим прагненням до переваги. Метою цього прагнення є досягнення досконалості, повноти і цілісності в нашому житті.

Адлер вважав, що ця універсальна мотиваційна тенденція набуває конкретної форми у вигляді прагнення до суб'єктивно зрозумілої визначальної мети.

Щоб оцінити це міркування, необхідно розглянути *адлерівську концепцію вигаданого фіналізму* — ідею про те, що поведінка індивіда підпорядкована його власним наміченим цілям на майбутнє.

Ганс Файхінгер, видатний європейський філософ. Файхінгер у своїй книзі «Філософія можливого» (Vaihinger, 1911) розвинув ідею про те, що на людей сильніше впливають їхні очікування майбутнього, ніж реальний минулий досвід.

Він стверджував, що багато людей діють протягом усього життя так, ніби ідеї, якими вони керуються, об'єктивно правильні.

У розумінні Файхінгера люди мотивовані вести себе не тільки тим, що є правдою, але і тим, що вони так вважають

На думку Адлера, прагнення індивіда до переваги рухає обраною ним фіктивною метою. Він також вважав, що перевага, як фіктивна мета, є результатом самостійно прийнятого рішення; ця мета формується власною творчою силою індивіда, роблячи його індивідуально унікальним.

Таким чином, прагнення до переваги як фіктивна мета, будучи суб'єктивно зрозумілим ідеалом, має велике значення. Коли відома фіктивна мета індивіда, всі наступні дії наповнюються змістом, а його «життєва історія» набуває додаткового пояснення.

Хоча фіктивні цілі не мають собі рівних, вони часто допомагають нам ефективніше вирішувати життєві проблеми.

Адлер наполягав на тому, що якщо такі цілі не служать орієнтиром в повсякденному житті, їх слід або змінити, або відкинути.

**Приклад.**

Жінка-лікар прагне досягти більш високого професійного рівня в порівнянні зі своїми колегами. Але перевага не має чітких меж. Вона завжди може навчитися чомусь новому за фахом. Звичайно, вона може більше часу приділяти читанню медичних журналів.

Крім того, вона може поглибити свої знання, відвідуючи засідання професійних товариств і медичні семінари. Але кінцева мета досягнення переваги ніколи, по суті, не буде досягнута в повній мірі.

Однак її прагнення досягти найвищого професійного рівня є корисним і здоровим. І вона, і її пацієнти, швидше за все, отримають користь від цього прагнення.

Фіктивні цілі також можуть бути небезпечними і згубними для особистості. Уявіть собі, наприклад, іпохондрика, який поводиться так, ніби він дійсно хворий. Або людина, яка страждає параноєю і поводиться так, ніби її дійсно переслідують.

**Карл Густав Юнг: аналітична теорія особистості**

Юнг стверджував, що зміст несвідомого більше, ніж витіснені сексуальні та агресивні позиви. Відповідно до теорії особистості Юнга, відомої як аналітична психологія, індивіди мотивовані інтрапсихічними силами та образами, витоки яких глибоко заглиблюються в історію еволюції.

Це вроджене несвідоме містить глибоко вкорінений духовний матеріал, що пояснює властиве всьому людству прагнення до творчого самовираження і фізичної досконалості.

Ще одним джерелом розбіжностей між Фройдом і Юнгом є ставлення до сексуальності, як до переважаючої сили в структурі особистості. Фройд розглядав лібідо головним чином, як сексуальну енергію, і Юнг бачив це як дифузну творчу життєву силу, що виявляється різними способами, наприклад, у релігії або прагненні до влади.

Тобто в розумінні Юнга енергія лібідо концентрується в різних потребах — біологічних або духовних — у міру їхнього виникнення. Як і Адлер, Юнг відкинув твердження Фройда про тещо мозок є «додатком до статевих залоз».

*Структура особистості складається з трьох окремих, але взаємодіючих структур: его, особистого несвідомого і колективного несвідомого (Юнг).*

**Его є центром царства свідомості**. Це компонент психіки, який включає в себе всі ті думки, почуття, спогади і відчуття, через які ми відчуваємо свою цілісність, сталість і сприймаємо себе як людей. Его служить основою нашої самосвідомості, і завдяки їй ми здатні бачити результати нашої звичної свідомої діяльності.

