

## Лекция 1

### МЕТАПСИХОЛОГИЯ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

#### Определение

Термином «метапсихология» обозначается общая система понятий и принципов, в соответствии с которой исследуется и описывается психическая деятельность человека как в норме, так и в патологии, а также механизмы ее функционирования. В этом отношении метапсихология играет такую же роль, как любая другая общая теория в той или иной области знания (в философии, физике, химии и т. д.), то есть — представляет собой систему идей, концепций, постулатов и связанных с ними законов и гипотез.

До появления метапсихологии основным направлением развития психологии, как и в других классических науках, являлся экспериментальный метод, с помощью которого изучались преимущественно *внешние (поведенческие) феномены* — скорость и пороги зрительного и слухового восприятия, скорость и точность двигательных реакций, объем внимания и памяти, а также некоторые (также внешние) характеристики интеллектуальных процессов. Характерно, что все эти внешние феномены изучались и интерпретировались как функции головного мозга. При этом многими выдающимися психологами вообще отрицалась возможность изучения процессов мышления, сознания и бессознательных процессов, мотивации, внутренних переживаний, сновидений, чувств и влечений и всего, что именовалось *субъективным*, ввиду его недоступности для непосредственного наблюдения, объективного измерения и повторения результатов опытов в стандартных условиях, как того требовала академическая наука.

#### Психоанализ в системе наук о человеке

Как известно, в первых университетах преподавались только знания, одобренные церковью, — студенты изучали грамматику, логику, диалектику, физику, математику и, естественно — теологию. Намного позднее появились факультеты так называемых «свободных искусств», где изучались философия, юриспруденция, литература и т. д. Медицина также относилась к свободным искусствам. Но постепенно науки специализировались и дифференцировались. В результате в последующем выделились три основные группы: точные

науки (например, физика и математика), естественные науки (биология и медицина), а также особая группа гуманитарных наук, к которой относятся искусствоведение, психология, социология, филология, философия и т. д.

В соответствии с традицией (не вполне верной традицией) к академической науке относятся только те факты, которые являются универсальными, поддаются измерению и доказательству, то есть — которые можно сколько угодно воспроизводить в экспериментах с одним и тем же результатом, чтобы выявить общие закономерности и придать им четкую и непротиворечивую объяснительную систему. Типичным примером такого варианта научного знания является закон всемирного тяготения. Такие области науки обычно именуются точными или экспериментальными (хотя природа, например, силы всемирного тяготения до настоящего времени является гипотетической).

В гуманитарных науках такие доказательства невозможны. Большинство из них являются описательными (идеографическими) или экспериентальными (от англ. *experience* — опыт), когда обобщения основываются на длительных наблюдениях и логическом рассуждении. Применительно к психологии это может быть связано, например, с изучением особенностей характера или своеобразия поведения отдельной личности или общества в целом. В качестве другого примера можно привести многократный анализ того, как люди объясняют мотивы тех или иных поступков, и затем также сделать некое логически непротиворечивое обобщение. Однако главное состоит в том, что все это осуществляется не путем измерений и расчетов, а путем анализа тех или иных (не поддающихся точным характеристикам) феноменов и «вчувствования» в переживания конкретной личности или даже больших групп людей с целью понять — почему проявляются именно такие, а не иные психологические феномены и тенденции.

Таким образом, психология, как и большинство других гуманитарных наук, не столько изучает внешние условия, сколько обобщает опыт субъективных переживаний отдельных личностей, сопоставляет их с глубоко индивидуальными переживаниями других людей и на этой основе выводит определенные закономерности функционирования психики. Это позволяет сделать еще один промежуточный вывод о том, что с учетом ее предмета (не поддающейся непосредственному наблюдению психики) и ее основного метода (обобщения субъективного опыта) психология является не объясняющей, а понимающей и истолковывающей (интерпретативной) областью знания. Аналогичные подходы используются также в исследовании произведений литературы и искусства, в том числе — мифов и сказок, когда анализируется, что данный сюжет значит для людей в целом или для какого-то отдельного человека. Но во всех случаях психология обращается к этому индивидуальному (всегда — субъективному) опыту, чтобы приблизиться к более адекватному пониманию такой особой

объективной реальности, каковой является психика. Точные науки также при необходимости прибегают к интерпретациям. Например, в интересах непротиворечивости той или иной физической теории электрон интерпретируется то как элементарная частица, то как волна. С этой точки зрения нет никаких оснований сомневаться в научном характере как психоанализа, так и всех гуманитарных наук.

Таким образом, основой понимающей психологии и психоанализа являются герменевтика (искусство истолкования) и феноменология, то есть изучение тех или иных психических феноменов в том виде, как они воспринимаются нашими органами чувств и сознанием.

В отличие от метафизики как одного из направлений философской науки, изучающей то, что существует в действительности, то есть — внешний мир и внешнее поведение человека в этом мире во всем многообразии его связей и отношений (частично — на основе объективных наблюдений и опыта), метapsихология описывает психические явления преимущественно в терминах гипотетических конструкций. Основным объектом ее изучения является внутренний мир личности, то есть — не видимые и объективно не поддающиеся наблюдению внутренние психические процессы. Таким образом, то, что ранее именовалось субъективным (внутренние переживания, тревоги, потаенные чувства и влечения, в том числе — асоциальные и запретные мысли, процессы забывания, якобы случайные оговорки и ошибочные действия и т. д.), в психоанализе впервые становится реальным объектом изучения и анализа.

## Метapsихология

Термин «метapsихология» был впервые введен Фрейдом в 1896 году, за два месяца до появления ставшего гораздо более известным понятия «психоанализ». Однако в научной литературе этот термин появился только в 1901 году в работе «Психопатология обыденной жизни», где, обсуждая патологические феномены индивидуальной и общественной жизни, Фрейд приходит к выводу, что эти феномены представляют собой некую проекцию внутренних психических процессов на внешний мир (хотя они и скрыты в бессознательном). В своих более ранних письмах Фрейд характеризует область метapsихологии как то, что находится «по ту сторону сознания», и высказывает надежду, что, возможно, со временем метapsихология приведет к перестройке всей метафизики, что позволит более адекватно объяснить индивидуальные и общественно-исторические процессы. В 1915 году Фрейд предложил называть «метapsихологическим» только такое описание психических процессов, при котором учитываются динамические, топические и экономические отношения. Но прежде чем мы перейдем к этим понятиям, обратимся к проблеме бессознательного.

## Бессознательное

Идея бессознательного существовала с незапамятных времен — еще древнегреческий философ Платон (IV век до н. э.) говорил о таком способе исследования, как «познание-воспоминание», когда знания извлекаются откуда-то из глубин психики. Из более близких источников следует упомянуть книгу Эдуарда Гартмана «Философия бессознательного» (1869), где автор, ссылаясь на выдающихся немецких философов первой половины XIX века Фридриха Шеллинга и Артура Шопенгауэра, рассматривал бессознательное как абсолютное начало жизни во всех ее проявлениях.

Однако в этих и множестве других трудов бессознательное рассматривалось как философская категория, без какой-либо апелляции к его исследованию и раскрытию механизмов его функционирования. Более того, благодаря авторитетному мнению Рене Декарта, начиная с XVII века, господствовала точка зрения, что сознание и психика тождественны, то есть за пределами сознания могут быть только физиологические процессы.