**Особисте несвідоме містить** конфлікти та спогади, які колись були свідомими, а тепер репресованими або забутими.

Сюди ж відносяться ті сенсорні враження, яким не вистачає яскравості для того, щоб бути відзначеним у свідомості. Таким чином, концепція Юнга про особисте несвідоме чимось схожа на концепцію Фройда.

Особисте несвідоме містить комплекси, або скупчення емоційно заряджених думок, почуттів і спогадів, вилучених індивідом з його минулого особистого досвіду або з родового, спадкового досвіду (Юнг, 1921/1973).

Згідно з уявленнями Юнга, ці комплекси, розташовані навколо самих звичайних тем, можуть надавати досить сильний вплив на поведінку окремої людини.

**Наприклад**, людина з силовим комплексом може витрачати значну кількість психічної енергії на діяльність, безпосередньо або символічно пов'язану з темою влади.

**Те ж саме** може стосуватися людини, яка знаходиться під сильним впливом матері, батька або під владою грошей, сексу або якоїсь іншої форми комплексу.

Одного разу сформувавшись, комплекс починає впливати на поведінку людини і її світогляд. Юнг стверджував, що матеріал особистого несвідомого в кожному з нас унікальний і, як правило, доступний для усвідомлення. В результаті компоненти комплексу або навіть весь комплекс можуть бути реалізовані і надавати надмірно сильний вплив на життя індивіда.

***Колективне несвідоме*** *є сховищем прихованих слідів пам'яті людства і навіть наших людиноподібних предків. Воно відображає думки та почуття, загальні для всіх людей і є результатом нашого спільного емоційного минулого.*

Як говорив сам Юнг, «колективне несвідоме містить в собі всю духовну спадщину людської еволюції, яка відродилася в структурі мозку кожного індивіда» (Campbell, 1971).

**Таким чином**, зміст колективного несвідомого формується завдяки спадковості і є однаковим для всього людства.

Важливо відзначити, що концепція колективного несвідомого стала основною причиною розбіжностей між Юнгом і Фройдом.

*Колективне несвідоме складається з потужних первинних психічних образів, так званих архетипів (дослівно, «первинних моделей»).*

***Архетипи*** *— це вроджені ідеї або спогади, які схиляють людей до сприйняття, переживання і реагування на події певним чином.*

Насправді це не спогади або образи як такі, а скоріше сприятливі фактори, під впливом яких люди реалізують у своїй поведінці універсальні моделі сприйняття, мислення і дій у відповідь на об'єкт або подію.

Вродженою тут є тенденція емоційно, когнітивно та поведінково реагувати на конкретні ситуації — наприклад, у несподіваній зустрічі з батьком, коханою людиною, незнайомцем, змією або смертю.

Серед безлічі архетипів, описаних Юнгом, — мати, дитина, герой, мудрець, божество сонця, пройдисвіт, Бог і смерть.

**Деякі з найважливіших архетипів**

Кількість архетипів в колективному несвідомому може бути необмеженою. Однак теоретична система Юнга приділяє особливу увагу людині, **анімі та анімусу, тіні та собі**.

**Персона** (від латинського слова «persona», що означає «маска») — це наше публічне обличчя, тобто те, як ми проявляємо себе у відносинах з іншими людьми.

Персона позначає безліч ролей, які ми втрачаємо відповідно до соціальних вимог. У розумінні Юнга людина служить меті справити враження на інших або приховати від оточуючих свою справжню сутність. Персона, як архетип, необхідна нам для того, щоб уживатися з іншими людьми в повсякденному житті.

**Тіньовий архетип** представляє пригнічену темну, злу і анімалістичну сторону особистості. Тінь містить в собі наші соціально неприйнятні сексуальні та агресивні імпульси, аморальні думки і пристрасті.

Але **тінь має і позитивні властивості**. Юнг бачив тінь, як джерело життєвої сили, спонтанності і творчості в житті індивіда. На думку Юнга, функція Его — направляти енергію тіні, приборкувати згубну сторону нашої природи до такої міри, щоб ми могли жити в гармонії з оточуючими, але при цьому відкрито висловлювати свої пориви і насолоджуватися здоровим і творчим життям.