Используя метод свободных ассоциаций и анализа сновидений, Фрейд обосновал, что нельзя свести к сознанию все психические акты (*сознание — это далеко не вся психика* и даже не ее большая часть, что в настоящее время общепризнано). В последующем было развито положение о бессознательном психическом и обоснованы два его основных свойства: 1) в нем нет противоречий; 2) в нем нет времени. То есть, в отличие от сознания (логического, словесного, якобы непротиворечивого и «забывчивого»), в бессознательном все фиксируется, никак не делится на реальное и фантастическое, все хаотически перемешано, бессловесно и существует в неопределенном времени. Эти свойства обосновывались, во-первых, анализом сновидений, где объединение персонажей и событий в фантастические образы и сюжеты нередко совершенно не соотнобразуется с логикой, а во-вторых, анализом ошибок, оговорок, скрытых (даже от самого себя) мотиваций, якобы непреднамеренных действий и т. д., о чем еще будет говориться в следующих разделах.

Когда Фрейд формулирует идею о том, что прошлые, преимущественно отрицательные, переживания и впечатления вытесняются из сознания, подразумевается, что какие-то мысли или чувства настолько неприемлемы для пациента, что он, сам того не осознавая, не может и помнить о них, но не может и забыть в обычном понимании этого слова. Поэтому такие переживания проявляются не как обычные воспоминания, а в виде их психических эквивалентов — тех или иных психопатологических симптомов (то, что невозможно постоянно помнить, но и нельзя забыть, проявляется в «вытесненном виде»). Уже в этот период был установлен еще один, по сути основной, элемент открытия Фрейда: определяющая роль словесных стимулов и системы памяти в возникновении и развитии приобретенной психопатологии. Здесь требуется

дополнительное пояснение, так как в этот период в психиатрии практически безраздельно господствовала медико-биологическая гипотеза, предполагавшая, что все психические расстройства вызываются бактериями, вирусами, токсинами, травмами или иными повреждениями или нарушением физиологических функций головного мозга. Аналогичные убеждения и гипотезы существуют до настоящего времени, и именно поэтому такие понятия, как «психическая травма» и «посттравматический синдром», а ранее — и психосоматические расстройства вообще не признавались официальной медицинской наукой до 1980-х годов.

В системе бессознательного, по Фрейд, наблюдается высокая мобильность «вложений», то есть содержаний интрапсихической сферы. Эта мобильность и является причиной смещения и *смещений* событий и персонажей (несовместимых и даже несуществующих) в снах, фантазиях и оговорках. Сам феномен смещения Фрейд назвал «*первичным процессом*», а последующее образование или построение объяснительных логических цепей он обозначил как «*вторичный процесс*». Поясним это на простом примере. Если вы по ошибке назвали любимую девушку Катю Машей — это первичный процесс, вызванный каким-то смещением (в бессознательном). Но если затем вы начинаете объяснять Кате, что сделали это случайно, «так как...» или «потому что...» — это уже вторичный процесс, как правило, не вполне совпадающий с истинными причинами допущенной ошибки.

В заключение этого подраздела стоит отметить, что к сфере бессознательного Фрейд относил прежде все биологически обусловленные желания и влечения, неприемлемые с точки зрения культуры и социального окружения и сопряженные с чувством вины и стыда (в первую очередь — сексуальные, агрессивные и деструктивные), а также травматические (болезненные, но вытесненные) переживания.

### Понятие отрицания

Особым смыслом в метapsихологии Фрейда наполняется *понятие отрицания*. В его интерпретации — в отрицании (особенно если оно чрезмерно эмоционально окрашено) всегда отчасти скрывается доказательство отрицаемого. Чаще всего в рассказах пациентов мы встречаемся с категорическим отрицанием каких-либо негативных чувств в отношении родителей или братьев и сестер, но при более глубоком анализе «вдруг» неожиданно всплывает воспоминание о совсем иных чувствах. Другим существенным компонентом концепции метapsихологии является *чувство вины* (перед собой или кем-то другим), без которой, как свидетельствует практика, «не обходится» ни одна из форм психических расстройств. Повторим еще раз, что процессы бессознательного протекают вне времени, то есть в бессознательном все фиксируется, сохраняется и существует одновременно (или в «неопределенном времени»),

не делясь на прошлое, настоящее и будущее. Это логически последовательное деление появляется только в сознательной сфере. И в силу этого забывание в психоанализе — это не «стирание» следов, как это традиционно представляется, а снятие причинно-следственных и временных зависимостей. Но в связи с описанными свойствами (неуничтожимостью бессознательного) прошлое постоянно вторгается в настоящее (в сознание), но проявляется не в виде обычных воспоминаний, а в виде симптомов — психических нарушений, а также описок, оговорок, забываний, регулярного «терзания» одних и тех же вещей или в повторяющихся сновидениях, которые также относятся к симптомам.

### Психодинамика

Фрейд первым предпринимает попытку объяснить психопатологию, не прибегая к биологическим понятиям, и вводит представление о психодинамике, то есть обосновывает, что причины психических расстройств находятся в самой психике, а не в физиологии мозга. Именно так появились представления о психике как эпифеномене. Это был революционный шаг, предопределивший развитие всех современных форм психотерапии и ряда новых направлений в психологии и медицине (в частности, психосоматической медицины). Для Фрейда, который считал себя эволюционистом и материалистом, это было достаточно смелым научным поступком, связанным с преодолением его прежних убеждений. Как любой ученый, кардинально меняющий свое мировоззрение, Фрейд, бесспорно, испытывал определенные колебания, поэтому писал об этом крайне осторожно: «У меня нет никакой склонности считать, что область психического как бы плавает в воздухе, не имея какого-либо органического основания. Но кроме этого убеждения у меня нет никаких ни теоретических, ни терапевтических знаний (подтверждающих связь органических процессов и психики. — М. Р.), так что мне приходится вести себя так, как если бы передо мной было только психическое».

В представления о психодинамике Фрейд привносит ранее обоснованный физиологом Германом Гельмгольцем для «живых систем» закон сохранения энергии. В частности, Фрейд утверждает, что любые психические содержания, которые хотя бы раз осознанно или неосознаваемо (в том числе — на довербальном уровне развития ребенка) «вошли» в психику, нигде не исчезают и сохраняются на протяжении всей жизни. И далее автор отмечает, что эти содержания могут трансформироваться в другие психические содержания и определять те или иные (адекватные или патологические) мысли, переживания или поведенческие паттерны. В рамках этой концепции Фрейд также уточняет, что симптомы истерии (и других психических расстройств), ошибки, оговорки, случаи забываний и содержание сновидений нередко являются эквивалентами скрытых или неосознаваемых желаний человека или — результатом мощных психических травм.

Особое значение Фрейд придавал идее ранней (детской) сексуальной травмы, патогенность которой в последующем была тысячекратно подтверждена клинической практикой.

### Психическая энергия и либидо

В метаспихологии понятию психической энергии, одной из разновидностей которой является сексуальная энергия (либидо), уделяется особое значение, хотя этот термин следовало бы признать наиболее неопределенным. Любому длительно практикующему специалисту приходилось встречать пациентов физически совершенно здоровых и крепких, но при этом практически полностью лишенных какой-либо психической энергии. Можно было бы также привести примеры, хотя и более редкие, когда люди, полностью истощенные физически, подавали примеры силы духа и психической энергии.

Как всем известно, любая работа сопровождается затратами энергии, а поскольку чувственная и мыслительная деятельность также могут характеризоваться в терминах работы, то естественно, они также связаны с энергетическими процессами. Внутренняя работа сознания и реализация каких бы то ни было внутренних представлений, так же как и вытеснение или реализация других защитных механизмов, требует затрат или перемещения энергии от одной психической структуры к другой, в том числе — с одного внутреннего объекта на другой (в психоанализе этот процесс именуется вложением энергии или катексисом). В целом, в наиболее простой форме закон психической экономии состоит в поддержании оптимального уровня психического функционирования при минимизации затрат энергии.

### Психическая защита

Существенное значение в своих разработках Фрейд придавал феномену «психической реальности», которая отражает, а нередко — и замещает внешнюю, объективную, реальность, но никогда полностью не соответствует последней. Например, кто-то уверен, что его возлюбленная — самая прекрасная женщина на свете. Это его психическая реальность, которую многие могут не разделять. Но вряд ли им удастся переубедить влюбленного, какие бы рациональные мотивы они ни приводили. С аналогичной ситуацией мы сталкиваемся и в клинической практике. Можно сколько угодно убеждать пациента, что его депрессия или психосоматическое расстройство, его подозрения или его чувство вины не имеют под собой никакой основы, — это будет исключительно наша точка зрения, а пациент будет чувствовать себя непонятым и разочарованным, ибо в его психической реальности все обстоит именно так, как он чувствует и понимает. Поэтому в психотерапии *мы всегда работаем не с реальностью, а с психической реальностью пациента*, какой бы искаженной, пугающей или даже отталкивающей она ни была.

В последующем в современной психологии на базе положения о психической реальности сформировались представления о «пристрастности сознания» и «субъективности восприятия», хотя последние все же существенно обедняют исходный смысл и содержание этого феномена.

Параллельно Фрейд высказывает гипотезу, что между внешней (нередко — чрезвычайно травматичной) реальностью и психической реальностью всегда существует некое подобие «экрана», который выполняет охранительную функцию, не допуская определенные мысли и переживания на уровень сознания. В дальнейшем этот тезис получил развитие в целой серии работ по «защитному восприятию». Существование защитного экрана обосновывалось тем, что внешняя реальность в ряде случаев предъявляет непосильные требования к психике и поэтому последняя вырабатывает системы защиты, часть из которых генетически предопределена, а часть — формируется в процессе жизни и развития, то есть относится к приобретенным психическим образованиям. Фрейд считал, что важнейшей (для психопатологии) формой защиты является *вытеснение*, то есть перевод неприемлемых для личности психических содержаний из сознательной сферы в бессознательное и удержание их там. Эта форма защиты иногда определялась автором как «универсальное средство избегания конфликта», когда неприемлемые воспоминания, мысли, желания или влечения как бы вообще устраняются из сознания и человек актуально вообще ничего о них не помнит (но они все равно есть в психике и определяют его отношения и поведение).

### Психические инстанции (топика Фрейда)

Система психологической защиты, по Фрейду, имеет топика, то есть соответствующие инстанции сохранения и функционирования интрапсихических образований и содержаний, и специфические «барьеры», разделяющие реальность, бессознательное и сознание.

Первая из разработанных Фрейдом топик включала три инстанции: Бессознательное, Предсознательное и Сознание. При этом Предсознательному отводилась роль своеобразного «посредника» между Бессознательным и Сознанием. Фрейд особо подчеркивал, что Предсознание — это еще не Сознание, но уже и не Бессознательное, так как между ними находится «цензура» (или — «барьер вытеснения»), предназначение которой — не допустить в сознание бессознательных (травмирующих) мыслей и желаний. Нужно отметить, что в этой топике термин «бессознательное» употребляется уже не как прилагательное, а как существительное — наравне с сознанием.

Вторая топика, в которой Фрейд также выделял три инстанции, более известна — это Я, Сверх-Я и Оно. Под Оно подразумевается вся сфера влечений человека, включающая (в норме) уравновешивающие друг друга влечения к жизни и смерти, сексуальное влечение и практически всю сферу инстинктов.

Это наиболее примитивные компоненты психики. В Оно все хаотически перемешано, крайне неустойчиво и подчинено преимущественно «принципу удовольствия», являющемуся одним из ведущих регуляторов всей психической жизни, и проявляющемуся в стремлении, с одной стороны, избегать неудовольствия, а с другой — неограниченно реализовывать чувство наслаждения.

Но это стремление никто и никогда не может реализовать полностью, так как принципу удовольствия (Оно) противостоит принцип реальности (Сверх-Я — система моральных норм и запретов, формирующаяся на основе социализации личности и интроекции родительских образов и запретов). Оно — это еще, некоторым образом, не психическое, а только психический эквивалент «соматических переживаний», близкий к инстинктам и естественным «позывам», общих у нас с животными. Сразу отметим, что невольные опыты воспитания человеческих детей в животных сообществах показали, что никаких сугубо человеческих функций, включая речь, прямохождение, стыд, совесть и т. д. при этом не формируется.

Я — с одной стороны — это главная психическая инстанция, контактирующая с реальностью и тестирующая последнюю, а с другой — своеобразный «фильтр» между внешними условиями и моральными установками и внутренними побуждениями, то есть — между Сверх-Я и Оно. При этом Я находится в зависимости и от первого, и от второго. Но в отличие от Оно Я *старается* следовать принципу реальности — требованиям и запросам культуры, социума и внешнего мира. Сверх-Я — это социально опосредованное Я, высшая «судебная» инстанция в структуре индивидуальной душевной жизни, носитель моральных норм и стандартов, то есть та психическая структура, которая в первой топике обозначалась Фрейдом как «цензура». Таким образом, если несколько упростить концепцию Фрейда: у каждого из нас существует властно побуждающее личность на удовлетворение желаний Оно, которому противодействует Сверх-Я, и принимающее конкретное решение (кому же отдать предпочтение) Я.

### Агрессия и сублимация

Если Я совершает что-либо угодное Оно, но не угодное Сверх-Я, то личность испытывает чувство вины. А поскольку требования Оно и Сверх-Я чаще всего несовместимы, то внутренние конфликты практически неизбежны. Однако их индивидуальная сила и значимость определяются именно регулирующей функцией Я, на укрепление и интеграцию которого обычно направлено терапевтическое воздействие.

Подавление и вытеснение требований Оно осуществляется с помощью уже упомянутых защитных механизмов. Однако, даже переместившись в бессознательное, запретные мысли и желания продолжают определять поведение человека и периодически «прорываются» на сознательный уровень в виде обмол-

вок, описок, сновидений, фантазий наяву и других симптомов. При недостаточной интеграции Я и ослаблении защитных механизмов эти вытесненные переживания «перегружают» бессознательное, и тогда возникают тревожные состояния, депрессия или другие нарушения психической регуляции, обычно — в форме возврата на более примитивные уровни реагирования или более ранние ступени развития мышления и поведения, что Фрейд обозначил термином «регрессия». Одной из форм такого регрессивного поведения является ауто- (направленная на себя) или гетеро- (направленная на других) агрессия. Другой формой «переключения» запретных влечений является сублимация, сущность которой состоит в разрядке сексуальных или иных импульсов (например, побуждающих к жестокости или к соперничеству) посредством социально одобряемой деятельности. Разновидностью сублимации является художественное и научное творчество.

### Чувство вины

Чувство вины в метапсихологии Фрейда обычно связывается с нарушением этических норм поведения, в том числе с мыслями о возможности таких действий или поступков. Таким образом, понятие вины в психологии Фрейда отчасти аналогично понятию греха, совершенного в отношении самого себя или против воли своего Сверх-Я. Поэтому индивидуальная реакция на содеянное или допущенное в помыслах зависит от воспитания и того, что конкретной личностью понимается как недозволенное или недопустимое.

Еще раз подчеркнем, что именно Я устанавливает отношения между личностью и объектами ее влечений и желаний. Если предельно упростить представления о топике психических явлений, можно сказать, что с точки зрения общественной морали Оно — совершенно цинично и аморально, Я старается соответствовать общепринятым нормам, а Сверх-Я представляет собой культурные и этические запреты, религиозные представления о долге, свод писанных и неписанных законов, принятых в обществе. При этом по отношению к Я могущественное Сверх-Я, как и Оно, может быть столь же властно побуждающим к определенным типам поведения и не менее жестоким.

«Давление» на личность Сверх-Я, или то, что называется социальным, впервые обнаруживается ребенком в лице родителей, а именно — в их запретах, а затем и во всех других ограничениях, налагаемых культурой. Таким образом, культура — это то, что налагает запреты.